



L'ÉVEIL CAMPAGNARD



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



Volume 20, numéro 8, 31 août 2020





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

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

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2020 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4
Section municipale/Info-budget/Info-citoyen	5 à 11
Info-agente de développement	12
Info-recyclage-réutilisation-récupération-valorisation	13
Info-environnement	14
Info-compost	15
Info-biblio	16
Info-pompier	17
Info-santé	18
Info-scolaire	19
Info-jeunesse	20
Info-parents	21
Info-aînés	22
Info-culture	23
Info-sécurité - Info-sécurité civile - citoyen	24 et 25
Recette du mois	26
Conseil projets construction	27
Chronique : pour un mieux-être total	28
Chronique météo et historique d'une discipline sportive	29 et 30
Section des nouvelles	31 à 39
Section des communiqués	40 à 43
Contact avec l'état	45
Calendrier détachable	47
Pause café	49

PENSÉES DU MOIS

« Vis pour aujourd'hui. Pas hier. Pas demain. Seulement aujourd'hui » – Jerry Spinelli

« Apprends d'hier, vis pour aujourd'hui, espère pour demain »

« Lorsqu'une personne te raconte ses problèmes, cela ne veut pas toujours dire qu'elle se plaint. C'est qu'elle te fait confiance »

« Lorsqu'il n'y a plus de mots, ne cherche ni à parler, ni à penser à autre chose. Le silence a sa propre éloquence. Parfois, plus précieuse que les paroles » – Elisabeth Kübler-Ross

« Le meilleur moyen de prédire ton avenir est de le créer »

« La motivation, c'est quand les rêves enfilent leurs habits de travail » – Benjamin Franklin

« La plupart des gens ne réalisent pas ce qu'ils ont, car ils sont trop préoccupés par ce qu'ils n'ont pas »

« Profite des petites choses de la vie, car un jour tu regarderas en arrière et tu réaliseras que celles-ci étaient en fait des grandes »

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



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.

INTENTIONS DE MESSE POUR SEPTEMBRE 2020 :

Dimanche 6-09 à 9 h 30 :

Marcellin Thibault (2-09-2013) / Offrande au service

Dimanche 13-09 à 9 h 30 :

En action de grâce / Marielle et Roger Breton
Pour les âmes du purgatoire / Une paroissienne

Dimanche 20-09 à 9 h 30 :

Laurier Cloutier (1^{er} anniversaire le 22-09) /
Sa famille

Dimanche 29-09 à 9 h 30 :

Gabriel Lantagne (1-10-2018) / Offrande au service
Yvette Paquette Beausoleil / Offrande au service

Semaine du 6 septembre :

Alain Corriveau / Pour la famille

Semaine du 13 septembre :

Jocelyne Mongrain / Intentions personnelles

Semaine du 20 septembre :

Mariette et Rosaire Fortin /
Intentions personnelles

Semaine du 27 septembre :

Liliane Veillette /
Pour les besoins de la sainte Église

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

Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy

Propriétaire :

Danny Corriveau et Marc Levasseur



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 MUNICIPALE

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

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

1. La Commission Municipale du Québec (CMQ) a résolu d'accepter la soumission d'Excavation Gilbert Sheehy Inc., pour le nettoyage de fossé d'une portion du chemin de l'Église sur une distance de 15 m, pour un montant total de 1 509.05 incluant les taxes applicables.
2. La Commission Municipale du Québec (CMQ) a octroyé le contrat pour le fauchage des abords de fossé à Ferme Simon Cloutier pour un montant de 120\$ de l'heure, taxes non incluses.
3. La Commission Municipale du Québec (CMQ) autorise madame la directrice générale et secrétaire-trésorière Doris Bélanger à signer la demande de certificat d'autorisation et tout autre document nécessaire auprès du Ministère des Forêts de la Faune et des Parcs et du Ministère de l'Environnement et de la lutte contre les changements climatiques pour le changement de ponceaux dans le sentier espaces-verts.
4. La Commission Municipale du Québec (CMQ) autorise la directrice générale et secrétaire-trésorière à lancer un processus d'appel d'offres pour la réalisation de travaux de voirie admissibles au Programme d'aide à la voirie locale- sous volet Projets particuliers d'amélioration.
5. La Commission Municipale du Québec (CMQ) octroie le contrat pour divers travaux de pavage à l'entreprise Pavage Abitibi, pour un montant total de 17 761.00\$ taxes en sus.
6. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 1^{er} juillet 2020 pour un total de 31 502.81 \$
Versement par chèque C2000069 à C2000071
Paiement par transfert électronique P2000124 à P2000129
Salaires payés D2000144 à D2000149 pour un montant total de 3 010.12 \$
7. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 9 juillet 2020 pour un total de 42 847.00 \$
Paiement en ligne sécurisée L2000052 à L2000055
Versement par chèque C2000072 à C2000077
Paiement par transfert électronique P2000130 à P2000139
Salaires payés D2000150 à D2000155 pour un montant total de 3 091.67\$
8. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 16 juillet 2020 pour un total de 5 016.76\$
Versement par chèque C2000078 à C2000080
Paiement par transfert électronique P2000140 à P2000144
Salaires payés D2000156 à D2000162 pour un montant total de 3 319.65 \$
9. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés au 23 juillet 2020 pour un total de 60 696.32 \$
Paiement en ligne sécurisée L 2000056 à L 2000058
Paiement par transfert électronique P2000145 à P2000149
Versement par chèque C2000081 à C2000083
Salaires payés D2000163 à D2000169 pour un montant total de 3 276.86 \$
10. Adoption des dépenses
Au 29 juillet 2020 Salaires payés D2000170 à D2000175 pour un montant total de 3 105.32 \$

Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard d'août 2020.



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE CHÈQUES 1er juillet 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000069	Charest Christian	Remboursement pour vidange fosse septique	115,00
C2000070	Jaguar Media inc.	Abonnement annuel RIM (réseau information municipale)	189,71
C2000071	Xylem water solutions	Contrat d'entretien station de pompage	1 044,60
P2000124	JOCELYNE BILODEAU	Crème solaire/insectifuge étudiants, désinfectants (Covid-19), fleurs, pinceaux pour bonhommes, cisailles/gants étudiants, bouteilles d'eau étudiants-maison citoyen-bureau municipal	244,59
P2000125	Bélangier Doris	Déplacement	72,00
P2000126	COSTE GUILLAUME	Entretien paysager structure d'accueil Nord et Sud	395,51
P2000127	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidanges de fosses septiques	29 026,18
P2000128	GAGNON NANCY	Entretien ménager maison du citoyen	45,00
P2000129	H2Lab Inc.	Tests station de pompage PP2, Bassin	370,22
TOTAL			31 502,81

LISTE CHÈQUES 9 juillet 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000052	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Régime de pension - mai 2020	1 883,34
L2000053	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet Maison citoyen-Bureau municipal juin 2020	114,86
L2000054	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenues à la source - Juin 2020	4 996,73
L2000055	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	Retenues à la source - Juin 2020	1 886,63
C2000072	C.D. BOUTIN	Quincaillerie (patrimoine religieux, chemin), lame et batterie scie, diésel (niveleuse, kubota), essence (pick up, tracteur pelouse), frais de poste, plomberie et déboucheur musée. Sacs à ordures ilots de récupération.	965,27
C2000073	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement - Mai 2020	6 108,68
C2000074	Poste Canada	Journal - Mai 2020	91,09
C2000075	RM Entreprises	Contrat abat-poussière	22 937,51
C2000076	CONSTRUCTO SÉAO	Appel d'offres déneigement	10,23
C2000077	Tisse et File	Projet métier à tisser, dépense remboursée	412,76
P2000130	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE MUNICIPALE	Soutien technique 2020 - Fosses septiques	304,68
P2000131	Gestion Simon Blanchard Inc.	Cisaille haies, vaporisateur	52,82
P2000132	LOCATION LAUZON AMOS INC.	Huile tracteur pelouse, location tank 33 lbs	43,62
P2000133	M & M NORD OUEST INC.	Chaine, pile, huile tracteur, multi kit pour flat tracteur, désinfectant à mains	273,27
P2000134	TEM Entrepreneur Général	Voyage de gravier brut, fardier	764,58
P2000135	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	40,25
P2000136	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives juillet 2020	1 292,38
P2000137	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Dalles à patio	90,72
P2000138	PAPETERIE COMMERCIALE	Livre bibliothèque	31,45
P2000139	SANIMOS INC.	Frais de disposition de matières recyclables 22-06-2020	546,13
TOTAL			42 847,00

LISTE CHÈQUES 16 juillet 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
C2000078	POMPIERS D'AMOS	Remplissage 2 x bonbonnes d'air	20,00
C2000079	ÉQUIPEMENT AMOS LIMITÉE	Réparation camion de pompier (tuyau à l'air)	493,06
C2000080	TRANSPORT YVON VIGNEAULT INC.	Transport fardier et pelle, feu sécurité pompier - cheminée dangereuse	850,81
P2000140	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Gravier chemin des Collines	2 298,93
P2000141	H2Lab Inc.	Test PP2	260,65
P2000142	IMPRIMERIE HARRICANA	Impression journal juin	470,25
P2000143	ATELIER KGM INC.	Courroie - tracteur à pelouse	33,24
P2000144	Techsport inc.	Ensemble bras et jambes pour banquette, dépense remboursée	589,82
TOTAL			5 016,76

LISTE CHÈQUES 23 juillet 2020

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2000056	BELL MOBILITE	Cellulaires	137,89
L2000057	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphone Bureau municipal, Maison du citoyen	272,52
L2000058	HYDRO-QUÉBEC	Lumières, Maison du citoyen, Aréna et parc, Bureau municipal, station de pompage PP1 et PP2, Garage/Caserne	1 287,07
C2000081	Poste Canada	Journal Juin	90,45
C2000082	Municipalité Régionale de Comté Abitibi	Quote part MRC	51 428,00
C2000083	Domingue Émilie	Politique de couches lavables	100,00
P2000145	JOCELYNE BILODEAU	Table à langer, dépense remboursée	275,91
P2000146	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Frais pour tour de télécommunication avril à juin	243,58
P2000147	DANIEL TÉTREAU	honoraires pour audit 2019 et déclaration fiscale	6 151,16
P2000148	KOMUTEL INC.	11 x Location alertes 911	126,47
P2000149	SANIMOS INC.	Frais de disposition de matières recyclables 6 juillet 2020	583,27
TOTAL			60 696,32

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY



AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 14 septembre 2020 à 19 h 30 au 10 avenue Michaud.

Au cours de cette séance, le conseil doit statuer sur la demande de dérogation mineure suivante :

Nature et effets :

Construction d'un appentis au garage dans la marge avant de 12 m. Agrandissement de 12' x 24'. Empiètement dans la marge de +/- 3,0 m. Dérogation 28 %.

Identification du site concernée : 253, chemin des Riverains

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil relativement à cette demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce trente et unième jour d'août deux mille vingt.

Doris Bélanger
Directrice générale et Secrétaire-trésorière

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY



AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 14 septembre 2020 à 19 h 30 au 10 avenue Michaud.

