

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



L'EVEIL CAMPAGNARD



Volume 19, numéro 7, 22 juillet 2019



*Un mois d'action, de participation,
de contribution, de collaboration...*





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiamos.com

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

VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2019 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget/Nouvelles municipales	4 à 6
Info-agente de développement.....	7
Info-recyclage.....	8
Info-environnement.....	9
Info-biblio.....	10
Info-pompier.....	11
Info-santé.....	12
Info-jeunesse.....	13
Info-scolaire.....	14
Info-parents.....	15
Info-aînés.....	16
Info-culture.....	17
Info-sécurité.....	18 à 21
Recette du mois.....	22
Conseil projets construction.....	23
Section des nouvelles.....	24 à 40
Section des communiqués.....	41 à 48
Contact avec l'état.....	49
Calendrier détachable.....	51
Pause café.....	53

PENSÉES DU MOIS

Un voyage de mille lieux commence toujours par un premier pas.

Lao Tseu

Ce qui est plus triste qu'une œuvre inachevée, c'est une œuvre jamais commencée.

Christinna Rosseti

Il y a des gens qui disent qu'ils peuvent, et d'autres qu'ils ne peuvent pas. En général ils ont tous raison.

Henry Ford

Tous les jours et à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.

Emile Coué

Quand on ne peut revenir en arrière, on ne doit que se préoccuper de la meilleure manière d'aller de l'avant.

Paulo Coelho

L'échec est seulement l'opportunité de recommencer d'une façon plus intelligente.

Henry Ford

L'action n'apporte pas toujours le bonheur, sans doute, mais il n'y a pas de bonheur sans action.

Benjamin Disraeli

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

Sénèque

<https://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/33-citations-inspirantes-bien-demarrer-la-semaine/>

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 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 8 juillet 2019.

1. Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 3 et 10 juin 2019 tels que déposés.
2. Il a été voté d'installer un panneau d'affichage et 2 blocs de béton pour interdire l'accès aux VTT et au côté à côté dans la zone piétonnière du chemin du Bord de l'eau.
3. Le conseil a octroyé le contrat de pavage de 2 réparations sur le chemin de l'Église à Pavage Abitibi au montant de 3 966,63 \$.
4. Le conseil a désigné, la directrice générale comme la représentante autorisée à signer, au nom de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery, les documents requis pour transiger à CLICSÉQR.
5. La municipalité s'est dotée d'une procédure portant sur la réception et l'examen des plaintes formulées d'une demande de soumissions ou d'attribution d'un contrat dont la valeur est de, minimalement, 101 100 \$ en 2019.
6. Le conseil a autorisé la directrice générale à procéder à des ententes auprès de partenaires municipaux ou fournisseurs pour le plan de sécurité civile.
7. La soumission de la Ferme Simon Cloutier a été acceptée, au montant de 120 \$ de l'heure pour le fauchage des abords de fossés.
8. Acceptation de la soumission d'Alumi-Nord RMG Inc. Au montant de 402,41 \$, pour une rampe d'accès au bureau municipale.
9. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en juin 2019 pour un total de 95 591.04 \$
 - Versement par chèque C1900082, C1900092 à C1900102
 - Paiement en ligne sécurisée L1900034 à L1900038
 - Paiement par transfert électronique P19000102 à P1900126
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de juillet 2019.
 - Comptes à payer en juillet 2019 en date du conseil pour un total de 85 061.83 \$
 - Salaires payés en juin 2019
 - D1900111 à D1900138 pour un montant total de 19 338.93 et P1900003 pour un montant de 908,69 \$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, 19 AOUT 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS



**PROVINCE DE QUÉBEC
MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY**

AVIS PUBLIC

Aux citoyens de la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery.

Avis public est donné de ce qui suit :

Lors de la séance ordinaire du 3 juin 2019, le calendrier des séances du conseil pour l'année civile 2019 a été modifié comme suit :

CALENDRIER RÉUNION DU CONSEIL 2019		
JOUR	DATES	HEURE
Lundi	14 janvier 2019	19 h 30
Lundi	4 février 2019	19 h 30
Lundi	4 mars 2019	19 h 30
Lundi	1^{er} avril 2019	19 h 30
Lundi	6 mai 2019	19 h 30
Lundi	3 juin 2019	19 h 30
Lundi	8 juillet 2019	19 h 30
Lundi	19 août 2019	19 h 30
Lundi	9 septembre 2019	19 h 30
Lundi	7 octobre 2019	19 h 30
Lundi	4 novembre 2019	19 h 30
Lundi	2 décembre 2019	19 h 30

Donné à Saint-Marc-de-Figuery ce 20^e jour de juin 2019

Doris Bélanger
Directrice générale et
Secrétaire trésorière



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

LISTE DES CHÈQUES - JUILLET 2019

N° chèque	Nom	Description	Montant
L1900034	MINISTERE DU REVENU DU QUÉBEC	DAS Mai 2019	4 044,99
L1900035	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	DAS Mai 2019	1 611,82
L1900036	HYDRO-QUÉBEC	Luminaire et 10 av. Michaud	561,67
L1900037	BELL MOBILITE	Cellulaires	122,37
L1900038	TÉLÉBEC LTÉE	Maison citoyen, bureau municipal	297,07
C1900082	MINISTRE DES FINANCES	Sûreté du Qc	30 662,00
C1900092	POMPIERS D'AMOS	remplissage bombone	10,00
C1900093	C.D. BOUTIN	Poste, produits nettoyant, essence pelousee-pick up-tracteur, diésel niveleuse, aliments et diésel pompiers	1 531,04
C1900094	Poste Canada	Journal	96,81
C1900095	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurance collectives	1 108,72
C1900096	COUPOLES & STRUCTURES MISSISQUOI	Girouette	395,51
C1900097	H2Lab Inc	Analyse PP2	235,36
C1900098	FESTIVITÉS CHAMPÊTRES ST-MARC-DE-FIGUERY	Livre souvenir Page centrale	320,00
C1900099	CERTIFIED LABORATORIES	Anti-usure pour pompe injection	510,15
C1900100	FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER	Don	50,00
C1900101	IPL inc.	Bacs à compost 240L et bacs de cuisine	32 666,65
C1900102	ENVIROBI	Conteneur journée environnement	1 242,60
P1900102	JOCELYNE BILODEAU	Déplacement, Bonhomme à l'accueil	169,28
P1900103	LAROCHE BUREAUTIQUE	Photocopieur du 28-05 au 28-08 et copies excédentaires	249,92
P1900104	M & M NORD OUEST INC.	Cones, abrasif, moyeu, jack, produits nettoyants	1 644,11
P1900105	ANDRÉ LABBÉ	Serre Gallichan	89,64
P1900106	BIGUÉ AVOCATS	Frais de contestation	222,84
P1900107	BOIS TURCOTTE LTÉE	Support attache biblio	6,06
P1900108	Bélangier Doris	Commission des transport, déplacement et repas sécurité civile, bureau en gro (trousse de départ #, organizer, porte-revue, tableaux, écran. Stulos, clip, brocheuse, poubelles, ciseaux, brosse cafetière, charriot	1 184,53
P1900109	COSTE GUILLAUME	Entretien et fertilisation des structure d'accueil	660,59
P1900110	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	160,97
P1900111	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau municipal et maison du citoyen	75,00
P1900112	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	496,69
P1900113	MARCEL BARIL LTÉE	Asphalte froide	1 295,17
P1900114	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Poussière de pierre et scie à métal	85,02
P1900115	PAPETERIE COMMERCIALE	carton de couleur	5,74
P1900116	ZIP LIGNES	Panneaux signalisation chemins multi-usages	621,31
P1900117	JOCELYNE BILODEAU	Fleurs circuit patrimoine religieux	91,32
P1900118	DANIEL TÉTREAU	Audit 2019 Recyc Qc	707,10
P1900119	ANDRÉ LABBÉ	Fenêtre brisée surveillance de chantier	304,67
P1900120	BÉLANGIER DORIS	Repas et hébergement Congrès	1 156,37
P1900121	DANIEL ROSE	Inscription FQM	1 073,86
P1900122	GAGNON NANCY	Entretien ménager bureau municipal et maison du citoyen	103,50
P1900123	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE MUNICIPALE	Logiciel gestion des boues	287,44
P1900124	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Technicien analyse des eaux usées et repas ADL	549,19
P1900125	La COOP Novago	Membrane circuit patrimoine religieux	110,41
P1900126	SANIMOS INC.	collecte ordures et matières recyclables	8 773,55

