



SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»

L'ÉVEIL CAMPAGNARD



Volume 20, numéro 11, 30 novembre 2020

LES TRANSITIONS DE LA DERNIÈRE SAISON!





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

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

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2020 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen	5 à 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-santé	17
Info-scolaire	18
Info-jeunesse	19
Info-parents	20
Info-aînés	21
Info-culture	22
Info-sécurité	23
Recette du mois	24
Conseil projets construction	25
Chronique : pour un mieux-être total	26
Chronique météo	27
Chronique touche à tout	28
Chronique éphémérides	29
Section des nouvelles	30 à 38
Section des communiqués	39 à 46
Contact avec l'état	45
Calendrier détachable	47
Pause café	49

PENSÉES DU MOIS

« Si tu n'as jamais travaillé dur pour obtenir quelque chose, tu ne sauras jamais apprécier la valeur réelle de celle-ci »

« Ne souhaite pas que la vie soit plus facile, souhaite d'être meilleur » – Jim Rohn

« Une personne forte n'est pas celle qui ne pleure jamais. Une personne forte est celle qui peut fondre en larmes par moments pour ensuite reprendre les armes et continuer de se battre »

« Je ne peux changer qui je suis, mais je tente de m'améliorer »

« Un véritable ami ne se met jamais au travers de ton chemin... À moins que tu ailles dans la mauvaise direction » – Arnold H. Glasow

« La vie te donne toujours une autre chance: Elle se nomme demain »

« Ne perds jamais espoir, on ne sait jamais ce que demain peut t'apporter »

« Mesure ta vie par les sourires, pas les larmes. Mesure ton âge par les amis, pas les années »

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
f CLDabitibi

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSE POUR DÉCEMBRE 2020

Dimanche 6-12 à 9 h 30 :

André Marchand (7-12-2015)/ Offrande au service

Dimanche 13-12 à 9 h 30 :

Alcide Lamoureux/ Offrande au service

Dimanche 20-12 à 9 h 30 :

Défunts de la famille Laurette et Adrien Bilodeau
Germain Bilodeau

MESSE DE NOËL – Jeudi 24-12 à 20 h 30 :

Rose-Hélène Dupuis Boutin/ Offrande au service

Dimanche 27-12 à 9 h 30 :

Pour les parents défunts/ Mariette et Rosaire Fortin

LAMPES DU SANCTUAIRE :

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

Dimanche 6 décembre :

Johanne et Raymond Breton /
Pour les paroissiens

Dimanche 13 décembre :

Joan et Donald Audy /
Intentions personnelles

Dimanche 20 décembre :

Estelle et Daniel Boutin /
Pour l'unité des familles

Dimanche 27 décembre :

Famille Breton /
Aux intentions des beaux-parents
Toute personne qui le désire peut faire brûler la lampe du sanctuaire. Le montant de l'offrande est de 5\$.

PARCOURS DE FORMATION À LA VIE CHRÉTIENNE

Prochaine rencontre le 9 décembre à 19 h 30, à l'église paroissiale, rencontre avec Patrick Rancourt, prêtre, et l'équipe pastorale.

Ce nouveau parcours de formation à la vie chrétienne, conçu pour les parents, remplace les catéchèses qui, jusqu'ici, préparaient les enfants aux sacrements (première communion, réconciliation et confirmation). La rencontre est donc pour les adultes.

Pour information :
Johanne Sabourin 819 732-6769

HEURE D'ADORATION À TOUS LES JEUDIS

Nous vous invitons tous les jeudis, de 19 heures à 20 heures, à l'église de Saint-Marc à une heure d'adoration. Ce temps de prière est animé. C'est une occasion de présenter au Seigneur toutes les intentions personnelles que nous portons et de prier en communauté pour les besoins de toute l'Église.

Vous êtes tous les bienvenus.



SECTION MUNICIPALE

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

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 2 novembre 2020.

- 1- Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 13 octobre 2020 tel que déposé.
- 2- Le conseil a résolu d'offrir un don de 100 \$ pour la campagne de financement OLO.
- 3- Les membres du conseil municipal indiquent au gouvernement du Québec ainsi qu'aux membres de l'Assemblée nationale son opposition à l'article 81 du projet de loi 67, Loi instaurant un nouveau régime d'aménagement dans les zones inondables des lacs et des cours d'eau, octroyant temporairement aux municipalités des pouvoirs visant à répondre à certains besoins et modifiant diverses dispositions, étant donné qu'il retire un pouvoir essentiel aux municipalités.
- 4- Les élus accordent un soutien financier au Club de l'Âge d'or de 200 \$.
- 5- Il est résolu que la directrice générale signifie par poste recommandé, les citoyens, dont les comptes de taxes, accusent un retard de deux ans dans le cadre du processus de vente d'immeuble pour non-paiement des taxes.
- 6- Les membres du conseil ont unanimement résolu d'adopter le règlement # 2020-250 déléguant certains pouvoirs en matière de gestion contractuelle.
- 7- Le conseil a résolu d'accepter la dérogation mineure au 18 chemin de l'Anse sur la recommandation du comité consultatif en urbanisme, afin de régulariser la largeur avant de la résidence et sa superficie minimale. La largeur est de 5,95 m et la norme est de 6,7 m, pour la superficie la norme est de 40 m² et la norme est de 49 m².
- 8- Les membres du conseil autorisent l'agente de développement Jocelyne Bilodeau, à agir au nom de la municipalité et à signer en son nom tous les documents relatifs au projet de sentier multi-usage — chemin des Charolais et chemin de l'Église.
- 9- Les élus ont résolu de ne pas facturer un citoyen pour le bois coupé par erreur sur le sentier multi-usage.
- 10- Il a été résolu que la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery juge que les territoires suivants sont incompatibles à l'activité minière en raison de ses activités qui y sont réalisées et que cette liste soit remise à la MRC d'Abitibi en vue de la modification du schéma d'aménagement et de développement révisé (SADR)
 - Site 1 : Périmètre urbain;
 - Site 2 : Section zonée agricole du chemin de l'Église (nord-sud);
 - Site 3 : Secteurs résidentiels aux abords des lacs Figuery, La Passe, La Motte et de la Rivière Harricana.
- 11- Les membres du conseil approuvent les dépenses d'un montant de 55 459 \$ relatives aux travaux d'amélioration réalisés et frais inhérents admissibles mentionnés sur le formulaire V-0321, conformément aux exigences du ministère des Transports du Québec.
- 12- Le conseil a résolu d'octroyer le contrat des vidanges de fosses septiques 2021-2022 à Enviroboue Ghislain Morin inc. pour un montant de 231,46 \$ chaque vidange, plus les taxes applicables.
- 13- Le conseil donne avis de motion et dépôt du projet de règlement constituant un comité consultatif d'urbanisme (CCU).
- 14- Les élus ont résolu d'accepter la soumission de Me Sylvain Labranche avocat de Cliche, Matte, Jolicoeur inc. au tarif de 250 \$ de l'heure plus frais réguliers associés à la gestion du dossier, taxes en sus.
- 15- Le conseil a résolu d'accepter l'offre de service pour assistance à la préparation du budget 2021 de Sylvain Trudel, FCPA, FCA au tarif de 125 \$ de l'heure, taxes en sus.

- 16- Les membres du conseil ont unanimement résolu d'adopter le rapport annuel 2019 du schéma de couverture de risques en sécurité incendie.
- 17- Il est résolu de nommer pour la période de 1^{er} janvier au 31 décembre 2021, madame la conseillère, Diane Laverdière comme pro-mairesse.
- 18- Le conseil a résolu de nommer les membres du CCU au siège #2 — # 4 — # 5
 -Rémi Asselin, siège #2, renouvelable en 2022
 -Réjean Rouillard, siège #4, renouvelable en 2022
 -Réal Nolet, siège #5, renouvelable en 2021.
- 19- Représentants conseillers de divers comités :
 Comité du 100e : les conseillères Maryse Audet, Charlène Barbe et Ghislaine Cossette;
 Comité économique (agriculture, services aux entreprises) : Maire Daniel Rose et conseiller Martin Thibeault;
 Comité tourisme : Maire Daniel Rose
 Comité de gestion du sentier multi-usage et espaces verts : les conseillers Martin Thibeault et Roger Picard;
 Sécurité civile : les responsables de mission ont été nommés ainsi que leur substitut.
- 20- Les membres du conseil ont résolu d'autoriser la fermeture du bureau municipal du 21 décembre 2020 au 1^{er} janvier 2021. Les heures normales d'ouverture reprendront le 4 janvier 2021. Pour ce qui est des cadeaux des employés, c'est reporté à la séance du conseil du 7 décembre 2020.

Adoption des dépenses, Comptes fournisseurs payés en octobre 2020 pour un total de 14 493,49 \$
 Versement par chèque C20000110 à C2000113
 Paiement en ligne sécurisée L2000077 à L2000082
 Paiement par transfert électronique P2000211
 Comptes à payer en novembre 2020 en date du conseil pour un total de 44 332,91 \$
 Salaires payés en octobre 2020, incluant le personnel électoral
 D2000251 à D2000282 pour un montant total de 18 998,06 \$
 Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de novembre 2020.

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, 7 DÉCEMBRE 2020 19 H 30 AU 10 AVENUE MICHAUD.



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES 13 au 31 octobre 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000077	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source septembre 2020	5 597,43
L2000078	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source septembre 2020	2 104,13
L2000079	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000080	ASS. DIRECTEURS MUNICIPAUX DU QUÉBEC	Formation SEAO	117,27
L2000081	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires, Maison du citoyen	538,78
L2000082	TÉLÉBEC LTÉE	Maison du citoyen, bureau municipal	256,03
C2000110	FABRIQUE DE ST-MARC	Soutien financier activité groupe citoyennes	150,00
C2000111	Citoyen	Réclamation calvette	500,00
C2000112	Mission Communications Canada	Frais annuel PP1-PP2 internet via Scada	974,96
C2000113	STÉRÉO PLUS	Dépense remboursé Corporation	847,10
P2000211	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Frais de fonctionnement Site de compostage Juin à Août 2020	3 269,90
TOTAL			14 493,49



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

SERVICES ADMINISTRATIFS MUNICIPAUX

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

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

Pour connaître les derniers changements, consultez :

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

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

Merci de votre compréhension et de votre collaboration.

La direction municipale



RAPPEL-RAPPEL-RAPPEL

Déneigement des entrées résidentielles

*Il est interdit de
pelleter la neige
de l'autre côté de
la rue, du chemin
public municipal,
de la route
provinciale ou
chez les voisins !*



Nous rappelons aux citoyens qu'il est très difficile pour l'opérateur du camion de déneigement de faire son travail adéquatement lorsqu'il y a des accumulations de neige durcies le long des routes. Il est interdit de traverser la neige de l'autre côté de la route.



Des contraventions peuvent être données par la Sûreté du Québec. Après un premier avertissement, l'émission d'une contravention sera automatique. Cette année, tolérance zéro, c'est une question de sécurité.

Par la même occasion, nous désirons rappeler que les boîtes aux lettres doivent être installées vis-à-vis le numéro civique. De plus, nous vous informons que les bris sur celles-ci ne sont pas sous la responsabilité de la Municipalité ni de l'entrepreneur en déneigement.