Au cours de cette séance, le conseil doit statuer sur la demande de dérogation mineure suivante :

Nature et effets :

Construction d'un appentis au garage dans la marge avant de 12 m. Agrandissement de 12' x 24'. Empiètement dans la marge de 3,04 m. Dérogation 28 %.

Identification du site concernée : 98, chemin de la Baie-des-Outardes

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil relativement à cette demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce trente et unième jour d'août deux mille vingt.

Doris Bélanger
Directrice générale et Secrétaire-trésorière



INFO-CITOYEN

AVIS PUBLIC

REPRISE DES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL AVEC QUORUM

Dans un souci de Santé publique, la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery tient à appliquer avec sérieux, la liste de mesures jugées prioritaires émise par le ministère de la Santé et des Services sociaux et le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, laquelle découle de l'état d'urgence sanitaire.

Ces mesures permettent à la municipalité de continuer d'exercer leur responsabilité en adaptant certaines règles à la situation exceptionnelle à laquelle la population québécoise est confrontée.

La Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery tient donc à informer ses citoyen(ne)s que, dans l'éventualité de la tenue des séances de conseil municipal avec quorum et conformément aux règles de distanciation. Les séances du conseil municipal auront lieu jusqu'à nouvel ordre **à la Maison du Citoyen situé au 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0. De plus, elles se tiendront avec public.**

Compte tenu du déclenchement du processus de mise en candidature qui a débuté le 25 août 2020, il est possible qu'une réunion du conseil avec quorum puisse se tenir **le lundi 14 septembre 2020, à 19 h 30.**

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

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

Doris Bélanger,
Directrice générale et secrétaire-trésorière



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



INFO-CITOYEN

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

SERVICES ADMINISTRATIFS MUNICIPAUX

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

Il est préférable de prendre rendez-vous en communiquant par téléphone au 819-732-8501, par courrier ou par courriel au :

reception-stmarc@cableamos.com

ou

mun.stmarc@cableamos.com.

Pour connaître les derniers changements, consultez :

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

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

Merci de votre compréhension et de votre collaboration

La direction municipale



UN PETIT RAPPEL



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



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

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



MÉDAILLES



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

À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIEN

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



Article 5

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

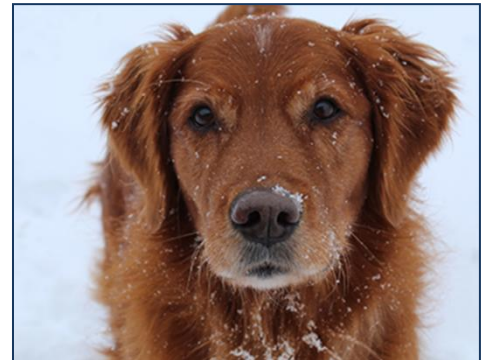
Le défaut de se conformer à l'avis de plainte constitue une infraction et le gardien du chien est passible d'une amende de 60 \$. La municipalité vous avise que cette année, elle fera un suivi plus strict de cette réglementation puisque plusieurs problèmes ont été relevés. Prenez note que si votre animal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

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

Propriétaires de chiens : nouveau règlement provincial

Source : 3 Mars 2020, Actualités juridiques

Alors que la majorité des règles encadrant les chiens étaient prévues par les municipalités, un nouveau règlement prévoit désormais des règles minimales qui s'appliquent partout au Québec. Ces règles pourraient être différentes de ce qui s'appliquait dans votre municipalité jusqu'à maintenant.



Attacher son chien dans les règles

Les chiens doivent toujours être maintenus en laisse dans les lieux publics. Cette laisse doit mesurer 1,85 mètre ou moins. Si le chien pèse 20 kg et plus, il doit aussi porter un licou ou un harnais. Si vous ne respectez pas ces règles, vous risquez une amende allant de 500 \$ à 1 500 \$.

Enregistrer son chien avant la date limite.

Si vous êtes déjà propriétaire d'un chien, vous devez l'enregistrer au plus tard le 3 juin 2020. Cet enregistrement s'effectue auprès de votre municipalité.

Votre chien doit porter en tout temps la médaille que la municipalité vous aura remise lors de l'enregistrement. S'il n'a pas sa médaille, vous risquez une amende allant de 250 \$ à 750 \$.

Des règles municipales parfois plus sévères

Ce nouveau règlement prévoit les règles minimales qui s'applique partout au Québec. Chaque municipalité doit appliquer ce règlement, mais peut aussi prévoir des normes plus sévères sur son propre territoire. Vérifiez auprès de votre municipalité!

Notez que ce règlement provincial ne s'applique pas aux chiens d'assistance.



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

LES COLLECTIVITÉS RURALES

Valérie Shaffer, Bulletin l'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue

L'Abitibi-Témiscamingue se compose de nombreuses collectivités rurales. Plus du tiers de sa population y habite. Dans les dernières années, les défis pour la ruralité ont été nombreux en raison des transformations qui s'opèrent, ce qui exige une grande capacité d'adaptation de la part des ruraux et des intervenants de la ruralité.

MOINS DE 2 500 HABITANTS

L'Observatoire désigne comme « milieux ruraux » et « collectivités rurales » les entités géographiques (municipalité, quartier rural, communauté autochtone et territoire non organisé) de moins de 2 500 habitants, et ce, sans égard aux regroupements municipaux qui ont eu lieu depuis 2001. Selon cette lecture, 84 des 94 entités géographiques de l'Abitibi-Témiscamingue correspondaient à une collectivité rurale en 2016. La région comptait également une dizaine de territoires inhabités.

■ Un poids démographique stable

En 2016, 54 182 personnes vivaient dans un milieu rural, soit 37 % de la population régionale, une proportion égale à celle de 2006. Près de 8 % de la population régionale habitait dans une collectivité de moins de 500 habitants, 16 % dans une collectivité de 500 à 999 habitants et 13 % dans celles regroupant entre 1 000 et 2 499 habitants.

■ L'importance de l'exploitation des ressources

Sans surprise, le secteur primaire, qui regroupe notamment l'agriculture, la foresterie et l'extraction minière, occupait une part plus grande de la main-d'œuvre rurale que régionale (18 % c. 14 %). Ainsi en était-il aussi du secteur secondaire qui concerne la fabrication et la construction (18 % c. 15 %). Les secteurs primaires et secondaires ont connu une légère hausse en dix ans dans les milieux ruraux. La création de nombreux emplois dans l'industrie minière et la vigueur de l'économie expliquent en partie cette situation.

■ Un taux d'emploi légèrement plus faible

Trois points de pourcentage séparaient les milieux ruraux de l'ensemble de la région quant au taux d'emploi (55 % c. 58 %). Le chômage touchait 8,8 % de la population rurale et 7,8 % de la population régionale. En milieu rural comme dans l'ensemble de la région, le taux de chômage a connu une légère diminution entre 2006 et 2016.

■ Des écarts de revenu d'emploi persistants

Le revenu moyen d'emploi à temps plein des ruraux s'est fixé à 55 200 \$ en 2016, alors que celui-ci était de 57 800 \$ pour l'ensemble de la région, représentant un manque à gagner de 2 600 \$. Le revenu moyen des ménages ruraux était quant à lui semblable, avec des montants respectifs de 77 300 \$ et 77 500 \$. Dans tous les cas, les revenus ont connu une forte hausse dans les dernières années, suivant la croissance économique.



INFO-RÉCUPÉRATION-RECYCLAGE-RÉUTILISATION-VALORISATION



LE GRAND MÉNAGE C'EST TOUT AU LONG DE L'ANNÉE! COMMENT DIRIGER NOS OBJETS VERS UNE DEUXIÈME VIE?



Vous avez **des vêtements, des petits appareils électroniques, des jouets, du mobilier** qui pourraient combler des besoins à d'autres personnes, vous êtes invités à les apporter à **La Petite Boutique** du 161, rue Principale à Amos.

Vous avez des objets de la catégorie déchet, vous pouvez les transporter à l'Écocentre d'Amos du 5311, route 395 Nord Amos, service gratuit. Voici l'horaire :

Horaire de l'écocentre

Du 1^{er} mai
au 15 septembre
(printemps-été)



Du 16 septembre
au 30 avril
(automne-hiver)

Dimanche Fermé
Lundi 8 h à 17 h
Mardi 8 h à 17 h
Mercredi 8 h à 17 h
Jeudi 8 h à 20 h
Vendredi 8 h à 20 h
Samedi 8 h à 17 h

Dimanche Fermé
Lundi 8 h à 17 h
Mardi 8 h à 17 h
Mercredi 8 h à 17 h
Jeudi 8 h à 17 h
Vendredi 8 h à 17 h
Samedi 8 h à 16 h



Vous avez **des livres, des jeux de société, des jouets**, vous pouvez les apporter à la **Bibliothèque Municipale de Saint-Marc-de-Figuery** du 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery aux heures d'ouverture de la Maison du Citoyen : du lundi au jeudi de 8 h à 16 h et le mercredi de 18 h à 20 h à compter du 16 septembre 2020.

Vous désirez plus d'information sur la façon de se départir d'objets et des matières, consultez le Site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery :

<https://saint-marc-de-figuery.org/fr/page/1042088>

CATÉGORIES POPULAIRES DE MATIÈRES



APPAREILS ÉLECTRIQUES ET ...



MATIÈRES COMPOSTABLES



MATIÈRES RECYCLABLES



MATIÈRES DANGEREUSES

LES ENTREPRISES GUAY ET FILS INC.

R.B.Q. 5734-4236-01

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

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

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



INFO-ENVIRONNEMENT LA PELOUSE PARFAITE!

Parfait vous avez dit ? Une pelouse parfaite est impossible à atteindre au Québec de façon naturelle à cause du climat qui lui ait défavorable. Il est possible d'avoir une pelouse de type « golf » seulement si on investit temps, argent et méthode d'entretien. La pelouse en soit n'est pas néfaste pour l'environnement (au contraire), mais les gestes d'entretien le sont. Mettre de l'engrais, est-ce nécessaire ?

Non. Mettre de l'engrais n'est pas nécessaire pour une pelouse. Par contre, si vous désirez en mettre, il est conseillé de fertiliser après la pluie et de bien quantifier les fertilisants puisque nos lacs et nos rivières sont toujours à proximité. Les fertilisants sont nuisibles à la qualité de l'eau, car ils augmentent la quantité d'éléments nutritifs, ce qui a pour effet de nourrir les algues microscopiques et engendrer le développement des algues bleu-vert (cyanobactéries).



Mon gazon est jaune, est-il en dormance ?

Oui. Le gazon jaune est vivant. Durant la période estivale, la pelouse entre parfois en dormance lorsqu'il fait trop chaud et que celui-ci est en grande période de sécheresse. Il devient jaune pour économiser son énergie à survivre. Pour y remédier, un peu de pluie ou d'arrosage et il devrait reprendre des forces rapidement. Notez

qu'il peut mourir par l'usage d'abrasifs (sels) l'hiver, de s'être fait piétiner trop souvent au printemps, de s'être fait tondre après le premier gel à l'automne... Pour éviter de l'endommager, aiguisiez votre lame de tondeuse, installez des clôtures pour parer aux travaux de déneigement l'hiver et enlevez rapidement neige et glace afin de réduire la quantité d'abrasifs l'hiver.