95 591,04



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

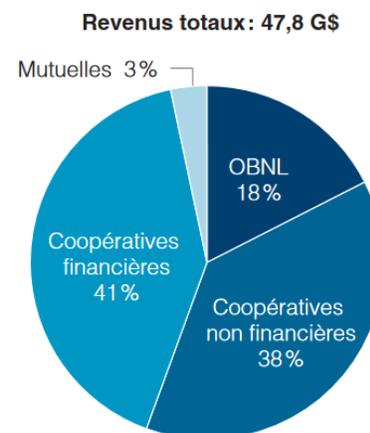
L'économie sociale au Québec INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC Faits saillants du Portrait

Les entreprises d'économie sociale sont des organisations qui allient rentabilité économique, mission sociale et réponse aux besoins d'une collectivité de membres ou d'utilisateurs, tout en étant gouvernées démocratiquement. L'Institut de la statistique du Québec a réalisé, avec l'appui du ministère de l'Économie et de l'Innovation, le premier portrait statistique de l'économie sociale québécoise. Les résultats proviennent d'une enquête menée auprès de milliers d'entreprises, et ils permettent d'estimer statistiquement¹ les données clés.

L'ÉCONOMIE SOCIALE AU QUÉBEC EN 2016

- En 2016, le Québec compte 11 200 entreprises d'économie sociale.
- Les revenus de l'ensemble de ces entreprises (et de leurs filiales) sont de 47,8 G\$.
- Les entreprises d'économie sociale (et leurs filiales) emploient 220 000 salariés au Québec.
- 88% des entreprises d'économie sociale ont un revenu annuel inférieur à 2 M\$.
- 12% des entreprises ont un revenu annuel de 2 M\$ ou plus; ces entreprises génèrent ensemble 92% des revenus de l'économie sociale et emploient 64% des salariés.
- Les coopératives financières génèrent 41% des revenus de l'économie sociale, les coopératives non financières, 38%, les OBNL d'économie sociale, 18% et les mutuelles d'assurance, 3%.

Répartition des revenus¹ des entreprises d'économie sociale selon le type d'entreprise, Québec, 2016



1. Sont inclus les revenus des filiales des entreprises d'économie sociale.
Source: Institut de la statistique du Québec, *Enquête auprès des organismes à but non lucratif, des coopératives et des mutuelles*.

LE PROFIL DES ENTREPRISES

- Les trois quarts des entreprises d'économie sociale sont des OBNL² (soit 8400). Les autres sont des coopératives non financières (2410), des coopératives financières (320) et des mutuelles d'assurance (environ 30).
- Le Québec compte quelques grandes entreprises d'économie sociale, mais la plupart des entreprises sont petites:
 - o 65% des entreprises ont moins de 10 employés salariés au Québec;
 - o seulement 2% des entreprises ont 100 employés salariés ou plus au Québec.
- Une proportion relativement importante d'entreprises d'économie sociale existent depuis plus de 30 ans (39%), alors que 15% ont moins de 10 ans et 46% ont entre 10 et 30 ans.

L'ACTIVITÉ MARCHANDE

- Sur les 47,8 G\$ de revenus de l'économie sociale, 90% proviennent du chiffre d'affaires des entreprises (c'est-à-dire de la vente de biens ou de services et des cotisations des membres).
- Ancrées dans leur milieu, les trois quarts des entreprises d'économie sociale servent une clientèle qui est située essentiellement dans la même région administrative que celle dans laquelle elles se trouvent.

Pour lire le portrait dans son intégralité : <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/economie-sociale/portrait-economie-sociale-2016-fs.pdf>



INFO-RECYCLAGE

**VOUS DÉSIREZ VOUS DÉPARTIR DE CERTAINS OBJETS,
VOUS NE SAVEZ PAS S'ILS DOIVENT ÊTRE DÉPOSÉS
DANS LE BAC BLEU OU VERT OU CHEZ UN RÉCUPÉRATEUR,
CONSULTEZ LE BOTTIN VERT MRC ABITIBI : <http://bottinvert.mrcabitibi.qc.ca/>**



VOICI L'HORAIRE DE L'ÉCOCENTRE :

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



**Du 16 septembre
au 30 avril
(automne-hiver)**

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

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

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

-Ouvert à tous-

L'OBVAJ vous invite à une formation gratuite !



« Gestion de l'eau et activités minières en Abitibi-Jamésie: les clés pour une cohabitation réussie »

Vous êtes-vous déjà demandé...

- Pourquoi l'eau est-elle contaminée ?
- Quels sont les enjeux liés à l'eau ?
- Quels sont les rôles des municipalités et des citoyens quant à la prévention de la contamination de l'eau ?
- Qu'est-ce que le développement durable ?
- Qu'est-ce que l'engagement communautaire ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, cette formation est pour vous !

Collations sur place !

Prix de présence !

On vous y attend en grand nombre !

Date limite pour l'inscription : **2 jours** avant la tenue de l'activité.

D'autres formations peuvent s'ajouter, n'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

Où ?

Quand ?

Amos : 6 août, 18h
Bibliothèque,
Maison de la culture,
222 1^{ère} Avenue Est

Senneterre : 7 août, 18h30
Paroisse de Senneterre,
100 rue du Portage

Val-d'Or : 13 août, 18h30
Chalet d'accueil de la forêt
récréative,
179 7^e Rue

La Sarre : 14 août, 18h30
Salle du conseil,
Commission scolaire du
Lac-Abitibi,

Inscription obligatoire :

[Rue]

[Code postal, Ville]

[Téléphone]

Contactez

Rose Beauchemin

-Agente de sensibilisation-

819-824-4049 poste 304

rose.beauchemin@obvaj.org



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 :

Génie civil

Égout – Aqueduc

Excavation

Déneigement

Transport de vrac

Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

INFO-BIBLIO

L'importance de lire...

Nous ne lisons pas assez de façon générale. La lecture est pourtant une vraie source de plaisir et d'apprentissage. Les personnes qui réussissent sont souvent des lecteurs...

Pourquoi est-ce important de lire...

La lecture de nos jours est un peu délaissée malheureusement mais elle reste très importante. Nous ne lisons plus car nous sommes pris dans le tourbillon du quotidien. Pour lire, nous devons nous poser, prendre le temps... et maintenant plus personne n'a de temps !