Merci de votre compréhension !!!



INFO-CITOYEN



OFFRE D'EMPLOI

PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN MÉNAGER

15 \$/heure



Le poste consiste à faire l'entretien ménagé à la Maison du Citoyen plus ou moins 2 heures par semaine.

Vous êtes intéressé ou désirez recevoir des informations supplémentaires, contactez
Madame Doris Bélanger,
directrice générale
au 819-732-8501.

SÉCURITÉ CITOYENNE

En cette période de pandémie, nous désirons être en mesure de rejoindre tous les citoyens en cas d'urgence majeure. Nous constatons que nous n'avons pas les numéros de téléphone, dans nos bases de données, des résidents qui possèdent un cellulaire.



S'il vous plaît, transmettez-nous votre numéro :

par courriel : reception-stmarc@cableamos.com

ou

par téléphone : 819-732-8501



La direction municipale



MODE DE PAIEMENT

Nous vous informons des modes paiement **sur les lieux de l'administration municipale** pour les permis, les licences de chien, les taxes foncières, etc., nous acceptons seulement les **paiements en argent** ou par **chèque**.

Nous ne possédons pas le système de paiement pas Interac.

Seulement les taxes foncières peuvent être payées par le service de paiement en ligne.



ABONNEZ-VOUS AU FACEBOOK DE LA MAISON DU CITOYEN

SOYEZ INFORMÉ EN DIRECT DE TOUT CE QUI SE PASSE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

VOICI LE LIEN :

<https://www.facebook.com/MaisonDuCitoyenDeSaintMarcDeFiguery/>

MÉDAILLES



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



MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RÔLE D'ÉVALUATION FONCIÈRE 2021-2022-2023

Avis est par les présentes donné que le rôle triennal d'évaluation foncière de la Municipalité de la Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery devant être en vigueur durant les exercices financiers **2021-2022-2023**, a été déposé à mon bureau le 30 octobre 2020, et que, toute personne peut en prendre connaissance à cet endroit, durant les heures d'affaires régulières, soit les **lundi, mardi et jeudi de 8h00 à 16h00 et le mercredi de 8h00 à 18h00.**

Conformément aux dispositions de l'article 74 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, avis est également donné que toute personne ayant un intérêt à contester l'exactitude, la présence ou l'absence d'une inscription à ce rôle, relativement à un bien dont elle-même ou une autre personne est propriétaire, peut déposer une demande de révision prévue par la section I du chapitre X de cette loi.

Pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- Être déposée avant le 1^{er} mai 2021; (au plus tard le 30 avril 2021)
- Être déposée à l'endroit suivant ou y être envoyée par courrier recommandé :

MRC d'Abitibi
582, 10e Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1X3
- Être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible à l'endroit ci-dessus indiqué ainsi que sur le site internet mrcabitibi.qc.ca/services/evaluation-municipale
- Être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement #59 de la M.R.C. d'Abitibi et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce 5^{ième} jour de novembre 2020.

Doris Bélanger,
Directrice générale et secrétaire-trésorière



MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

AVIS PUBLIC D'ENTRÉE EN VIGUEUR

Avis public est donné de ce qui suit :

AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR

Le règlement #2020-250 - Déléguant certains pouvoirs en matière de gestion contractuelle a été adopté à la séance ordinaire du conseil du 2 novembre 2020. Un exemplaire est disponible sur le site internet municipal ainsi qu'au bureau municipal sur les heures d'ouverture régulière.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery ce 12^e jour de novembre 2020

Doris Bélanger
Directrice générale et secrétaire-trésorière



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

LA PARTICIPATION CITOYENNE

La participation citoyenne s'entend ici comme la participation de la population aux décisions qui les concernent.

Le processus participatif est une démarche qui recèle un fort potentiel pour transformer le milieu avec les citoyens, mais encore faut-il bien la planifier pour assurer un succès.

Il y a différents niveaux de participation des citoyens dans tout projet ou processus. Les acteurs sollicités ne sont pas les mêmes à toutes les étapes. Ainsi, chaque étape du développement d'un projet appelle une forme de participation appropriée pour bien prendre en compte les idées de chaque partie prenante et assurer l'efficacité du processus. Par exemple, dès le début d'un projet, les citoyens et acteurs locaux sont invités à élaborer collectivement la vision de ce projet. Le développement des scénarios d'aménagement, à partir des propositions issues d'activités participatives au stade précédent, relève plutôt des professionnels de l'aménagement. Les citoyens seront par la suite informés des scénarios proposés et invités à les valider.

Le processus participatif comporte des avantages indéniables par rapport aux processus conventionnels, gérés uniquement par des professionnels désignés. Les citoyens, qui vivent dans le milieu au quotidien, ont une perception et une connaissance différentes de celles des experts, ce qui permet d'enrichir l'analyse. Les professionnels sont appelés à compléter le savoir expérientiel des résidents. La capacité d'écoute et l'ouverture aux échanges de chacun sont des ingrédients clés pour la compréhension mutuelle des enjeux.

En intégrant les observations, les préoccupations et les aspirations des résidents dès le départ et tout au long du projet, les gestionnaires font en sorte que l'ensemble des participants trouve collectivement des réponses qui correspondent aux besoins réels de la communauté[1].

[1] Centre d'écologie urbaine de Montréal, L'urbanisme participatif – Aménager la ville avec et pour les citoyens, 2015.

LES AVANTAGES DE LA PARTICIPATION CITOYENNE :

Au-delà d'une simple étape de consultation, la participation citoyenne permet de :

- compléter les connaissances techniques des professionnels de l'aménagement urbain en les informant sur le vécu au quotidien;
- prioriser les besoins et lieux d'intervention;
- mettre des idées originales sur la table;
- bonifier l'analyse et les propositions pour s'assurer de résultats plus conformes aux besoins réels;
- s'allier aux leaders de la communauté et permettre à des acteurs qui ne sont pas habitués à travailler ensemble de le faire;
- favoriser l'acceptabilité sociale du projet et son appropriation par la communauté;
- faire connaître les contraintes de temps, de budget, techniques, etc., des différents partenaires;
- favoriser une gouvernance démocratique et soutenir les participants dans l'exercice de leur citoyenneté;
- aux résidents d'en apprendre sur l'aménagement des parcs et le rôle de la municipalité dans les projets de développement de parcs;
- assurer à long terme le maintien de l'esprit du projet grâce aux citoyens actifs et aux organismes locaux partenaires du projet.

Source : <https://www.guides-sports-loisirs.ca/projetespaces/conditions-succes/participation-citoyenne/>

Mario Perrier
Propriétaire

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

PERRIER

Tel. 819.444.6812

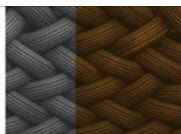
**Soudure mobile
Mécanique industrielle**

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com



RECYC-QUÉBEC
Québec



Programme québécois de gestion
des pneus hors d'usage

Les pneus remoulés du Québec passent le test des essais routiers de la revue Protégez-Vous

Spécialisée dans les analyses comparatives et intervenante neutre, la revue **Protégez-Vous** a coordonné la réalisation de tests sur trois types de pneus, soit des pneus haut de gamme, des pneus chinois et **des pneus remoulés québécois**.

Tous ont été testés dans différentes conditions météorologiques afin d'évaluer leur sécurité.

Cette étude de performance sur les pneus remoulés fabriqués au Québec a été réalisée au printemps 2020 à la demande de RECYC-QUÉBEC. Elle a démontré que **les pneus remoulés québécois se sont révélés aussi efficaces et sécuritaires que les autres types de pneus testés**.

Les tests ont été menés par PMG Technologies, un laboratoire spécialisé dans la recherche liée aux domaines du transport. Les résultats sont disponibles sur le site Internet de RECYC-QUÉBEC, voici le lien :

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/haut-de-page/salle-de-presse/archives-presse/2020-publication-etude-protégez-vous-pneus-remoules>

Pourquoi avoir mené cette étude?

À titre de gestionnaire du Programme québécois de gestion des pneus hors d'usage, nous voulons maintenir un environnement propice à l'innovation et au respect de la hiérarchie des 3RV (réduction à la source, réemploi, recyclage, valorisation).

Dans le secteur des pneus hors d'usage, cette hiérarchie se traduit par les traitements suivants : remoulage, recyclage, valorisation thermique. Or, des 10 millions de pneus récupérés chaque année, **seulement 1 % est acheminé vers l'industrie du remoulage**.

RECYC-QUÉBEC a notamment le mandat de stimuler ce procédé et **se réjouit de pouvoir ainsi mettre en lumière un produit qui en est issu et de surcroît, fabriqué au Québec**.



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

219, route 111 Est
Lac Beauport, Qc

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

INFO ENVIRONNEMENT

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



8 gestes à poser pour protéger l'environnement

En économisant de l'énergie et de l'eau et en limitant vos déchets, vous rendez le monde meilleur. Voici une série de gestes à poser qui contribueront à protéger l'environnement.

1. Changez vos habitudes

Lorsque vous achetez du papier hygiénique, choisissez un papier recyclé non blanchi. La prochaine fois que vous achèterez un café en vous rendant à votre travail, apportez votre propre tasse plutôt que d'utiliser un récipient jetable.

2. Achetez bio

Les produits saisonniers biologiques ont beaucoup de saveur et ne contiennent pas de produits chimiques nocifs. Lorsque vous achetez des tomates en grappe, elles dureront plus longtemps si vous les laissez attachées jusqu'à ce que vous les consommiez.

3. N'oubliez pas vos sacs réutilisables

Refusez les sacs en plastique lorsque vous faites vos courses. Ayez toujours en main des sacs réutilisables en tissu ou synthétiques.

4. Optez pour un ordinateur portable

Les ordinateurs portables nécessitent moins de matériaux pour leur fabrication et ils consomment jusqu'à 90 % moins d'énergie que les ordinateurs fixes.

5. Recycler plutôt que jeter

Plutôt que de jeter certains produits, pensez plutôt à les recycler. Par exemple, beaucoup de propriétaires d'un téléphone portable s'en débarrassent au bout de 18 à 24 mois pour acheter un modèle plus récent. Des millions de téléphones portables atterrissent ainsi à la décharge et libèrent du nickel ou d'autres métaux dans le sol et la nappe phréatique. Or les téléphones peuvent être recyclés et les batteries fondues et transformées. La plupart des fabricants et détaillants reprennent les appareils usagés, quelle qu'en soit la marque. Ainsi, avant de vous débarrasser d'un objet, qu'il s'agisse d'un bocal en verre ou d'un meuble, demandez-vous s'il ne peut pas être réutilisé, recyclé ou encore donné.

6. Disposez intelligemment des déchets toxiques

Les déchets toxiques comme les peintures, les solvants, les détergents, les cartouches d'encre doivent être déposés au centre de récupération écologique. Renseignez-vous auprès de votre municipalité.

