

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'ÉVEIL CAMPAGNARD



Volume 19, numéro 1, 28 janvier 2019

***Vous êtes les bienvenus
en grand nombre
au 39e tournoi de pêche
des Aigles
le 23 février 2019***



**LA CAMPAGNE DE
SOLLICITATION VA
BON TRAIN!**



**LA BELLE SAISON HIVERNALE
NOUS OFFRE UNE DIVERSITÉ D'AMUSEMENTS!**



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 2019 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture:

Marie-Andrée Marcotte, Jocelyne Bilodeau, Hamel Arpentage et Tourisme Abitibi-Témiscamingue

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale/Section des nouvelles paroissiales	4 à 7
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget	8 à 10
Info-agente de développement	11
Info-recyclage	12
Info-environnement	13
Info-biblio	14
Info-pompier	15
Info-santé	16
Info-jeunesse	17
Info-scolaire	18
Info-parents	19
Info-aînés	20
Info-culture	21
Info-sécurité	22
Recette du mois	23
Conseil projets construction	24
La chronique des mielleux	25
Section des nouvelles	26 à 34
Section des communiqués	35 à 48
Contact avec l'état	49
Calendrier détachable	51
Pause café	53

PENSÉES DU MOIS

Cher passé, merci pour toutes les leçons. Cher futur, je suis prêt...!

Quoi qu'il arrive : crois en la vie, crois en demain, crois en chaque chose que tu fais, mais surtout, crois en toi!

Le but n'est pas d'être le meilleur que les autres, mais bien d'être meilleur que la personne que vous étiez hier.

Si tu accordes plus d'énergie à tes rêves qu'à tes craintes, alors tu auras du succès.

La réussite se trouve toujours un pas au-delà de l'échec.

Reste toi-même, de toute façon tu ne peux pas plaire à tout le monde et tu ne peux pas non plus t'adapter à chacun. Mais il y aura toujours des gens qui t'apprécieront pour ce que tu es.

Source : <http://robertlebon.e-monsite.com/pages/la-plus-belle-pensee-du-jour.html>

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

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



Centre local de développement

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

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSES POUR FÉVRIER 2019 :

Dimanche 3 février à 9h30 :

André Cloutier
Marie-Thérèse Dupuis et Claude Bégin
Aux intentions de Gisèle Audette
Liliane Veillette

Dimanche 10 février – 9h30 :

Jacqueline Piché Mongrain (12-02-2018)
Offrande au service

Dimanche 17 février – 9h30 :

Gilles Lantagne (17-02-2010)
Par la famille Jacqueline Lantagne

Dimanche 24 février - 9h30 :

Pour le repos de l'âme de Simone et Clarence Roy
Par Gilles Roy

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1^{er} au 31 décembre 2018 :

Prions:	33,10 \$
Lampions :	160,00 \$
Quêtes :	1 265,25 \$
Location de salle :	435,00 \$
Lampe du Sanctuaire année 2018:	260,00 \$
Capitation 1 ^{er} janvier au 31 décembre 2018:	2 500,00 \$.

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.

Semaine du 3 février :

Gérard H Boutin / Intentions personnelles

Semaine du 10 février :

Diane Sigouin / En dévotion à la Bonne Sainte Anne

Semaine du 17 février :

Gilles Roy / Intentions personnelles

Semaine du 24 février :

Par une paroissienne / Pour les malades

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

1^{ER} VENDREDI DU MOIS : MESSE ET ADORATION

Vendredi, le 1^{er} février prochain, de 13h00 à 14h00, il y aura adoration à l'église à l'occasion du 1^{er} Vendredi du mois.

Pendant cette heure, le Saint-Sacrement est exposé et il y a prière et adoration personnelle devant le St-Sacrement.

Invitation est faite à chaque paroissien(ne)

EST PARTI VERS LA MAISON DU PÈRE :

LÉONARD SIMARD : Décédé le 21 décembre 2018, à la Maison du Bouleau Blanc d'Amos, à l'âge de 85 ans. Il était domicilié à Amos. Les derniers adieux lui ont été rendus le 28 décembre à 16 h au Salon de la Résidence Funéraire d'Amos.

Léonard Simard était le père d'Anabelle Simard (Martin Thibault) de notre paroisse.

La communauté paroissiale de Saint-Marc sympathise avec les familles touchées par ces deuils.

INVITATION À SUIVRE LA SESSION EMMAÛS :



L'École d'Évangélisation Saint-André t'invite à venir participer à la session Emmaüs qui se tiendra sur deux fins de semaine, les 8-9 février et les 22-23 février 2019, le vendredi soir de 18h45 à 21h45 et le samedi de 8h45 à 16h30

Vous êtes attendus à Amos, au sous-sol de l'église Christ-Roi.
Chacun apporte son dîner.

À cette session, tu auras l'occasion de cheminer tout comme les disciples d'Emmaüs et à être embrasé par le feu de la Parole.

Pour t'inscrire, il suffit d'aller consulter Le Babillard du site du diocèse : www.diocese-amos.org ou prendre une fiche d'inscription à l'arrière de votre église et la faire parvenir à l'adresse au bas de la fiche.

Pour plus d'informations : 819-732-4780, Estelle Bélanger-Roy

Venez et vous verrez...

Au plaisir de vous rencontrer,

L'Équipe de l'école Saint-André

PÈLERINAGE DE LA CROIX DE L'ÉVANGÉLISATION À AMOS :

Dimanche 3 février prochain, il y aura pèlerinage de la Croix de l'Évangélisation à la cathédrale Ste-Thérèse d'Avila d'Amos.

- **À 14h00 : Célébration de la Parole...**
- **À 16h00 : Office des Vêpres...**

- ✓ **Cette croix** a été le symbole du 5e Congrès missionnaire de l'Amérique qui a eu lieu en Bolivie en juillet dernier à Santa Cruz de la Sierra.
- ✓ Elle est une réplique de la croix missionnaire jésuite que l'on retrouve dans le village de San Javier, situé dans la région de Chiquitos.
- ✓ Ce lieu est le berceau des premières missions jésuites au 17e siècle, là où la population autochtone a reçu l'Évangile pour la première fois.
- ✓ **Elle est arrivée au Canada le 25 octobre 2015** et, depuis, elle fait le tour des diocèses francophones du Canada.

Nous sommes invités à nous joindre à ce pèlerinage
dimanche 3 février prochain!

Autres endroits où la croix passera :

- ❖ 1^{er} février : Saint-Dominique
- ❖ 2 février : Pikogan
- ❖ 4 février : Villemontel
- ❖ 5 février : Preissac
- ❖ 6 février : La Corne
- ❖ 7 février : Val D'Or

Pour connaître les heures, communiquez avec les paroisses.

MOUVEMENT ALBATROS 08 :

En mars 2019, le mouvement Albatros 08 offrira une formation de base sur l'accompagnement des personnes en fin de vie à Amos.

Divers thèmes seront abordés au cours de la formation :

- le deuil,
- les aspects de la souffrance,
- l'écoute,
- la connaissance de soi,
- et les soins palliatifs à domicile.

Si vous êtes intéressé-e-s, communiquez dès maintenant avec Aline (819-732-2707) ou Cécile (819-727-3682) ou par courriel à albatrosvoilieramos@gmail.com afin de connaître les dates, heures, lieu et coût de la formation. Le nombre d'inscriptions est limité.

CONFIRMATION POUR ADULTES :

En cette année 2019, il y aura des cours préparatoires à la confirmation pour les adultes.

Voici les renseignements :

- Inscriptions : 1^{er} décembre au 18 février 2019
- Accueil et information : 25 février 2019
- Dates des rencontres :
 - ✓ 4, 11, 18 et 25 mars 2019
 - ✓ 1^{er}, 8, 15 et 29 avril 2019
 - ✓ 6, 13 et 27 mai 2019
 - ✓ 3 juin
- Confirmation : 9 juin 2019
- Dernière rencontre : 10 juin 2019

ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :

1 ^{er} février	:	1 ^{er} Vendredi du Mois – Adoration à l'église de 13 :00 à 14 :00...
2 février	:	Fête de la Présentation de Jésus au Temple (la chandeleur)...
	:	Journée mondiale de la Vie consacrée...
8-9 février	:	Début de la session Emmaüs au Christ-Roi ...
11 février	:	Notre-Dame-de-Lourdes...
	:	Journée mondiale des malades...
14 février	:	Saint Valentin...
16 février	:	Anniversaire de naissance du Père Nick Boucher, c.s.v. ...
22-23 février	:	suite et fin de la session Emmaüs...
24 février	:	Anniversaire de naissance de <u>Mgr Gilles Lemay</u> évêque d'Amos...

SECTION DES NOUVELLES PAROISSIALES

Fabrique de la paroisse Saint-Marc-de-Figuery



Bonjour à tous,

La Fabrique de la paroisse de Saint-Marc-de-Figuery a initié un concours de crèches de Noël en cette fin d'année 2018.

Pour une première expérience, nous avons eu un nombre significatif de participants, considérant le bref délai alloué pour la réalisation des œuvres.

Le but de ce concours était de dynamiser notre milieu à l'occasion de la fête de Noël par la création d'une crèche originale réalisée par un enfant accompagné d'un adulte issu d'une même famille ou de tout autre collaborateur. L'originalité était le premier critère de sélection.

Félicitation aux participants ainsi qu'aux gagnants. De plus, sachez qu'il y aura une deuxième édition en 2019.



L'équipe de la fabrique de la paroisse Saint-Marc-de-Figuery

Résultat du Concours de crèches 2018



◀ Estelle Périgny
(C.D. Boutin,
commanditaire), Amélie
Breton (gagnante)

Denis Boutin ▶
(commanditaire), Émile et
Justin Parent (gagnants)
représentés ici par Amélie
et Élisabeth Breton



◀ Luc Corriveau (A.
Corriveau & Fils Inc.,
commanditaire),
Alex et Nathan (absent sur
la photo) Hardy (gagnants)

Johanne Sabourin ▶ (La
Fabrique, commanditaire),
Félix Breton (gagnant)





SECTION MUNICIPALE

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

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 14 janvier 2019.

1. Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 3 décembre et 21 décembre 2018 tel que déposés.
2. Une résolution a été prise afin d'accepter la démission de monsieur Michel Bilodeau à titre de conseiller au siège # 6.
3. Le conseil a nommé monsieur le conseiller Réal Nolet comme Pro-Maire pour l'année 2019.
4. Un avis de motion a été donné par monsieur le conseiller Réal Nolet pour le projet de règlement d'emprunt pour l'exécution des travaux de réfection des ponceaux du chemin de la Rivière et d'une section du chemin des Prés (resurfacement).
5. Un avis de motion a été donné par monsieur le conseiller Pierre Barrette concernant le projet de règlement pour Fonds de roulement de 100 000 \$.
6. Le conseil a conclu de défrayer 431,16 \$ pour les frais de notaire en double pour donation de terrain de monsieur André Nolet.
7. Le conseil autorise le report de l'échéance des travaux pour la virée du chemin des Hauts-Bois au 1^{er} juillet 2019. Par contre, il demande de la conserver jusqu'à ce que la nouvelle virée soit prête.
8. Une demande d'aide financière sera déposée au programme pour favoriser la concertation et la formation des agents de développement représentant un montant 5 000 \$ auprès de la MRC et autorise la directrice générale à signer les documents nécessaires.
9. Le conseil a adopté les conditions salariales pour les employés de la municipalité pour l'année 2019.
10. Les membres du conseil ont résolu que l'indexation du traitement des élus pour l'année 2019 soit équivalente à l'IPC du mois d'octobre, soit 2,22 %, de même que d'augmenter l'allocation de dépenses tel que déposé.
11. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en décembre 2018 pour un total de 168 689,57 \$
 - Versement par chèque C1800171 à C1800193
 - Paiement en ligne sécurisée L1800092 à L1800102
 - Paiement par transfert électronique P18000246 à P1800274
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de janvier 2019.
 - Comptes à payer en janvier 2019 en date du conseil pour un total de 76 251,72 \$
 - Salaires payés en décembre 2018
 - D18000290 à 1800315 pour un montant total de 15 350,55 \$
 - Et P1800005 à P1800018 pour un montant total de 8 029,97 \$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 4 FÉVRIER 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors des séances extraordinaires du 21 décembre 2018.