C'est aussi plus facile de se laisser guider par un film à la télévision, ou par une attraction diverse et variée sur nos écrans... pas besoin de se concentrer...que de se mettre à lire. La force de l'image satisfait notre cerveau toujours en demande de stimulations. Nous pouvons aussi tout simplement être trop fatigué pour cela, nous nous endormons dès les premières lignes... Et lire demande un minimum de concentration, de calme et d'efforts si nous ne sommes pas entraîné... Nous n'avons pas toujours sous la main un bon livre qui nous plairait et parfois nous manquons d'inspiration ou d'idées pour des lectures qui vont nous satisfaire pleinement. Et donc le temps passe et nous ne lisons toujours pas !

La lecture, un vrai plaisir

Pourtant la lecture est un vrai délice si on se penche sur des livres qui vont nous correspondre. La lecture nous permet d'exercer notre **imagination** pour bâtir les décors, scènes, personnages. Elle nous aide à la **pensée abstraite**. Nous nous exerçons à réfléchir, à philosopher, à comprendre des concepts non tangibles. A travers certaines histoires ou romans, nous pouvons **apprendre** beaucoup sur la nature humaine, les émotions, les sentiments... Nous pénétrons dans des univers très différents. Nous pouvons **voyager** sans sortir de chez soi ! Nous pouvons découvrir des chemins de vie extraordinaires. Nous pouvons nous **ouvrir** à d'autres façons de penser, de faire, d'agir...

Source : <http://alleralessentiel.com/limportance-de-lire/>

**Horaires estivaux : Lundi au jeudi, 13 h à 16 h lorsque l'agente de développement est présente.
Au plaisir de vous accueillir!**



C.D. BOUTIN

434, Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone: 819-732-4030

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

Station d'essence sans-plomb et diesel :



Produits Pétroliers Harricana inc.

SAVIEZ-VOUS QUE...

[**vo**tre vtt peut **provoquer un incendie** de forêt?]

! NETTOYEZ VOTRE VTT

Si des débris s'accumulent près des parties chaudes de votre moteur, ils peuvent s'assécher et s'enflammer. En tombant au sol, ils risquent d'allumer un incendie.

! CONSULTEZ LE DANGER D'INCENDIE

Lorsque le danger est élevé, empruntez les sentiers existants.

! GAREZ-VOUS SUR LE SOL MINÉRAL

Éteignez votre moteur lors d'un arrêt prolongé. Si vous fumez, immobilisez-vous sur une surface dégagée.



SAVIEZ-VOUS QUE...

[la **SOPFEU** vous **informe de nombreuses façons?**]

➔ SITE INTERNET

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

🍏 APPLICATION MOBILE

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

📱 MÉDIAS SOCIAUX

Suivez et interagissez avec la SOPFEU sur Facebook et Twitter.



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

De bonnes habitudes à prendre pour être en santé

Marcher

Dès que vous le pouvez. Pour vous rendre à l'épicerie ou au bureau, pour prendre l'air sur l'heure du dîner ou pour visiter une ville. Marchez. Le nombre minimum de pas recommandé est de 10 000 par jour. Ce n'est pas peu, mais chaque minute de marche compte et vous rapproche de l'objectif. C'est comme un jeu!

Se lever régulièrement

En Amérique du Nord, l'inactivité prolongée est un problème tout aussi, sinon plus, important que le manque d'exercice. Rester assis de longues heures d'affilées compromet l'habileté du corps à utiliser ses gras et ses sucres, ce qui présente plusieurs risques pour la santé. Heureusement, la solution est très simple : interrompre l'inactivité le plus souvent possible en se levant régulièrement. Rendez-vous au bureau de votre collègue, parlez au téléphone debout ou utilisez les escaliers. Toutes les excuses sont bonnes pour briser l'inactivité au quotidien!

Jouer dehors

Prendre l'air chaque jour est l'un des gestes les plus faciles et plaisants que vous pouvez poser pour bonifier votre santé. Des études récentes ont démontré que l'exposition à la lumière du jour aurait des effets significativement positifs sur la santé.^[1] En plus, passer du temps dehors aide à la gestion du stress.^[2]

Se tenir droit

Mettez-vous des rappels réguliers (alarmes ou notes) pour ne pas oublier de vous redresser! Ramenez votre cou et votre bassin en position neutre, puis tirez vos omoplates vers l'arrière pour ouvrir votre poitrine. Avoir une bonne posture permet à chaque muscle de travailler adéquatement et de diminuer la pression sur les articulations. À long terme, vous diminuerez ainsi votre risque de développer des maux de dos et, à court terme, vous vous sentirez plus confiant et énergique et vous respirerez mieux.^[3]

Utiliser ses muscles

Que ce soit pour contrer la perte de masse musculaire liée à l'âge, pour prévenir l'ostéoporose^[4] ou les maux de dos ou simplement pour faciliter l'exécution de toutes les activités, nous avons tous intérêt à entretenir nos muscles en les utilisant le plus souvent possible. Emprunter les escaliers, faire une randonnée en montagne, ajouter quelques *push ups* ou un cours de yoga à sa journée ne sont que quelques façons d'y arriver!

S'étirer

Sans devoir s'étirer pendant une heure, il est possible d'entretenir sa mobilité en bougeant son corps différemment, à raison de quelques minutes par jour. En intégrant un ou deux étirements à votre quotidien, vous améliorerez votre amplitude de mouvement au niveau des articulations, diminuant ainsi vos chances de vous blesser lors d'un faux mouvement. Qui plus est, vous aurez un regain d'énergie instantané dû à l'afflux de sang oxygéné envoyé à vos muscles et à votre cerveau.

Bouger entre amis

Il s'agit d'un deux en un : c'est amusant et motivant. En effet, motiver les autres est l'une des meilleures façons de se motiver soi-même. Puis, en bougeant entre copains, vous associez le fait d'être actif à un sentiment de plaisir, ce qui vous encouragera à le répéter régulièrement!

Source : https://www.hema-quebec.qc.ca/userfiles/file/media/francais/publications/DonSang_Brochure.pdf



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

Proximed



Membre affilié à :

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

INFO-JEUNESSE

Étudier à l'étranger

Chaque année, des milliers de Canadiens partent à l'aventure pour aller poursuivre des études ou mener des travaux de recherche dans un pays étranger. De nombreux pays, y compris le Canada, encouragent les échanges d'étudiants, convaincus que l'expérience sera enrichissante pour les deux pays.

Néanmoins, il faut savoir que, lorsqu'on quitte son propre pays pour aller s'installer ailleurs, c'est là une démarche compliquée qui nécessite une préparation rigoureuse. Dans la plupart des cas, vous devez obtenir une permission spéciale – un permis d'études par exemple – pour étudier dans un pays étranger.

Pour obtenir des renseignements précis sur les conditions à remplir pour étudier dans un autre pays, veuillez vous adresser à l'ambassade, au haut-commissariat ou au consulat de ce pays au Canada :

(https://www.international.gc.ca/protocol-protocole/repas.aspx?lang=fra&_ga=2.116564558.95053654.1563192846-964674405.1563192846).