7. Vérifiez les étiquettes

Lorsque vous choisissez un produit courant au supermarché, vérifiez d'abord son étiquette: les additifs sont-ils nombreux, indiquant que le produit a été largement transformé ? Par exemple, si vous aimez manger des céréales d'une marque connue, il se peut que vous n'ayez pas remarqué que les sucres et graisses ajoutés sont nombreux. Vous pourriez économiser en achetant des céréales « nature » et en les agrémentant vous-même avec des ingrédients plus sains. Ainsi, vous savez parfaitement ce que vous mettez dans vos céréales et vous pouvez les adapter à vos besoins nutritionnels.

8. Achetez en gros

Achetez vos ingrédients en gros, vous réduirez ainsi la quantité d'emballages que vous accumulez.

Source : <https://www.pagesjaunes.ca/trucs/8-gestes-a-poser-pour-protger-l'environnement/>

PNEUS NORD-OUEST		PNEUS	ROUES	PIÈCES	MÉCANIQUE
246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0		Auto V.T.T. Remorque Agricole Spécialisé	MAG Acier Remorque	V.T.T. Moto Motoneige Remorque	2 temps 4 temps Auto A\C
DAVID SHEEHY sheehy.david@hotmail.com 819 732-0701					

L'AVENIR
EST AU BRUN



INFO-COMPOST

DES
QUESTIONS ?

819 732-8501
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



POUR ÉVITER LE GEL du bac brun



Avec les températures qui continuent à diminuer, il est grand temps de préparer votre bac brun pour faire face au froid et au gel !



- Placer un **grand sac en papier** pour résidus de jardin dans le bac afin d'y déposer votre compostage;
- **Recouvrez le fond du bac brun** d'une couche de papier journal, d'un morceau de carton ou de copeaux de bois;
- **Éviter** de déposer des **liquides**.
- La cendre froide est acceptée, maximum 25% du bac.

Votre bac est gelé? Pas de souci!

- **Positionnez votre bac en plein soleil.** Cela fera fondre la glace. Une fois fondue, insérez quelques morceaux de carton entre les parois du bac et vos résidus;
- Si c'est possible, 24 à 48 heures avant votre jour de collecte, **placez votre bac dans votre garage ou cabanon.** Cela ramollira et dégelera les résidus.

Interdit d'utiliser tout
liquide chimique qui
pourrait
compromettre la
qualité du compost!

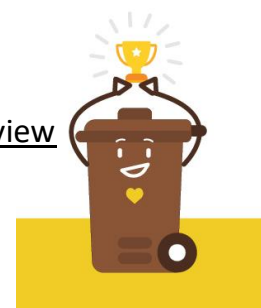


VOUS AVEZ BESOIN DE PRÉCISIONS SUR CERTAINES MATIÈRES ACCEPTÉES OU REFUSÉES CONSULTEZ :
«Document d'information *la vie en brun*»

Disponible sur le site internet de la municipalité :

<https://drive.google.com/file/d/1LSOLVmZE12ftKfw0Q7tKd5UrDa44xeff/view>

EN DATE DU 16 NOVEMBRE 2020,
LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVENT À 35 120 KG!
BRAVO!



L'AVENIR
EST AU BRUN



INFO-COMPOST

RAPPEL

DES
QUESTIONS?

819 732-8501
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



?? ENCORE DES INTRUS DANS LES COLLECTES DE COMPOST ??

L'opérateur du système de compostage de Landrienne a trouvé au cours des dernières semaines, dans les matières provenant du territoire de Saint-Marc-de-Figuery, les items suivants:



Peau d'original

Fil électrique

Emballage et plastique de fenêtres

Contenants de plastiques

Papier et contenants d'aluminium



S'IL VOUS PLAÎT, DÉPOSEZ LES MATIÈRES DANS LES BONS BACS.

Merci de votre collaboration!

LOCATION AMOS



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

INFO-BIBLIO



LES EXPRESSIONS

Relier l'expression à sa définition

- | | |
|---|---|
| 1- Chauffer la truie | A- Il fait un très grand froid |
| 2- Une panse de bœuf | B- Passer d'un sujet à un autre. |
| 3- Un nid-de-poule | C- Ralentisseur de vitesse |
| 4- Un dos d'âne | D- Arriver de façon importune, en étant mal reçu |
| 5- Sauter du coq à l'âne | E- Il ne fait vraiment pas beau dehors |
| 6- Dame nature a viré l'cul à crèche | F- Remplir le poêle de bois. |
| 7- Quand les poules auront des dents | G- On fait face aux difficultés plutôt que de les fuir. |
| 8- Un vent à décorner les bœufs | H- On se laisse voler ou exploiter sans agir. |
| 9- Prendre le taureau par les cornes | I- Cavité qui se creuse dans une chaussée |
| 10- Il fait un froid de canard | J- Zone structurelle molle |
| 11- Se faire manger la laine sur le dos | K- Une situation qui n'arrivera jamais |
| 12- Comme un chien dans un jeu de quilles | L- Il y a un vent très fort |

RÉPONSES : 1-F, 2-J, 3-I, 4-C, 5-B, 6-E, 7-K, 8-L, 9-G, 10-A, 11-H, 12-D



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.

L'AVERTISSEUR DE CO votre meilleur allié !



Chaque année, un nombre élevé d'intoxications au monoxyde de carbone (CO) se produisent sur le territoire québécois. Ce phénomène semble survenir plus particulièrement lors de la saison froide lorsque les appareils de chauffage fonctionnent à plein régime et que des abris temporaires pour les véhicules sont installés. **L'avertisseur de monoxyde de carbone est un allié important pour votre sécurité, mais comment bien l'installer?**¹

Positionner votre avertisseur de CO à des endroits spécifiques

- Près des **aires où des personnes dorment** : l'alarme doit pouvoir être entendue même les portes sont fermées;
- **Près de la porte du garage** attenante à la maison;
- À **n'importe quelle hauteur sur le mur** puisque le CO se répand également dans l'atmosphère.



À ÉVITER

Les pièces trop chaudes (+ de 37,8 °C) ou trop froides (- de 4,4 °C);
Les pièces humides, comme la salle de bain;
La proximité d'une sortie ou d'une entrée d'air, comme un système de ventilation et un courant d'air

¹Source : Ministère de la Sécurité publique



**Un message du Service
de prévention incendie de
la MRC d'Abitibi**

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

INFO-SANTÉ

Quatre façons de vous mettre à l'écoute des autres

Dans notre société axée sur l'individualisme, l'empathie est une bien belle qualité à développer. Quand on reconnaît les émotions d'autrui, on est moins prompt à juger. Voici quatre façons de vous mettre à l'écoute des autres.

1. Intéressez-vous à autrui

Être empathique, c'est s'intéresser aux autres. Comment? Posez des questions aux personnes qui vous entourent. Pratiquez l'écoute active et bienveillante. Laissez de la place à l'autre personne, montrez-lui votre intérêt, maintenez avec elle un contact visuel, vérifiez si vous avez bien saisi ce qu'elle vous a dit en le reformulant dans vos propres mots. Soyez attentif à son langage corporel. Ce sont autant de façons d'être pleinement présent.

2. Montrez-vous vulnérable

Après avoir écouté une personne, pensez à une situation similaire que vous avez déjà vécue. Il ne s'agit pas ici de ramener la conversation à vous, mais plutôt de vous rappeler ce que vous aviez ressenti à ce moment-là. Qu'auriez-vous aimé qu'on vous dise? N'hésitez pas à faire part de vos émotions, de vos failles, de votre insécurité. La vulnérabilité n'est pas une faiblesse : c'est plutôt un terreau fertile où peuvent s'épanouir de belles relations.

3. Oubliez les jugements et les critiques

Il vous arrive souvent de penser que l'autre devrait agir de telle façon, selon votre propre manière de voir les choses. Et si ce n'est pas le cas, vous finissez par le critiquer. Pour éviter que ça arrive, prenez conscience de ce réflexe et apprenez à accepter l'autre comme il est. Cela demande un peu de pratique, mais plus vous acceptez les autres comme ils sont, plus ils vous accepteront comme vous êtes. Et ça, c'est précieux!

4. Offrez votre aide

Demandez à l'autre ce que vous pouvez faire pour l'aider. Cela démontre que vous comprenez ce qu'il vit et que vous êtes prêt à lui consacrer du temps. Offrir de l'aide aux personnes qui vous entourent crée des liens sociaux et contribue à votre bien-être. C'est une situation gagnant-gagnant! Parfois, notre entourage a simplement besoin d'être écouté et compris.

(Source : Défi Santé)

<https://www.coopérateur.coop/fr/mieux-vivre/capsule/quatre-facons-de-vous-mettre-lecoute-des-autres>



**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

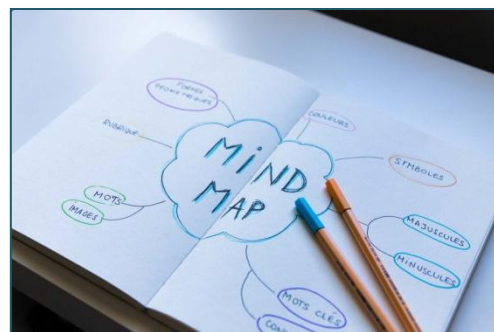
Dimanche : 14h à 16h

INFO-SCOLAIRE

Comment étudier ? Quelles sont les méthodes ?

Utilisez plusieurs méthodes de révision

Essayez plusieurs méthodes pour vous permettre de comprendre et de définir celles qui vous correspondent le mieux.



- Lire les informations et prendre des notes, faire des fiches
- Retranscrire par soi-même sur des feuilles blanches
- Créer des Flash-Cards
- Le Mind Mapping : pour comprendre et retenir des informations de façon durable
- La loi de Pareto : sélectionner l'essentiel à retenir
- La méthode SEL (Sens-Enfance-Lien) : Apprendre en s'amusant, inventer des histoires pour retenir plus facilement
- La méthode de liaison SAC « Sélection, Association, Connexion »
- Alternier régulièrement le temps de travail et les pauses relaxation pour une meilleure concentration et des conditions optimales d'apprentissage
- Espacer les temps de révision pour une mémorisation durable
- Utiliser tous ses sens pour une bonne mémorisation
- Travailler en groupe pour parler ensemble des apprentissages
- Se tester, se contrôler pour vérifier ses acquis
- Bien utiliser sa mémoire : mettre sa mémoire en action le plus souvent possible : compréhension, mémorisation, réactiver et ancrer
- Se poser plein de questions pour réfléchir sur les réponses en s'informant autrement

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



- Fenêtres et portes Roberge
 - Vente et installation
 - Vitres et entrées d'aluminium
 - Portes de garage
 - Quincaillerie commerciale et réparation
- Licence R.B.Q. : 2748-2991-02

Léo Gagnon, propriétaire

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

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

INFO-JEUNESSE

Questions à se poser avant de se réorienter

Quels sont mes points forts ?

Voilà une question qui peut vous aider à **retrouver un peu de confiance en vous**. Des points forts, vous en avez, mais une période d'échec ou de passage à vide peut les avoir masqués.