Adoption du budget 2019

BUDGET DE FONCTIONNEMENT 2019

REVENUS

	2019	2018
Taxes générales	790 419 \$	758 030 \$
Camion incendie	26 048 \$	24 973 \$
Taxes emprunt secteur	43 303 \$	42 393 \$
Égouts secteur	22 337 \$	15 000 \$
Ordures	68 850 \$	65 250 \$
Compostage	35 100 \$	-
Vidange installation septique	32 220 \$	32 220 \$
Païement tenant lieu de taxes	3 400 \$	3 400 \$
Revenus de sources locales	46 240 \$	54 379 \$
Transfert gouvernement	254 081 \$	103 253 \$
: Subvention PIQM (146 177 \$)	-	-
TOTAL DES REVENUS	1 321 998 \$	1 098 898 \$

DÉPENSES

Administration générale	262 156 \$	270 771 \$
Sécurité publique	102 045 \$	106 557 \$
Voirie municipale	294 717 \$	273 645 \$
Hygiène du milieu	185 612 \$	160 608 \$
Aménagements et urbanisme	120 921 \$	93 327 \$
Loisirs et culture	61 220 \$	46 608 \$
Frais financement	232 916 \$	94 402 \$
: Subvention PIQM (19 783 \$)		
Frais financement secteur	62 411 \$	52 980 \$
: Subvention PIQM (19 783 \$)		
TOTAL DES DÉPENSES	1 321 998 \$	1 098 898 \$

BUDGET TRIENNAL DES IMMOBILISATIONS

Remplacement de 3 ponceaux, fossés, chemin de la Rivière, subventionné à 75%.

Resurfacement 1.01 km du chemin des Prés, subventionné à 75%.

Rechargement granulaire : Chemin des Charolais, de l'Hydro, des Collines et du secteur Sigouin.

Étude de faisabilité – Parc industriel.

Centre récréatif Dominic-Boutin.

Agrandissement bureau municipal.

Tracteur (souffleuse- pelle).

Adoption du règlement # 2018-249, imposition des taxes et mode de paiement

Article 1 - Taux de taxes

	2019	2018	
Taxes foncières générales	0,88 \$	0,88 \$	du 100 \$ d'évaluation
Camion incendie	0,029 \$	0,029 \$	du 100 \$ d'évaluation
Ordures résidences permanentes	180,00 \$	180,00 \$	par logement
Ordures résidences saisonnières	90,00 \$	90,00 \$	par logement
Ordures compostage	90,00 \$	-	par logement
Traitement de surface secteur	0,90 \$	0,90 \$	du 100 \$ d'évaluation
Égout entretien secteur	121,00 \$	121,00 \$	par immeuble
Égout emprunt secteur	290,93 \$	150,00 \$	par immeuble
Vidange installation septique	115,00 \$	115,00 \$	par immeuble
Panneau civique	38,60 \$	38,60 \$	par immeuble

Dates de versements des taxes :

27 mars 2019

26 juin 2019

25 septembre 2019

Taux d'intérêt sur arrérages de taxes 18%



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Liste des chèques de décembre 2018

N° chèque	Nom	Description	Montant
L1800092	HYDRO-QUÉBEC	Maison citoyen, Bureau, Garage/caserne, Station PP1/PP2, Luminaires, patinoire	1 553,60
L1800094	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Déduction à la source	4 603,92
L1800095	MINISTÈRE DES FINANCES	Déduction à la source	1 814,36
L1800096	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires	333,83
L1800098	TÉLÉBEC LTÉE	Maison citoyen, Bureau, Garage/caserne, Station PP1/PP2,	121,56
L1800099	TÉLÉBEC LTÉE	Bureau municipal	147,92
L1800101	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Fonds de pension	1 466,00
L1800102	TÉLÉDISTRIBUTION AMOS INC.	Internet	114,86
C1800171	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Chemises, agenda	136,42
C1800172	CIA INFORMATIQUE	Écran et adaptateur, disque externe et programmation backup	422,42
C1800173	LUMEN - DIVISION DE SONEPAR CANADA INC.	Lampe fluo	154,53
C1800174	C.D. BOUTIN	Essence, diésel, quincaillerie, poste	1 434,15
C1800175	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	3 307,61
C1800176	Poste Canada	Journal, concours de crèches	152,27
C1800177	CHEF A DOMICILE TRAITEUR INC.	Rencontre ADL	206,96
C1800178	CLUB ÂGE D'OR DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY	Soutien financier	100,00
C1800179	Communication Pomerleau inc.	Écran protecteur, chargeur étui cell	86,07
C1800180	H2Lab Inc	Prélèvement Novembre	137,97
C1800181	Johanne Sabourin	Tableaux	380,00
C1800182	CONSTRUCTO SÉAO	SEAO coll. Matières résiduelles	1,94
C1800184	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	11,55
C1800185	Pompier	Cellulaire 2018	420,00
C1800186	COMBEC	Adhésion 2019	431,16
C1800187	Citoyen	Remboursement de taxes en trop	645,37
C1800188	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	66,20
C1800189	PAJULA LTÉE	Concassé - août	277,49
C1800190	SYLVIE FLEURISTE INC.	Décès M. Lemay	65,54
C1800191	Production Alain Doire	Heure du conte de Noël	400,00
C1800192	GROUPE ULTIMA INC.	Assurances générales et pompiers 2019	15 315,00
C1800193	Société développement du témiscamingue	Rencontre ADL	30,01
P1800246	M & M NORD OUEST INC.	Huile, filtres	110,73
P1800247	SÉCUR-ALERT INC.	Système d'alarme Maison citoyen	1 482,03
P1800248	BOIS TURCOTTE LTÉE	clés	7,90
P1800249	C.A.U.A.T.	Répartition incendie	696,17
P1800250	DANIEL ROSE	Cartes, emballage cadeaux	32,43
P1800251	DESCHÂTELETS MARIO	Épicerie, vin, cadeau réception	491,64
P1800252	GAGNON NANCY	Entretien ménage maison citoyen	45,00
P1800253	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	515,09
P1800254	PetroNor	Huile maison et garage	1 055,82
P1800255	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelle et recyclables	5 872,92
P1800256	ZIP LIGNES	Panneaux de signalisation	1 809,65
P1800257	Gestion Simon Blanchard inc	Cadeaux heure du conte, lecteur de code	341,03
P1800258	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	193,54
P1800259	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	1er versement contrat déneigement, 0 3/4	26 139,57
P1800260	SANIMOS INC.	Ajustement de taux 2018	1 407,29
P1800261	SERVICE DES INCENDIES DE ST-MARC	Formation et pratique	6 200,00
P1800262	JOCELYNE BILODEAU	Heure du conte de Noël, km	335,39
P1800263	FERABI INC.	Plaque souffleuse	101,76
P1800264	Bélanger Doris	Cadeaux Noël employés, cartes	431,96
P1800265	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Projet Multi-Usage	7 214,68
P1800266	ATELIER KGM INC	Courroie et roulement souffleuse	164,78
P1800267	SÉCURIPUS 9030-1318 Qc INC.	Cannes de fumée	79,80
P1800268	GAGNON NANCY	Entretien ménage maison citoyen et bureau	67,50
P1800269	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location nacele, location tank	181,63
P1800270	BIGUÉ AVOCATS	Honoraires cour 23-nov	352,26
P1800271	Bélanger Doris	Déplacements	100,80
P1800272	PetroNor	Huile maison et garage	845,44
P1800273	RP EXPRESS	Envoi test PP2	12,77
P1800274	YSYS CORPORATION	Libération d'un montant sur le montant en retenu	78 061,28

168 689,57



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

DÉVELOPPEMENT SOCIAL L'ACTION BÉNÉVOLE AUJOURD'HUI Mariella Collini

Dans la foulée de la Stratégie en action bénévole 2016-2022, le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) s'est intéressé au profil des bénévoles de tous les milieux et de l'ensemble des régions de la province. Voyons ce que les personnes de l'Abitibi-Témiscamingue ont répondu à un sondage¹ visant à prendre le pouls de leur implication bénévole en les laissant dresser leur propre portrait.

Parmi les 149 personnes répondantes, exactement 100 donnaient volontairement et sans rémunération de leur temps au service d'une organisation, d'une cause ou d'une personne pour accomplir une fonction ou une tâche.

De façon générale, les bénévoles de la région sont plus nombreux, en proportion, à s'impliquer dans un cadre formel, soit auprès d'au moins un organisme, que de façon non encadrée, soit pour venir en aide à un individu. Précisément, un peu plus de la moitié d'entre eux (51 %) étaient impliqués uniquement auprès d'organismes, alors que 17 % offraient uniquement de leur temps auprès d'individus, qu'il s'agisse de membres de la famille ne vivant pas à la même adresse, d'amis ou de voisins. Les autres, soit 32 % des bénévoles de la région, étaient autant impliqués auprès d'organismes que d'individus; cette proportion est par ailleurs identique à la moyenne québécoise.

Que les bénévoles soient impliqués auprès d'organismes ou directement auprès d'individus, une plus forte proportion était âgée de 65 ans et plus (31 %) et à l'inverse, une plus faible proportion était âgée de 34 ans et moins (16 %) dans la région qu'à l'échelle québécoise, avec des parts respectives de 26 % et 25 %.

LA PRATIQUE BÉNÉVOLE

Dans la région, les bénévoles étaient proportionnellement plus nombreux qu'au Québec à s'impliquer bénévolement en compagnie d'amis, de membres de leur famille, voire de collègues. Ainsi, un peu plus du tiers, soit 38 %, préféraient faire du bénévolat en solo, en comparaison à 46 % pour les bénévoles québécois.

Le temps offert et le parcours bénévole

Environ 83 % des personnes impliquées effectuaient 20 heures et moins mensuellement, alors que 16 % y consacraient 21 heures et plus. Environ 61 % s'impliquaient bénévolement depuis 10 ans et moins, alors que 35 % avaient à leur actif 11 ans et plus de bénévolat. Notons que pour le temps investi et la durée de l'implication, la pratique bénévole régionale diffère peu de la québécoise.

Les bénévoles de la région étaient nombreux à être actifs au sein d'organismes de la santé et des services sociaux (44 %) ainsi que de la culture et des loisirs (32 %). Les autres secteurs étant l'éducation, la religion, l'environnement ou la défense des droits. On note peu de distinctions entre la région et l'ensemble du Québec à ce chapitre. Un bénévole sur trois a mentionné avoir, tour à tour, apporté un soutien pour de l'accompagnement ou des soins de santé, organisé des événements ou participé à des collectes de fonds. Plus d'un sur quatre (28 %) participait, à titre de membre, à une instance comme un conseil. Dans tous ces cas de figure, ces activités réalisées de façon bénévole étaient plus fréquemment mentionnées ici que dans l'ensemble du Québec.

LES MOTIFS DU BÉNÉVOLAT

Peu importe auprès de qui ils consacrent de leur temps, les bénévoles de la région le font principalement, et plus que dans l'ensemble du Québec, par plaisir ou par intérêt pour une cause ou une activité particulière (80 %). D'autres, soit 49 %, le font pour socialiser, échanger et développer un sentiment d'appartenance à un groupe avec qui ils partagent un intérêt commun. Et ce qui motive la majorité des personnes à demeurer actives bénévolement est de vouloir mettre à profit leurs compétences et leur expérience (54 %) ainsi que de contribuer à leur communauté (49 %).

Note : 1. Sondage mené en février 2018 par la firme Léger auprès de 3 338 personnes de partout au Québec, dont au moins 2 000 répondants devaient offrir bénévolement de leur temps à des organismes ou directement à des individus. Un nombre représentatif de participants bénévoles a été recruté pour chacune des régions administratives.

Source : Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ). Portraits régionaux des bénévoles et du bénévolat et Portrait régional des bénévoles et du bénévolat - Abitibi-Témiscamingue, 2018.



INFO-RECYCLAGE

7 façons utiles de réutiliser les objets de tous les jours

Bien entendu, un article tout neuf est toujours une bonne chose, mais très souvent les déchets d'une personne sont les trésors d'une autre. Au lieu de jeter des objets usagés, mais en parfait état de fonctionnement, donnez-leur une nouvelle chance avec ces quelques conseils permettant de réutiliser les objets du quotidien.

1. Les mitaines de four

Des mitaines de four tachées sont une véritable horreur dans une cuisine. Cependant, avant de les jeter, passez-les une dernière fois dans le lave-linge. Puis gardez-les dans votre garage où elles pourront vous servir pour toucher les pièces chaudes d'un moteur comme le silencieux, les tuyaux ou le radiateur.

2. L'emballage plastique de nettoyeur à sec

Habituellement, votre nettoyeur à sec vous rend vos vêtements fraîchement nettoyés recouverts dans un plastique de protection que vous vous empressiez de déchirer et de jeter à la poubelle. La prochaine fois, retirez soigneusement le plastique et faites un noeud à l'extrémité où passe le cintre et vous voilà avec un sac en plastique à ordures gratuit!

3. Les bouteilles de soda

Après avoir bu la dernière goutte de soda de ces bouteilles de 2 litres en plastique, rincez-les et laissez-les sécher à l'air libre. Elles ont une taille et une forme parfaites pour être placées à l'intérieur de vos belles bottes en cuir et leur permettre de garder leur forme durant les saisons où vous ne les portez pas.