Nous vous recommandons de prendre les mesures suivantes avant votre départ :

- Renseignez-vous sur les procédures d'obtention d'un visa ou d'un permis d'étude pour votre pays de destination et faites les démarches nécessaires.
- Explorez les possibilités de bourses d'études dans votre pays de destination.
(<https://www.educanada.ca/scholarships-bourses/can/index.aspx?lang=fra>)
- Utilisez le service d'Inscription des Canadiens à l'étranger.
(<https://voyage.gc.ca/voyager/inscription>)
- Renseignez-vous auprès de votre établissement d'attache en ce qui concerne la reconnaissance des crédits obtenus ou des travaux de recherche effectués à l'étranger.
- Renseignez-vous sur les procédures relatives aux voyages internationaux auprès du bureau compétent de votre établissement d'attache.

Source : <https://voyage.gc.ca/voyager/vivre-a-l-etranger/etudier>

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

FERABI INC.

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

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

INFO-SCOLAIRE

L'actualité hebdomadaire fournie en ligne, à partir de la 3e année



- Des reportages hebdomadaires fournis en ligne sur des événements importants.
- Accessibles partout où vos élèves se connectent à Internet, y compris dans la classe.
- Interrogations hebdomadaires à correction automatique; les résultats sont envoyés directement au compte de l'enseignant où ils peuvent être facilement triés par classe, par élève ou selon d'autres critères.
- Les élèves peuvent discuter et contribuer des commentaires dans un environnement en ligne sûr et sécurisé.
- Réduit le temps consacré à la préparation et à l'évaluation; permet aux enseignants de se concentrer sur les résultats d'apprentissage.

Info-Jeunes est une ressource sur les sciences sociales offerte en ligne et un outil d'apprentissage mettant en vedette des reportages hebdomadaires portant sur des nouvelles importantes. Cette ressource en ligne canadienne donne aux élèves les moyens de comprendre et d'explorer l'actualité à l'échelle du monde.

Veillez noter qu'Infos-Jeunes et LesPlan Educational Services Ltd. *ne recueillent ni ne stockent de données et/ou de renseignements liés aux élèves*. Pour créer une classe, les enseignants doivent **seulement** inscrire le prénom de l'élève et l'initiale de son nom. Les travaux des élèves tels que les réponses relatives aux reportages et les scores d'interrogation sont gérés par les enseignants dans leur propre classe, et nous n'entreposons pas ces résultats. De plus, les enseignants peuvent, en tout temps, effacer de manière permanente toute classe ainsi que les résultats qui lui sont associés.

Pour connaître les détails :

<https://www.infos-jeunes.com/1%E2%80%99actualit%C3%A9-hebdomadaire-fournie-en-ligne-%C3%A0-partir-de-la-3e-ann%C3%A9e>



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

Léo Gagnon, propriétaire

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

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

INFO-PARENTS

7 clés pour une bonne communication parent-enfant

Savoir écouter

D'abord en vous plaçant près de lui, si possible à sa hauteur. En vous montrant intéressé et attentif à ce que dit votre enfant, en évitant de l'interrompre et en reformulant ses propos pour valider votre compréhension.

Éviter les distractions

En trouvant un moment et un lieu qui sont propices à la discussion, c'est-à-dire calme et sans distractions (télévision, téléphone, jeux vidéo, etc.).

Utiliser le « je » plutôt que le « tu »

Pour vous affirmer, exprimer vos émotions et vos besoins afin d'éviter qu'il ne se sente critiqué ou attaqué. On prend aussi soin de préciser à notre enfant la différence entre son comportement et sa personnalité. Par exemple : « Je n'aime pas que tu montes le ton, mais j'apprécie que tu me donnes ton avis. »

Miser sur le respect

En restant calme en cas de désaccord, en exprimant vos opinions, sentiments et frustrations de façon posée et en encourageant votre enfant à faire de même.

Rester empathique

En vous montrant sensible et en étant compréhensif face aux sentiments vécus par votre enfant (même s'ils peuvent vous sembler démesurés), en vous montrant ouvert et en évitant les jugements.

Lire le non verbal

En restant attentif à sa position et à ses gestes, qui envoient des messages sur ses pensées, émotions et sentiments.

Éviter les tabous

En parlant honnêtement et authentiquement de tous les sujets avec les vrais mots (mort, sexualité, politique, religion).

L'important n'est pas d'aborder en profondeur chaque sujet, mais plutôt de répondre aux petites et grandes questions de l'enfant. Un enfant sans réponse continuera de se questionner. Si vous n'êtes pas à l'aise avec certains sujets, votre bibliothécaire peut vous assister : plusieurs livres imagés abordent bien ces sujets dits « tabous » et limitent les inconforts.

Si, malgré tous vos efforts, vous voyez que la communication avec votre enfant demeure tout de même difficile, il est toujours possible de consulter un psychologue ([répertoire de l'Ordre des psychologues du Québec](#)), qui pourra vous orienter dans vos interventions.

Source : <https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/le-developpement-de-lenfant/7-cles-communication/>

Visitez iavenir.ca

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

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



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

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

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

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mario.deschatelets@agc.ia.ca

www.iasfabitibi.com / www.iavenir.ca

ia.ca

iAvenir.ca

* Cabinet de services financiers

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

L'activité physique

Les faits

Moins de muscles?

Après 25 ans, la masse musculaire fond de 3 % à 5 % par décennie. Mais, fait encourageant, avec un entraînement approprié, n'importe qui, quel que soit son âge, peut, en neuf semaines, augmenter sa force musculaire de 25 % à 35 %⁶.

« L'activité physique est ce qui se rapproche le plus de la fontaine de Jouvence! », signale une gérontologue de l'Université Harvard, Anne Fabiny. Dans son document *Living Better, Living Longer*², accessible sur le site Web de l'Université, elle affirme, recherches à l'appui, que l'activité physique diminue les risques d'être affecté par plusieurs maladies : diabète, cancers, maladie d'Alzheimer, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, dépression⁴. Elle maintient les os en santé, aide à conserver la vitalité et l'indépendance jusqu'à un âge avancé et améliore l'humeur et le fonctionnement mental. L'activité physique est si bénéfique qu'elle peut contrecarrer, jusqu'à un certain point, les effets négatifs de certains facteurs de risque de troubles cardiovasculaires comme un haut taux de cholestérol sanguin ou l'hypertension³.



À l'inverse, la sédentarité augmente les risques de maladies, comme le révèle une recherche⁵ menée auprès de 50 000 infirmières pendant six ans : plus ces personnes passaient d'heures par jour devant la télévision, plus la fréquence de diabète de type 2 augmentait.

Rappelons qu'il y a toutes sortes de façon d'être en mouvement :

- le sport, choisi pour ses qualités ludiques ou compétitives;
- l'entraînement, qui peut se faire sur des appareils (il faut alors être bien guidé), ou par des pratiques comme le yoga, le pilates, la gymnastique, le Tai Chi, etc.;
- la danse;
- l'activité quotidienne, comme marcher, monter et descendre les escaliers, jardiner (particulièrement bienfaiteur), faire le ménage et les courses, jouer avec les enfants, etc.

Une activité physique régulière, bien appropriée à son âge et à sa condition physique, permet aussi de réduire considérablement des problèmes qui, sans être graves, peuvent beaucoup nuire à la qualité de vie : tendinite, ankylose, perte d'amplitude articulaire, douleurs, manque de force ou de souffle, lésions attribuables au travail répétitif, etc.