Vous avez d'abord **des qualités humaines** que les autres apprécient ou vous renvoient dans leurs remarques. N'ayez pas peur de questionner vos proches à ce sujet. Saviez-vous ainsi que les qualités relationnelles font partie des "savoir-être" aujourd'hui les plus recherchés par les entreprises ? Votre capacité à créer des liens, à être à l'écoute des autres, ou à influencer un groupe peuvent devenir de vrais "talents".

Et puis vous avez sans doute déjà acquis **des savoir-faire** en pratiquant certains loisirs ou en prenant des engagements : faire des vidéos, réparer des ordinateurs, jardiner, parler une langue étrangère, tenir les comptes d'une association, organiser un événement...

Enfin, il y a **vos points forts scolaires**. Au collège et au lycée, dans quelles matières ou quels types d'exercice étiez-vous à l'aise ? Repensez à vos notes, mais pas uniquement. Recherchez dans vos bulletins scolaires les appréciations positives.

Puis demandez-vous sur lesquels de ces points forts vous pourriez vous appuyer dans vos études futures...
herchez vers quels horizons la vie vous pousse

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



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

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

INFO-PARENTS

Encouragez le jeu libre à l'extérieur

Jouer à l'extérieur permet aux enfants de dépenser davantage leur énergie et leur donne une plus grande liberté de mouvement.

Encourager les jeunes à s'amuser dehors favorise le développement de leurs aptitudes physiques et mentales.



Expérimenter permet de connaître les risques et améliore la confiance en soi chez les jeunes. Ils aiment jouer librement et spontanément, défier la peur et vivre des sensations fortes. De légères blessures deviennent presque un prérequis au développement. Encouragez-les à s'amuser dehors au retour de l'école et les fins de semaine, et à décider des activités. Ils seront ainsi plus impliqués.

Soyez un modèle pour eux en étant vous-mêmes actif. Favorisez un temps avec eux à l'extérieur : marche, vélo, ski, etc. Les enfants apprécient aussi les espaces naturels. C'est le moment d'une excursion en forêt !

En les laissant faire, vous les découvrirez sous un tout nouveau jour !

Comment éviter de surprotéger ?

1. **Afin d'apaiser vos craintes comme parents, enseignez à vos enfants les règles de base lorsqu'ils sont à l'extérieur.** Parlez d'abord de la sécurité en tant que piéton ou cycliste et du contact avec les étrangers. Ils connaissent leurs capacités et acceptent que les autres ne possèdent pas les mêmes. De plus, ils préfèrent les activités risquées qui favorisent le dépassement de soi.
2. **N'oubliez pas que vos petits sont compétents.** Laissez-les tester leurs limites. Lorsque vous les emmenez au parc, restez à proximité, mais encouragez-les à découvrir leur environnement.
3. **Évitez de répéter les mots : « FAIS ATTENTION ! »** Les enfants adorent courir, grimper, sauter. Observez, mais n'accomplissez pas les choses pour eux. Ils apprendront à demeurer prudents par eux-mêmes. Comme parents, vous devez guetter le danger réel et ne pas faire place à vos inquiétudes.

Source : <https://premiereresource.com/fr/article/18/encouragez-le-jeu-libre-a-l-exterieur>

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

De l'aide pour les proches aidants

Êtes-vous un proche aidant? L'organisme Support aux aînés de l'Harricana vous propose le programme «**Un moment pour vous**» qui vous permettra d'obtenir gratuitement du soutien, une écoute et de l'accompagnement. Ce programme vise à prévenir la détresse psychologique et briser l'isolement des proches aidants.

Mais qu'est-ce qu'un proche aidant? C'est une personne qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel et sans rémunération, à une autre personne ayant une incapacité ou une vulnérabilité.

Qui peut devenir un proche aidant? Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un voisin qui habite ou non avec la personne aidée. Il faut savoir que la relation d'aide comprend toujours une composante émotive importante.

Le programme **Un moment pour vous** permet donc de prendre un temps d'arrêt pour parler de votre vécu à partir de votre réalité afin d'être en mesure de mieux poursuivre votre rôle de proche aidant.

Madame Brigitte Paul, intervenante sociale, est responsable du programme Un moment pour vous. Vous pouvez communiquer avec elle au **819-727-5555**. Elle s'engage à entretenir des relations empreintes de respect tout en tenant compte de votre vécu et de vos valeurs. La confidentialité de chacun est assurée.



Brigitte Paul
Intervenante sociale
auprès des proches aidants
819-727-5555

Prendre soin de soi pour continuer à prendre soin de l'autre.

Un moment pour vous

Support aux aînés de l'Harricana



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

INTERLO- CUTION

Annie Cantin

Installation/verre



Bien que préoccupée par les changements climatiques, Annie Cantin met en œuvre une réflexion positive par l'entremise d'un langage singulier et ludique.

L'exposition Interlocution aborde la symbiose entre les sujets de l'environnement et ceux de la communication. Elle propose des installations qui tissent des liens entre la façon de communiquer nos valeurs, notre histoire et notre identité de génération en génération. L'espace, riche en couleurs, prend la forme d'une salle de jeux où des objets interactifs, en verre soufflé et autres matières interpellent le spectateur. Des instruments à paroles, qui d'une extrémité, invitent les gens à s'exprimer, puis à l'opposé à écouter.

Cette exposition sera présentée jusqu'au 3 janvier 2021.

Horaires

Mardi : de 9 h à 12 h et 13 h 30 à 17 h,

Mercredi au vendredi : de 13 h 30 à 17 h et de 19 h à 21 h,

Samedi et dimanche : de 13 h à 17 h

Prix : Entrée libre

Lieu : *Centre d'exposition d'Amos*
222, 1^{re} Avenue Est, Amos
(819) 732-6070

Contact : *Marianne Trudel*
exposition@ville.amos.qc.ca

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

CONSEILS POUR LE TEMPS DES FÊTES

Arbre de Noël

- Installez votre sapin naturel ou artificiel loin d'une source de chaleur (plinth électrique, chaufferette, foyer, etc.).
- Placez le sapin naturel dans un récipient rempli d'eau et arrosez le pied de l'arbre tous les jours.
- Choisissez un sapin artificiel plutôt qu'un sapin naturel pour diminuer les risques d'incendies.



ARBRE
DE NOËL

Lumières décoratives

- Choisissez des lumières homologuées CSA ou ULC. Vérifiez si elles sont en bon état et installées selon les directives du fabricant.
- Éteignez-les la nuit ou avant de quitter votre résidence.



LUMIÈRES
DÉCORATIVES

Bougies

- Placez vos bougies sur une surface stable et loin de toute matière inflammable.
- Gardez-les hors de la portée des enfants et des animaux.
- Éteignez toutes les bougies avant de quitter une pièce ou votre domicile.



BOUGIES

Cuisine des Fêtes

- Surveillez constamment les aliments qui cuisent.
- Ne rangez pas d'objets dans le four ou sur la surface de cuisson.
- Éloignez les enfants de la cuisinière.
- Prenez soin de bien éteindre les appareils de cuisson avant de quitter la pièce ou votre domicile.



CUISINE
DES FÊTES

Brûleur à fondue

- Posez le brûleur sur une surface stable qui supporte la chaleur.
- Ne le remplissez jamais lorsqu'il est chaud. Utilisez plutôt un second brûleur.
- Privilégiez un poêle à fondue électrique.



BRÛLEUR
À FONDUE

Rallonges électriques

- Utilisez des cordons de rallonge homologués CSA ou ULC.
- Ne surchargez pas le circuit électrique. Utilisez plutôt une barre d'alimentation.
- Remplacez tout cordon endommagé ou dégageant de la chaleur.



RALLONGES
ÉLECTRIQUES

Appareil de chauffage électrique portatif

- Branchez l'appareil directement dans la prise.
- Utilisez toujours un appareil homologué CSA ou ULC.
- Éteignez-le la nuit ou avant de quitter votre résidence.



APPAREIL DE CHAUFFAGE
ÉLECTRIQUE PORTATIF

Sorties et voies d'accès

- Déneigez vos sorties, vos balcons, votre terrasse et vos fenêtres après chaque chute de neige.
- Assurez-vous que les voies d'accès menant à ces sorties sont dégagées.



SORTIES
ET VOIES D'ACCÈS

Cendres chaudes

- Laissez refroidir les cendres chaudes dehors dans un contenant métallique muni d'un couvercle en métal.
- Attendez au moins sept jours avant de les transvider dans le bac à déchets.



CENDRES
CHAUDES



MRC D'ABITIBI

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

 mrcabitibi.qc.ca  MRCdAbitibi

SA-PEINT MOBILE INC.

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
RBQ : 5683-8220-01

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825

RECETTES DU MOIS

Bœuf aux carottes et panais

Ingrédients

- 6 carottes
- 6 panais
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 kg (2 lb) de pointe d'épaule de bœuf
- 1 oignon
- 3 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 tige thym
- 1 feuille de laurier
- 1 l (4 t) de bouillon de bœuf
- Sel et poivre, au goût



Préparation :

Étapes

1. Couper les carottes et les panais en rondelles d'environ 1,2 cm (1/2 po) d'épaisseur.
2. Dans une poêle chaude contenant l'huile, faire dorer le morceau de viande sur tous les côtés.
3. Au fond d'une marmite, placer le quart des carottes et des panais.
4. Déposer la viande dessus.
5. Ajouter l'oignon piqué de clous de girofle, l'ail et les fines herbes.
6. Couvrir avec le reste des carottes et des panais.
7. Verser le bouillon de bœuf et assaisonner.

Couvrir et cuire au four à 180 °C (350 °F) de 2 à 3 heures.

- | | |
|--|------------------------------|
| • Nombre de personnes : 4 -6 personnes | • Temps de cuisson: 2 heures |
| • Temps de préparation : 20 minutes | • Facile à cuisiner |

<https://www.canalvie.com/recettes/boeuf-carottes-panais-1.1072355>

*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

FABRICANT AMEUBLEMENT BUREAU

NOS MEUBLES

Informez-vous auprès de l'Ébénisterie R. N. inc. pour découvrir les multiples options d'ameublement qui s'offrent à vous. Nous vous aiderons à choisir les meubles qui conviennent à votre entreprise et à votre budget. Au besoin, nous faisons la livraison et l'installation de votre ameublement. L'Ébénisterie R. N. inc. fabrique des ameublements de bureau de tous genres. Que vous optiez pour des modèles préexistants ou pour un ameublement de bureau fabriqué sur mesure selon vos indications, nous possédons l'équipement nécessaire pour mener à terme vos projets. Nous faisons la vente des meubles suivants : Meubles commerciaux, Meubles de réception, Bibliothèques, Bureaux de travail, etc.



PERSONNALISATION DES MEUBLES

Grâce à une vaste sélection de matériaux, de pièces de quincaillerie et d'accessoires (voir la section Meubles sur mesure), l'Ébénisterie R. N. inc. fabriquera un ameublement de bureau qui répond parfaitement à vos besoins. Notre service de design sur place vous permettra de nous faire part de vos préférences et nous élaborerons un ameublement en fonction de celles-ci. Notre équipe est également en mesure de concevoir des meubles spécialisés pour des fonctions précises. Nous utilisons divers matériaux et accessoires afin de créer un meuble fonctionnel et de belle apparence. Ceci dit, si vous êtes à la recherche d'un fabricant d'ameublements de bureau, que ce soit pour une salle de conférence, un bureau, un vestibule ou bien plus encore, l'Ébénisterie R. N. inc. est l'entreprise tout indiquée.