Le prix à payer pour une pelouse parfaite

Le prix à payer est autant monétaire qu'environnemental. Au Canada en 2015, près de la moitié (43%) des ménages affirment arroser leur pelouse durant l'été. En plus de dépenser une grande quantité d'eau et d'énergie à arroser sa pelouse, «**les ventes de gazon en plaques se sont chiffrées à 147,3 millions de dollars en 2017**» (Statistique Canada, 2020). De grandes quantités d'argent sortent des poches des citoyens et sont dépensées afin de préserver l'image d'une pelouse absolument idéale et sublime.

L'arrosage

Durant l'été, il est conseillé d'arroser son gazon le soir afin d'éviter l'évaporation et de favoriser une bonne pénétration dans le sol. Si on possède un système d'arrosage automatique, il est conseillé de donner 2,5 cm d'eau par semaine à la pelouse. Pour quantifier l'apport d'eau fourni par l'arrosoir au sol, il existe l'astuce de placer une boîte de conserve de thon au sol et d'arrêter l'arrosage lorsque la boîte est remplie d'eau (avec un arrosoir, il faut généralement 2 heures pour obtenir 2,5 cm d'eau, et ce, au même endroit sur votre terrain). Ainsi, cela permet de programmer le système d'irrigation pour éviter le gaspillage d'eau.

Bref, arroser sa pelouse un maximum **d'une fois par semaine** suffit amplement à la maintenir en santé.

Citation : « L'herbe est plus verte chez le voisin, jusqu'à ce que l'on découvre que c'est un gazon artificiel ».

Jacques Salomé

Pour toutes informations supplémentaires, veuillez contacter l'OBVAJ :

Tél. : 819-824-4049

Site internet : www.obvaj.org

Courriel : informations@obvaj.org

Facebook: <https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>

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



INFO-COMPOST



Sacs de plastique compostables (même certifiés) : Les sacs de plastique compostables, même certifiés, sont refusés au site de traitement et par conséquent dans le bac brun. Le site de traitement situé à Landrienne ne détient pas l'autorisation pour accepter les résidus alimentaires en sacs de plastique. Toutefois, les sacs en papier sans doublure ou munis d'une pellicule cellulosique sont acceptés.



Vaisselle et emballages de plastique compostables (même certifiés) : La vaisselle et les emballages de plastique compostables sont refusés au site de traitement et par conséquent dans le bac brun. Par contre, la vaisselle et les emballages faits de carton sont acceptés (à l'exception du papier parchemin et du papier ciré). Les items en plastique compostables doivent être déposés à la poubelle pour éviter de contaminer les matières recyclables et les matières organiques.

Plastiques traditionnels, ou dits biodégradables ou oxodégradables (sacs ou vaisselle/emballages) : Ces types de plastiques sont interdits dans le bac brun puisqu'ils contaminent le produit fini. Attention : certaines allégations environnementales sur les sacs peuvent être trompeuses! Par exemple, les plastiques étiquetés oxobiodégradables, biodégradables ou dégradables sont en réalité formés de plastique traditionnel qui se dégrade en microparticules et ne sont pas compostables. Les items en plastique biodégradable ou oxodégradable doivent être déposés à la poubelle pour éviter de contaminer les matières recyclables ou les matières organiques. Les contenants et emballages en plastique traditionnel (#1, #2, #4 et #5) peuvent être déposés dans le bac de récupération des matières recyclables.

Source : **Document d'information la vie en brun**

Disponible sur le site internet de la municipalité :

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

**EN DATE DU 10 AOÛT 2020, LES CUEILLETES DE COMPOST S'ÉLÈVENT À 23 350 KG!
BRAVO!**

INFO-BIBLIO

Les bienfaits insoupçonnés de la lecture sur la santé

Se plonger dans un bon roman permet de voyager sans bouger de son canapé. Mais concrètement, la lecture a-t-elle de réels bienfaits sur notre cerveau et notre intellect ? Oui, mille fois oui même. Et on vous explique même ce qui se passe dans votre tête quand vous ouvrez un bouquin.

La lecture stimule le cerveau

Tous les amoureux de la lecture vous le diront : lire rend heureux... et parfois un peu accro aussi. Et non seulement cette activité est bonne pour le moral, elle permet aussi de booster notre cerveau. Tout comme le tricot qui stimule les connexions neuronales et leur permet de fonctionner plus efficacement, la lecture fait travailler la mémoire et aide à garder l'esprit plus clair. C'est donc une véritable gymnastique du cerveau qui s'opère lorsqu'on se plonge dans un bouquin. Selon un article paru sur la version US du Huffington Post, lire régulièrement aiderait même à réduire la détérioration cognitive de 32%. Bref, si vous voulez garder vos méninges en bonne santé, ouvrez un livre.

La lecture rend empathique

Vous avez parfois du mal à décrypter les émotions des autres, et surtout, à éprouver de l'empathie pour eux ? Vous êtes peut-être légèrement sociopathe... ou alors, vous avez juste besoin de lire un peu plus souvent. Un article paru en 2013 dans Science Mag indique ainsi que lire spécifiquement de la fiction permet de développer son côté altruiste. Comment, pourquoi ? Tout simplement parce que ce type d'histoires plongent généralement le lecteur dans les émotions et les pensées des personnages. Ainsi, on se met plus facilement à la place des autres, on apprend à mieux les comprendre, et donc, en développe notre réponse émotionnelle. Comme quoi, si la lecture est une activité qui se pratique en solitaire, cela ne l'empêche de pas de faciliter les relations humaines.

La lecture permet de mieux comprendre les choses

Si vous avez remplacé vos livres par un e-book, cette étude menée en Norvège va peut-être vous faire repenser votre choix. En effet, des chercheurs se sont rendu compte que toucher le papier permettait de mieux comprendre le texte et de ne pas passer à côté d'éléments cruciaux. A contrario, la lecture sur liseuse ou tablette empêche le contact physique avec le papier. Le lecteur va plus facilement se perdre et donc moins bien comprendre certaines choses. Pour vraiment bénéficier des bienfaits de la lecture, mieux vaut donc glisser un livre dans son sac plutôt qu'une liseuse.

Source : https://www.terrafemina.com/article/les-7-bienfaits-insoupconnes-de-la-lecture-sur-la-sante_a310548/1



C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

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

Station d'essence sans-plomb et diesel :

Produits Pétroliers Harricana inc.





INFO-POMPIER

RECHERCHE DE POMPIERS VOLONTAIRES

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



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

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

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

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

Simon Cloutier, chef pompier

11, rue de la Caserne, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Téléphone : 819-444-6512

Courriel : simon34clou@hotmail.com

McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE AVOCATS

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

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

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

39-A, 1^{ère} Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.avocats@cableamos.com

INFO-SANTÉ

Vous voulez vivre le plus longtemps possible et en bonne santé ? Des chercheurs écossais ont quelques conseils pour vous...

Comment vivre centenaire ? Quelles sont les bonnes habitudes à prendre pour vieillir en bonne santé et disparaître le plus tard possible ? Voici la question (ambitieuse) que se sont posés des chercheurs de la University of Edinburgh (en Écosse) : en étudiant les conclusions de 25 études menées en Australie, en Europe et en Amérique du Nord sur plus de 606 000 volontaires, ils ont réussi à isoler certains comportements bénéfiques pour l'espérance de vie. Tour d'horizon.

Faire 30 minutes d'activité sportive par jour

Quelques promenades de dix minutes suffisent si vous n'êtes pas un grand sportif.

Dormir 7 à 8 heures par nuit

Le manque de sommeil chez un adulte ou un enfant augmente le risque de maladies cardiaques, de cancer et de diverses pathologies.

Manger des fruits et des légumes

Une alimentation saine, composée de cinq fruits ou légumes par jour est essentielle pour rester en bonne santé.

Ne pas fumer

Sans surprise, pour vivre longtemps et en bonne santé, la cigarette est à proscrire absolument : fumer un paquet par jour (soit environ 20 cigarettes) diminuerait l'espérance de vie de 7 ans en moyenne. Une bonne nouvelle quand même pour les fumeurs : dire « adieu » au tabac permettrait de regagner progressivement les années perdues...

Source : <https://www.topsante.com/medecine/votre-sante-vous/fin-de-vie/comment-vivre-100-ans-la-science-a-la-reponse-621826>

Contrôler son poids et éviter les excès

Les maladies chroniques (diabète, cholestérol, troubles cardiovasculaires, surpoids...) diminueraient drastiquement l'espérance de vie. De plus, chaque point d'IMC supérieur à la normale (au-dessus de 25, donc) amputerait l'espérance de vie de 7 mois environ. De l'autre côté de la balance, une perte de poids d'un kilo suffirait pour gagner 2 mois de vie - et c'est bien entendu cumulable.

Favoriser les études post-bac (quand c'est possible)

L'éducation jouerait également un rôle : en effet, d'après les chercheurs écossais, chaque année d'étude supérieure (après le baccalauréat) permettrait de gagner 11 mois d'espérance de vie.

Sans oublier certains facteurs génétiques

Ainsi, les scientifiques sont parvenus à isoler deux gènes ayant une influence sur l'espérance de vie. Le premier, lié au taux de cholestérol dans le sang, ôterait automatiquement 8 mois de vie, tandis que le second, lié au bon fonctionnement du système immunitaire, permettrait de vivre 6 mois supplémentaires.

Pour rappel, d'après la dernière étude de l'Insee, 594 000 personnes sont décédées en France en 2016... dont 21 000 centenaires.



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

Proximed



Membre affilié à :

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

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

Le retour des autobus scolaires sur nos routes!

Les autobus scolaires sont de retour sur nos routes et elles sont remplies de nos êtres les plus chers.

Voici 5 règles à respecter comme automobiliste!



1. 4 feux jaunes en fonction

Lorsqu'un autobus scolaire fait fonctionner ses quatre feux jaunes, cela signifie qu'il est sur le point de s'arrêter pour faire monter ou descendre des écoliers (ou devant un passage à niveau). Vous devez donc ralentir et vous préparer à arrêter vous aussi.

2. Feux rouges intermittents et déploiement du panneau d'arrêt

Lorsqu'un autobus scolaire active ses feux rouges intermittents et déploie son panneau d'arrêt, vous devez immobiliser complètement votre véhicule à plus de cinq mètres de l'autobus, et ce autant si vous êtes derrière l'autobus que dans la direction opposée.

3. Dépassement d'un autobus scolaire

Le dépassement d'un autobus scolaire dont les feux intermittents clignotent expose le conducteur fautif à l'inscription de 9 points d'inaptitude à son dossier de conduite et à une amende de 200 \$ à 300 \$. D'autres frais peuvent s'ajouter.