4. Les sacs plastiques d'épicerie

Les sacs d'épicerie en plastique peuvent encore vous être très utiles avant de les recycler. En hiver, placez-les autour des rétroviseurs extérieurs de votre voiture pour éviter qu'ils gèlent. Vous pouvez aussi utiliser des bandes élastiques sur les sacs en plastique pour envelopper les poignées des portes lorsque vous peignez une pièce. Ou encore, utiliser un sac en plastique pour protéger vos mains lorsque vous devez toucher un objet recouvert de graisse dans l'atelier.

Pour accéder facilement à votre stock de sacs en plastique, placez-les à l'intérieur d'une boîte à mouchoirs vide.

5. Les pelles à poussière fêlées

Une pelle à poussière fêlée pourrait certes ne plus vous servir pour ramasser les saletés du sol de la cuisine, mais vous pourriez l'utiliser pour ramasser du sable ou ramasser les déchets d'origine animale dans votre cour.

6. Les collants déchirés

Il est pratiquement impossible d'éviter que des collants se déchirent un jour. Avant de les jeter, vous pourriez en faire d'excellents portes-légumes pour conserver les plants de tomates sur des piquets.

7. Les épluchures de légumes

On ne se rend pas compte de la perte en aliments nutritifs lorsque l'on jette des épluchures de légumes. La prochaine fois, conservez vos épluchures d'oignon, de carottes, d'ail et autres épluchures alimentaires et extrémités à l'intérieur du congélateur dans un sac en plastique.

Lorsque le sac sera plein, vous aurez de quoi faire un délicieux bouillon de légumes. Il vous suffira de simplement laisser mijoter les épluchures dans une grande casserole d'eau pendant une ou deux heures. Égouttez les épluchures et gardez le bouillon nutritif pour l'utiliser comme base de toute sorte de soupe.

En suivant ces conseils vous permettant de réutiliser les objets que vous jetez habituellement, vous finirez par acheter moins d'articles et économiser plus d'argent à la longue.

Source : <https://www.pagesjaunes.ca/trucs/7-facons-utiles-de-reutiliser-les-objets-de-tous-les-jours/>

RÉUSITECH inc.
Réparation d'alternateurs
Réusinage de démarreurs
Vente de batteries, filage, système solaire

Steve St-Laurent & Guy Dorval

71, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V1

Téléphone : 819-732-6535 Télécopieur : 819-732-7067 Courriel : reusitech@cableamos.com



INFO-ENVIRONNEMENT

Conseils pour protéger l'environnement

Par Jacqueline Simoneau

Voici une revue des gestes astucieux à faire pour préserver la planète.

Sans doute en trouverez-vous à ajouter à votre panoplie!

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Dégagez les fenêtres durant la journée pour profiter au maximum de l'éclairage naturel, installez des gradateurs et utilisez une minuterie pour éclairer la maison durant votre absence. • La peinture traditionnelle contient des composés organiques volatils (COV) qui s'évaporent au séchage et créent des gaz à effet de serre. Ils sont aussi nocifs pour la santé. Préférez les peintures à faible teneur en COV. Pour faciliter vos achats, recherchez l'ÉcoLogo apposé sur les produits renfermant moins de 250 g de COV par litre. Un taux jugé acceptable sur le plan environnemental. • Vous changez vos toilettes? Envisagez alors l'achat d'un modèle à deux chasses. Il utilise 3 ou 6 L d'eau pour évacuer la cuvette au lieu de 12 L et même plus. • Évitez les assainisseurs d'air et les désodorisants. Ils masquent les odeurs au lieu de les éliminer et ajoutent des polluants dans l'air. • Alternez la marche, le vélo, les transports en commun, le covoiturage et la voiture. • Entretenez régulièrement votre véhicule. Une voiture mal entretenue consomme davantage de carburant et produit plus d'émissions qu'un véhicule en bon état. | <ul style="list-style-type: none"> • Gardez votre voiture longtemps. Il faut beaucoup d'énergie et de matériaux nuisibles à l'environnement pour fabriquer une voiture! • Autant que possible, combinez vos déplacements en un seul voyage afin d'économiser du temps, du carburant et de l'argent. Dans le même esprit, planifiez vos déplacements à l'avance pour éviter l'heure de pointe ou les travaux de voirie. Du coup, vous réduirez le temps passé en voiture. • Pollution de l'air et effets sur la santé
La pollution est responsable de 5,5 millions de décès prématurés dans le monde chaque année, révèle une récente étude américaine, et elle est «de loin le principal facteur de risque environnemental pour les maladies». Polluants, symptômes et personnes vulnérables: le point • L'achat d'une voiture électrique, une bonne affaire?
Vous considérez sérieusement l'achat d'une voiture électrique parce que vous trouvez très tentant de ne plus avoir à passer à la station-service. Toutefois, vous n'êtes pas certain qu'un tel véhicule soit une bonne affaire et convienne à vos besoins. Les pour et les contre! |
|--|---|



2726, Route 111 Est

Amos (Québec) J9T 3A1

Téléphones : 819-732-8583

1-877-732-8583

Télécopieur : 819-732-0342

Adresse électronique: info@tem-entrepreneur.ca

Site Internet : tem-entrepreneur.ca

Licence RBQ : 8247979134

Services :

Entrepreneur général
Déneigement

Génie civil
Excavation

Transport de vrac
Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

Le petit conte des neiges
Le tiers-monde au fond de nos bois
Coupables
Treize verbes pour vivre
Le sourire de la Joconde
Capitaine bobette et ...
la colère de la cruelle madame culotte
l'attaque des toilettes parlantes
bagarre brutale de biocrotte déné 1 partie

AUTEUR:

Laure Ouelle
Marie-Paule Villeneuve
Isabel Vaillancourt
Marie Laberge
Marie-André Boucher Mativat
Dav pilkey

MAISON D'ÉDITION:

Publié par l'auteure
Fides
Du Quartz
Québec Amérique
Éditions pierre tisseyre
Scholastic

Meurtres à Gramercy Park

Carol O'Connell

Éditions Robert Laffont

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

Au plaisir de vous accueillir, tous les mercredis de 18 h 30 à 20 h!

Services offerts à la population gratuitement:

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

Animation-accompagnement jeunesse :

La période d'ouverture de la bibliothèque est aussi le temps pour les jeunes qui le désirent :

- | | |
|--|----------------------------|
| - utiliser les jeux de société disponibles sur place; | - se réunir; |
| - préparer des activités telles que l'animation de l'heure du conte; | - organiser des activités; |
| - toutes autres idées peuvent être soumises! | |



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

Le chauffage au bois

Chaque année au Québec, il survient environ 235 incendies causés par une mauvaise installation ou une utilisation inadéquate des appareils de chauffage au bois (poêle et foyer). Ces incendies, en plus de faire de nombreuses victimes (blessures et décès), entraînent des pertes matérielles considérables évaluées à 50 000 \$ par incendie. Les conseils suivants visent à réduire les risques d'incendie de chauffage :



- Si vous vous apprêtez à faire l'acquisition d'un appareil de chauffage au bois, vérifiez que le sceau de l'Association canadienne de normalisation (ACNOR) ou de l'Agence de protection de l'environnement des États-Unis (US/EPA) apparaisse sur l'appareil que vous voulez acquérir. Ces appareils certifiés réduisent de façon marquée les émissions polluantes de fumée et de cendre, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.
- Il est fortement suggéré de faire installer votre foyer ou votre poêle à bois ainsi que la cheminée par un professionnel.

Une zone dégagée est primordiale

- Dégagez la zone autour du foyer ou du poêle de tout objet susceptible de gêner le passage.
- Assurez-vous que l'air circule librement.
- N'entreposez pas de matériaux inflammables à proximité, comme du papier, de l'essence, des produits chimiques, de la peinture, des chiffons ou des produits de nettoyage.

Les cendres chaudes

Jetez les cendres chaudes dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique. Le contenant doit être déposé à l'extérieur sur une surface incombustible et à plus d'un mètre de tout bâtiment pour une période d'au moins 3 à 7 jours.

Soyez à l'affût

- Si le mur derrière le poêle à bois devient chaud, faites inspecter la cheminée par un professionnel.
- En cas de feu de cheminée :
 - Fermez la clé;
 - Sortez immédiatement;
 - Contactez le 9-1-1.

- ☐ Installez un avertisseur de monoxyde de carbone dans la pièce où se trouve l'appareil de chauffage au bois.
- ☐ Installez un avertisseur de fumée : par étage, y compris au sous-sol, dans le corridor, près des chambres, dans chaque chambre où l'on dort la porte fermée.
- ☐ Ayez un extincteur portatif et sachez vous en servir.

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

Saviez-vous que la discrimination envers les personnes qui consomment des drogues peut les empêcher de recevoir l'aide dont ils ont besoin?

De janvier 2016 à mars 2018, plus de 8 000 Canadiens ont perdu la vie par surdose apparemment liée aux opioïdes. Les statistiques relatives aux décès liés à des surdoses démontrent que la crise des opioïdes touche les Canadiens de tous les milieux.

La plupart d'entre nous connaissent au moins une personne se trouvant aux prises avec un problème de consommation de substances qui peut toucher n'importe qui.

Toutefois, les personnes concernées par ce problème se sentent souvent discriminées, jugées et isolées. Ce sentiment négatif, appelé **stigmatisation**, peut avoir un effet important sur l'accès qu'elles ont aux services et aux programmes dont elles ont besoin, y compris des traitements.

Il est cependant possible de contrer la stigmatisation. Nous pouvons :

- en apprendre davantage sur les troubles liés à l'utilisation de substances et nous renseigner sur ce problème d'ordre médical
- discuter avec la personne d'abord, avant d'aborder son problème de consommation de substances
- éviter d'employer des mots d'argot ou péjoratifs comme : drogué et « junkie »
- utiliser un langage montrant de la bienveillance et une inquiétude, plutôt qu'exprimant un jugement
- utiliser des propos soulignant le fait qu'il est tout à fait possible de se rétablir des troubles liés à l'utilisation de substances
- intervenir si nous voyons ou entendons une personne traitée irrespectueusement, ou remarquons qu'on parle d'elle de manière irrespectueuse

Vous pouvez prendre connaissance des **conseils pour changer la façon dont nous parlons de l'utilisation de substances** : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/consommation-problematique-medicaments-ordonnance/opioides/stigmatisation/astuces-parlons-utilisation-substances.html>

Pour en savoir davantage sur la stigmatisation et mieux comprendre en quoi la question est importante, consultez la **page Web** du gouvernement du Canada : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/consommation-problematique-medicaments-ordonnance/opioides/stigmatisation.html>

Maganga Lumbu

Directrice régionale intérimaire, Direction des communications et des affaires publiques

Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec Tél. : (514) 496-4663

Source : <https://www.passeportsante.net>



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

Proximed



Membre affilié à :

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

Téléphone : 819-732-2641

J9T 1T7

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

Séjours exploratoires

Inscrivez-vous à une grande séduction en région!



La vie en région vous fait rêver?

Vous cherchez un emploi stimulant et des défis professionnels?

Vous êtes âgé entre 18 et 35 ans?

Vous êtes diplômé ou étudiant (de niveau secondaire professionnel, collégial ou universitaire)?

Les séjours exploratoires de Place aux jeunes sont faits pour vous!

- **Le séjour est sans frais** : repas, hébergement et activités;
- **Groupe de 6 à 15 participants** originaires ou non de la région;
- **Chance unique** offerte aux jeunes habitants à l'extérieur du territoire (MRC) visité ou y habitant depuis moins d'un an;
- **Quelques jours d'activités** (2 ou 3 jours, la formule varie selon les territoires)
NOUVEAUTÉ : plusieurs MRC offrent des séjours individuels (1 journée), renseignez-vous!

Vous aurez la chance de :

- Découvrir ou redécouvrir la région (attraits, services, incitatifs financiers);
- Développer votre réseau de contacts en rencontrant des employeurs potentiels, des intervenants socioéconomiques, des entrepreneurs et des élus;
- Imaginer et préparer votre avenir dans la région.

***** Certaines conditions peuvent s'appliquer.**

Pour consulter le calendrier des séjours dans son ensemble :

<https://www.placeauxjeunes.qc.ca/img/gestion/355568060736338.pdf>

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

FERABI INC.

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

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



COMMISSION SCOLAIRE HARRICANA

à l'Agora de l'école secondaire d'Amos, pavillon La Forêt à 19h30.

Le mercredi 13 février 2019

« La puissance d'un regard »

Ce témoignage drôle et touchant transformera votre façon de voir les enfants et les adolescents qui vivent avec des difficultés d'apprentissage. Que vous soyez parent ou grand-parent, enseignant ou intervenant, vous saisissez en quoi vous pouvez faire une différence auprès de vos jeunes, quels que soient les défis qu'ils ont à surmonter.

avec Martin Lajeunesse
Fondateur de Persuasion communication

www.persuasioncom.com



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

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

Léo Gagnon, propriétaire

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

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

INFO-PARENTS

5 RÉOLUTIONS SCOLAIRES POUR PARENTS ET ENFANTS

Pour mieux s'organiser et réussir à l'école, les services d'aide Alloprof proposent cinq résolutions à prendre pour y arriver.