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

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

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



Tél. : 819 727-9661

gcloutier@ebenisteriarn.com
jmcloutier@ebenisteriarn.com

R.R.Q. : 8115-6242-43

401, route 111 Est C.P.75
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

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

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

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

CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous,

Avez-vous déjà entendu parler de l'effet Pygmalion?

***L'effet Pygmalion** mène inconsciemment à l'amélioration de performance d'une personne par le simple fait de croire en ses compétences. L'effet inverse existe aussi, appelé l'effet Golem, dans lequel des attentes moins élevées placées sur un individu le conduisent à de moins bonnes performances. Toutes ces attentes découlent de ce qui aura été dit sur l'individu en question avant même d'avoir fait sa connaissance.

Des expériences sur ces effets ont été menées par un psychologue, Robert Rosenthal, et c'est pourquoi l'effet Pygmalion est aussi appelé ***effet Rosenthal et Jacobson**. Je vous laisse aller faire quelques recherches sur le Web sur ces expérimentations, et vous constaterez par vous-mêmes combien il est facile d'influencer le comportement des gens par de simples commentaires de présentation. Ces commentaires peuvent engendrer un besoin de dépassement de soi ou augmenter la confiance et l'estime de soi, comme ils peuvent aussi causer préjudice en occasionnant une sorte de pression de performance, du découragement ou un profond sentiment d'impuissance.

Insister sur les forces amène les gens à se créer des attentes. Si, au contraire, on met les faiblesses en avant-plan, la personne se fera limiter d'emblée, car ces limitations auront déjà été instaurées d'une certaine façon. Il s'agit simplement de savoir présenter une personne, ou se présenter de façon bien équilibrée pour aider à évoluer vers un plein potentiel au sein d'une quelconque communauté (familiale, scolaire, professionnelle, sociale ou autre). À la fin de ma vingtaine, on m'avait catégorisée dans une classe de haut niveau sportif sans connaître réellement mes forces ni mes faiblesses. Lors d'une activité paroissiale, on m'avait prise dans une équipe croyant que j'étais un atout pour elle. Cette activité requérait une bonne connaissance du jeu et une capacité à se déplacer rapidement; je n'avais ni l'une, ni l'autre. Quelle déception pour les autres! Même qu'une spectatrice, qui me savait sportive, m'avoua combien elle était déçue de ma performance.

Je n'y ai pas subi d'influence, mais j'ai bien senti la déception autour de moi par les compétences que l'on m'avait faussement attribuées par association (sportive = toutes compétences acquises en ce sens).

Alors, comment éviter une catégorisation inappropriée?

- Quand on vous présente le profil d'une personne, écoutez en toute impartialité.
- Découvrez-la telle qu'elle est, selon la relation que vous entretenez avec elle et encouragez-la à progresser dans ses forces et dans ses faiblesses.
- Et quand vous devez présenter une personne, parlez-en de la façon la plus neutre possible.
- Rappelez-vous que chacun est différent et que par conséquent, chaque personne perçoit l'autre de façon différente. Les atomes crochus sont très particuliers.

Bon apprentissage de l'autre en toute impartialité!

Carole Laurendeau,
Accompagnatrice holistique.

Lien YouTube (ou Web) intéressants :
9.Carole Laurendeau, Effet Pygmalion

Autre lien intéressant :
Psychologie sociale; l'effet pygmalion à l'école



CAROLE LAURENDEAU
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figury

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

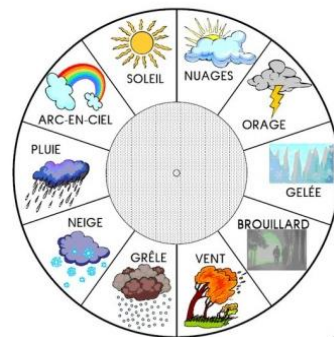
Sur rendez-vous seulement.



CHRONIQUE MÉTÉO

METEO

Au moment d'écrire ces lignes (le 9 novembre), les prévisions de la température sont de 60% au-dessus des normales pour fin novembre et pour le mois de décembre; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada!



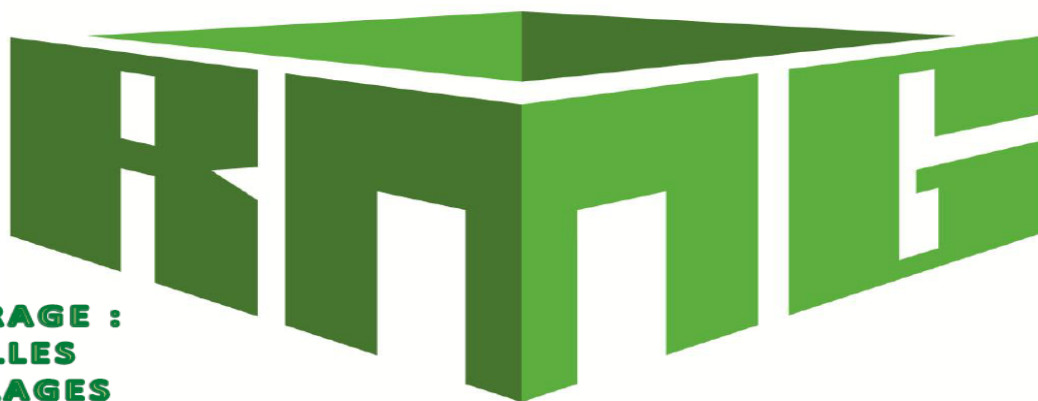
Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de -6 et le minimum était de -16 pour le mois décembre. Pour ce qui des précipitations elles seront en prévision tout près des normales qui ont été pour les 2 années précédentes de 35 cm de neige en moyenne!

Serge Larouche
Chroniqueur



RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

CHRONIQUE TOUCHE À TOUT

Bonne année!

Le Jour de l'an, également appelé jour de la St Sylvestre, est le premier jour de l'année. Sur notre calendrier il s'agit du 1^{er} janvier.



Le 31 décembre au soir, tout le monde se réunit en famille ou entre amis pour fêter la nouvelle année qui commence. Quand les douze coups de minuit retentissent, dans la nuit du 31 décembre au 1^{er} janvier, tout le monde se souhaite une " Bonne année et une bonne santé ! "

Au Canada tout le monde sait cela, mais... saviez-vous que:

En 46 avant notre ère, l'empereur romain Jules César décida que le 1^{er} janvier serait le Jour de l'An. Les Romains dédiaient ce jour à Janus, le dieu des portes et des commencements.

D'ailleurs le mois de janvier doit son nom au dieu Janus. Celui-ci avait deux faces, l'une tournée vers l'avant (le futur), l'autre vers l'arrière (le passé). Sous Charlemagne, en l'an 800, l'année commençait à Noël, le 25 décembre.

Du temps des rois capétiens, vers les années 1100, l'année débutait le jour de Pâques.

Ce n'est que depuis 1622, que le Nouvel An est à nouveau fixé au 1^{er} janvier. Une mesure prise par le Pape Grégoire xv qui permet surtout de simplifier le calendrier des fêtes religieuses.

Ce n'est toutefois pas partout sur la terre que l'on fête le Nouvel An le 1^{er} janvier; par exemple, les Chinois fêtent la nouvelle année entre le 20 janvier et le 18 février. Pour les Tibétains, le Nouvel An 2021 se fêtera du 12 au 14 février, cette date varie tous les ans.

Dans la religion Juive, la nouvelle année "Roch Hana" se fête en septembre-octobre.

La nouvelle année est un symbole de recommencement, de nouveau départ. On souhaite que l'année qui commence soit la plus heureuse possible. Parfois, on aimerait ne pas faire les mêmes bêtises que durant l'année écoulée !

Donc, n'oublions pas les traditions et souhaitons à tous une bonne année et de la santé... les plus vieux se souviendront aussi d'une vieille tradition, la bénédiction paternelle!

Voici quelques traditions insolites à travers le monde:

En Nouvelle-Zélande tout le monde sort les casseroles et un concert de casseroles s'ensuit !

Au Danemark toute la vaisselle ébréchée pendant l'année est cassée par toute la famille, jetée au sol dans la maison et le jardin. Un bon moyen d'évacuer le stress accumulé !

En Afrique du Sud, ils font la fête, maquillé et déguisé, dans la rue toute la journée. Des parades dans des costumes extravagants et colorés s'enchaînent ainsi dans les rues jusqu'au bout de la nuit.

En Espagne, il est de coutume, de gober douze grains de raisin, dits « de la chance », au rythme des douze coups pour espérer prospérité et succès chaque mois de l'année.

En Équateur des poupées à taille humaine, parfois à l'effigie de célébrités de la politique nationale ou internationale et faits de papier ou de carton sont brûlées pour symboliser la fin de l'année.

Au Pérou, il est de coutume de régler ses différends avec ses voisins avant la nouvelle année. Pour ce faire, on enfle des gants de boxe dans l'intention d'aller échanger quelques coups bien placés.

Serge Larouche, chroniqueur

CHRONIQUE ÉPHÉMÉRIDES

Voici une nouvelle petite chronique qui je l'espère saura vous plaire ou du moins piqué votre curiosité. Qu'est-ce qu'une éphéméride, une éphéméride indique les événements arrivés le même jour de l'année, à différentes époques. Bonne lecture.