4. Présence d'un terre-plein sur la voie

Quand les voies de circulation sont séparées par un terre-plein et que vous croisez un autobus, vous n'êtes pas tenu d'arrêter votre véhicule puisque le terre-plein fait office de protection.

5. Panneaux de signalisation en zone scolaire

La signalisation en zone scolaire vous rappelle le comportement à adopter. Redoublez de prudence lorsque vous voyez des panneaux de signalisation indiquant le début d'une zone scolaire, les limites de vitesse à adopter dans la zone, ainsi que les passages pour écoliers.



- 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

Comment trouver sa voie ?

1/ Anticipez...

C'est la première "règle" à appliquer. On voudrait souvent savoir du jour au lendemain ce qu'on "doit" faire et l'on attend paresseusement la dernière minute (le bac, le moment des inscriptions, la recherche d'emploi) pour faire un choix. Alors qu'il faut du temps pour découvrir les différentes voies qui s'offrent à nous et surtout pour se découvrir soi-même !

Quand un choix important se profile à l'horizon, tâchez donc de **le préparer en amont en réfléchissant plusieurs mois voire plusieurs années à l'avance**. Cela vous laisse le temps de faire des rencontres, des stages, d'envisager plusieurs voies et même de changer d'avis à temps ! L'orientation postbac est par exemple à réfléchir dès la seconde et la première.

Vous précisez ainsi progressivement vos objectifs ce qui soutient votre motivation pour vos études... et qui permet d'obtenir de meilleurs résultats : vous augmentez ainsi vos chances de réussite dans toutes les voies.

2/ Apprenez à vous connaître

Demandez-vous quels sont vos points forts dans la vie, vos qualités, vos motivations profondes, vos formes d'intelligence... Aimez-vous vous concentrer longuement sur un problème ou préférez-vous être en mouvement ? Etes-vous relationnel ? Curieux ? Bon organisateur ? De sensibilité artistique ? Avez-vous des passions ?



Ce bilan ne concerne pas seulement vos résultats scolaires mais toute votre personnalité. Des spécialistes (psychologues, orientateurs) peuvent bien sûr vous proposer une aide utile pour cerner vos points forts.

Mais vous pouvez vous-mêmes apprendre à vous connaître en examinant vos comportements, vos relations avec vos amis, votre famille, votre façon de travailler, de gérer votre temps, de vous distraire, etc. (Pour commencer, lire Comment se connaître ?).

POUR CONNAÎTRE LES 3 AUTRES RÈGLES, CONSULTEZ :

https://www.reussirmavie.net/Comment-trouver-sa-voie_a15.html



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

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

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

INFO-PARENTS

Parentalité positive : 5 points pour terminer

6. Montrer l'exemple

Les jeunes enfants apprennent par absorption : enseignez à votre enfant de nouvelles compétences en les insérant au quotidien et en lui donnant l'occasion de les pratiquer.



7. Poser des limites dans le respect

Les enfants préfèrent les règles aux limites : les règles sont plus efficaces quand elles sont peu nombreuses, justes, applicables en fonction de l'âge et du développement de l'enfant.

8. Parler positif

Si votre enfant a une conduite inappropriée, restez calme et dites-lui clairement que vous voulez qu'il cesse et ce que vous voudriez qu'il fasse à la place.

- "Stop, on joue par terre avec le jouet" (pour un enfant qui les lance)
- "Reste près de moi dans le magasin"
- "Parle sur un ton agréable et avec des mots" (pour un enfant qui crie ou tape)

9. Des attentes réalistes

Il est inévitable de rencontrer des problèmes de discipline : essayer d'être un parent parfait risque de vous conduire à la frustration ou à la déception.

10. Prendre soin de soi et de son couple

Essayez de trouver du temps chaque semaine pour décompresser ou faire quelque chose que vous aimez.

Source : <https://apprendreaeduquer.fr/10-conseils-simples-en-matiere-de-pratiques-parentales-par-catherine-gueguen/>

Visitez iavenir.ca

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



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

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

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

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mario.deschatelets@agc.ia.ca

www.iasfabitibi.com / www.iavenir.ca

ia.ca

iAvenir.ca

* Cabinet de services financiers

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



ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

La salle de sport pour les seniors : possible et même efficace

Les vertus du sport sur la santé ne sont plus à démontrer. Le sport apaise, régule, équilibre, renforce le corps et le mental. Pourtant, nombreux sont ceux qui ne pensent pas être capables d'entreprendre une activité physique, à commencer par les seniors. La clé réside dans l'adaptation de l'effort au corps. Toute personne peut pratiquer un sport en dépit de son âge, pour peu qu'elle suive quelques conseils essentiels.



Les spécificités de l'âge

Avec l'âge, les capacités fonctionnelles du corps et les performances diminuent. La masse musculaire fond au dépend de la masse grasse qui augmente, la souplesse articulaire et l'endurance baissent ainsi que la densité osseuse. Le volume de dioxygène maximal que le corps peut utiliser pour accomplir l'effort (V02 max), commence déjà à diminuer à partir de 20ans¹. Il n'est donc pas question de stigmatiser les plus de 65 ans car la pratique d'une activité physique régulière même modérée a des vertus non négligeables sur le corps et le mental quelque soit l'âge.

La clé du bien-être réside dans l'adaptation. Un homme de 25 ans ne se fixera pas les mêmes objectifs qu'une femme de 55 ans, car il n'aura pas les mêmes besoins ni les mêmes capacités. La diversité des sports et des exercices physiques proposés est si large que chaque personne peut approfondir sa pratique à son rythme et améliorer notablement sa qualité de vie.

S'inscrire dans une salle de sport est une solution efficace qui n'est pas réservée qu'aux jeunes et qui porte ses fruits sous réserve d'être bien accompagné(e).

Une épreuve d'effort pour les plus de 65 ans

De façon purement préventive, il est recommandé aussi bien pour les sédentaires se mettant au sport que pour les anciens sportifs d'effectuer une épreuve d'effort avant d'entreprendre (ou de reprendre) une activité physique régulière.

Un test d'effort consiste en l'évaluation continue par des experts de la tension artérielle du sujet et de son électrocardiogramme au cours d'un effort bref et intense sur un tapis de course. D'éventuels prélèvements sanguins peuvent être effectués en complément pendant le test d'effort comme un dosage d'acide lactique et en dehors de l'effort comme la surveillance de la glycémie et des acides gras saturés.

S'inscrire en salle de sport :

les recommandations

Les salles de sport modernes contiennent de plus en plus de machines utiles à tout type de pratiquants. Pour les seniors, il est tout d'abord indispensable de demander un programme d'exercices sur mesure aux éducateurs physiques de la salle fréquentée. Aucun exercice n'est contre-indiqué aux seniors pour peu que la charge de l'effort soit adapté. Ainsi, toute personne de 65 ans et plus pourra marcher 30 minutes sur un tapis de course et en accentuer légèrement l'inclinaison pour renforcer ses muscles. Ce type d'effort aérobic est conseillé au moins 3 fois/semaine. Les vélos stationnaires sont très efficaces en complément pour muscler le bas du corps sans à coups ni traumatismes. De légers poids permettent quant à eux de se muscler les bras en quelques répétitions. Ces exercices de renforcement musculaire, seul(e) ou en groupe, sont préconisés 2 fois/semaine¹.

Il est aussi conseillé de travailler son équilibre et sa souplesse : cou, épaules, taille et hanche, tous les jours de la semaine pour maintenir son amplitude articulaire.

Au total, il est intéressant d'atteindre 150 minutes d'efforts chaque semaine, toutes activités confondues pour protéger son cœur, ses os, ses articulations, son mental et ajouter des années à sa vie mais surtout, de la vie à ses années.

Source : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=salle-de-sport-senior-possible-et-efficace>



Cindy Plante

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

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



9280-9375 Québec Inc.

Installation et Réparation :

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

ESTIMATION GRATUITE

Marco Nolet 819-442-1224

INFO-CULTURE



Il y a des gens comme ça ...

Des gens qui aiment les autres et qui font, avec tous, sans exception, un petit bout de chemin...

Des gens qui, les yeux purs, contemplent les autres et leurs vies... Des gens qui, le cœur ouvert, prennent le temps de s'asseoir et d'écouter...

Des gens sans haut-parleurs, qui sèment chaque jour des paroles vivantes... Des gens capables de répandre la joie au milieu des difficultés... Des gens qui purifient leur vie et lancent au monde le défi de l'espérance... Des gens qui, dans leurs expressions, utilisent la grammaire des jours ordinaires, mais qui, dans leurs rythmes, vivent le désir de semer, dans les endroits où ils sont et où ils vont, la paix, la bonté, la beauté... Il faut connaître et parler de ces gens...

L'écouter est tellement bon pour la vie qui est la nôtre, si souvent pessimiste, ne croyant plus à l'humanité et à son devenir... Car il nous faut nourrir le futur.

João A. Campos

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

À VÉLO

BONNES PRATIQUES À ADOPTER

Le plaisir du vélo passe d'abord par la prudence et le respect du *Code de la sécurité routière*.

Règles de base

- Roulez en ligne droite.
- S'il y a plus d'une voie, roulez dans celle de droite.
- Avant de changer de voie, signalez votre intention et faites la manœuvre après avoir vérifié qu'il n'y a pas de danger.
- Il est possible de circuler sur l'accotement. Vous devez circuler dans le même sens que la circulation, sauf si vous êtes autorisé à circuler à contresens ou en cas de nécessité.

Le long des véhicules stationnés

- Roulez en ligne droite.
- Gardez l'œil sur :
 - les feux arrière des véhicules : s'ils s'allument, cela présage un mouvement
 - les occupants des véhicules : ils peuvent ouvrir leur portière à tout moment

Aux intersections

Avant de vous engager dans une intersection, cédez le passage aux piétons qui s'y engagent ou qui manifestent clairement leur intention de s'y engager, ainsi qu'aux cyclistes et aux véhicules qui s'y sont déjà engagés.

Aux intersections avec des panneaux d'arrêt dans toutes les directions

- Le premier qui fait un arrêt complet a la priorité, qu'il soit à vélo, en moto, en auto ou dans un véhicule lourd.
- Si un autre véhicule a la priorité : le cycliste peut lui signifier qu'il lui cède le passage par un geste de la main.
- Si le cycliste a la priorité : avant de s'engager dans l'intersection, il peut établir un contact visuel avec le conducteur de l'autre véhicule et s'assurer que celui-ci lui cède le passage.
- Si un piéton s'engage dans l'intersection ou manifeste clairement son intention de s'y engager, le cycliste doit s'immobiliser et le laisser passer.

Aux intersections contrôlées par des feux de circulation

- Surveillez les changements de feux de circulation et préparez-vous à vous arrêter, à moins d'être déjà engagé dans l'intersection.
- Surveillez les véhicules qui circulent à gauche ou qui effectuent un dépassement. Ils pourraient vous couper la voie en tournant à droite. Préparez-vous à les éviter.