Objectif de base

Être modérément actif au moins 30 minutes par jour.

Recette idéale

Combiner, à l'intérieur d'une semaine, diverses activités afin de couvrir, en plus de la dépense calorique, les trois aspects suivants :

- l'entraînement aérobique (élever le rythme cardiaque pendant au moins 10 minutes d'affilée);
- la tonification musculaire (entraînement en force);
- l'assouplissement (*stretching*) pour le maintien des articulations.

Source :

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=vieillir_antivieillessement_do&utm_source=newsletter&utm_campaign=mag-peau-jeune&utm_medium=mag-19102017&osde=OSD.jufscwest_cy_tdptn_nuo_pr

 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

En cette période estivale, découvrez la culture de notre territoire en visitant les sites suivants :

Lieu historique national du Canada Le Dispensaire de La Garde de La Corne

339, route 111
La Corne
J0Y 1R0
819-799-2181



Musée de la poste et Boutique de forge Parc Héritage

449, route 111
Saint-Marc-de-Figuery
J0Y 1J0
819-732-8601



Société d'histoire d'Amos

222, 1re Avenue Est
Amos
J9T 1H3
819-732-6070



Maison Hector-Authier

252, Avenue Authier
(entrée sur la 1re rue Ouest)
Amos
J9T 1V9
819-727-1242



Abitibiwinni, l'expérience algonquine

55, Migwan
Pikogan
J9T 3A3
819-732-3350



Vieux-Palais

101, 3e Avenue Est
Amos
J9T 1E5
819-732-4497



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

Vous aimez acheter des produits frais au marché fermier du coin?

Voici quelques conseils de salubrité alimentaire pour vous aider à vous protéger, ainsi que votre famille, tout en soutenant les agriculteurs et les producteurs locaux.

Fruits et légumes frais : ils peuvent être contaminés dans les champs par le contact avec le sol, de l'eau contaminée, des animaux sauvages ou domestiques ou du fumier mal composté.

- Avant de manger des fruits et des légumes, lavez-les bien sous l'eau courante potable fraîche, même si vous prévoyez les peler.

Lait et fromage : la consommation de lait cru ou non pasteurisé et de fromages au lait cru ou non pasteurisé comporte un risque accru de maladie d'origine alimentaire parce que ces produits n'ont pas été traités en vue d'en éliminer les bactéries nocives.

- Demandez au vendeur, ou lisez l'étiquette, pour savoir si le lait ou le fromage a été pasteurisé.

Œufs : les œufs vendus dans les marchés fermiers et les kiosques des fermes ne sont pas assujettis aux mêmes règles de salubrité des aliments que les œufs classés vendus dans les épicerie.

- Inspectez les œufs pour vérifier que leur coquille n'a pas de fissure, car des bactéries dangereuses peuvent pénétrer dans un œuf fêlé.

Viande et volaille : puisque la viande crue et la volaille crue peuvent renfermer des bactéries nocives, il est important de les conserver à part des autres articles pour éviter la contamination croisée.

- Mettez la viande crue au réfrigérateur dès que vous rentrez chez vous.

Sacs et bacs : vos paniers, vos bacs et vos sacs réutilisables peuvent également transmettre des maladies d'origine alimentaire, c'est pourquoi il est important de bien les laver et de bien les entretenir.

- Lavez fréquemment à la machine vos sacs en tissu. Quant aux paniers de plastique et sacs d'épicerie réutilisables qui ne se lavent pas à la machine, lavez-les régulièrement avec de l'eau chaude et savonneuse ou désinfectez-les à l'aide d'une solution javellisante de faible concentration.

Pour d'autres conseils, consultez :

<http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2019/70337a-fra.php>

Maganga Lumbu

Directrice régionale

Direction des communications et des affaires publiques

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

Tél. : (514) 496-4663



Soudure et Mécanique ind
PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

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

PERRIER

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com

INFO-SÉCURITÉ

Cet été... réduisez les risques pour la santé associés à la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances

Saviez-vous que les drogues et les médicaments illicites contiennent souvent des substances dangereuses (comme le fentanyl et le carfentanyl) qui peuvent entraîner une surdose ou la mort?

L'été est enfin arrivé, tout comme la saison des festivals!

Bien que les festivals et autres fêtes estivales soient d'excellents moyens de profiter de la belle saison, il est important de tenir compte de la santé et de la sécurité, surtout en ce qui concerne les drogues et l'alcool.

Voici des conseils pour réduire les risques pour la santé associés à la consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances, comme les opioïdes :

- Ne consommez jamais de drogues quand vous êtes seul.
- Ne prenez pas le volant si vous avez consommé. Ne montez pas dans un véhicule si vous soupçonnez que la personne qui conduit a consommé et veillez à ce que cette personne ne conduise pas.
- Évitez de consommer plus d'une substance (alcool, cannabis, drogue, médicament) à la fois, car les interactions entre les substances peuvent être [dangereuses et imprévisibles](#).
- Si une personne a l'air mal en point, ne la laissez pas seule. Restez avec elle et appelez immédiatement les secours. La Loi sur les bons samaritains peut vous protéger contre de simples accusations de possession.

Informez-vous sur les [signes à repérer en cas de surdose d'opioïdes](#) :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/dependance-aux-drogues/consommation-problematique-medicaments-ordonnance/opioides/surdose.html#a2>

Pour obtenir d'autres conseils qui pourraient vous aider ou aider votre entourage à atténuer les méfaits potentiels d'une consommation d'alcool, de cannabis ou d'autres substances, consultez l'[Avis de sécurité émis par Santé Canada](#) : <http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2019/70235a-fra.php>

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

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

INFO-SÉCURITÉ

POUR UN MEILLEUR PARTAGE DE LA ROUTE...



saaq.gouv.qc.ca

RECOMMANDATIONS POUR LE CYCLISTE

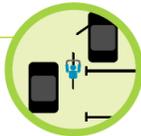
Soyez visible en tout temps

Équipez votre vélo de réflecteurs, d'un feu rouge à l'arrière, d'un phare ou d'un feu blanc à l'avant et de bandes réfléchissantes. Les autres véhicules sont plus gros que vous. Faites-vous voir... surtout le soir.



Soyez attentif

Anticipez les risques sur la route (portières d'automobile), repérez les dangers potentiels (bris sur la rue, bouches d'égout) et respectez les feux de signalisation..



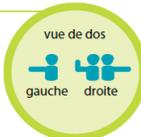
Suivez le trafic

Conduisez en ligne droite et de manière prévisible. Circulez dans le sens de la circulation et gardez la droite. Ne circulez pas sur le trottoir (sauf si la signalisation vous y oblige ou le permet) et cédez le passage aux piétons.



Signalez vos intentions

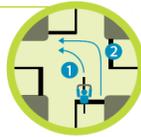
Regardez derrière vous avant de faire un changement de voie ou de tourner. Utilisez le code gestuel chaque fois que vous changez de direction. C'est aussi une façon de signaler votre présence auprès des autres usagers de la route.



Tournez à gauche de façon sécuritaire

Il y a deux manières :

1 À la façon d'un véhicule, en vous plaçant à gauche à l'intersection ; 2 À la façon d'un piéton, en traversant en « L ». Choisissez cette manière sur une rue très achalandée.

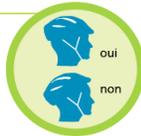


Adaptez votre conduite

Gardez une distance plus grande pour freiner sous la pluie ou sur la neige.