Éphémérides



- 21 nov. 1899 La première automobile fait son apparition dans les rues de Montréal
- 22 nov. 1917 L'Association nationale de hockey met fin à ses activités. Les clubs qui en faisaient partie sont: Cobalt Silver Kings, Haileybury Hockey Club, Montreal Wanderers, Montreal Canadiens, Montreal Shamrocks, Ottawa Senators et les Quebec Bulldogs
- 23 nov. 1815 Montréal est dotée des premiers lampadaires de rue à être installés au Canada.
- 24 nov. 1859 Le scientifique Charles Darwin publie sa célèbre théorie sur l'évolution humaine.
- 25 nov. Fête de Sainte-Catherine : patronne des jeunes filles, auparavant on disait vieille fille!
- 26 nov. 1917 La Ligue nationale de hockey est fondée lors d'une assemblée tenue à l'hôtel Windsor à Montréal.
- 27 nov. 1827 La première allumette inflammable par friction est l'invention du chimiste anglais John Walker
- 28 nov. 1492 Première course de voiture aux États-Unis, elle dura 10 heures et gagnant Frank Duryea remporta 2000\$.. beaucoup d'argent pour l'époque.
- 29 nov. 1924 Première partie de hockey au Forum de Montréal, la partie oppose Les Maroons et les Canadiens, le score final 1 à 1.
- 30 nov. 1858 John Landis Mason reçoit un brevet pour le pot mason, toujours très utilisé de nos jours pour le cannage !
- 1 dec. Depuis 1988, chaque 1er décembre, c'est la journée mondiale de lutte contre le sida.
- 2 dec. 1905 L'inventeur américain, King Camp Gillette, fait connaître son rasoir mécanique à lames interchangeables. Qui nous permet de s'arracher la face à tous les matins!
- 3 dec. 1917 Après deux effondrements en 1907 et en 1916 le pont de Québec est inauguré.
- 4 dec. 1879 Naissance de Chester Greenwood qui est-il, hé bien il est l'inventeur du cache-oreilles dont nous aurons bien besoin pour les prochains mois.
- 5 dec. 1791 Décès de Wolfgang Amadeus Mozart, 34 ans, en hommage pour sa belle musique allons sur YouTube écouter 'Rock me Amadeus'...
- 6 dec. 1900 Alphonse Desjardins fonde la première caisse populaire; il serait découragé de voir comment ils ont détruit son idée de départ!!!
- 7 dec. 1907 Premiers timbres de Noël au Canada; il n'est pas trop tard allez en chercher et envoyer une carte à vos amis ça fait toujours plaisir.
- 8 dec. 1980 Décès de John Lennon tué par balle par Mark David Chapman à New-York.
- 9 dec. 1968 À l'université de Stanford en Californie, Doug Engelbart et son équipe font la démonstration pour la première fois de leur dernière invention: la souris d'ordinateur.
- 10 dec. 1827 Naissance d'Eugene O'Keefe né en Irlande et arrivé au Canada en 1832, fondateur de la brasserie du même nom!
- 11 dec. 1962 Les dernières pendaisons au Canada ont lieu à la prison Don de Toronto, avec l'exécution d'Arthur Lucas et de Ronald Turpin.
- 12 dec. 1943 Naissance de Patrick Zabé, qui s'est fait connaître par des chansons comme "Agadou", "Sénor Météo" et "Je bois de l'eau au lit" toujours populaire lors de party!
- 13 dec. 1984 La première Opération Nez rouge se déroulait du 13 au 23 décembre 1984. l'idée de départ est de MR Jean-Marie De Koninck
- 14 dec. 2000 Quatorze ans après la catastrophe, Tchernobyl ferme. Je vous invite à regarder sur Netflix la série Tchernobyl nous démontre la stupidité humaine!
- 15 dec. 1960 Inauguration de l'aéroport de Dorval, maintenant appelé Aéroport Montréal Trudeau.
- 16 dec. 1859 Mort de Wilhelm Grimm écrivain allemand très prolifique à qui l'on doit entre autres Blanche Neige et les 7 nains.
- 17 dec. 1640 Les Cent Associés s'entendent pour vendre l'île de Montréal à la Société Notre-Dame de Montréal. Ils gardent la montagne et la région du sud-ouest (Lachine). Je ne sais pas trop comment ça peut valoir aujourd'hui!
- 18 dec. 1307 Premières élections de l'histoire des Québécois. Jean-Antoine Panet est élu président de l'Assemblée du Bas-Canada, dont il est l'orateur.
- 19 dec. 1974 Premier micro-ordinateur vendu aux particuliers de la gamme des ancêtres des compatibles PC. Le kit est vendu 385\$
- 20 dec. 1973 Henri Richard compte son 1 000ème point. Lui qui a remporté 11 coupes Stanley, record qui ne sera probablement jamais battu!

Serge Larouche, chroniqueur

SECTION DES NOUVELLES

TRAJET MULTI-USAGE CHEMIN DES CHAROLAIS - UN ÉPISODE D'HISTOIRE CAMPAGNE DE SOLLICITATION



Bonjour,

Les membres du Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert poursuivent la publication d'article en vous transmettant de l'information concernant le réseau routier secondaire du territoire Saint-Marcois (qui sont sous le statut fermé) dont des travaux sont planifiés d'être exécutés afin de les préserver pour des activités de plein air et pour l'accès à des terres agricoles dans les chemins Charolais et Église.

Une demande d'aide financière a été déposée à un programme au cours des dernières semaines. Les travaux consisteraient à reprofiler les fossés, à changer des ponceaux, à faire de la mise à niveau de la surface de roulement et de la coupe de branches. 80% des fonds proviendraient d'un programme gouvernemental, l'autre 20% proviendrait de contributions des propriétaires des 2 secteurs ainsi que des activités de levée de fonds organisées par le comité et une partie par l'instance municipale. La réponse à cette demande sera divulguée au printemps 2021.

Pour faire suite à l'épisode d'histoire que Monsieur Michel Drapeau a bien voulu, nous partager le mois dernier.



ÉPISODE HISTORIQUE :

«Par une résolution du 7 février 1938, le Conseil approuve le projet du gouvernement d'envoyer des colons, selon le plan Vautrin, dans les paroisses déjà existantes. C'est ainsi que 1938 vit arriver chez nous une dizaine de familles qui s'installèrent dans le rang 2 (chemin des Charolais), partie est. La Commission Scolaire accepta que le gouvernement leur construise une école à condition qu'il paie aussi leur institutrice. Ce qui fut fait.»

Source : Extrait du livre anniversaire du 50^e de Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery, 1972.



Aujourd'hui, en 2020, dans le premier 3 km, nous comptons 2 résidences dans le chemin des Charolais, dans le second 3 km, se sont des propriétaires de terres agricoles et agroforestières qui par leur travail de culture permettent de percevoir la vitalité du secteur. Étant donné qu'un chemin est existant et qu'il est idéal pour pratiquer des activités de plein air dans un environnement diversifié au niveau des paysages et de la végétation qui y pousse, c'est en tenant compte de ces éléments que le projet de mise à niveau et d'amélioration de sentier a été travaillé en concertation avec les propriétaires.

Des recherches sont en cours afin de vous informer sur qui étaient les familles qui ont habité dans ce chemin, le mois prochain, nous vous transmettons le résultat de celle-ci.

CAMPAGNE DE SOLLICITATION

A red bicycle with a black basket on the handlebars and a black bag on the seat is parked on a gravel path. The path leads towards a white tent pitched in a grassy field under a cloudy sky.

700 \$

1 000 \$

750 \$

500 \$

400 \$

250 \$

Excavation
DGM inc
819 732-0376

Fosse septique ■ Aqueduc ■ Égout ■ Champs d'épuration
Creusage de tout genre
Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde
Vente de terre noire, sable, gravier, pierre nette et 0 3/4

238, Route 111 Sud, C.P. 114, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
excavationgilbertsheehy@hotmail.com - exc.dgm@outlook.com

SECTION DES NOUVELLES

NOS JEUNES S'EXPRIMENT!

Le 11 novembre dernier, 8 jeunes Saint-Marcois ont assisté à une rencontre leur permettant de s'exprimer sur ce qu'ils désirent voir se réaliser comme projet dans leur lieu de résidence.



Thomas Plante, Ann Plante, Olivier Boutin, Zachary Bois, Émile Parent, Anaïs Boutin, Juliette Plante et Olivier Plante
Absente sur la photo, animatrice de la rencontre, Jocelyne Bilodeau, agente de développement

Voici quelques sujets qui ont été discutés lors de cette rencontre:

Qu'est-ce tu désirais faire comme activités à Saint-Marc-de-Figuery?

- skate parc
- tyrolienne
- tir à l'arc
- paint ball
- jeux d'eaux
- parcours Ninja
- module de jeu, tonneau tournant
- labyrinthe
- nouveaux filets sur les buts de hockey
- paniers basketball

Quelles sont les activités existantes de ta communauté et que tu apprécies ?

- Tournoi de pêche des Aigles
- Vendredi pizzas, période de patinage ou cinéma
- Les heures du conte, lorsqu'ils étaient en âge d'y participer
- Festivités Champêtres, les activités d'après-midi
- L'infrastructure sportive, ils ont hâte d'avoir celle avec un toit, cela permettra de l'utiliser plus régulièrement et d'organiser plus d'activités

Choix d'un projet à proposer au fonds Initiatives Jeunes, MRC d'Abitibi Après discussion et échanges.

- Il a été convenu que par cette opportunité de fonds, de demander à la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery de faire le dépôt d'une demande d'aide financière pour l'achat de 2 paniers de basketball portatifs extérieurs.
- De plus, il a été convenu de demander à la Municipalité de renouveler les filets des 4 buts de hockey de l'infrastructure sportive, ceci étant des frais récurrents au bon état des équipements.

De plus, ils ont mentionné qu'ils savent qu'il y a les activités suivantes, mais qu'ils n'ont pas eu la chance d'y participer jusqu'à maintenant et qu'ils aimeraient bien les découvrir :

- Raconte-moi mon village
- Festivités Champêtres, le souper et la soirée
- Trajet cyclable

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE



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

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



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

Sabrina St-Georges et Jean-François

Brochu avec Mila née le 7 septembre

2020 en compagnie de ses grandes sœurs

Zoélya et Océane.

FÉLICITATIONS!



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

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

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

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

Associé

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

Associée

Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés

Membre de Grant Thornton International Ltd



SECTION DES NOUVELLES



CONCOURS LITTÉRAIRE CONTE DE NOËL

Les jeunes de 1^{ère} année à secondaire 5 sont invités à participer au Concours littéraire - Conte de Noël.

Parmi tous les contes reçus, un tirage de 5 prix de participation sera remis. Les contes seront publiés dans le journal L'Éveil Campagnard de Saint-Marc-de-Figuery du 21 décembre 2020.

Un seul conte par personne sera accepté.

Le conte doit être reçu par courriel ou par la poste au plus tard le **4 décembre à 16 h.**

Adresse postale : Administration municipale
Concours littéraire - Conte de Noël
162, chemin des Prés, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Adresse courriel : reception-stmarc@cableamos.com



Pour des informations, appelez au 819-732-8501

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

SECTION DES NOUVELLES

INVITATION



ACTIVITÉ DE NOËL



**Préparez-vous à accueillir
le Père Noël à l'extérieur!**

Compte tenu de la situation de la pandémie, le Père Noël et ses lutins ne peuvent pas organiser l'Heure du Conte de Noël comme d'habitude à la bibliothèque. Ils se sont réunis, ils ont cherché un moyen et une idée a été trouvée!

Le Père Noël a décidé qu'il ferait lui-même la livraison des cadeaux sur le territoire de Saint-Marc-de-Figuery au cours de la journée du 24 décembre 2020. La livraison se fera à la maison de tous les enfants de 11 ans et moins dont les parents auront fait l'inscription.



Afin de s'assurer que les Lutins du Père Noël puissent faire la fabrication de tous les jouets des enfants inscrits, il est nécessaire d'expédier le coupon d'inscription **avant le 7 décembre 2020 et joindre une contribution financière de 5,00 \$ par enfant.** Compléter le coupon ci-dessous et le déposer ou l'expédier par la poste avec la mention «Activité de Noël» au :

10, avenue Michaud, C.P. 12, Saint-Marc-de-Figuery (QC) J0Y 1J0.

Pour plus d'informations,

Contactez Jocelyne Bilodeau au 732-8601.

Merci et à bientôt les amis !



DÉCOUPE ET COMPLÈTE LE COUPON,

LES LUTINS DU PÈRE NOËL L'ATTENDENT IMPATIEMMENT.



Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Âge : _____ Numéro de téléphone : _____

Nom de l'un des parents : _____

**N'oubliez pas
la contribution
financière de
5,00 \$**

Saint-Marcois et Saint-Marcoises

Nous sommes heureux de vous annoncer que le conseil d'administration du Comité des Fêtes du 100^e anniversaire de Saint-Marc-de-Figuery est officiellement constitué.

Nous avons à cœur que cette fête en soit une rassembleuse, à l'image de la force vive de notre milieu et qu'elle interpelle le plus grand nombre de personnes tant au niveau des résidents que ceux qui ont fait un passage dans notre communauté par le passé.

Pour atteindre ces objectifs, nous croyons fortement qu'il faut travailler ensemble et s'assurer d'une représentativité globale et équitable au niveau de notre conseil d'administration. Nous désirons informer la population Saint-Marcoise que deux postes de représentants (es) citoyens (nes) sont vacants au sein du conseil d'administration du Comité 100^e.

Lors de notre dernière rencontre du 9 novembre dernier, la structure organisationnelle a été déterminée. Par la même occasion, les postes d'officiers ont aussi été attribués.

Poste du conseil d'administration :		Type de représentant :	
Président	Yvon Lantagne	Fabrique	819-732-0029
Vice-président	Jean-Michel Cloutier	Corporation de développement	819-218-9555
Secrétaire-trésorière	Noémie Boutin	Citoyenne	819-444-9755
Administratrice	Tessa Ève Morin	Citoyenne	819-732-4030
Administrateur (trice)	vacant	Citoyen	
Administrateur (trice)	vacant	Citoyen	
Administrateur (trice)	vacant	Conseil municipal	
Johanne Sabourin	Animatrice pastorale		819-732-6769
Jocelyne Bilodeau	Agente de développement		819-732-8601

Structure organisationnelle :

10 sous-comités :		Responsable	No. téléphone
Comité patrimoine-histoire :		Irène Breton	819-727-4923
Comité communication :		Magalie Coulombe-Noël	819-442-0623
Comité activités :	Enfants :	Andrée-Anne Mailloux	819-442-2593
	Fête d'hiver :	À combler	
	Parade :	À combler	
Comité infrastructures et sécurité :		Simon Cloutier	819-444-6512
Comité retrouvailles :		À combler	
Comité décoration :		À combler	
Comité services :	Repas :	Marie-Ève Cloutier	819-442-2486
	Bar :	À combler	
Comité financement :		À combler	
Comité événements religieux :	Messe :	Johanne Sabourin	819-732-6769
	Concert/spectacle :	Lucie Rivard	819-732-2433
Comité animation spectacles-soirées festives :		À combler	

Vous désirez vous impliquer dans l'un des 10 comités, une place vous attend, contactez l'une des personnes responsables ou Madame Jocelyne Bilodeau, agente de développement.

Nous sommes persuadés qu'en 2022 notre paroisse atteindra 100 ans d'existence sous un ciel bleu et que les nuages seront loin derrière nous.

Unissons nos idées afin de faire rayonner Saint-Marc-de-Figuery!

Au plaisir de vous compter parmi les bénévoles de l'organisation de cette grande fête locale, les membres du conseil d'administration se joignent à moi pour vous dire merci à l'avance de l'intérêt porté à la présente et recevez nos salutations distinguées.

Yvon Lantagne
Président

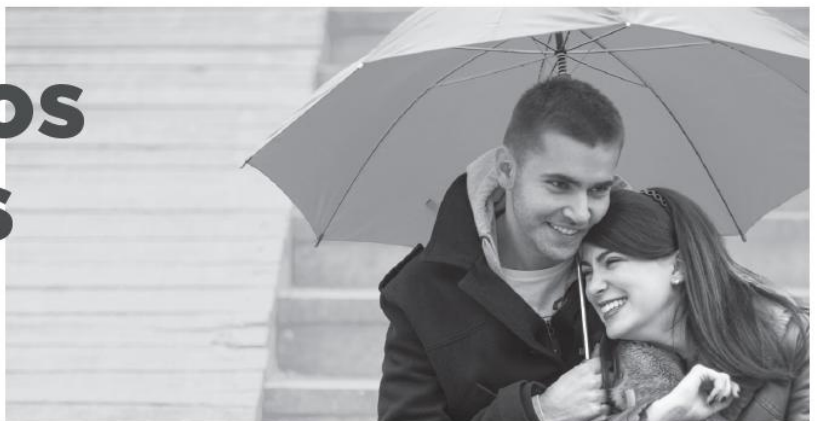
Protégez vos placements

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

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

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

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

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

Services Financiers Steve Labbé Inc.

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

ON S'INVESTIT, POUR VOUS

SECTION DES NOUVELLES

CONCOURS DE DÉCORATION DES RÉSIDENCES À L'OCCASION DE L'HALLOWEEN

Voici les résultats !

Comme annoncé dans le Journal l'Éveil Campagnard du 28 septembre dernier, les membres du Conseil municipal invitaient, pour une 19^e année, les résidentes et résidents de son territoire à décorer leurs maison, galerie, entrée, etc. dans le cadre de la fête de l'Halloween. ***Un tirage de prix de participation était prévu à cet effet.***

Lors d'une tournée de vérification le 30 octobre 2020, c'est 31 maisons qui arboraient une décoration symbolisant l'Halloween, elles ont été inscrites automatiquement.

Les élus(es) ont procédé au tirage au sort lors de la réunion régulière du Conseil municipal le 2 novembre dernier. Les deux prix ont été gagnés par :

Francis Roy et Marie Marin, 93, chemin du Boisé

Mario Brière et Sandra Plante, 94, route 111

Ils ont obtenu chacun un certificats-cadeaux d'une valeur 50\$ au dépanneur C.D. Boutin.



Félicitations aux gagnants.

Un gros MERCI à tous les citoyens qui ont participé.

BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puitbec GROUPE

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

**PARTOUT
EN
RÉGION**

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

**L'EXPERTISE
DU FORAGE**
ADAPTÉE À VOS PROJETS

Les jardins Koja

- ✓ Gâteau aux fruits : 17\$
- ✓ Cherry blossoms : 10\$ /12
- ✓ Reese (petits) : 10\$ /12
- ✓ Rosettes : 10\$/6
- ✓ Galettes à la mélasse : 16\$ /24
- ✓ Galettes beurre d'arachides : 14\$ /24
- ✓ Truffes sans alcool : 20\$ / environ 30
- ✓ Carré Corn Flakes : 15\$/ 8x8 pouces
- ✓ Carré aux dattes : 17\$ / 8x8 pouces
- ✓ Brownies : 15\$ / 8x8 pouces
- ✓ Tarte au sucre, pommes ou citrouille : 12\$ / 10 pc
- ✓ Boules beurre d'arachides : 14\$ / 20
- ✓ Muffins bleuets et citron : 18\$ /12
- ✓ Fudge : 15\$ / 8x8 pouces
- ✓ Pain bananes : 12\$ sans noix- 14\$ avec noix
- ✓ Nanaïmo : 18\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Pâté à la viande : 15\$ /pâté 10 pouces
- ✓ Pâté mexicain ou poulet : 18\$ /pâté 10 pouces
- ✓ Ketchup aux fruits, ketchup vert, salsa, confiture
- ✓ Relish à la moutarde, cornichons sucrés, betteraves
- ✓ Sauce à spaghetti, sauce à pizza, etc !!



Tanya Carrier
(St-Marc)

Livraison à Amos, Val d'Or et Malartic à
besoin (Rouyn au mois de nov. et déc.)

819-444-8110

Facebook : Les jardins Koja



Je fais plus de 60 produits ☺

Nous sommes déjà dans la période des préparatifs du temps des fêtes!

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.*

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

**VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS
À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :**

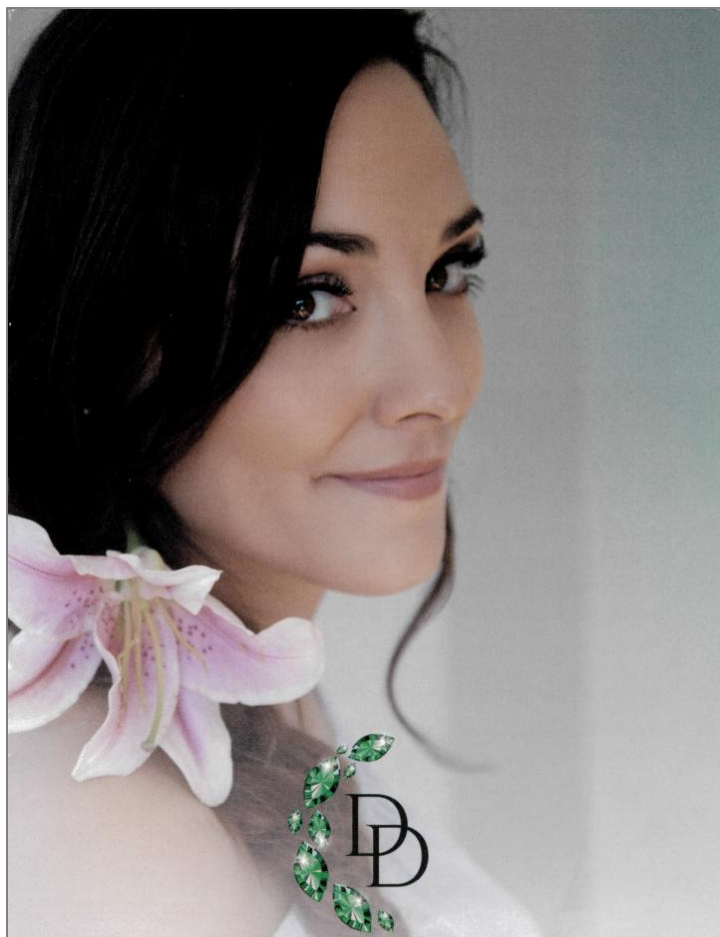
DÉPANNEUR C.D. BOUTIN

819-732-4030

ET

À LA MAISON DU CITOYEN

819-732-8601



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. Dédies à la santé et à la beauté de la peau et reconnues pour ses résultats qui offrent des solutions pour chaque type de peau. Nous vous proposons un éventail complet de solutions à chaque préoccupation cutanée.

Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



BioScience

Biologique de Luxe

45 ans de résultats garantis
pour tous les types de peaux

BioTense

Collection
Biologique Anti-Âge

Végétalienne, sans gluten,
hypoallergénique.



BioAcne

Collection
Biologique Anti-Acné

Contrôler. Prévenir. Éliminer.
Haute performance

BioFemme

Collection Biologique
Soins Féminins

Pour tous les stades
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne

281, chemin des Riverains

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

819-727-1960

cosmetiquediaderme@gmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Société Alzheimer

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi

Proches aidants : comment impliquer l'entourage de votre proche?

« Certaines déplorent le manque d'aide extérieure, que ce soit de la part de leur famille ou de leur entourage.

Manque de communication, de volonté, d'information? Qu'est-ce qui freine l'engagement? »

Il peut alors être frustrant de constater que l'aide de votre entourage se fait rare. Comment le sensibiliser et l'impliquer, afin que vous ne perdiez pas pied? Aborder le sujet de l'engagement. Exprimer votre ressenti, vos besoins, n'hésitez pas à formuler des demandes précises d'aide que vous souhaiteriez recevoir : une présence régulière, un jour fixe pour faire une activité, un appel pour prendre ou vérifier un rendez-vous, l'envoi de courriels pour procéder à des désabonnements de services...