Source: <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/bonnes-pratiques-adopter/>



INFO-SÉCURITÉ CIVILE – CITOYEN

Les produits domestiques

Votre domicile peut receler des produits domestiques potentiellement dangereux comme :

- des produits nettoyants,
- du vernis à ongles,
- du fixatif à cheveux,
- de l'alcool à friction,
- de la peinture,
- des pesticides,
- du propane,
- des produits d'entretien de piscine,
- de l'huile végétale.



Les liquides inflammables ou combustibles

Ces liquides constituent des dangers importants si vous n'y faites pas attention.

- Leurs vapeurs s'enflamment facilement, brûlent vivement et peuvent provoquer une explosion.
- Ils dégagent du monoxyde de carbone (CO) s'il y a une mauvaise combustion. Le CO est un gaz incolore, inodore et sans saveur, mais toxique et dangereux pour la santé.

Les liquides inflammables

Un liquide inflammable dégage des vapeurs inflammables à une température ambiante inférieure à 37,8 °C ou 100 °F.

Liquides inflammables les plus communs :

- essence,
- essence à briquet,
- certaines colles « contact ».
- acétone,
- naphta,
- alcool,
- liquide à fondue,

Les liquides combustibles

Un liquide combustible dégage des vapeurs inflammables à une température ambiante égale ou supérieure à 37,8 °C ou 100 °F.

Liquides combustibles les plus communs :

- kérosène,
- diluants,
- huile à chauffage,
- huile à lampe,
- peinture à l'huile,

Usage sécuritaire de ces produits domestiques dangereux

Vous devez faire attention aux réactions chimiques que ces produits domestiques peuvent provoquer au contact d'autres produits. Ces réactions chimiques peuvent être dangereuses pour votre santé et votre sécurité. Afin de prévenir les incendies et les effets sur votre santé, vous devez utiliser, manipuler et entreposer les produits domestiques dangereux de façon sécuritaire.

Avant d'utiliser ou de manipuler ce type de produit

- Éloignez-vous de toute source de chaleur comme :
 - un appareil produisant des flammes nues ou des étincelles,
 - une surface chaude,
 - une cigarette allumée.
- Si vous ne pouvez pas les manipuler à l'extérieur, assurez-vous de ventiler la pièce afin d'empêcher l'accumulation de vapeurs inflammables.

Lisez bien les instructions et les mises en garde sur l'étiquette du produit.

Source : <https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/securite-incendie/prevenir-incendie/conseils-prevention/produits-domestiques-dangereux.html#c33411>



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

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

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

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

Associé

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

Associée

Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés

Membre de Grant Thornton International Ltd

RECETTES DU MOIS

Wrap ou sandwich à la viande à fondue

Ingrédients

- 1/2 paquet viande à fondue
- épices à steak
- fromage au choix
- mayonnaise ou yogourt nature
- moutarde
- pain (tranché, sous-marin, pita)
- légumes (poivron, tomate, céleri, courgette, etc.)
- laitue
- margarine



Préparation :

Étapes

- 1- Faire revenir la viande à fondue dans une poêle antiadhésive, avec un peu de margarine et les épices à bifeck. Mettre de côté et laisser refroidir au réfrigérateur. Pendant ce temps, préparer les légumes au choix, en cubes.
- 2- Quand la viande est refroidie, y ajouter les légumes (non cuits), la laitue, le fromage, la mayonnaise (ou yogourt) et la moutarde. Mélanger le tout et garnir les pains.
- 3- En croque-monsieur, faire cuire les légumes dans la poêle en omettant la laitue. Ajouter la viande cuite aux légumes à la fin, pour réchauffer le tout. Étendre cette préparation sur du pain grillé ou pita beurré et badigeonné de moutarde. Ajouter le fromage sur le dessus et gratiner au four quelques minutes.

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| • Nombre de personnes : 3 personnes | • Temps de cuisson et repos: 5 |
| • Temps de préparation : 15 minutes | • Facile à cuisiner |

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

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

Sylvie Fleuriste

**Sylvie Rouillard
Propriétaire**

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

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Venez nous rencontrer pour votre projet

Il nous fera plaisir de travailler sur votre projet.

La Conception

Le processus de fabrication débute toujours par le besoin d'ameublement d'un client. Une esquisse est travaillée avec le client afin de déterminer son réel besoin ainsi que de la faisabilité du projet. Ensuite, une soumission est montée avec le choix de matériaux du client et le délai de production estimé. Suite à l'acceptation du client, le dossier est enregistré dans la cédule de temps de travail. Il faut par la suite créer dans notre logiciel, les spécifications de l'ameublement afin de déterminer les quantités et les coupes. En simultanée, la commande des matériaux nécessaires à la fabrication est effectuée.



La Fabrication

Une fois les spécifications de l'ameublement complétées sur le logiciel et les matériaux reçues, le document est transmis à notre Centre numérique de contrôle (CNC) afin de réaliser le découpage des matériaux. Un employé manipule les matériaux afin de les disposer sur la CNC et prépare l'outillage informatiquement à la découpe des morceaux et débute la découpe à l'aide de la CNC. Lorsque la CNC a terminé de découper les morceaux, un employé les manipule afin de les classer pour la prochaine étape qui est de coller les bandes de champs sur chacun des morceaux. Donc, un employé manipule chacun des morceaux afin de coller les bandes de champs à l'aide de la machinerie à cet effet, les morceaux sont ensuite reclassés. L'Assemblage Il est temps d'assembler l'ameublement, les employés nettoient chacun des morceaux et utilisent du petit outillage mobile afin de réaliser l'assemblage de chacun des projets. L'ameublement complété est inspecté par un autre employé afin qu'il n'y ait aucune erreur, il est préparé pour le transport et classé. Ensuite il y a la livraison de l'ameublement et l'installation, lorsque nécessaire.

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

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

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



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

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

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

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

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



CHRONIQUE : POUR UN MIEUX-ÊTRE TOTAL

Bonjour à tous,

Compassion et bienveillance, synonymes ou compléments?

Ces deux termes peuvent s'avérer des synonymes, mais j'y vois une différence. La compassion est pour moi une force. C'est l'acceptation et compréhension des faiblesses de l'autre où l'on retrouve une certaine solidarité. La bienveillance, c'est plutôt de prendre soin d'une personne, vouloir son bien-être. La plupart du temps, on retrouve la bienveillance dans la compassion, puisque celle-ci nous rend sensibles aux souffrances de l'autre.

On détient très souvent ces capacités envers les autres. Mais qu'en est-il lorsqu'il s'agit de soi-même?

Vous vous souvenez que je vous ai mentionné que le meilleur outil pour vous, c'est vous-même? Eh bien, vous pouvez également être votre pire bourreau chaque fois que vous vous jugez, par manque d'expérience, par culpabilité, ou autre raison. Dans ma vérité à moi, la première personne qui devrait pouvoir bénéficier de compassion et de bienveillance est d'abord et avant tout soi-même.

Il semble que la bienveillance soit plus facile. Chacun aime bien se dorloter à l'occasion, se donner du temps. Toutefois, on se pardonne peu les erreurs commises. Parfois, on doit se voir autrement pour réussir à compatir face à ses erreurs ou ses faiblesses.

Je me suis longtemps tapée sur la tête, soit parce que je culpabilisais d'avoir fait de la peine aux gens que j'aime, soit croyant que j'avais de la difficulté à apprendre, ou encore parce que j'avais fait confiance aux mauvaises personnes. J'étais des plus compatissantes pour les autres, mais je me dénigrais moi-même. Fort heureusement qu'aujourd'hui, j'ai les outils pour m'accompagner en douceur, et j'ai pu mettre un frein à ce manque d'estime de moi qui avait pris beaucoup trop de place, et pendant fort longtemps.

Voici un petit exercice, tout en imaginaire, qui peut vous aider à avoir plus de clémence envers vous.

- Pensez à quelqu'un ou un personnage pour lequel vous avez facilement de la compassion.
- Imaginez-le dans la situation pour laquelle vous vous en voulez, vous vous sentez coupable ou autre.
- Donnez-lui la compassion et la bienveillance que vous savez lui accorder.
- Puis, commencez à transformer complètement le personnage en vous-même, tout en continuant de lui donner compréhension et amour.
- Vérifiez ensuite l'état qui s'est installé à l'intérieur de vous. Reste-t-il encore de la colère, de la culpabilité, du jugement, ou autre? Si oui, est-ce aussi intense qu'avant? Est-ce que le sentiment qui vous habitait s'est transformé en autre chose? Soyez à l'écoute de ce qui vous habite.

Je vous souhaite de pouvoir toujours bien prendre soin de vous-même!

Carole Laurendeau
Accompagnatrice holistique

YouTube :
Carole Laurendeau,
compassion et bienveillance.



CAROLE LAURENDEAU

ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figury

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

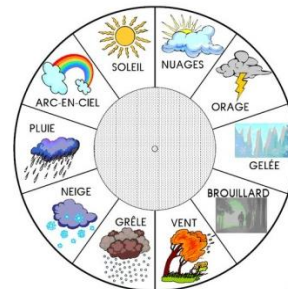
Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.



CHRONIQUE MÉTÉO & HISTORIQUE D'UNE DISCIPLINE SPORTIVE

METEO



Au moment d'écrire ces lignes (le 9 août) la température devrait être au-dessus des normales pour fin août et pour le mois de septembre; c'est du moins ce que prévoit Environnement Canada! Rappelons que pour les 2 dernières années les températures maximum étaient de 17 et le minimum était de 5 pour le mois septembre. Pour ce qui des précipitations elles devraient être dans la normale qui ont été pour les 2 années précédentes de 110 mm de pluie en moyenne!



L'été se poursuit et vous conviendrez avec moi que nous avons eu de la très belle température, ce qui nous invite à la pratique de sport!

Sport très à la mode depuis quelques années et les résultats internationaux plus qu'intéressants des Canadiens Eugénie Bouchard, Bianca Andreescu, Denis Shapovalov ainsi que Félix Auger-Aliassime sur le circuit de l'ATP (association de tennis professionnel) y sont sûrement pour quelques choses!

Petite histoire du tennis:

Le tennis (comme le badminton, le squash et la pelote basque) a pour ancêtre le fameux Jeu de Paume. Le Jeu de Paume a été inventé en France au XIII^{ème} siècle (même si certains historiens ont pu trouver des variantes du Jeu de paume dès l'Antiquité). Le premier Jeu de Paume aurait été conçu par des moines qui voulaient faire un peu d'exercice. En utilisant, le sol, les murs et les poutres du cloître, les moines jouaient avec une balle et la paume de la main. D'où le nom "Jeu de Paume". Au fil des siècles, le Jeu de Paume connut diverses formes. Pendant longtemps, on joua soit avec les mains soit avec des gants. Ce n'est qu'au XVI^{ème} siècle que l'on créa la première raquette dotée d'un long manche et d'un cordage en boyaux de mouton.

Les raquettes étaient rudimentaires et leurs cordages étaient mous. La balle était faite de laine comprimée, entourée de cuir. Ses rebonds étaient modestes et c'est pour cela que le jeu exigeait des surfaces excessivement dures, afin que cette grossière balle ne s'écrase pas au sol, le premier coup de raquette venu.