Portez votre casque correctement

Un casque mal ajusté n'offre pas une protection complète. Le casque ne doit pas descendre trop bas sur le front ni trop vers l'arrière. Mesurez deux doigts entre les sourcils et le casque. Les sangles doivent former un « Y » sous le lobe de l'oreille. L'ajustement de la boucle doit permettre d'insérer un doigt sous le menton.



POUR UN MEILLEUR PARTAGE DE LA ROUTE...



saaq.gouv.qc.ca

RECOMMANDATIONS POUR L'AUTOMOBILISTE

Prévoyez la présence des cyclistes

Peu importe la température, l'endroit et l'heure. Les cyclistes doivent parfois quitter la droite de la rue pour éviter les débris ou les obstacles.



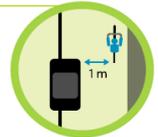
Avant d'ouvrir votre portière...

... lorsque vous êtes stationné, assurez-vous qu'il n'y a pas de cycliste qui s'approche. Le Code de la sécurité routière vous oblige à faire cette vérification, pour protéger les cyclistes.



Gardez vos distances

Le Code de la sécurité routière vous oblige, au moment de dépasser un cycliste, à ralentir et à laisser un espace de 1 m entre votre véhicule et le cycliste dans une zone de 50 km/h et moins, et de 1,5 m dans une zone de plus de 50 km/h. Notez que le Code vous autorise à franchir une ligne continue pour dépasser un cycliste si vous pouvez le faire sans danger. Avant de réintégrer la voie, vérifiez que la distance que vous accordez au cycliste est raisonnable.



Prenez garde aux intersections

Soyez toujours prêt à voir surgir un cycliste à une intersection. Cédez le passage au cycliste qui circule à votre droite ou avant un virage à droite autorisé à un feu rouge.



Cédez le passage au cycliste...

... qui traverse la voie que vous vous apprêtez à emprunter.



Ne klaxonnez pas à l'approche d'un cycliste

L'effet peut le surprendre et lui faire effectuer une fausse manœuvre.



Pour plus d'information, consultez le site Web de la Société à saaq.gouv.qc.ca.

Société de l'assurance automobile

Québec

C-6475 (18-04)

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

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

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

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

INFO-SÉCURITÉ

Saviez-vous que les enfants peuvent se noyer rapidement et silencieusement, même dans quelques centimètres d'eau?

L'été ne fait que commencer et malheureusement on compte déjà plusieurs décès tragiques et évitables liés à l'eau. Les enfants de 1 à 4 ans sont les plus à risque de se noyer dans les piscines résidentielles.

Voici quelques conseils pour assurer la sécurité des enfants :

- Les enfants doivent être surveillés de près lorsqu'ils nagent ou jouent dans l'eau ou tout près de l'eau, même s'ils utilisent des aides à la nage tels que des brassards, des sièges flottants, ou des flotteurs. **Ces dispositifs ne sont pas conçus pour sauver des vies.** Les aides à la nage peuvent donner un faux sentiment de sécurité, pouvant entraîner un manque de surveillance.
- Aidez vos enfants à apprendre les règles de sécurité nautique en les inscrivant à un programme de sécurité nautique et de natation. Inscrivez-vous à un cours de secourisme pour apprendre les techniques de sauvetage de base.
- Assurez-vous que les jeunes enfants et les nageurs inexpérimentés portent toujours un **gilet de sauvetage ou un dispositif de flottaison individuel approuvé** lorsqu'ils jouent près de l'eau.



Piscines résidentielles

- Si vous avez une piscine chez vous, **rangez les jouets lorsque la baignade est terminée.** Les enfants pourraient être tentés de récupérer les jouets laissés dans ou près de la piscine et se mettre en danger.
- Gardez de l'équipement de sauvetage (comme une bouée de sauvetage munie d'une corde) et une trousse de premiers soins tout près de la piscine.
- Informez-vous des règlements municipaux concernant l'installation d'une clôture autour de la piscine.
- Assurez-vous que les jouets, les meubles de jardin et les outils ne sont pas à côté de la clôture de la piscine. **Les enfants peuvent grimper sur ces objets** pour passer par-dessus la clôture et entrer dans la piscine.

Pour d'autres conseils sur la sécurité en matière de baignade :

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/prevention-blessures/securite-matiere-baignade.html?utm_source=swimming-safety&utm_medium=email_fr&utm_campaign=swimmingsafety-19

Maganga Lumbu, Directrice régionale

Direction des communications et des affaires publiques

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

Tél. : (514) 496-4663

«LE BON OUTIL»

LOCATION AMOS
 Experts en location
LOU-TEC
INDUSTRIEL

- 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

RECETTE DU MOIS

Taboulé léger

- 300 g de boulgour
- 5 tomates
- 1/2 poivron vert
- 1 oignon
- le jus de 3 citrons
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de basilic
- quelques feuilles de coriandre et de menthe
- poivre



Préparation :

ÉTAPÉ 1 Faites chauffer de l'eau jusqu'à ébullition. Versez la semoule de boulgour dans un saladier. Arrosez d'eau bouillante et laissez gonfler 30 min. Pelez et émincez l'oignon. Enlevez les cloisons et les graines de poivrons. Lavez-le et essuyez-le. Coupez-le en dés.

ÉTAPÉ 2 Nettoyez et essorez bien les herbes. Ciselez-les. Lavez les tomates et coupez-les en dés également. Versez l'huile d'olive et le jus de citron dans le boulgour. Et mélangez après avoir ajouté le jus.

- | | | | |
|--------------------------|-------------|-------------------------------|----------|
| • Nombre de personnes : | 4 personnes | • Temps de cuisson et repos : | 2 heures |
| • Temps de préparation : | 30 minutes | • Facile à cuisiner | |

Source : <https://www.cuisineaz.com/recettes/taboule-leger-39553.aspx>

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



Sylvie Fleuriste

Sylvie Rouillard
Propriétaire

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

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Travailler avec un designer de chez nous, partie 2

Les designers travaillent tous un peu différemment, mais voici en gros comment tout cela fonctionne et ce à quoi vous devriez vous attendre chez nous. Nous offrons le service de design, de cuisiniste, de fabrication, d'installation et de gestion de projet au besoin.



3. Le premier rendez-vous.

Il permet avant tout d'apprendre à mieux vous connaître. Nous voulons savoir ce que vous voulez comme ambiance, ce que vous avez comme besoins, le montant que vous désirez attribuer à votre projet, et s'il y a des contraintes dues à l'espace. N'hésitez pas à poser des questions sur les produits et services qu'offre notre entreprise et sur tout ce qui concerne le processus de construction et d'installation. Demandez à voir des photos de nos réalisations.

Si la rencontre a lieu à la maison, nous prendrons les mesures de votre cuisine et probablement quelques photos. Si vous nous rencontrez à notre bureau, assurez-vous d'avoir en main les mesures exactes de votre cuisine et aussi quelques photos.

À cette étape, nous devrions avoir assez d'informations pour commencer à faire l'ébauche de votre projet. Nous travaillerons sur votre projet et nous vous rencontrerons plus tard pour vous présenter les plans et discuter des coûts reliés au projet.

4. L'ébauche initiale de votre projet.

Vous y retrouverez une ébauche de votre projet (des armoires, du mobilier, du comptoir et de la disposition de tous ces éléments ensemble). Nous vous suggérerons différents matériaux et vous donnerons une estimation des prix relatifs à ceux-ci.