1- Instaurer et maintenir une bonne routine des devoirs

«Un des grands défis, c'est de s'organiser et de bien organiser leur travail. De se donner un horaire, laisser choisir à l'enfant à quel moment il veut faire ses devoirs, pendant combien de temps, est-ce qu'il se donne des pauses? Est-ce qu'il écoute de la musique? S'il décide par lui-même, il sera plus motivé».

2- Partager le temps passé devant l'écran avec les jeux et applications pédagogiques

«On le sait, les enfants, les adolescents et même les adultes apprennent naturellement par le jeu. Pourquoi ne pas consacrer une partie du temps passé devant l'écran à des jeux et applications d'apprentissage, comme ceux offerts par Alloprof?».

3- Ne pas étudier à la dernière minute pour ses examens

Bien organiser ses devoirs et ses études permet de mieux planifier les tests et les examens. «L'organisation c'est la clef».

4- Bien utiliser son agenda scolaire

Selon Alloprof, l'enfant doit éviter d'utiliser son agenda comme un journal personnel. Il doit plutôt y inscrire ses tâches et les rayer au fur et à mesure qu'il les effectue. «À la fin d'une semaine très chargée, il peut se sentir fier de voir toutes ses tâches raturées, signifiant qu'il les a toutes effectuées et qu'il pourra profiter de sa fin de semaine pour s'amuser».

5- Intégrer la lecture au quotidien

Il est prouvé que la lecture est un gage de réussite scolaire non seulement en français, mais dans toutes les matières. «Les compétences en lecture jouent même un rôle crucial dans les perspectives d'emploi et la qualité de vie future des jeunes ». On pense souvent à la lecture avant de dormir, mais on peut aussi lire au déjeuner, dans l'autobus ou en attendant que le souper soit prêt : l'important, c'est de lire souvent et de varier les textes lus!».

Source : <https://www.tvanouvelles.ca/2019/01/07/cinq-resolutions-pour-sameliorer-a-lecole>

Visitez **iaavenir.ca**

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

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



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

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

2, 10^e Avenue Est,
Amos (Québec) J9T 1H7
819 732-1596
C. : 819 444-9888
F. : 1 888 781-7415
mario.deschatelets@agc.ia.ca
www.iasfabitibi.com / www.iaavenir.ca

ia.ca

iaavenir.ca

* Cabinet de services financiers

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

**Profitez de la vie...
SOYEZ ACTIF!**

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ATOUT

L'activité physique a un effet salubre, notamment parce qu'elle retarde la perte d'autonomie. Il faut savoir que l'activité physique est sans danger pour la plupart des gens. Pour vous initier, allez-y graduellement!

Le fait d'accroître les occasions de bouger vous aidera à mieux vivre avec vos limites. Si vous avez des doutes, parlez-en à votre médecin.

Contrairement à certains préjugés, la musculation est à la portée des personnes âgées de 65 ans et plus. Elle constitue un moyen efficace et sécuritaire d'augmenter la masse, l'endurance et la force musculaires. La musculation vous permettra d'améliorer votre capacité à vous déplacer et, de manière générale, vous serez à même de porter des objets plus facilement. Soulever des poids ou des boîtes de conserve, suivre un programme de musculation, monter des escaliers, empiler du bois : voilà autant de façons d'exercer et de renforcer vos muscles. Les exercices d'assouplissement améliorent votre agilité. Ils vous aident à maintenir vos articulations en bonne santé et à demeurer alerte. Intégrer à votre mode de vie des exercices pour accroître votre souplesse, votre force et votre endurance musculaires contribueront à maintenir votre autonomie. Vous aurez moins de difficulté à exécuter des gestes quotidiens comme porter des emplettes ou des sacs à ordures, ouvrir des pots, vous déplacer, mettre vos souliers, atteindre les objets placés sur des tablettes hautes, faire votre lit, ou encore entrer dans la baignoire et en sortir.

« La perte de la masse, de l'endurance et de la force musculaires n'est pas uniquement une conséquence normale du vieillissement. Elle résulte en grande partie d'une inactivité physique chronique qui accompagne habituellement l'avancement en âge. »

POUR UNE PLUS GRANDE LIBERTÉ... DE MOUVEMENT

Les exercices d'assouplissement favorisent le maintien de l'amplitude de mouvement et des habiletés motrices. Faire des exercices d'étirement permet, entre autres, de soulager les malaises et la douleur qui peuvent s'installer dans les articulations avec l'âge.

KINO-QUÉBEC, *L'activité physique, un déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, avis du Comité scientifique de Kino-Québec, 2002.

Source : Profitez de la vie... Soyez actif! Trucs et astuces pour les aînés, Ministère de la Famille et des Aînés



 **MARY KAY.**
Cindy Plante

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

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

Multi
Services
MAXX

9280-9375 Québec Inc.

Installation et Réparation :

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

ESTIMATION GRATUITE

Marco Nolet 819-442-1224

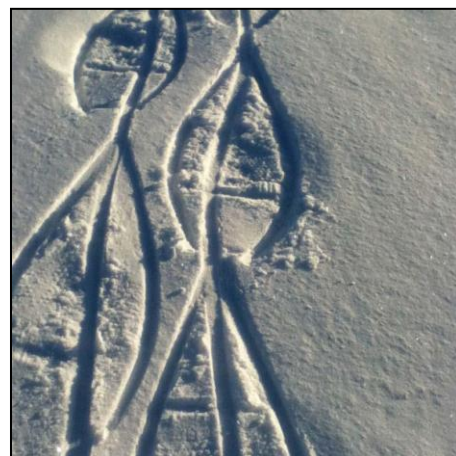
INFO-CULTURE

EMPREINTES DE PAS - UNE MARCHÉ À TRAVERS LES GÉNÉRATIONS

Institut culturel Cri Aanischaaukamikw

Patrimoine autochtone

Nous sommes les Eeyou, « les Gens de la Terre », les Cris du Nord-du-Québec. Lorsque nous parcourons à pied notre territoire, nous célébrons les enseignements, les valeurs et la riche histoire culturelle transmis par nos ancêtres. Objets, artefacts, œuvres d'art, récits, photographies, témoignages sont autant de moyens dans cette exposition pour illustrer les nombreuses facettes de la marche dans notre culture. En commençant par les Rites de passage de l'enfance, nous montrons l'importance de marcher et de faire nos premières empreintes sur la Terre mère.



Cette exposition a été réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Canada.

Cette exposition sera présentée jusqu'au 31 mars 2019.

Horaires

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

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

Samedi de 13 h à 17 h.

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

Prix : *Entrée libre*

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

Amos
Centre Dentaire
Arseneault • Martel

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

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

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



T. 819 732-8368

51, boul. Mercier, Amos (QC) J9T 2N8
www.amoscentredentaire.com

INFO-SÉCURITÉ

Les Fêtes de fin d'année sont derrière vous, mais ces kilos en trop ne veulent pas vous quitter ?

De plus en plus de Canadiens ont recours à des médicaments d'ordonnance et à des produits de santé naturels pour perdre du poids. Ces produits peuvent être bénéfiques lorsqu'on les utilise correctement dans le cadre d'un programme de gestion du poids. Toutefois, une mauvaise utilisation peut entraîner des risques graves pour la santé.

Les situations suivantes sont des exemples de mauvaise utilisation **qui pourraient avoir des conséquences graves pour la santé** :

- Achat en ligne de médicaments d'ordonnance **que ne vous a pas prescrit un professionnel de la santé** après vous avoir examiné.
- **Prise simultanée** de différents types de produits amaigrissants, ou prise de produits amaigrissants combinés à d'autres produits de santé, sans discuter des risques possibles avec un professionnel de la santé.
- **Achat en ligne de produits amaigrissants de sources incertaines.**
- Utilisation d'un produit amaigrissant **qui diffère de celle recommandée sur l'étiquette**, sauf sur recommandation d'un professionnel de la santé.



Réduire les risques

Si votre poids vous préoccupe, discutez avec votre professionnel de la santé du meilleur moyen d'atteindre et de maintenir un poids santé. Suivez aussi les recommandations suivantes :

- **Évitez** d'acheter des produits de santé par Internet si la source :
 - o n'indique pas de numéro de téléphone ou d'adresse postale;
 - o offre de vous émettre une ordonnance en fonction de vos réponses à un questionnaire en ligne.
- **Méfiez-vous** si une publicité indique qu'il s'agit d'un produit amaigrissant « naturel ». Ne prenez pas pour acquis qu'un produit est « sécuritaire » parce qu'il est « naturel ».
- Si vous désirez **être sûr** que Santé Canada a évalué l'innocuité, l'efficacité et la qualité des produits de santé que vous utilisez, cherchez sur l'emballage l'un des codes de huit chiffres suivants :
 - o une identification numérique de drogue (DIN)
 - o un numéro de produit naturel (NPN)
 - o un numéro de remède homéopathique (DIN-HM)
- Si un produit amaigrissant provoque un **effet indésirable**, communiquez sans tarder avec votre professionnel de la santé. Les consommateurs et les professionnels de la santé sont priés d'aviser Santé Canada de tout effet indésirable.

Pour connaître davantage sur l'utilisation sécuritaire de produits de santé amaigrissants, consultez :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-et-appareils-medicaux/utilisation-securitaire-produits-sante-amaigrissants.html>

Personne ressource :

Maganga Lumbu

Directrice régionale intérimaire, Direction des communications et des affaires publiques

Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec

Tél. : (514) 496-4663



Sébastien D'Astous
Préfet

**Municipalité Régionale de
Comté d'Abitibi**
582, 10^e Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1X3
Tél. : 819 732-5356
Fax : 819 732-9607
www.mrcabitibi.qc.ca
MRCdAbitibi

**D'amour
et d'eau pure!**

SA-PEINT MOBILE (2003) inc.

SABLAGE (JET DE SABLE) • PEINTURE DE TOUT GENRE
LAVAGE HAUTE PRESSION (EAU - SABLE)

POUR: Industriel - Commercial
Structure d'acier - Réservoir
Plancher de béton - Machineries lourdes
Camions - Remorques et autres

Gérald Boutin - Tél.: (819) **732-1830**
Fax: (819) 732-0043
352, Trudel, Amos (Québec) J9T 3E6
www.optilog.com/sa-peint_mobile R.B.Q.: 8293-8762-05



RECETTES DU MOIS

TOURTE AU POULET, POIREAUX ET CHAMPIGNONS

Ingédients :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 pâtes feuilletées • les restes d'un poulet (ou d'une dinde) • 5 tranches de jambon fumé ou 10 tranches de magret fumé • 2 poireaux | <ul style="list-style-type: none"> • 1 oignon ou 2 échalotes • 40 cl de crème fraîche • 70 g de gruyère râpé • une pincée de paprika • sel, poivre du moulin • 10 cl de vin blanc • 1 oeuf et 1 jaune |
|---|--|



Préparation :

ÉTAPE 1 Préchauffez le four th.6 (180°C).

ÉTAPE 2 Étapez une pâte feuilletée dans un plat à tarte allant au four.

ÉTAPE 3 Coupez les poireaux en fines lamelles, émincez l'oignon (ou les échalotes) et les champignons. Coupez les restes de poulet en petits morceaux. Faites dorer l'oignon dans une poêle avec un peu de beurre, ajoutez le poireau et les champignons et laissez revenir pendant une dizaine de minutes à couvert puis salez et poivrez. Ensuite, ajoutez le paprika et déglacez avec le vin blanc, remuez le tout et déposez-le sur la pâte déjà étalée. Ajoutez les restes de poulet et le gruyère. Faites revenir le jambon fumé ou le magret fumé coupé en petits morceaux dans une poêle, et éparpillez-les également sur la pâte feuilletée. Battez l'oeuf et ajoutez-y la crème fraîche. Ajoutez ce mélange sur votre préparation. Recouvrez avec la 2ème pâte feuilletée.

ÉTAPE 4 Faites un orifice de deux cm environ pour la cheminée et décorez la pâte avec la pointe du couteau. Battez le jaune d'oeuf et avec un pinceau, badigeonnez le dessus pour qu'il ait une jolie coloration.

ÉTAPE 5 Enfournerez pendant 30 à 45 min.

ÉTAPE 6 Servez chaud avec une salade de saison.

- | | | | |
|--------------------------|-------------|----------------------|------------|
| • Nombre de personnes : | 4 personnes | • Temps de cuisson : | 45 minutes |
| • Temps de préparation : | 15 minutes | • Facile à cuisiner | |

Source : <https://www.cuisineaz.com/recettes/tourte-au-poulet-poireaux-et-champignons-57257.aspx?navdiapo=2255-6>

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



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

Vous souhaitez aménager correctement votre cuisine, qu'il s'agisse d'une cuisine ouverte ou fermée, petite ou grande, en longueur...