Formuler clairement ses besoins

Soins, assistance, rendez-vous : rares sont les membres de votre entourage qui mesurent l'ampleur de vos tâches et l'organisation qu'elles requièrent. Avoir une date et un acte concret donnera à votre entourage une meilleure idée de ce qu'il peut faire pour vous soutenir. Ce n'est pas toujours la bonne volonté qui manque, mais juste une vision plus claire de la situation.

Communiquer pour éviter les incompréhensions et les conflits

Élaborer des plans d'actions réalistes selon votre situation et celle de votre entourage. Exemples : **si votre entourage habite loin**, il peut vous aider pour des appels, des formulaires à remplir en ligne, des envois de courriels...; **si votre entourage manque de temps**, certaines tâches se font rapidement et peuvent être plus simples à réaliser si l'horaire est défini d'avance...; **si votre entourage est en désaccord avec vous**, c'est peut-être plus difficile à dire qu'à faire, mais si tous gardent à l'esprit que l'objectif commun est le confort de votre proche aidé, les situations délicates s'assoupliront et peut-être que les liens se resserreront entre les différentes parties concernées.

Le but ultime est de vous permettre de vous ressourcer davantage. N'oubliez pas de consentir à ce que tout ne soit pas fait selon vos critères!

Marielle Rioux, intervenante sociale

Société Alzheimer Abitibi / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi

819 727-1221

INSTALLATION RÉNOVATION COMMERCIAL RÉSIDENTIEL INSTITUTIONNEL	Danny Lamoureux 392, route 111 Ouest Amos, Qc J9T 2Y2 admin@lamoureuxelectricien.com T. 819 732-3500 • F. 819 732-1658
 Corporation des maîtres électriciens du Québec MEMBRE DE LA CORPORATION des maîtres-électriciens du Québec	 Entrepreneur Électricien & ASSOCIÉS 9141-1736 Québec inc.

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS



Remerciements à nos bénévoles

À l'occasion de la journée internationale des bénévoles le 5 décembre 2020, voici un petit mot qui se veut d'exprimer notre grande appréciation et nos remerciements à tous et à chacun qui sont bénévoles dans vos milieux de résidence, divers comités, événements, organismes, etc.

Le principal souhait est d'exprimer une sincère gratitude à tous les bénévoles Saint-Marcois qui mettent à profit leurs habiletés et leurs disponibilités au service de leurs concitoyens, amis, collègues de travail, voisins et parents.

Pour une communauté, c'est une fierté de compter sur un solide groupe de citoyens engagés. Cet engagement mérite d'être souligné et appuyé.

Nous reconnaissons l'implication indéfectible des bénévoles Saint-Marcois à leur communauté et c'est l'une de nos plus grandes richesses. Les bénévoles oeuvrent auprès de la communauté de mille et une façons et elles sont toutes considérées importantes, peu importe les champs d'intervention.

Nos précieux bénévoles constituent le ciment de notre solidarité sociale et symbolisent parfaitement le dynamisme de notre milieu.

Bravo et merci à tous nos bénévoles, vous illuminez nos vies.

Jocelyne Bilodeau
Agente de développement



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
Transport de vrac

Égout - Aqueduc
Travaux miniers

Excavation
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

CONSIGNES POUR LES SERVICES INFIRMIERS

Prélèvements sanguins

Vous devez prendre rendez-vous au centre de prélèvement de l'Hôpital d'Amos :

Par internet sur le site Clic Santé ou Par téléphone au 819-732-0165

Si nous avons déjà votre requête, elle sera envoyée au laboratoire. Vous devez tout de même prendre rendez-vous.

Services de santé courants

Depuis vendredi 13 novembre, vous devez prendre rendez-vous avec le Centre de services ambulatoires de l'Hôpital d'Amos :

Par téléphone au 819-732-3341, poste 2649

Les services sont disponibles du lundi au dimanche, incluant les jours fériés, de 8 h à 16 h.

Usagers diabétiques sans médecin de famille

Pour rencontre une nutritionniste, vous devez prendre rendez-vous :

En personne au CLSC d'Amos ou Par téléphone au 819-732-3271, poste 4302

Les services au CLSC d'Amos sont disponibles du lundi au vendredi de 8 h à 16 h 30.



Vous êtes inquiet pour votre santé?
Composez le 811

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec 



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



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

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

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



FUSIONS ET ACQUISITIONS

En affaires, le succès appartient à ceux qui vont de l'avant, mais jamais aveuglément.
Votre entreprise prend de l'expansion? Les fusions et les acquisitions ne sont jamais simples,
sauf si elles sont bien exécutées.

Pour profiter de tous les avantages d'une fusion ou d'une acquisition éventuelle, parlez-en avec un conseiller expérimenté de PME INTER Notaires ABITIBI inc. pour maximiser vos chances de réussite.



ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

819 732-3331

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



René Trudel

Président

741, Avenue du Parc,

Amos, QC J9T 4M1

Fax : **819 732-1669**

**FABRINORD
LTÉE**

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

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

René Trudel
président



CAT





Décembre 2020



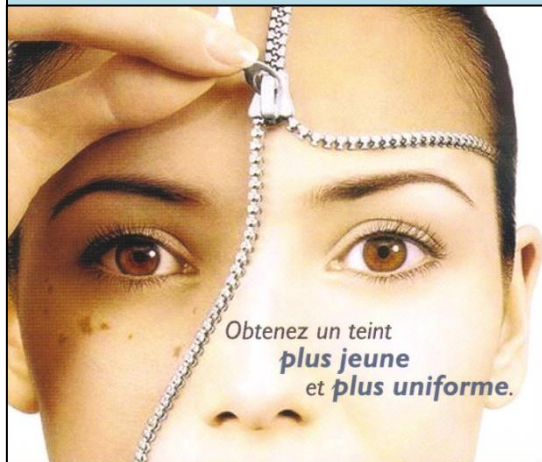
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30  Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	1 Services municipaux de 8 h à 16 h	2 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	3 Services municipaux de 8 h à 16 h	4 Services municipaux fermés	5 	6  Messe 9 h 30
7  Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Services municipaux de 8 h à 16 h	8 Services municipaux de 8 h à 16 h	9 Parcours de formation à la vie chrétienne À l'église, 19 h 30 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	10 Services municipaux de 8 h à 16 h	11 Services municipaux fermés	12 	13  Messe 9 h 30
14  Tombée des textes journal Services municipaux de 8 h à 16 h	15 Tombée des textes journal Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Services municipaux de 8 h à 16 h	16 Maison du Citoyen: Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	17 Services municipaux de 8 h à 16 h	18 Services municipaux fermés	19 	20  Messe 9 h 30
21  Sortie du journal Services municipaux fermés	22 Services municipaux fermés	23 Services municipaux fermés	24  Tournée du Père Noël chez les Familles inscrites  Messe de Noël 20 h 30	25 Joyeux Noël  Services municipaux fermés	26 	27  Messe 9 h 30
28  Services municipaux fermés	29 Services municipaux fermés	30 Services municipaux fermés	31 Services municipaux fermés	1 Bonne Année!  Services municipaux fermés	2 	3  Messe 9 h 30



HEURE D'ADORATION À TOUS LES JEUDIS,
de 19 h à 20 h, à l'église de Saint-Marc.

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

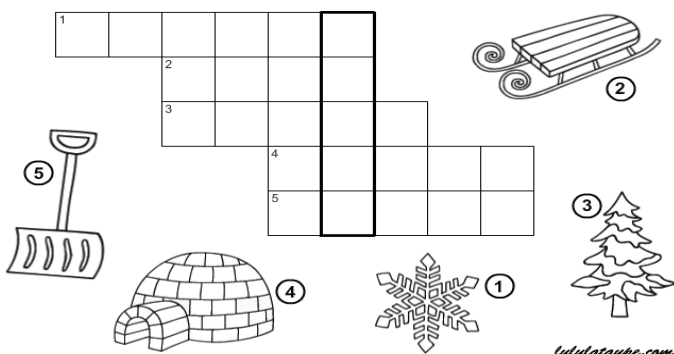
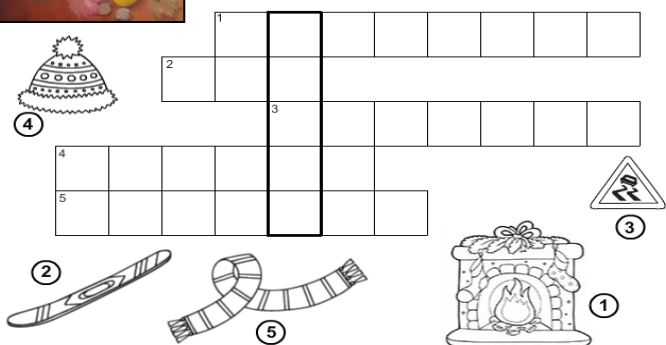




PAUSE CAFÉ

Complète les 2 grilles de mots croisés

Associe le foulard, les mitaines et le bonnet



ludolacape.com



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balancoires

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



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 :

Cartes d'affaires :	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.

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
Décembre 2020	15 décembre 2020	21 décembre 2020
Janvier 2021	19 janvier 2021	25 janvier 2021
Février 2021	16 février 2021	22 février 2021
Mars 2021	23 mars 2021	29 mars 2021
Avril 2021	20 avril 2021	26 avril 2021
Mai 2021	25 mai 2021	31 mai 2021
Juin 2021	22 juin 2021	28 juin 2021
Juillet 2021	13 juillet 2021	19 juillet 2021
Août 2021	24 août 2021	30 août 2021
Septembre 2021	21 septembre 2021	27 septembre 2021
Octobre 2021	19 octobre 2021	25 octobre 2021
Novembre 2021	23 novembre 2021	29 novembre 2021
Décembre 2021	14 décembre 2021	20 décembre 2021

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

Les personnes ressources sont :

Doris Bélanger, responsable de la section municipale

819-732-8501

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice

819-732-8601

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

L'Éveil Campagnard
10, avenue Michaud, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec)
J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-8601

Télécopieur: 819-732-4324

Courriel:

mun.stmarc@cableamos.com

Site internet :

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

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

Elle vous aide à :

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

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

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

Faites comme eux!



Miellerie
La Grande Ourse



Ébénisterie
Neault



Ferme
Simon Cloutier

▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

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

LA NOUVELLE ÉQUIPE **THIBAUT** AMOS



Thierry Lambert
Marc-André Boucher
Vincent Frigon



Venez rencontrer la nouvelle équipe de Thibault Chrysler Amos!

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

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



BOUTIQUE À LA FERME

EMBALLAGES CADEAUX

- **Miels et produits transformés**
- **Chandelles en cire d'abeille**
- **Boulangerie et pâtisserie**
- **Produits régionaux**
- **Cadeaux de Noël**

**HORAIRE DE
DÉCEMBRE**

**DU LUNDI AU
VENDREDI 10H À
17H**

SAMEDI 10H À 16H

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