5. Le raffinement de votre ébauche et l'estimation des coûts.

Si vous aimez ce que vous nous proposons et que vous vous sentirez en bonne relation avec nous, vous voudrez sûrement aller plus loin et nous demander, par exemple, « Et si on y allait avec un îlot, ou un style différent pour la porte? ». À ce stade, nous pourrions vous demander un acompte pour poursuivre votre projet.

Une fois les détails monétaires réglés, nous peaufinerons vos plans et travaillerons avec vous sur les précisions à apporter à votre projet. Nous ferons l'inventaire des possibilités qui s'offrent à vous pour les matériaux, tout en respectant votre budget.

6. La signature du contrat.

Une fois les plans terminés et acceptés, il sera temps de signer le contrat définitif du projet, et les modalités de paiement. La plupart des compagnies déduiront l'acompte que vous avez donné du montant final.

Et voilà, vous êtes prêt à entreprendre votre projet.

Bon succès!

**EBENISTERIE
ERN INC.**

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

SECTION DES NOUVELLES

Monsieur Denis Brochu a remis
une contribution financière de **3 000 \$**
au projet **Centre Récréatif Dominic Boutin.**



MERCI!

Monsieur Denis Brochu 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.

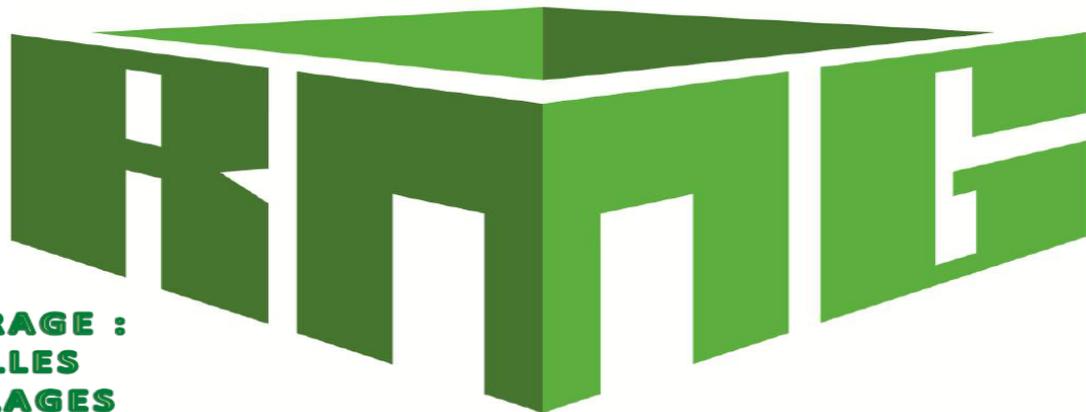


Vous désirez recevoir de l'information, voici les personnes ressources :

- | | |
|--|--------------|
| - 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 |

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDATIIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

**LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT**

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE



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



Catherine Cantin et Pierre-Luc Michaud en compagnie de Jade née le 28 mars 2019 et son grand frère Olivier.

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

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

Merci à vous tous fidèles partenaires.

PNEUS NORD-OUEST

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

DAVID SHEEHY

sheehy.david@hotmail.com

819 732-0701

PNEUS

ROUES

PIÈCES

MÉCANIQUE

Auto
V.T.T.
Remorque
Agricole
Spécialisé

MAG
Acier
Remorque

V.T.T.
Moto
Motoneige
Remorque

2 temps
4 temps
Auto
A\C

SECTION DES NOUVELLES

FESTYBALLE SAINT-MARCOIS



11 équipes se sont formées pour se faire compétition à l'occasion du 6ième tournoi de hockey balle.

Une journée parfaite en tout point. Tous les éléments essentiels étaient arrimés :

la température, la participation des spectateurs, le service de casse-croûte, l'ambiance, l'animation musicale. Les joueurs, petits, grands, jeunes et moins jeunes ont donné de très belles performances tout au long de la journée.



LES ÉQUIPES PARTICIPANTES ET GAGNANTES :



Catégorie B

1^{ère} position :

◀ Beaulieu Construction

BOURSE : **Férabi**
400 \$



Catégorie B

2^{ème} position :

◀ La Bande à Raymond

BOURSE : **Perrier soudure
mobile et mécanique
industrielle Inc.**
200 \$



Catégorie C

1^{ère} position

◀ Les M

BOURSE : **Clinique dentaire
Berthiaume & Rivest**



Catégorie C

2^{ème} position :

◀ Guizou

BOURSE : **Ébénisterie R.N. Inc.**
120 \$





Catégorie D

1^{ère} position :

◀ R.S. Lacroix

BOURSE : A. Corriveau & Fils Inc.

120 \$

A. CORRIVEAU & Fils Inc.

Transport scolaire et voyages d'activités
152, chemin de l'Église
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
819-732-2672



Catégorie D

2^e position :

◀ JM Fortin

BOURSE : Molson



LES ÉQUIPES PARTICIPANTES :



FERABI ▲

LOCATION AMOS ►



ÉBÉNISTERIE R.N. INC. ▲





ALEXIS LEGAULT



MOLSON BOYS

Nos arbitres du jour :



Daniel Boutin



Cédric Boutin



Serge Morin

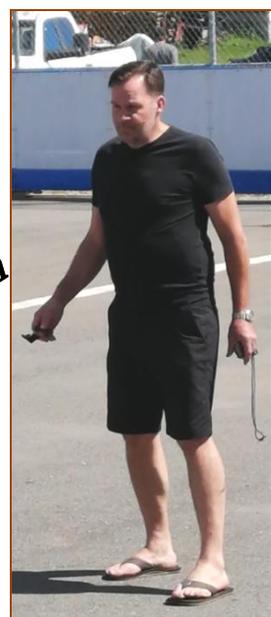
Luc Corriveau



Martin Hamel



Yan Shoneich



Nous avons souligné le 50^e des Aigles!

Ce fut un rendez-vous de retrouvailles pour certains et de franche camaraderie compétitive pour d'autres. La formation de deux équipes composées des anciens et des joueurs actuels a permis à l'assistance de constater qu'ils n'ont pas perdu la fougue de leur jeunesse....

La première photo est composée des joueurs de la catégorie des anciens... Yvan Périgny, Daniel Boutin, Serge Morin, Sylvain Boutin, Martin Hamel, Luc Corriveau, Martin Breton en avant accroupi, Gérald Boutin et Mario Boutin.

La deuxième photo prise avec le gâteau anniversaire : David Gingras, Mario Boutin, Stéphane Marchand (calotte avec lunette), Serge Morin, Martin Breton, Yvan Périgny, Daniel Boutin, Olivier Lantagne, Ludovick Guay, Benoît Lantagne, Gérald Boutin, Guillaume Boutin, Marc-André Plante, Serge Rouillier-Simard, Nicolas Cossette, Martin Hamel, Christian Marchand, Noël Breton, Jean-Philippe Breton, Yan Shoneich, Cédric Boutin, Sébastien Bouchard Poliquin, Rémi Lantagne, Michel Lantagne, Raymond Breton.



Les enfants ont créé et participé!
Une image vaut mille mots!



Ils ont décoré
le «Croque-Livres»
(Bibliothèque publique).
Il est installé
au Parc Héritage.