Pour un aménagement réussi de votre future cuisine, il est essentiel d'avoir une implantation des éléments parfaitement optimisée - plan de travail, réfrigérateur, évier, four... Voici les conseils à suivre pour une cuisine bien agencée, avec une circulation facilitée et des équipements parfaitement fonctionnels.



La surface du plan de travail

Le plan de travail est un élément très sollicité dans la cuisine. Il est donc indispensable de l'aménager avec soin et d'avoir une surface suffisante pour cuisiner : poser un plat, une casserole... Prévoir une partie de plan de travail pour l'espace préparation des repas, une autre partie pour la desserte avant le lavage. Sans oublier une partie où poser les courses quand on arrive ou pour poser le petit électroménager (cafetière, grille-pain...)

Les trois fonctions essentielles dans la cuisine (cuisiner, laver et ranger)

Pour une parfaite ergonomie dans la cuisine, le triangle d'activité réunissant les trois fonctions essentielles - cuisiner (plaques de cuisson, four, micro-ondes), laver (évier, lave-vaisselle) et ranger (réfrigérateur, congélateur) - doit être intégré dans sa conception. Le but étant de limiter les déplacements d'une zone à l'autre, avec le plus d'accessibilité possible. On vous conseille d'installer la poubelle proche de l'évier et les rangements proches du lave-vaisselle.

Les rangements dans la cuisine

Éléments indispensables dans la cuisine, les rangements doivent être bien pensés et aussi, nombreux. Multiplier les idées ingénieuses pour vous offrir de l'espace de stockage supplémentaire : privilégiez par exemple des meubles de cuisine qui filent jusqu'au plafond.

Emplacement de l'évier

Dans une cuisine, l'évier est un élément essentiel de l'équipement, très sollicité. Il est donc important d'étudier sa place avec attention. Même si l'évier s'installe un peu où l'on veut, ou presque, il est préférable d'éviter de le coller contre une colonne de rangement ou un mur. Une telle installation est désagréable à l'usage, loin d'être pratique. Et n'oubliez pas, pensez toujours au fameux triangle d'activité : l'évier doit être placé à proximité de la poubelle et du lave-vaisselle pour une parfaite ergonomie.



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



LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur

Bonjour Saint-Marc, ça fait maintenant un an que j'ai commencé à écrire cette chronique afin de vous informer de sujets divers, par rapport aux abeilles, à la Miellerie, à l'agriculture et autres sujets connexes. J'ai beaucoup de plaisir à écrire ces lignes chaque mois et j'espère que vous en avez aussi à les lire. N'hésitez pas à commenter par courriel, téléphone, en personne ou par fax(c'est une joke, ça fait longtemps qu'on a plus ça un fax, je pense qu'il en reste juste au gouvernement). J'apprécie quand vous le faites, positivement ou négativement. Je trouve souvent que nous avons peur du débat. Je suis persuadé que certaines des lignes que j'ai écrites en ont choqué certains. La tension refoulée du consensus social public mène à mon avis à ce déversement d'opinions drastiques et en manque flagrant de nuances. Si nous acceptions un peu plus de débattre de nos opinions en personne, lorsque nous considérons la personne qui est devant nous, peut-être commencerions-nous à le faire de façon plus respectueuse et constructive sur les médias sociaux. La majorité des gens osent déverser sur les médias sociaux des insanités à des centaines de personnes, voire des milliers. Pourtant, en personne, bien qu'ils aient la même opinion, ils le feront de manière beaucoup plus posée et il y aura même place au débat. Tout ça pour dire que j'aime bien débattre avec des gens qui pensent différemment de moi, si ça vous tente.

Au moment d'écrire ces lignes, il fait -39°C, avec le facteur éolien, environ -127°C (19-janv.-2019). Je ne peux m'empêcher de penser à mes chères petites butineuses. L'abeille est un animal à sang froid, elle n'a pas de mécanisme interne de thermorégulation comme l'humain. Elle n'a donc aucune chance de survie, sans sa communauté. Elles sont plus de 10000 à mettre tous leurs efforts en commun pour rester en vie en attendant le retour du doux temps. Le mécanisme qu'elles utilisent est en fait semblable au tremblement des humains. La perte de chaleur d'une abeille n'est nettement pas suffisante pour la garder au chaud. Toutefois, lorsque 10000 abeilles tremblent et se serrent très fort les unes contre les autres, on obtient une grappe dont le centre se tient aux alentours de 25°C, peu importe la température extérieure. Une ruche moyenne dégage plus de 10W de chaleur en continu tout au long de l'hiver. Plus il fait froid, plus elles doivent générer de la chaleur. Elles doivent donc consommer plus de nourriture pour se garder au chaud. Elles passent donc l'hiver à manger les réserves de miel qu'elles ont fait durant l'été. Ne sont-elles pas merveilleusement bien adaptées, les filles du Soleil! Je retourne mettre quelques bûches dans le foyer et je vous reviens.

Pour terminer, un fait intéressant sur les abeilles : Saviez-vous que l'origine de la lune de miel est ancrée dans le moyen-âge et est intimement liée aux abeilles. Lorsque les nouveaux mariés célébraient leur union, la coutume voulait que les parents du marié abreuvant le couple d'hydromel (vin de miel et nectar des dieux) pendant un cycle lunaire complet, durant une lune, la lune de miel. Ceci garantissait la fécondité de la nouvelle mariée. Sachez que l'hydromel est en fait considéré comme un aphrodisiaque. Il est alors facile de concevoir qu'un couple consommant de l'hydromel durant la totalité du cycle féminin ait de grandes chances de donner naissance. Vive l'hydromel et vive le miel!



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance ^{MC}

**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

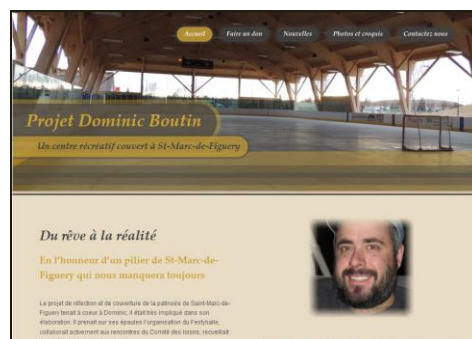
Nathalie Trottier, CPA, CA
trottier.nathalie@rcgt.com

Directrice principale
Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

SECTION DES NOUVELLES

En décembre 2018, Monsieur Christian Hamel de l'entreprise Hamel Arpentage a remis une contribution financière de **10 000 \$** au projet **Centre Récréatif Dominic-Boutin**.



MERCI !



Monsieur Christian Hamel, président – directeur général, Hamel Arpentage et Monsieur Jean-Claude, président, Comité des Loisirs de Saint-Marc-de-Figuery.

Vous désirez faire une contribution, voici comment l'acheminer :

- **Boîte de collecte :** Dépanneur C.D. Boutin
- **Par la poste :** Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery
162, chemin des Prés, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
Ceux qui le désirent peuvent recevoir un reçu pour les impôts

Vous désirez recevoir de l'information, voici les personnes ressources :

- Joanie Boutin, membre du Comité des loisirs : 819-442-1782
- Jocelyne Bilodeau, agente de développement : 819-732-8601
- Doris Bélanger, directrice générale et secrétaire-trésorière : 819-732-8501



SECTION DES NOUVELLES

«RÉALISATIONS 2018» MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
Les personnes <i>La collectivité</i>    	Continuité des Services de proximité du CLSC. Accueillis des nouveaux arrivants. Accueillis des 12 bébés.  Supporté l'organisation de la 20^e édition de la fête automnale annuelle, Festivités Champêtres. Celle-ci a remis une aide financière à des projets tels que : Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin et des missions humanitaires par des étudiants. Supporté l'organisation de la Dégustation de bières et saucisses, soirée-bénéfice afin d'augmenter la somme d'argent pour réaliser les phases du trajet multi-usages.  2 Fêtes des Voisins sectorielles. Parc familles «Hauts-Boisés», récipiendaire d'un prix provincial, concours Intelligence Collective du Réseau Québécois Villes et Village en santé	CSSS, Municipalité Municipalité et des promoteurs privés Municipalité et des promoteurs privés Corporation de développement  Comité de gestion trajet multi-usage Citoyens, Municipalité, Corporation de développement Engagement citoyen, partenaires privés, MRC Abitibi, Municipalité, RQVVS
Les jeunes  	Participé à l'organisation et/ou à la réalisation des activités locales: Bibliothèque, Festivités Champêtres, Soirées sociales locales, Activités sportives. Créé 3 emplois estivaux secteur touristique.  Accompagné des jeunes dans l'organisation d'activités locales par l'agente de développement.  Mise en place de 2 postes d'animateurs jeunesse à la bibliothèque, 1 soir semaine.	Équipe d'animation jeunesse  Corporation de développement, Municipalité Municipalité  Mobilisation Espoir Jeunesse et la Municipalité

«RÉALISATIONS 2018»

Suite

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
Les personnes <i>Les personnes âgées ou retraitées</i>	Organisé un dîner mensuel communautaire et deux après-midi par semaine d'activités. 	Club de l'Âge d'Or 
Le soutien à la collectivité <i>Les communications</i>	Maintenu la mise à jour de l'information du site Internet Municipal : saint-marc-de-figuery.org Publié 12 éditions du Journal local L'Éveil Campagnard. Mis à jour le répertoire d'informations locales, disponible en format papier et électronique. Les données sont accessibles sur le site Internet municipal. Publié de l'information sur Page Facebook de «La Maison du Citoyen de Saint-Marc-de-Figuery», outil de communication permettant de promouvoir les événements et activités sociales, sportives et communautaires. www.facebook.com/La-Maison-du-Citoyen-de-Saint-Marc-de-Figuery-336929420101540/ Créé à l'entrée de village Nord les bonshommes en balles de foin pour la saison estivale. 	Municipalité  Municipalité, Corporation de développement  Municipalité  Municipalité, producteur agricole 
Le développement social	Assuré le service d'un (e) infirmier (ère) et d'un (e) travailleur (euse) social (e) 4 à 5 demies journées par mois sur le territoire municipal. Organisé une activité sociale-communautaire : Vendredi pizzas – disco-patin, en soutien au Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin. Organisé un événement-bénéfice privé «Roast Pig» en soutien au Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin.  	Municipalité et le CLSC  Comité bibliothèque, animation jeunesse, municipalité Initiative d'un groupe de citoyens
La sécurité	Mis à jour le Plan de sécurité civile. Poursuivit le processus de formation des pompiers.	Municipalité Municipalité, Service incendie

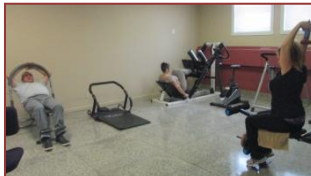
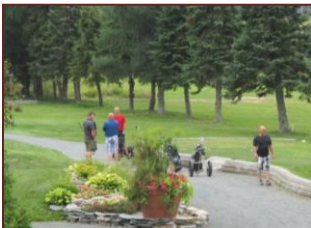
«RÉALISATIONS 2018»
Suite
MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
La culture       	Organisé quatre Heures du conte et activités de bricolage: - Halloween - Noël - St-Valentin - Pâques C'est 220 personnes qui ont assisté aux heures du conte de l'année 2018.  Prêt de livres hebdomadaire. Acheté des volumes et de collections. Organisé la soirée thématique «Raconte-moi mon Village !». Thème 2018 «Saviez-vous que ?». Mise en valeur de d'épisodes d'histoires locales par des citoyens engagés dans la mise en scène et par des jeux de rôles/acteurs amateurs. Offert des prestations d'artistes locaux lors des événements «Raconte-Moi mon Village», «Festivités Champêtres» et «Festyballe», participation à l'animation des soirées festives. Coorganisé le spectacle de Stéphane Fallu au profit de Mobilisation Espoir Jeunesse et le Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin. Offert aux artistes locaux des espaces d'exposition en tout temps et spécialement lors des Festivités Champêtres.  Offert des ateliers de création : Cartes brodées Tricot Production de faux vitraux Organisé le spectacle des Boomers en octobre. Souper - Soirée sociale au bénéfice de projets d'amélioration des infrastructures municipales, sentiers multi-usages et parc.	Comité de la Bibliothèque, Municipalité  Comité de la Bibliothèque, Municipalité Comité de la Bibliothèque, Municipalité Municipalité/animation jeunesse, implication citoyenne Municipalité/Comités organisateurs Festyballe et Festivités Champêtres Mobilisation Espoir Jeunesse, Comité des Loisirs, Municipalité Municipalité, Corporation de développement, Comité organisation des Festivités Champêtres Initiatives citoyennes, Municipalité  Comité de gestion trajet multi-usage

«RÉALISATIONS 2018»