Origine du mot TENNIS: Lorsqu'au Moyen Âge on jouait à la paume, le serveur avait coutume d'annoncer son envoi à l'adversaire en lui criant « Tenez ! ». En ancien français, l'impératif du verbe tenir se prononçait « Tenêts ! ». Quand les Anglais empruntèrent le jeu de paume et sa terminologie, ils entendirent « Tenêts », « Tennis », d'où « tennis ».

Cet ancêtre que fut le jeu de paume légua au tennis une bonne partie de son vocabulaire, à commencer par son nom comme on a pu le voir juste avant. Il le répéta à d'autres termes en déformant ces mots d'une manière bien britannique. Les exemples de ce genre pullulent au

tennis. Le mot «court», qui désigne le terrain, doit probablement son utilisation au fait que le jeu de paume se pratiquait à la cour du roi. Le sens du mot «service» provient de l'étiquette royale moyenâgeuse qui voulait que ce soit un serviteur qui mit la balle en jeu. C'est dans les années 1890 à 1900 que le tennis devient populaire à travers le monde et plusieurs pays présentent des tournois professionnels. Ce n'est toutefois qu'en 1972 que se forme l'Association de Tennis Professionnel et que le classement des joueurs mondiaux est instauré.

Parmi les tournois majeurs, notons ceux de Wimbledon à Londres, Flushing Meadow à New York, Roland Garros à Paris et nous ne sommes pas en reste au Canada avec la coupe Rogers qui se tient à Montréal et Toronto! Quelques grands noms du tennis actuel: Novak Djokovic, Rafael Nadal, Dominic Thiem, Roger Federer et nos deux Canadiens Denis Shapovalov (16ème au monde) ainsi que Félix Auger-Aliassime (20ème au monde).



Pour les dames: Ashleigh Barty, Simona Halep, Karolína Plíšková et notre meilleure canadienne actuellement Bianca Andreescu (6ème au monde).

En terminant, disons que le tennis est un sport peu dispendieux, vous n'aurez besoin que d'une raquette, une balle, de bonnes espadrilles et bien sûr un adversaire! Croyez-moi en pratiquant ce sport vous garderez une excellente forme physique!!!

Serge Larouche
Chroniqueur

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL
FONDATIONS
RNMG

COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157
COURRIEL : info@fondationsrnm.com

SECTION DES NOUVELLES

KUI SONT LES PERSONNES QUI FAÇONNENT NOTRE SUPERBE PAYSAGE SAINT-MARCOIS

Parmi les commentaires réguliers que les visiteurs mentionnent lors de leurs passages sur le territoire de Saint-Marc-de-Figuery, celui qui revient constamment est **«Que c'est dont beau les champs, les variétés de cultures, les animaux, les lacs, les aménagements autour des maisons et le paysage dans son ensemble»**

Les artistes qui façonnent notre paysage sont l'ensemble des citoyens et plus particulièrement nos producteurs agricoles, notre maraîchère et notre apiculteur. Qui de plus, ils supportent la chaîne alimentaire.

Merci à vous tous, bravo et félicitations pour votre excellent travail, qui nous le savons, représente une multitude d'heures.



Ferme Lauka Holstein Inc.
Ferme des Prés 2006 S.E.N.C.
Ferme Laitxpert Inc.
Ferme Jean-Luc Rouillard
Ferme Samuel Beauregard
Ferme Simon Cloutier
Ferme Yvon Corriveau
Ferme Éric Laroche
Ferme McNeil Charlimo
Ferme Nolet & Fils S.E.N.C.
Ferme Lantau Inc.
Ferme Jules Rouillard & Fils
Écurie aux 4-Vents
Les Jardins KoJa
Miellerie La Grande Ourse



*Votre informatrice,
Jocelyne Bilodeau
Agente de développement*



SECTION DES NOUVELLES

(Correction à l'article de juillet)

EN PRÉPARATION DU 100^e DE 2022

Le 8 juillet dernier, des machineries agricoles d'une autre époque ont été transportées sur le terrain adjacent à celui du terrain de soccer tout près des Bonshommes en balles de foin. La mise en valeur de ce patrimoine agricole local est possible grâce à un don des membres de **la Famille Jacques Périgny dont Yvan, Estelle et Jean-Claude de notre communauté**. Elles seront restaurées et repeintes au cours des étés 2020 et 2021.

Voilà une action en préparation du 100^e anniversaire de notre paroisse. Ce projet en est un qui a été ciblé lors d'une rencontre préparatoire du 100^e.

Merçi aux membres de la Famille Jacques Périgny.



Jocelyne Bilodeau
Agente de développement

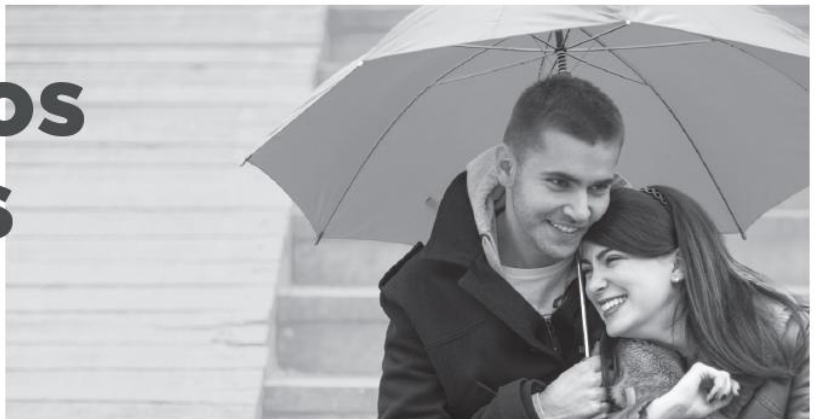
Protégez vos placements

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

AMÉLIORATION + MOBILISATION + DONS = RÉPARATION DU TABLIER D'UN PONT!

Au cours des dernières semaines, le tablier du pont du Crique Paquet qui est situé sur la section du trajet multi-usage entre le chemin des Coteaux et le chemin des Riverains a refait peau neuve. La réfection du tablier du pont a pu se réaliser grâce à un don de bois par la Scierie Landrienne et la générosité de trois hommes par leur temps alloué et équipement à cette belle réalisation.

Un bel exemple de l'amélioration d'infrastructure collective par la mobilisation !

Merci à Messieurs Yoland Roy, Donald Lemire et Gilles Roy.

En terme de valeur monétaire en don pour ce qui est du temps hommes, outillage, tracteur avec fourche palette, génératrice, torche, toupie, perceuse, meuleuse, remorque, bois, vis et lamelles de métal, transport et manutention du bois, cela s'élève à 1 500 \$.

L'an dernier des travaux de mise en forme de chemin et l'épandage de gravier minier ont été faits sur cette section de sentier multi-usage. Afin de finaliser la surface, il manque de la criblure de pierres.

Les membres du Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert désirent solliciter la population afin de terminer la finition de cette section du trajet. Peu importe la somme de votre contribution, elle sera grandement appréciée.

Votre contribution financière vous permettra de recevoir un reçu aux fins d'impôt. Faire un chèque au nom de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery avec la mention «Projet recouvrement des sentiers multi-usages» et l'expédier à l'adresse suivante :

Comité de gestion du trajet multi-usage et espace vert
10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery, Québec, J0Y 1J0

Vous avez des questions, vous pouvez communiquer les personnes suivantes :

Yoland Roy :	819-732-3088
Donald Lemire :	819-444-8711
Marie-Andrée Marcotte :	819-727-6724
Jocelyne Bilodeau :	819-732-8601



«J'aimerais souligner le travail de Yoland et Gilles, car c'est eux qui ont effectué la majeure partie des travaux. Grâce à la préparation effectuée par eux et l'utilisation de leur pelle mécanique ainsi qu'un tracteur, cela a grandement facilité la réfection du pont.

Bravo et merci beaucoup. Donald Lemire»

Au plaisir de vous croiser sur les sentiers multi-usages de notre municipalité !

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau, Agente de développement

Félicitations!

SECTION DES NOUVELLES

PYGARGUE À TÊTE BLANCHE

Voici qui était non loin du chemin des Hauts-Bois.
Tellement belle. Elle grignotait un lièvre écrasé.



Marlène Simard

Résidente du chemin des Hauts-Bois, Saint-Marc-de-Figuery

Le **Pygargue à tête blanche** (*Haliaeetus leucocephalus*) est une espèce de rapaces qui vit en Amérique du Nord. Malgré son nom anglais de *Bald Eagle* (« aigle chauve ») ou sa dénomination populaire d'« aigle à tête blanche », il ne s'agit pas d'un aigle du genre *Aquila* mais d'un pygargue du genre *Haliaeetus* : il s'en distingue par son régime alimentaire, essentiellement composé de poissons, mais aussi par son bec massif et par le fait que ses pattes ne sont pas recouvertes de plumes jusqu'aux serres, l'un des caractères propres aux vrais aigles. Alors que l'aigle vit dans les massifs forestiers et les montagnes, le pygargue préfère les lacs, les rivières et les zones côtières, où il peut trouver sa nourriture. À ce titre, il est parfois nommé « aigle de mer » ou « aigle pêcheur » américain. Subdivisé en deux sous-espèces, il se rencontre sur presque toute la superficie de l'Amérique du Nord, de l'Alaska au nord jusqu'au Mexique au sud tant sur la côte Atlantique que Pacifique. Emblème national des États-Unis, l'espèce a été un temps menacée dans ce pays au XX^e siècle.

Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Pygargue_%C3%A0_t%C3%AAt%C3%A9_blanche

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

TOUT A BIEN ÉTÉ! ILS ONT ACCUEILLI DES VISITEURS MALGRÉ LA COVID!



Au moment d'écrire cet article, le calcul des visiteurs qui ont choisi de visiter le Parc Héritage n'est pas encore finalisé, mais nous pouvons confirmer que c'est plus de 125 personnes provenant de tous les coins du Québec qui ont été accueillies et participées à des visites animées, s'ajoute à cela près de 200 personnes qui ont utilisé le parc pour des pique-niques ou pour une pause santé. Cela dépasse nos attentes compte tenu de la situation.

Les guides Sara-Maude Cloutier, Myriam Grignon et Olivier Beauchemin ont relevé le défi avec brio.



Bravo!



Félicitations!



Super!



Les membres de la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery

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

100^e**Comité 100^e de Saint-Marc-de-Figuery****1922-2022****PROPOSITIONS**

Bonjour à tous les Saint-Marcois et Saint-Marcoises,

Même si actuellement tous les événements et festivals du Québec ont été mis sur pause, à Saint-Marc-de-Figuery les jours et les mois de l'année 2020 se déroulent paisiblement. Il n'en demeure pas moins qu'en 2022 notre paroisse atteindra 100 ans d'existence. Étant donné que le 25 mars dernier nous n'avons pas pu tenir la rencontre dont le sujet était l'organisation des Fêtes du 100^e anniversaire. Suite à une discussion avec Monsieur Yvon Lantagne et Madame Johanne Sabourin, il a été convenu que dans un premier temps, nous interpellions tous ceux et celles qui s'étaient présentés à la rencontre du 10 avril 2018. Dans un deuxième temps, la population en générale soit interpellée à participer, nous voilà à cette étape.