Suite

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
Le soutien à la collectivité <i>L'entrepreneurship</i>  	Consolidé des partenariats avec des entreprises locales, de la MRC et de la région dans le cadre de la fête annuelle les Festivités Champêtres afin de promouvoir le potentiel des ressources de la région. Vendu et promu les produits locaux et régionaux aux visiteurs et utilisateurs du Circuit agrotouristique et du Parc Héritage, tels que : de l'eau Eska, des variétés de Chocolat Martine, des produits du miel et autres confectionnés à la Miellerie la Grande Ourse, etc. Mis à jour et produit le Répertoire d'informations locales, publication des services et entreprises oeuvrant sur le territoire Saint-Marcois. Il est disponible en format papier et électronique et données accessibles sur le site Internet municipal.	Comité organisateur des Festivités Champêtres Corporation de développement Corporation de développement, Municipalité 
Les loisirs et le sport    	Effectué la promotion et accordé de l'aide financière aux activités sportives et sociales (Tournoi de pêche, bingos, activités sociales, etc.). Organisé la 5^e édition du tournoi estival de hockey balle «Festyballe Saint-Marcois». Appuyé l'organisation des cours d'activités physiques animées. Supporté l'organisation du Tournoi de pêche hivernale des Aigles Offert le service d'un studio d'entraînement. Démarré la campagne de financement de la mise en œuvre du Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin. Parrainé l'organisation d'un Tournoi de Golf, au profit du Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin. Acquis un inventaire de raquettes et de luges disponible pour les familles. Organisé une rencontre d'information Projet Centre Récréatif Dominic-Boutin	Municipalité, Corporation de développement Comité des loisirs, Municipalité Initiative citoyenne en collaboration avec la Municipalité Équipe de hockey les Aigles Municipalité, implication citoyenne Municipalité, Comité des loisirs Molson-TUAC, C.D. Boutin, Comité des loisirs, Municipalité Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue, Municipalité Comité des loisirs, Municipalité

«RÉALISATIONS 2018»

Suite

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
Le soutien à la collectivité <i>Les transports</i>  	Travaux sur le réseau routier : - Rechargement du chemin des Charolais - Construction d'une borne sèche et travaux de réfection de chemins pour le chemin de la Rivière - Installation lumineuses Entretenu et construit des sentiers dans les sentiers multi-usages et le Parc municipal Espace-Vert. Réalisé la Phase 1, sentier Parc municipal Espace-Vert, construction d'une section de sentier 4 saisons.  Offert le service de vente de livrets de Max+ transport collectif aux citoyens.	Municipalité  Corvées d'engagements citoyens Comité de gestion trajet multi-usage, MRC Abitibi, MTQ, Municipalité Municipalité Dépanneur C.D. Boutin
L'éducation     	Publié des communiqués se rattachant aux activités des écoles Notre-Dame-du-Sacré-Coeur de Saint-Marc-de-Figuery et Notre-Dame-de-Lourde de La Corne afin d'informer la population par l'intermédiaire du journal municipal sous la rubrique Info-Scolaire. Mis en valeur nos jeunes qui se sont démarqués par leurs performances académiques sur la scène régionale et provinciale.  Organisé l'activité printanière «Raconte-moi mon village» Thème 2018 «Saviez-vous que?». Accueillis des groupes scolaires de la région de l'Abitibi-Témiscamingue pour les visites des attraits locaux du Circuit Agrotouristique de Saint-Marc-de-Figuery. Remit aux 11 finissants de 6^e année le livre souvenir du 75^e anniversaire de la Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery. Créé un Comité d'intérêt à l'organisation du 100^e Anniversaire de la paroisse 2021.	Municipalité  Municipalité  Municipalité, animation jeunesse, implication citoyenne Municipalité, Corporation de développement, Promoteurs privés Municipalité Municipalité, engagement citoyen

«RÉALISATIONS 2018»

Suite

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

	Projets/activités	Porteur de dossiers/actions
L'environnement   	Organisé la 18^e Journée annuelle de l'environnement. Planté des arbres sur les terrains municipaux et publics. Encouragé les citoyens à utiliser le principe de compostage par l'intermédiaire de chronique dans le journal local. Assuré la gestion périodique du registre de la vidange des fosses septiques. Organisé la 18^e édition d'un concours auprès de la population afin que les résidences arborent des décorations d'Halloween dans le cadre de la semaine Québécoise de réduction des déchets. Terminé des travaux de peaufinage du projet d'assainissement des eaux. Mis en place un jardin communautaire, parc municipal, rue du Lac	Municipalité Municipalité Municipalité  Municipalité Municipalité  Municipalité Implication citoyenne, Table enfance famille, municipalité
Les ressources Les ressources agricoles et agroalimentaires 	Fait la promotion des types d'entreprises agricoles par l'entremise des visites à la ferme tout au long de la saison estivale dans le cadre du circuit agrotouristique local et des Festivités Champêtres. Publié mensuellement, dans le journal l'Éveil Campagnard, la chronique d'un entrepreneur local «La Chronique des Mielles».	Corporation de développement Municipalité 
Les ressources touristiques  	Mis à jour des guides touristiques et des sites Internet de partenaires versus l'offre des activités, attraits et événements locaux afin de faire de la promotion auprès de clientèles cibles dont le milieu scolaire et des groupes sociaux. Maintenu 3 emplois saisonniers pour la période estivale. Offert le Circuit Patrimoine Historique MRC Abitibi en partenariat avec le Dispensaire de la Garde, la Maison Hector Authier et le Vieux Palais. Élaboré les contenus du tableau pour le Circuit Patrimoine Religieux de la MRC Abitibi dont une station sera construite à Saint-Marc-de-Figuery en 2019.	Corporation de développement, Municipalité Corporation de développement, municipalité Corporation de développement Municipalité et implication citoyenne

VOILÀ LA SYNTHÈSE DES RÉALISATIONS DE L'ANNÉE 2018 !

Jocelyne Bilodeau, Agente de développement

SECTION DES NOUVELLES

INVITATION

VENDREDI PIZZAS

DISCO-PATIN

JEUX DE SOCIÉTÉ EN FAMILLE



DATE : VENDREDI 8 FÉVRIER 2019

ENDROIT : MAISON DU CITOYEN

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

HEURE ACCUEIL : 17h 30

APPORTEZ VOS CONSOMMATIONS.

DESSERT ET COLLATION DISPONIBLE SUR PLACE.

**ACTIVITÉ ORGANISÉE PAR L'ÉQUIPE D'ANIMATION
DE LA BIBLIOTHÈQUE ET LE COMITÉ DES LOISIRS.**

Afin de prévoir la quantité de nourriture nécessaire, s'il vous plaît confirmez votre présence, auprès de Jocelyne Bilodeau,

En appelant au : 819-732-8601

En expédiant un courriel à : jojobilod@yahoo.fr

Merci,

Au plaisir de vous accueillir!

**3 \$ la pointe
ou
10 \$ la pizza**



SECTION DES NOUVELLES

Indice de vitalité économique SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Cet indice composite, élaboré par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) pour le compte du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation, est maintenant produit et diffusé tous les deux ans, tant à l'échelle des localités qu'à celle des municipalités régionales de comté (MRC). Les résultats de l'indice sont utilisés notamment par le Ministère afin de moduler la répartition d'enveloppes budgétaires vouées au développement local et régional, dont les montants ajoutés au Fonds de développement des territoires. De plus, il constitue un outil de synthèse et d'analyse pour toute personne qui s'intéresse à la situation économique des localités et des MRC.

L'ISQ a calculé l'indice pour près de **1 164** localités (municipalités, communautés autochtones et territoires non-organisés), pour les municipalités régionales de comté et les organismes équivalents, et ce, pour les années 2002 à 2016.

L'indice a été conçu à partir de trois indicateurs représentant chacun une dimension essentielle de la vitalité économique des territoires, soit :

Données pour Saint-Marc-de-Figuery

	2014	2016
• le marché du travail (taux de travailleurs de 25 à 64 ans);	79,1 %	79,5 %
• le niveau de vie (revenu médian de la population de 18 ans et plus);	37 163 \$	42 136 \$
• le dynamisme démographique (taux d'accroissement annuel moyen de la population sur une période de 5 ans).	20,9 %	20,7 %

En outre, les municipalités régionales de comté pourront, au besoin, utiliser l'indice comme outil de connaissance de leur milieu.

NOM DES LOCALITÉS DE LA MRC ABITIBI	INDICE DE VITALITÉ ÉCONOMIQUE		RANG À L'ÉCHELLE DU QUÉBEC		POPULATION TOTALE	
	2014	2016	2014	2016	2014	2016
Saint-Marc-de-Figuery (88040) P	12,29814	15,6254	80	43	856	862
Saint-Félix-de-Dalquier (88060) M	9,19403	12,0118	133	94	926	915
Saint-Mathieu-d'Harricana (88050) M	4,92432	11,4015	273	104	712	722
Preissac (88090) M	11,59649	10,4825	88	123	806	823
La Corne (88030) M	7,28105	7,4596	193	196	740	733
Trécesson (88075) CT	3,29979	7,2193	340	206	1 166	1 166
Saint-Dominique-du-Rosaire (88065) M	3,86622	6,7263	317	228	453	453
Sainte-Gertrude-Manneville (88085) M	2,04760	5,8883	406	255	785	803
Landrienne (88035) CT	2,54087	5,0283	379	293	960	972
Amos (88055) V / Pikogan (88802) R	5,55429	4,4920	247	319	13 375	12 829
La Motte (88045) M	4,32316	2,639	299	388	473	459
Pikogan	--	1,6540	--	472	--	606
Berry (88070) M	1,33611	1,0246	445	514	622	593
Launay (88080) CT	- 2,10259	- 1,1796	681	673	225	228
Barraute (88022) M	- 1,92328	- 2,1355	672	721	2 002	1 959
Rochebaucourt (88010) M	- 7,61352	- 7,5464	927	961	164	161
Lac-Chicobi (88904) NO	- 0,57662	- 7,5964	586	964	202	187
Champneuf (88005) M	- 7,02439	- 8,5082	908	998	132	125
La Morandière (88015) M	- 11,50738	- 10,3900	1021	1048	225	232
Légende :	V = Ville	M = Municipalité	P = Paroisse			
	CT = Comté	NO = Non-organisé	R = Réserve			

Pour votre information la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery au niveau de la région de l'Abitibi-Témiscamingue est passée du 2^e rang en 2014 au premier rang en 2016.

Source : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/economie/indice-vitalite-economique/bulletin-indice-2018.pdf>

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Confession d'une enseignante

Comment vous témoigner en quelques mots ma gratitude pour la confiance accordée toutes ces années passées à enseigner à votre enfant???

Depuis 35 ans que je suis passionnée par ce fabuleux métier qui demande bien sûr sans cesse de se renouveler, de se questionner, de faire preuve de créativité, de jongler avec les imprévus, etc., mais surtout un métier rempli de richesses.

La richesse de côtoyer des jeunes et des parents formidables.

La richesse d'apprendre tout autant qu'eux par leurs diverses personnalités, par leur façon parfois unique de comprendre différemment, par leur vécu spécifique...

La richesse de m'émerveiller encore de leur découverte ou de leur bonheur du moment.

La richesse de vivre de nouvelles expériences inspirantes jour après jour.

Alors, pour tout le bonheur que l'enseignement m'a apporté **MERCI!**

MERCI à tous ceux qui avez contribué de près ou de loin à "dynamiser" notre école. Vous avez été des promoteurs d'enrichissement inestimables. Que ce soit à travers nos projets fantaisistes: Le Noël d'antan avec "grand-maman Johanne Sabourin", les pièces de théâtre, les spectacles musicaux, les journées complètes de Génies en Herbe, la pêche sur la glace avec tous les merveilleux bénévoles d'Alain Lévesque, les différents comités impliqués qui transmettent leur savoir d'une génération à l'autre ou ceux qui assurent une partie des activités diversifiées vécues à l'école, les arts avec mes sources d'inspirations "Mmes Monique Veilleux et Suzette Gélinas" et j'en passe...

Plusieurs d'entre vous étiez présents toutes ces années quand je vous appelais avec un "autre projet". Je m'excuse de ne pas mentionner tous vos noms, mais je sais que vous allez vous reconnaître. Merci fidèles collaborateurs. Toutefois, je m'en voudrais de ne pas souligner mon "infatigable" belle-sœur Gertrude Cyr qui n'en manquait pas une.

Merci aux directions et au tout nouveau, M. Mathieu Chevrier, qui avez su reconnaître et soutenir mon professionnalisme et les innombrables heures "en dehors du cadre prescrit" à vouloir toujours plus pour le bien des jeunes.

Merci à l'équipe école qui a changé au fil des années, mais qui a toujours partagé les valeurs essentielles bien "enracinées" depuis mes tout débuts à La Cornue. Alors, croyez-moi quand je vous dis que notre petite école n'a rien à envier aux autres. Le climat de respect, d'entraide, d'humour, d'engagement et de persévérance présent ne se retrouve pas partout.

Vous êtes des gens généreux qui contribuez à rendre la phrase de Fred Pellerin véridique: "Il faut tout un village pour éduquer un enfant." Quelle chance, nous avons 2 villages admirables pour soutenir l'enseignement exceptionnel qu'offre les enseignants en poste.

Bref, sachez que je quitte le cœur rempli de précieux souvenirs et demeure habitée par le sentiment de bienveillance qui se dégage de notre milieu.

Lucie Hamel

39^e Édition

SECTION DES COMMUNIQUÉS

TOURNOI DE PÊCHE ET SOIRÉE DANSANTE

ORGANISÉS PAR LE CLUB DE HOCKEY

LES AIGLES DE SAINT-MARC

Samedi 23 février 2019



- LIEU:**
- PÊCHE : À l'endroit de votre choix
 - SOIRÉE: Sous-sol de l'église de Saint-Marc-de-Figuery

INSCRIPTION :

au Dépanneur C.D. Boutin
434, Route 111, Saint-Marc-de-Figuery
Vendredi 22 février de 19 h à 22 h
Samedi 23 février de 8 h à 12 h

COÛT DE L'INSCRIPTION:

15 \$ Incluant inscription, entrée et une consommation gratuite.

- PRIX:**
- 3 plus longs Dorés
 - 3 plus longs Brochets
 - La plus longue Loche
 - La plus longue Perchaude

**La mesure des poissons aura lieu le samedi 23 février 2019
de 17 h à 20 h au sous-sol de l'église de Saint-Marc-de-Figuery.**

IL Y AURA DE NOMBREUX PRIX DE PRÉSENCE POUR LES PÊCHEURS

REMISE DE PRIX À COMPTER DE 21 H.

POUR INFO: MAGASIN C.D. BOUTIN 819-732-4030

SECTION DES COMMUNIQUÉS

INVENTAIRE DE RAQUETTES À NEIGE À LA DISPOSITION DE LA POPULATION SAINT-MARCOISE !

3 luges et 12 paires de raquettes à neige, adultes et enfants.

Nous vous informons qu'il est possible d'utiliser ces équipements gratuitement.

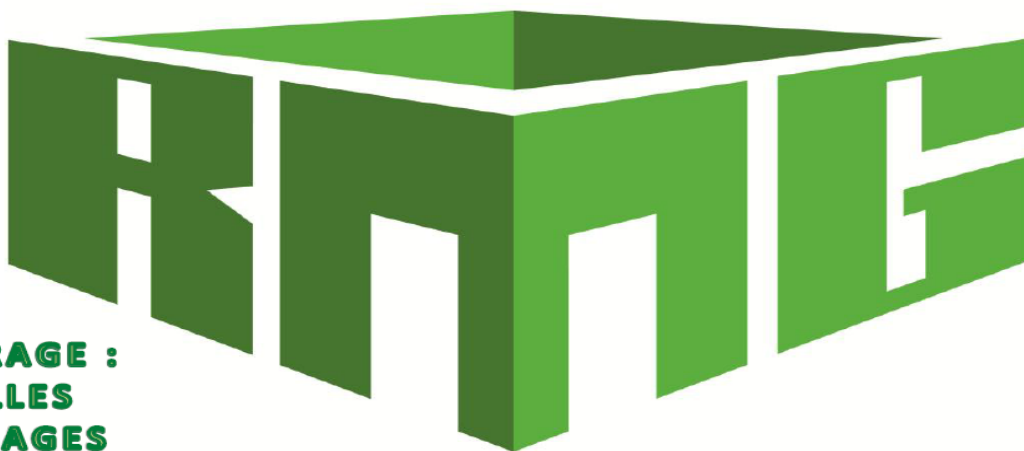
Présentez vous aux heures d'ouvertures de la Maison du Citoyen du lundi au vendredi de 8 h à 16 h ainsi que le mercredi de 18 h à 20 h à la période d'ouverture hebdomadaire de la Bibliothèque.



Pour plus d'informations, communiquez avec Jocelyne Bilodeau, agente de développement au 819-732-8601

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDATIONS



COFFRAGE :

- **DALLES**
- **SOLAGES**
- **TROTTOIRS**
- **BORDURES, ETC.**

**LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT**

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Une application interactive de cartographie et d'information pour les motoneigistes *iMotoneige*, l'outil indispensable pour une expérience motoneige hors du commun au Québec!

L'application *iMotoneige* ouvre toutes grandes les portes du paradis pour motoneigistes qu'est le Québec avec ses 33 000 km de sentiers balisés et ses paysages enneigés à couper le souffle. Conçue par la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ), *iMotoneige* est en constante évolution grâce à une étroite collaboration avec ses partenaires de l'industrie touristique.

Pour une randonnée en motoneige de quelques heures, une escapade d'une journée ou une excursion de plusieurs jours, l'application *iMotoneige* est l'alliée idéale. Celle-ci regroupe en un écosystème toutes les informations pertinentes, actualisées en temps réel, destinées aux motoneigistes. Dès la planification d'un circuit et une fois sur place, *iMotoneige*, tel un compagnon fidèle, accompagne les motoneigistes à chaque étape et contribue à leur sécurité.



iMotoneige donne accès à la cartographie du vaste réseau de sentiers balisés sur tout le territoire du Québec. De plus, l'application mobile permet de créer des itinéraires personnalisés. Des mises à jour en temps réel actualisent les renseignements sur le statut des sentiers : les conditions de surfacage, la quantité de neige au sol ainsi que les prévisions météo. Une fonctionnalité permet également de se géolocaliser dans les sentiers même hors ligne.

De plus, l'application recense plus de 600 points de services : hébergement, restauration, stations d'essence et commerces. On y trouve également de l'information sur les attraits d'intérêt pour les motoneigistes, ainsi que sur les points de vue spectaculaires qui jalonnent le circuit de la région visitée.

L'application *iMotoneige* est disponible sur Google Play et App Store. Pour en savoir plus sur l'expérience motoneige au Québec, rendez-vous au : <https://snowmobileinquebec.com/fr/>

Renseignements :

Alliance de l'industrie touristique du Québec Kim Martel, responsable des communications kmartel@alliancetouristique.com - 418 952-7191	Fédération des clubs de motoneigistes du Québec Marilou Perreault maperreault@fcmq.qc.ca - 514 252-3076/514 268-2649
--	--



«LE BON OUTIL»

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

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

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

L'HEURE DU CONTE À L'OCCASION DE LA ST-VALENTIN

Tous les amis (es) qui ont 11 ans et moins sont invités à venir écouter, en compagnie d'un adulte, une histoire spéciale à l'occasion de la fête de la St-Valentin.



Vous êtes attendus en grand nombre le **mercredi 13 février 2019** à la bibliothèque de Saint-Marc-de-Figuery à compter de 19 h.

Si c'est possible, nous vous suggérons de porter un vêtement ou un accessoire de couleur rouge.

Nous vous avons préparé un petit atelier de bricolage et des surprises aux Valentins et Valentines qui viendront au rendez-vous.

L'activité est prévue de se terminer à 20 h.

MERCI ET À BIENTÔT LES AMIS !



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



SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

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

Canada

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

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

Québec

Vivez une expérience humaine

VALORISANTE!

**Faites partie des bénévoles
du CISSS A-T secteur MRC Abitibi**



L'hôpital et le CHSLD d'Amos, ainsi que différents autres services du Centre intégré de santé et de services sociaux du secteur de la MRC d'Abitibi, ont besoin de bénévoles pour contribuer au mieux-être des usagers et résidents.

À travers mille petits gestes vous apporterez réconfort et mieux-être :

- Accueil et orientation des usagers;
- Boutique de cadeaux;
- Visite amicale des résidents;
- Aide aux activités;
- Etc.

Vous recevrez une orientation et un encadrement approprié à votre rôle.

**Pour information, contactez-nous
819 732-3341 poste 2384**

DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE

CONSTRUISEZ UN CHÂTEAU DE NEIGE ET PRENEZ-LE EN PHOTO

POUR ÊTRE ADMISSIBLE AU CONCOURS, VEUILLEZ DÉPOSER VOTRE PHOTO DANS LA SECTION «PARTICIPER» SUR LE SITE INTERNET.

WWW.DEFICHATEAUDENEIGE.CA

Kino Québec

Défi CHÂTEAU DE NEIGE

Québec

7 JANVIER AU 11 MARS 2019

**BILLET(S) POUR
RÉAL BÉLANT**

Vendredi 8 mars 2019

À la Salle Olympia à l'Hôtel des Eskers

Ouverture des portes à 19 h 30, spectacle à 20 h

Prévente : 35 \$

À la Porte : 40 \$

AU PROFITE DE MOBILISATION ESPOIR JEUNESSE

Soudure et Mécanique ind

PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

PERRIER

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

Tel. 819.444.6812

**Soudure mobile
Mécanique industrielle**

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT SOCIO-ÉCONOMIQUE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

10, avenue Michaud, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
Téléphone : 819-732-8601 Télécopieur : 819-732-4324
Courrier électronique : mun.stmarc@cableamos.com



Le 23 janvier 2019

INVITATION À TOUS

Toute la population Saint-Marcoise est invitée à l'assemblée générale annuelle de la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery le 25 février 2019 à compter de 19 h 30 à la Maison du Citoyen du 10, avenue Michaud de Saint-Marc-de-Figuery.

Venez prendre connaissance du travail que les membres de votre corporation de développement font sur le territoire Saint-Marcois depuis 26 ans.

Venez vous impliquer au sein du conseil d'administration. **Un léger goûter sera servi, veuillez confirmer votre présence** auprès de Jocelyne Bilodeau, 819-732-8601.

Pour plus d'informations, contactez :
Jean-Michel Cloutier, 819-218-9555

Au plaisir de vous accueillir !

**CULTIVONS NOTRE RÉGION,
UN JARDIN À LA FOIS!**

AVEC
GUILLAUME PELLAND
DE
PAYSAGE GOURMAND
paysagegourmand.ca

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOUVELLE DATE
16 FÉVRIER 2019
DE 9 H À 16 H

CENTRE DES CONGRÈS DE ROUYN-NORANDA

CETTE INITIATIVE EST RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN ET À L'APPUI FINANCIER DE QUÉBEC EN FORME



RAPPEL – ACTIVITÉS DISPONIBLES EN CETTE SAISON

GYM - SENTIERS ESPACE VERT - PATINOIRE - PÊCHE SUR LA GLACE



Pour des informations, appelez au 819-732-8601

PNEUS NORD-OUEST

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

DAVID SHEEHY

sheehy.david@hotmail.com

819 732-0701

PNEUS

Auto
V.T.T.
Remorque
Agricole
Spécialisé

ROUES

MAG
Acier
Remorque

PIÈCES

V.T.T.
Moto
Motoneige
Remorque

MÉCANIQUE

2 temps
4 temps
Auto
A/C

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Consultation publique

Ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs TRAVAUX EN FORÊT

Du 18 février au 14 mars 2019, le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs (MFFP) invite la population à s'exprimer sur les coupes de bois et autres travaux inscrits dans le plan d'aménagement forestier intégré opérationnel (PAFIO) couvrant le territoire d'Amos et des environs.

Au cours des prochaines années, différents travaux seront réalisés en forêt publique. Le plan en consultation indiquera les secteurs où l'on pourrait effectuer de la coupe de bois, de la préparation de terrain, du reboisement, du débroussaillage, etc. Des chemins et des infrastructures devront également être construits ou améliorés pour accéder à ces éventuels chantiers.

Les travaux auront lieu en forêt publique sur le territoire de l'unité d'aménagement 086-51 qui couvre les municipalités ou quartiers suivants :

Abitibi

- Amos
- Barraute
- Berry
- Champneuf
- La Corne
- La Morandière
- La Motte
- Lac-Chicobi
- Lac-Despinassy
- Landrienne
- Launay
- Preissac
- Saint-Dominique-du-Rosaire

- Saint-Marc-de-Figuery
- Saint-Mathieu-d'Harricana
- Sainte-Gertrude-Manneville
- Trécesson

Abitibi-Ouest

- Rivière-Ojima

Rouyn-Noranda

- Cadillac

Vallée-de-l'Or

- Rivière-Héva

Pendant toute la durée de la consultation, vous pourrez accéder au plan et soumettre vos commentaires en ligne sur le site Web du MFFP à : <http://www.mffp.gouv.qc.ca/forets/consultation-amenagement.jsp>. Enfin, vous pourrez aussi vous présenter dans un bureau du Ministère aux heures habituelles de bureau. Nous serons en mesure de répondre à vos questions et à vos préoccupations sur les travaux potentiels ciblés.