Nous vous transmettons diverses informations, qui nous l'espérons, aidera à mettre de l'avant des actions, des projets et des activités de préparation et ainsi prendre des décisions. Nous désirons tous de belles célébrations, il est temps de passer à l'action!

1- CHOIX DE DATES**1-1. Saint-Mathieu-d'Harricana**

Tel que déjà mentionné, cette paroisse fêtera son 100^e anniversaire aussi en 2022.

Fête estivale :

Les festivités du 100^e anniversaire de St-Mathieu d'Harricana se tiendront les 5, 6 et 7 août 2022.

Fête d'hiver :

Dans les idées émises en avril 2018, il a été décidé d'organiser une fête d'hiver sur 1 journée qui en serait une de lancement de nos 100^{es} en 2022.

Les éléments sur lesquels nous devons prendre une décision sont :

- Quelle date ? Les membres du Comité 100^e de Saint-Mathieu-d'Harricana ont ciblé la fin de semaine après la Magie des Neiges d'Amos
- Avec ou sans soirée ?
- Faire la programmation :
 - o Activités : rallye, chasse au trésor, compétitions, pêche blanche, promenades en traîneau à chien, diverses courses d'adresse : ski, raquette, etc.
 - o Création d'un village hivernal, sur le Lac Figuery ou La Motte ou les deux?
 - o Service de restauration
 - o Dévoilement du slogan et du logo 100^e Saint-Marc-de-Figuery
- Organiser une rencontre avec des membres du Comité du 100^e de Saint-Mathieu pour partager les informations, arrimer ce qu'il est possible de faire ensemble et prendre des décisions.

1-1. QUESTIONS-RÉPONSES

Qui veut être membre organisateur au sein du Comité activités, Fête d'hiver?

Quelle est votre proposition de DATE POUR L'ÉVÉNEMENT HIVERNAL?

1-2. Saint-Marc-de-FigueryFête estivale :

Quelles dates ?	avant St-Mathieu-d'Harricana :	-	22, 23 et 24 juillet 2022 ou
		-	29, 30 et 31 juillet 2022
	après St-Mathieu-d'Harricana :	-	12, 13 et 14 août 2022

1-2. QUESTION-RÉPONSE

Quelle est votre proposition de DATE POUR LES FESTIVITÉS ESTIVALES?

2- PROPOSITION DU DÉROULEMENT DE LA FIN SEMAINE DES FESTIVITÉS

- Vendredi :

- ▲ Ouverture des festivités – dévoilement de la chanson thème
- ▲ Soirée à thématique musicale années ???
- ▲
- ▲

- Samedi :

- ▲ Parade
- ▲ Expositions : Intérieur : photos, toile-peinture, travaux d'artisanat, etc.
Extérieur : autos anciennes, machinerie aratoire, etc.
- ▲ Sortie ou lancement de la Revue de presse 25 ans, 1997 – 2022
- ▲ Circuit historique du territoire en autobus dans les rangs et/ou à cheval dans le périmètre urbain
- ▲ Activités pour les enfants
- ▲ Souper retrouvailles
- ▲ Soirée à thématique musicale années ???
- ▲
- ▲

- Dimanche :

- ▲ Messe dominicale
- ▲ Fermeture du Coffre aux trésors (souhaits ou lettres souvenirs pour dans 25 ans)
- ▲ Brunch de fermeture des fêtes
- ▲
- ▲

2- QUESTIONS-RÉPONSES

Quelles autres activités pourraient être introduites au déroulement des festivités estivales?

Mentionnez-nous vos commentaires généraux sur cette proposition de déroulement

3- CONCOURS

- Chanson thème (dévoilement lors de la fin semaine des festivités)
- Logo (dévoilement à l'hiver 2022)
- Slogan (dévoilement à l'hiver 2022)

Tâches du Comité communication

- Définir le début et la fin des concours.
- Définir les règles des concours
- Est-ce qu'il y a des prix pour les gagnants?

3- QUESTION-RÉPONSE

Qui veut être du membre du Comité communication – concours?

4- ANIMATION MUSICALE DES SOIRÉES

- Définir les thématiques des soirées
- Réserver les groupes, les duos ou les individus
- Planifier le financement

4- QUESTION-RÉPONSE

Qui veut être membre du Comité animation?

5- LIVRE SOUVENIR – REVUE DE PRESSE

Étant donné que le livre souvenir du 75^e anniversaire en est un «parfait» en ce qui a trait l'Histoire des 75 premières années notre communauté, il est difficile de penser de faire mieux. Nous proposons de faire un livre sous le format d'une revue de presse des 25 dernières années, 1997 – 2022.

Les archives du journal l'Éveil Campagnard seront les éléments de base pour rédiger celui-ci. Les personnes qui se joindront à ce comité feront la réflexion et la prise de décision concernant les contenus des rubriques (activités sociales-communautaires, sport, éducation, économique, etc.), le type de présentations, le format, etc.

5- QUESTION-RÉPONSE

Qui veut être membre du Comité livre?

6- ACTIVITÉS AVANT LA FÊTE

Lors de la rencontre du 10 avril 2018, il y a eu la suggestion de faire un Concert – Spectacle dans les mois précédents les festoiments estivaux et la participation des citoyens par l'affichage des blasons-armoiries des familles à leurs résidences respectives.

6-1. Concert-spectacle

Ce concert-spectacle permettrait la découverte de talents locaux et serait présenté à l'église.

6-1. QUESTIONS-RÉPONSES

Quelle serait la période de recrutement et pratiques pour cet événement?

Quelle serait la date de cet événement?

Les profits de cet événement seraient utilisés à quoi?

Qui veut être membre du Comité Concert-spectacle?

6-2. Blasons-armoiries des familles

Affichage sur les maisons ou sur un poteau présentoir à l'entrée de cour. La promotion de cette activité pourrait être faite par l'intermédiaire du journal afin d'informer l'ensemble des citoyens. Dans cette promotion :

- insérer des suggestions d'adresses de site internet de familles d'ici cela susciterait la curiosité et permettrait aux familles de faire leur recherche respective;
- introduire quelques exemples de blasons-armoiries de familles d'ici;
- indiquer les critères de base, dont celui de la dimension, en couleur, etc.
- mentionner un aperçu du prix d'une impression et du matériel prévu à cet effet (*au préalable, avoir demandé des soumissions auprès de fournisseurs spécialisés dans le domaine*)
- demander de s'inscription auprès du comité communication – dossier Blasons-Armouries des familles afin de dénombrer les participants.

6-2. QUESTIONS-RÉPONSES

Est-ce que l'on doit retenir cette idée?

Si oui :

Quelle serait la période de recherche-crédation?

Quel serait le moment que les familles installeraient leur blason-armoiries?

Qui veut être membre du Comité Communication – dossier Blason-Armouries des familles?

7- Paysages et décoration

Pour ces éléments, il était prévu, entre autres, de :

- créer un groupe de personnes cibles ayant la motivation d'imaginer autrement notre village;
- faire un exercice de visualisation de notre village aidé de photos et d'un film par drone;
- voir les perspectives d'ajouter des éléments permettant de bonifier ou d'améliorer ce qui est déjà en place.

7- QUESTIONS-RÉPONSES

Quelles seraient les périodes pour exécuter les tâches citées ci-dessus?

Qui veut être membre du Comité Paysage et Décoration?

8- Présentation de la structure organisationnelle

Vous trouverez ci-joint une suggestion de structure organisationnelle

8- QUESTION-RÉPONSE

Est-ce quelle vous convient?

Est-ce que vous désirez y ajouter des éléments?

Est-ce vous pouvez nous confirmer dans quelle(s) case(s) insérer votre nom?

9- Vous désirez transmettre une idée, un commentaire ou des informations ou des questions d'ordre général, n'hésitez pas à l'inscrire ci-dessous :

Nous demeurons disponibles pour vos questions et au plaisir de lire vos commentaires et suggestions. En attendant de nous rencontrer en personne, nous l'espérons au cours de l'automne 2020, nous pouvons démarrer plusieurs actions!

Acheminement du questionnaire :

Par la poste : Comité 100^e Anniversaire
 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) JOY 1J0

Vous pouvez accéder à ce questionnaire à la page d'accueil du site Internet de la Municipalité :

<https://saint-marc-de-figuery.org/>

Le compléter et le transmettre l'adresse courriel suivante :

jojobilod@yahoo.fr

Vous avez des questions n'hésitez pas à contacter l'une des personnes suivantes :

Jocelyne Bilodeau

Yvon Lantagne

Johanne Sabourin

819-732-8601

819-732-0029

819-732-6769

jojobilod@yahoo.fr

yvon.josee@sec.cableamos.com

johannesabourin212@gmail.com

Nos salutations et au plaisir de recevoir votre questionnaire!



«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

Un moment pour vous propose gratuitement un accompagnement et du soutien afin de réduire l'isolement, l'épuisement et de prévenir une détresse psychologique ressentie par les **proches aidants**. Ce programme permet de prendre un temps d'arrêt pour parler de votre vécu à partir de votre réalité, et ce afin d'être en mesure de mieux poursuivre votre rôle d'aidant. Un moment pour vous est un service empreint d'empathie, de respect, de chaleur humaine et de confiance mutuelle.



Contactez-moi au **819-727-5555**

Brigitte Paul

Intervenante sociale

102, avenue de la Gare, Amos, Québec



L'APPU POUR LES
PROCHES AIDANTS
D'AÎNÉS
ABITIBI-TÉMISCAMINQUE

***Vous êtes là pour eux,
nous sommes là pour vous.***

DE SOI À L'AUTRE Studio d'apprentissage personnel et social

Offre de service

Une nouvelle collaboration : *Diane Caouette* et *Marielle Rioux*, guides et accompagnatrices en ressourcement personnel et social.

Pourquoi un studio d'apprentissage?