SÉANCE D'INFORMATION MRC ABITIBI

LIEU : Amos : salle de conférences, Unité de gestion de l'Harricana-Sud – MFFP (1122, route 111 Est)

DATE : Mercredi 20 février 2019

HEURE : De 16 h 30 à 18 h

Téléphone : 819 732-0376

Cellulaire : 819 442-0094

Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy



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

Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde

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

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Comité sport et loisirs de La Corne

Tournoi de pêche aux dorés

Le tournoi de pêche aux dorés aura lieu le 16 février dès 8h au Quai Gareau. Les inscriptions se feront sur place. Il y aura deux classes comme l'année passée. La classe enfant pour les 12 ans et moins et la classe régulière. L'inscription est gratuite pour les enfants et de 15\$ pour la classe régulière. Chaque personne a droit à un trou et doit pêcher dans les chapiteaux ou autour dans la limite établie par le comité. Nous allons avoir trois chapiteaux cette année. Le tournoi se termine à 16h30 et la remise dès va se faire à 17h dans les chapiteaux. Il y aura service de bar et de cantine sur place.

Fête d'hiver !

La fête d'hiver va avoir lieu le 16 mars. Au programme, un bel après-midi à la glissade suivi d'un bon souper à la salle Champagne.

Pour avoir plus de détails, suivez nous sur facebook : comité sport et loisirs de La Corne.



CONCERT-BÉNÉFICE

DU PAIN DE LA
MUSIQUE
ET DE LA
POÉSIE

SAMEDI 2 FÉVRIER 2019
19 H 30
THÉÂTRE DES ESKERS
20 \$

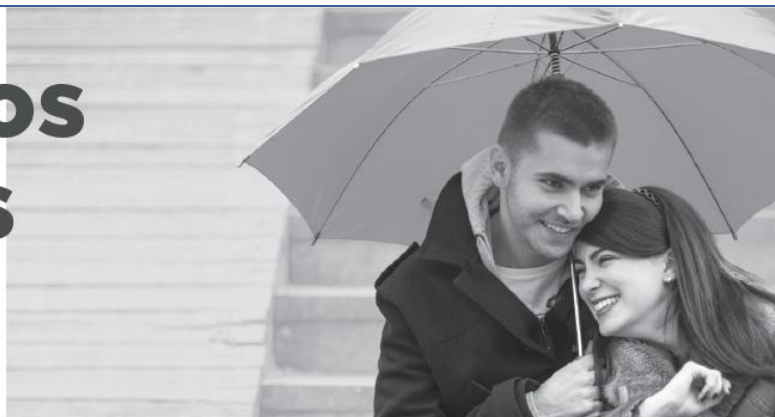
Protégez vos placements

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

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers 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.labbe@agc.inalco.com

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

VAPO-T **RECRUTE**

UNE ENTREPRISE EN PLEIN ESSOR
AMBIANCE AGRÉABLE ET VALORISANTE
POSSIBILITÉS D'AVANCEMENT

POSTES À COMBLER À AMOS

DIRECTEUR COMMERCIAL RÉGIONAL

20 \$/h et + selon expériences

GÉRANT(E)

16 à 20 \$/h

ASSISTANT(E) GÉRANT(E)

14 à 17 \$/h

CONSEILLER(ÈRE) CLIENT

13 à 15 \$/h

POUR POSTULER

vapo-t@outlook.com

819 443-1635 (Marie-Lee)

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Le deuil blanc

« Le deuil blanc est le type de deuil que l'on ressent lorsqu'une personne atteinte d'un trouble cognitif n'a plus la même présence mentale ou affective, bien qu'elle soit toujours présente sur le plan physique »

Ce phénomène est bien différent du deuil et du chagrin qui surviennent lorsqu'il y a décès et que la personne en deuil sait parfaitement bien qu'elle pleure le départ de quelqu'un. Vivre un deuil blanc rend la tâche d'aidant encore plus difficile, car le deuil est incomplet. La relation du passé se perd, mais la personne atteinte est toujours là; ce qui vient compliquer la phase d'acceptation et ce, dû à la souffrance. C'est la perte progressive de la relation verbale et de la possibilité de communiquer avec la personne atteinte. La situation de souffrance de la personne malade et celle de ses proches évoluent donc en parallèle.

Le proche aidant vit plusieurs deuils (pertes) :

Deuil de la relation- Deuil de rôle- Deuil de la normalité- Perte de sens- Perte des capacités de la personne atteinte- Perte d'un ami, d'un amoureux ou d'une personne avec qui on partageait des loisirs, des enfants et des responsabilités- Perte ou fin des rêves et des plans d'avenir- Perte d'un confident et partenaire

Prendre soin d'une personne atteinte de démence amène de nombreuses ambiguïtés dans les pensées ou les sentiments du proche aidant : on parle de pensées ou sentiments contradictoires (pensée paradoxale), par exemple : se sentir marié et non marié, être à la fois le parent de sa mère et sa fille...

Le proche aidant peut avoir besoin de pleurer tout ce qui disparaît au fil de la maladie et avoir aussi besoin du soutien de ses proches. Il peut se sentir en état de suspens tout en anticipant la perte d'autres éléments qui se dessine à l'horizon. Le deuil blanc complique le chagrin, lequel peut demeurer figé. Si vous ne vous laissez pas aller à ressentir votre deuil ou si vous ne reprenez pas certaines de vos activités usuelles, il vous sera plus difficile de le faire plus tard dans l'évolution de la maladie.

Commencer à pleurer ce qui a été perdu et demeurer en contact avec la personne atteinte tout en travaillant à prendre des forces et à conserver sa résilience. Le personnel de la *Société Alzheimer- secteur MRC d'Abitibi* peut aider les familles à reconnaître et à comprendre les émotions liées au deuil blanc. Il peut aussi amener les proches aidants à trouver des moyens d'interagir avec la personne atteinte d'une maladie de la mémoire.

Marielle Rioux, intervenante sociale

Support aux Aînés de l'Harricana : 819 727-5555

Société Alzheimer Abitibi-Témiscamingue- secteur

MRC d'Abitibi : 819 727-1221



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 COMMUNIQUÉS

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

Produits Haut Gamme

Nelly De Vuyst

- Facial
 - Soin étudiant
 - Soin pureté
 - Soin désincrustant
 - Soin équilibrant
 - Soin purifiant
 - Soin oxygénant
 - Soin liftant
- Soin corporel
 - Exfoliation Sel Mer Morte
 - Traitement cellulite
 - Traitement détoxifiant
 - Traitement réénergisant
 - Traitement relaxant
 - Traitement circulatoire jambes
 - Soin du dos
- Consultation
- Massage cou/visage/tête
- Certificat cadeau





Formation de base sur l'accompagnement des
personnes en fin de vie offerte à Amos (2-3) (16-17)
(23-24) mars 2019

3 fins de semaine dont une consacrée aux soins
palliatifs et l'accompagnement à domicile.

Informations (coût, lieu, etc.)

Aline 732-2707 ou Cécile 727-3682 ou par courriel
albatrosvoilieramos@gmail.com

**BESOIN D'UN
PUITS ARTÉSIEN**
pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puitbec GROUPE

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



**PARTOUT
EN
RÉGION**

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

**L'EXPERTISE
DU FORAGE**

ADAPTÉE À VOS PROJETS

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE –FÉVRIER 2019 LOCAL DE SANTÉ SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🏠 **mercredi 6 février:**

- Vaccination enfants en avant-midi et après-midi

🏠 **jeudi 7 février:**

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

🏠 **jeudi 21 février :**

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

Intervenante sociale sur rendez-vous *

* Veuillez s.v.p. prendre rendez-vous 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 4 février : Landrienne**

🏠 **mardi 26 février : La Corne**

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*

Une carte de membre sera nécessaire.

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



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

VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS

À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :

DÉPANNEUR C.D. BOUTIN

819-732-4030

ET

À LA MAISON DU CITOYEN

819-732-8601



**UN CENTRE DE
VILLÉGIATURE
SITUÉ À
QUELQUES
MINUTES DE
ROUYN-
NORANDA...!**

Domaine Opasatica

Centre de villégiature

(819) 763-8161

www.opasatica.com

info@opasatica.com



PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Notaires & conseillers juridiques

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



Services professionnels :

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

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

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

www.pmeinter.com pmeinter@notairesabitibi.com

Une étude de douze (12) notaires à votre service



Saviez-vous que

les testaments faits devant notaire
sont inscrits dans un registre et ne
peuvent donc pas être introuvables?



www.pmeinter.com



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



page 51

NOUS POUVONS VOUS AIDER :



Passeports

*Immigration
et citoyenneté*

Assurance-emploi

*Crédit d'impôt pour
personnes handicapées*

*Prestation fiscale
pour enfants*

*Programme d'aide
financière*

Revenu Canada

*Service Canada
et RHDCC*

Services aux aînés

*Félicitations pour des
événements importants
et anniversaires*

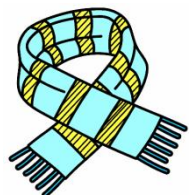
Christine Moore | **Députée d'Abitibi-Témiscamingue**

554, 1^{re} avenue Ouest, Bureau 101, Amos (Québec) J9T 1V3
www.christinemoore.npd.ca • christine.moore@parl.qc.ca
819 732-2266 • 1 800 567-6433





PAUSE CAFÉ



Y	I	B	E	Z	E	B	U	D	R	P	N
V	G	O	C	D	F	O	G	T	X	A	P
X	L	T	E	L	H	N	L	Ç	U	T	N
P	A	T	C	K	O	N	A	W	G	I	G
L	Ç	E	H	P	Ç	E	C	P	F	N	I
U	O	S	A	K	U	T	E	V	L	R	V
G	N	J	R	L	E	E	M	P	O	Q	R
E	E	S	P	O	F	Ç	D	D	C	Ç	E
P	I	L	E	F	C	L	T	I	O	L	H
X	G	A	N	H	E	C	B	H	N	J	W
O	E	H	N	K	I	K	A	J	S	D	M
Q	H	T	O	E	P	O	A	B	H	V	A

BONNET
BOTTES
ECHARPE
FLOCON
GIVRE
GLACE
GLAÇON
HIVER
LUGE
NEIGE
PATIN



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

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



beachcomber
HOT TUBS



Cub Cadet



Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Cartes d'affaires :	5 \$/mois	50 \$/année
Un quart de page :	8 \$/mois	80 \$/année
Demi-page :	12 \$/mois	120 \$/année
Page entière intérieure:	15 \$/mois	150 \$/année
Page entière couverture intérieure:		200 \$/année
Page entière couverture extérieure:		300 \$/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, 40 \$/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 :

Marie-Marthe Boutin,
responsable de la section paroissiale
819-732-8427

Céline Dupras, 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/>

	<i>DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES</i>	<i>DATES DE SORTIE DU JOURNAL</i>
Janvier 2019	22 janvier 2019	28 janvier 2019
Février 2019	19 février 2019	25 février 2019
Mars 2019	19 mars 2019	25 mars 2019
Avril 2019	23 avril 2019	29 avril 2019
Mai 2019	21 mai 2019	27 mai 2019
Juin 2019	18 juin 2019	25 juin 2019
Juillet 2019	16 juillet 2019	22 juillet 2019
Août 2019	20 août 2019	26 août 2019
Septembre 2019	24 septembre 2019	30 septembre 2019
Octobre 2019	22 octobre 2019	28 octobre 2019
Novembre 2019	19 novembre 2019	25 novembre 2019
Décembre 2019	10 décembre 2019	16 décembre 2019

Un milieu de vie ayant des services de proximité,
des activités sociales, culturelles, communautaires et
sportives.

Un milieu de vie aux paysages harmonisés entre son
exploitation et sa villégiature.

Un milieu de vie agréable, accueillant et paisible.

Là où il fait bon y revenir pour y habiter ou s'amuser !

**À St-Marc-de-Figuery,
soyons fiers de vivre
D'amour et d'eau pure!**



Cette campagne est une initiative de la Table en promotion et renforcement d'appartenance de la MRC d'Abitibi et de ses partenaires.



THIBAUT

AMOS



- Expert en 2^e et 3^e chance au crédit
- Vaste inventaire de véhicule d'occasion
- Membre de la Corporation des concessionnaires d'automobiles du Québec
- Atelier de mécanique
- Alignement
- Atelier de carrosserie CarXpert



Jeep

DODGE

331, rue Principale Sud

Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

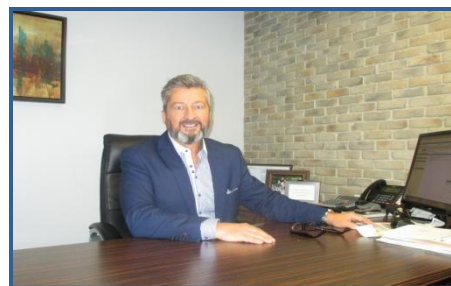
J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

thibault@cableamos.com

www.thibaultchrysler.com



Mario Collin, concessionnaire en titre



BOUTIQUE À LA FERME

VISITES TOURISTIQUES

- Miels et produits transformés
- Chandelles en cire d'abeille
- Emballages cadeaux
- Produits régionaux
- Légumes de champs et de serre

**OUVERT EN
HIVER**

Quand quelqu'un est
présent sur les lieux
ou sur prise de
rendez-vous.

De retour à temps plein
au printemps

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