Pour vous offrir un milieu de soutien, accompagnement, apprentissage et entraînement dans des situations telles que :

Stress et anxiété	Manque de confiance en soi	Communication insatisfaisante
Dépendance	Rupture et séparation	Baisse de l'estime personnelle
Perte et deuil	Instabilité émotionnelle	Agitation mentale

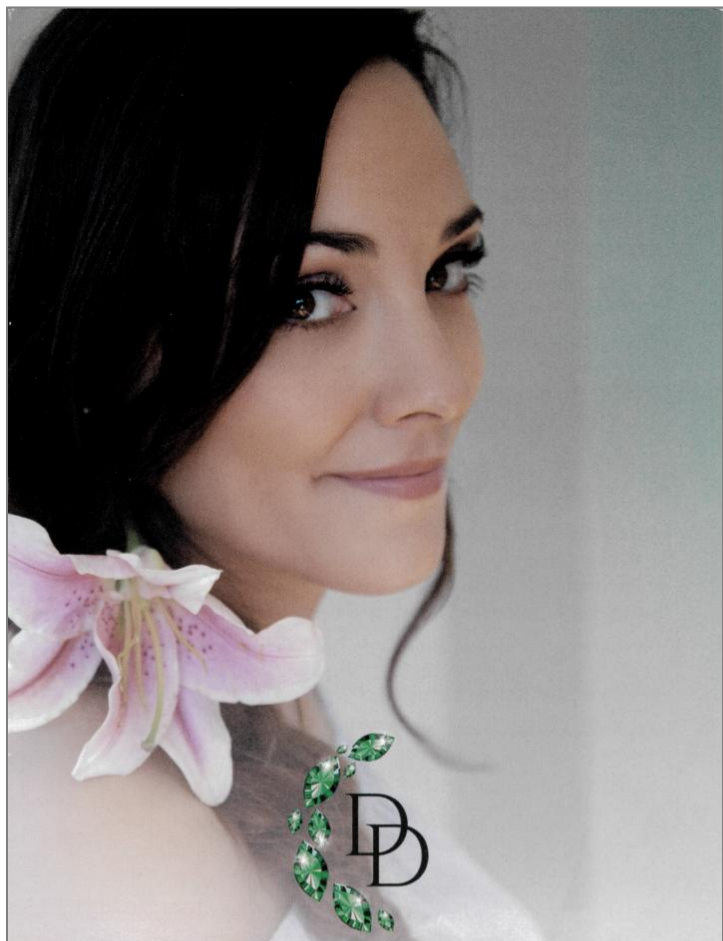
Notre vision est de favoriser l'apprentissage continu de compétences. Nos alternatives sont adaptées à vos besoins et axées vers des solutions. Nous vous invitons à participer activement dans votre cheminement vers une amélioration de votre capacité d'apaisement et de bonheur.

Citons le Dalaï-Lama : « *Je crois, dit-il, que chacun de nous possède les bases pour être heureux ... En somme, le premier pas dans la recherche du bonheur, c'est l'apprentissage.* » L'art du bonheur, Sagesse et sérénité au quotidien, 1999

Pour mieux vous servir, nous prévoyons également développer un réseau de collaborations professionnelles ponctuelles afin de compléter notre offre de services en réponse à vos besoins les plus pressants.

Nos services se veulent utiles, novateurs et efficaces pour répondre à des besoins réels, à l'intérieur d'un mouvement social en effervescence. Nous sommes heureuses d'être là pour vous, en présence comme en virtuel, en individuel ou petits groupes. Nous avons hâte de vous accueillir!

Pour en savoir plus, visitez notre page Facebook «**De SOI à L'AUTRE**» www.facebook.com/desoialautre



DIADERME
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

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

BOUTIQUE EN LIGNE
DIADERME.CA



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

Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



BioScience

Biologique de Luxe

45 ans de résultats garantis
pour tous les types de peaux

BioTense

Collection
Biologique Anti-Âge

Végétalienne, sans gluten,
hypoallergénique.



BioAcne

Collection
Biologique Anti-Acné

Contrôler. Prévenir. Éliminer.
Haute performance

BioFemme

Collection Biologique
Soins Féminins

Pour tous les stades
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne

281, chemin des Riverains

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

819-727-1960

cosmetiquediaderme@gmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

CENTRE DE FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES

Tu désires compléter ton DES, obtenir tes préalables pour un DEP ou le Cégep ?

La formation générale des adultes est ta solution... et **l'inscription est gratuite!**

En plus de nos services réguliers nous offrons aussi :

- ✓ Intégration sociale (IS)
- ✓ Intégration socioprofessionnelle (ISP)
- ✓ Formation à distance (FAD)
- ✓ Francisation
- ✓ Reconnaissances des acquis et des compétences (RAC)
- ✓ Formation à l'intégration sociale (FIS)



- ✓ Horaire sur mesure
- ✓ Accompagnement personnalisé
- ✓ En présentiel ou à distance

Nous aurons besoin des documents suivants pour t'inscrire :

- ✓ Certificat de naissance original
- ✓ Bulletins
- ✓ Relevés de notes
- ✓ Preuve de résidence

Pour information ou pour t'inscrire :

☎ 819 732-2021, poste 2234

💻 stlouiss@csharricana.qc.ca

INSCRIPTION
GRATUITE

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



MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec



& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.



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





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

TEM entrepreneur général Chef de file de l'industrie!

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

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

Nos services :

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

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE – SEPTEMBRE 2020

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **jeudi 3 septembre:**

- Prise de sang (sur rendez-vous)
- Consultation au local de santé (sur rendez-vous)
- Présence à l'école en après-midi

🕒 **jeudi 17 septembre:**

- Présence à l'école en avant-midi
- Consultation au local de santé en après-midi (sur rendez-vous)

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

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

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

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

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

🕒 **lundi 14 septembre:** *Landrienne*
🕒 **lundi 29 septembre:** *La Corne*

CONSIGNES POUR LA SANTÉ COURANTE DANS LES VILLAGES

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

Merci de votre compréhension!



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

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

Domaine Opatatica
Centre de villégiature
(819) 763-8161
www.opatatica.com
info@opatatica.com



CONTACT AVEC L'ÉTAT

Notaires & conseillers juridiques

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



Services professionnels :

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

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

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

www.pmeinter.com pmeinter@notairesabitiabi.com

Une étude de quatorze (14) notaires à votre service



DONS D'ORGANES ET DE TISSUS

Saviez-vous que vous pouvez faire inscrire votre consentement ou votre refus au don d'organes et de tissus lors de la signature de votre testament ou de votre mandat en cas d'incapacité?

Le notaire est la personne toute désignée pour recevoir votre consentement ou refus à l'égard du don de vos organes à l'intérieur de votre testament, votre mandat en cas d'incapacité ou encore dans un document distinct qu'il déposera dans son greffe. Si vous faites un don d'organes, il est systématiquement enregistré dans un registre de la Chambre des notaires du Québec et auquel Transplant Québec a facilement accès.

Pour officialiser vos volontés, assurez-vous d'en discuter avec un notaire chevronné chez
PME INTER Notaires ABITIBI inc.



ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

819 732-3331

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



René Trudel

Président

741, Avenue du Parc,

Amos, QC J9T 4M1

Fax : **819 732-1669**



**FABRINORD
LTÉE**

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

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

René Trudel
président



CAT





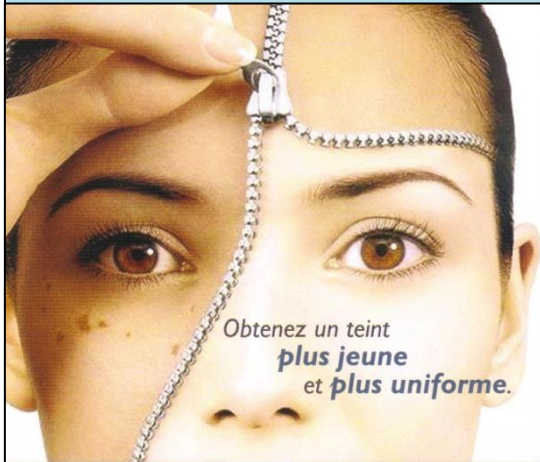
Septembre 2020



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31 Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	1 Services municipaux de 8 h à 16 h	2 Biblio fermée Services municipaux de 8 h à 18 h	3 Services du CLSC au 10, avenue Michaud (sur rendez-vous): Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Services municipaux de 8 h à 16 h	4 Services municipaux fermés	5 	6 Messe 9 h 30
7 FÊTE DU TRAVAIL Services municipaux fermés	8 Services municipaux de 8 h à 16 h	9 Biblio fermée 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 Services municipaux de 8 h à 16 h	15 Services municipaux de 8 h à 16 h	16 Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	17 Services du CLSC : Présence à l'école a.m. Consultation sur rendez-vous : 13 h à 15 h au 10, avenue Michaud Services municipaux de 8 h à 16 h	18 Services municipaux fermés	19 	20 Messe, 9 h 30
21 Services municipaux de 8 h à 16 h	22 <i>Tombée des textes journal</i> Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Services municipaux de 8 h à 16 h	23 Biblio, 18 h à 20 h 3 ^e versement de taxes municipales Services municipaux de 8 h à 18 h	24 Services municipaux de 8 h à 16 h	25 Services municipaux fermés	26 	27 Messe, 9 h 30
28 Sortie du journal Services municipaux de 8 h à 16 h	29 Services municipaux de 8 h à 16 h	30 Biblio, 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 18 h	Événements à venir: 28 octobre 2020 : Bibliothèque, L'Heure du Conte 19 h, SPÉCIAL HALLOWEEN 7 novembre 2020 : Dégustation bières et saucisses Soirée dansante			

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Des résultats visibles dès
le premier
traitement

Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

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

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

Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

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

Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

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

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca

ESTHÉTIQUE
NANCY HARVEY
MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

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

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

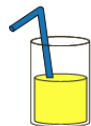
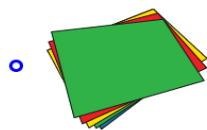
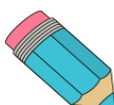
SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

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





Relie les objets qui vont ensemble.



PAUSE CAFÉ

La rentrée scolaire

Trouve les mots ci-dessous dans la grille. Forme le mot caché avec les lettres restantes. (11 lettres)

Nom: _____

C	L	O	C	H	E	J	E	U	C	C	O
R	A	C	H	A	I	S	E	A	A	O	R
A	S	L	E	C	A	F	F	E	H	L	D
Y	S	A	C	E	U	A	L	L	I	L	I
O	E	R	P	U	O	G	U	B	E	E	N
N	D	U	L	U	L	R	T	A	R	I	A
C	O	U	R	A	Y	A	E	T	G	N	T
L	I	V	R	E	T	F	T	M	E	E	E
E	L	G	E	R	S	E	I	R	M	L	U
C	I	R	E	U	L	U	U	I	O	R	
A	U	T	O	B	U	S	R	S	T	C	P
S	A	P	M	O	C	E	L	E	V	E	E

Mot caché: _____



agrafeuse



autobus



bureau



cahier



calculatrice



chaise



cire



cloche



colle



compas



cour



crayon



dés



école



efface



élève



étui



flute



jeu



lettre



livre



loupe



ordinateur



pomme



règle



sac



stylo



tableau



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

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



beachcomber
HOT TUBS



GROUPE
RÉCRÉ-EAU



Cub Cadet



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

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

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

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

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

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

Les personnes ressources sont :

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

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

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

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

Courriel:
mun.stmarc@cableamos.com

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

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

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

Elle vous aide à :

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

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

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

Faites comme eux!

Miellerie
La Grande Ourse

Ébénisterie
Neault

Ferme
Simon Cloutier

▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

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

LA NOUVELLE ÉQUIPE **THIBAUT** AMOS



Thierry Lambert
Marc-André Boucher
Vincent Frigon



Venez rencontrer la nouvelle équipe de Thibault Chrysler Amos!

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

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



BOUTIQUE À LA FERME

CENTRE JARDIN PRINTANIER

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

**LA BOUTIQUE EST
RÉOUVERTE**

**DU LUNDI AU
VENDREDI 11H À
17H**

SAMEDI 11H À 16H

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