Jacob Boutin, Maude Gingras, Adélie Boutin, Éliane Gingras, Nathan Boutin



ILS ONT DONNÉ LEUR 100% LORS D'UNE PARTIE DE HOCKEY BALLE!



Un souper BBQ réussi! 70 convives



Bravo à Réjean Nadeau pour l'animation musicale de la soirée!



Au cours de la soirée, il y a eu des prestations de chants et de musique par les participants à la soirée, dont Johanne Sabourin, Léane et Isaac Lantagne ainsi que Marie-Andrée Marcotte et le groupe d'amis de Mathieu Breton. Vincent Guavin est venu clore la soirée avec son répertoire.

Les membres du Comité organisateur du Festyballle transmettent leurs plus sincères remerciements aux participants, bénévoles et partenaires financiers.
 Le succès de cette 6^{ième} édition du Festyballle est le résultat du travail de l'ensemble !
 Joanie Boutin, Tessa Ève Morin, Karolyne Chénier, Marie-André Marcotte,
 Cédric Boutin et Jocelyne Bilodeau

MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS :



C.D. BOUTIN

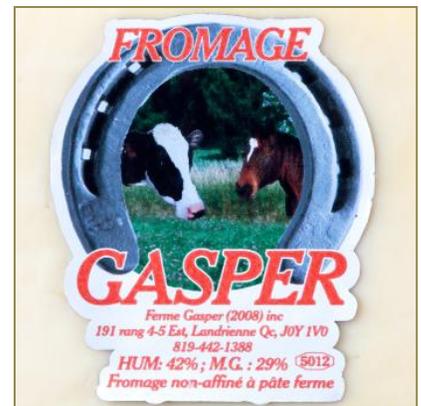
434, Route 111
 Saint-Marc-de-Figuery
 (Québec) J0Y 1J0
 Téléphone: 819-732-4030



Clinique dentaire Berthiaume & Rivest
 Dr Pascal Rivest
 Dentiste

81 1ère ave Est
 Amos P.Q J9T 1H4

clinique@dentisteamos.com
 819 732-4777



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



ENTREPRISES
LANOIX LAROUCHE INC.
 CHAUFFAGE • VENTILATION • CLIMATISATION



A. CORRIVEAU & Fils Inc.

Transport scolaire et voyages d'activités
 152, chemin de l'Église
 Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
 819-732-2672



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

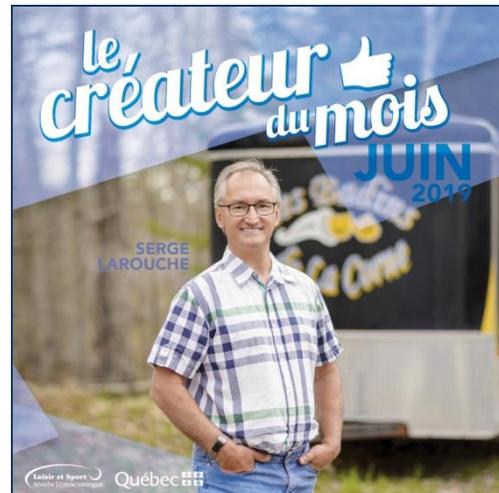
SECTION DES NOUVELLES

LE CRÉATEUR DU MOIS DE JUIN 2019 – LOISIR ET SPORT ABITIBI-TÉMISCAMINGUE SERGE LAROUCHE

En plaçant le loisir par les arts de la scène, notre bénévole du mois de juin, Serge Larouche offre aux spectateurs l'occasion de vivre des moments de plaisir et de joie. Sans contredit, le loisir culturel et la littérature sont au cœur de sa vie.

Les premières implications bénévoles de M. Larouche remontent à l'adolescence. Dans le cadre de la Fête Nationale de La Motte, municipalité où il a grandi, il œuvre sur scène afin de divertir le public par de courtes représentations sous forme de *sketch*.

Citoyen engagé et reconnu dans la municipalité de La Corne, Serge crée en 2003 la troupe de théâtre Les Badins de La Corne afin de participer à une levée de fonds pour un comité local, et ce, pour une seule présentation. Devant l'engouement des spectateurs pour la pièce originale, *La chasse...mon œil*, la troupe de théâtre amateur poursuit cette aventure afin de soutenir différents projets communautaires par des levées de fonds locales et ce, sans aspiration pécuniaire. Cet engagement bénévole fait une tournée auprès de différentes municipalités de la région.



La popularité de cette pièce à volet humoristique fut si grande, qu'une deuxième pièce originale *Pauvre Bob* et une troisième, *Là...j'ai mon voyage* ainsi qu'une soirée *meurtres et mystères* ont vu le jour, toujours comme mission de supporter les comités par des levées de fonds. S'adjoint également à tout cela, les présentations du dimanche sous forme de théâtre d'été où les spectateurs contribuent de façon volontaire, pour ce spectacle les Badins s'associe au Dispensaire de La Garde de La Corne.

Par amour de la scène et du loisir culturel, le fondateur de la troupe ne compte plus les heures d'écriture, de recherche, de production, de création, de construction des décors et de fabrication de costumes. Bien que Serge ne connaisse le décompte précis, les sommes amassées pour les différents comités ou organismes totalisent plus de 200 000 \$. Il souligne que sans le travail acharné de ses complices (Magella Guévin, Stéphane Lévesque, Jenny Lafrance, Luc Gélinas, Roger Viens, René et Sylvain St-Pierre, Joanne Laurendeau, Diane St-Pierre, Marie-Ève et Vincent Gaivin, Yannick Hamel et Serge Bastien) et sans les encouragements de sa conjointe, toutes ces belles réalisations n'auraient pu se produire avec autant d'inspiration.

La véritable reconnaissance pour Serge et sa troupe est d'entendre les rires des spectateurs et ainsi créer une relation avec le public. Cette valorisation procure des bienfaits sur le plan individuel, sur le développement de la créativité et de la personnalité. L'investissement de son temps ne s'arrête pas là, Serge regorge de passion pour la littérature. Pour se faire, il partage le patrimoine par la mise en valeur des traditions par la création de contes et légendes. Seul sur scène, il adapte le contenu de son texte en lien avec les municipalités respectives. Il offre sa création littéraire, artistique et dramatique tout en faisant de son art un loisir culturel.

Par ses actions bénévoles, Serge souhaite s'exprimer, découvrir et partager ses expériences culturelles. Cet apport soulève un meilleur épanouissement physique et mental. Père de deux filles et pratiquant la réflexologie et la massothérapie, il apporte à sa clientèle le bien-être tout en améliorant leur qualité de vie.

Nous retenons de cet homme une profonde générosité, que ce soit par ses implications à titre d'animateur lors de soirée de reconnaissance pour les bénévoles ou lors des festivités municipales d'importance.

En plus de ses engagements bénévoles, Serge est membre du comité organisation du marché de Noël de La Corne, et depuis huit ans, il agit à titre de président du comité main dans la main, organisme sans but lucratif qui permet de briser l'isolement des personnes de 50 ans et plus. Le besoin de donner au suivant est présent au quotidien, il a d'ailleurs œuvré comme premiers répondants sur une période de 10 ans.

Cet homme de grandes idées et de grandes créations, nous propulse ailleurs par sa façon de partager la joie, le plaisir et le rire. Du même coup, nous sentons sa bienveillance et sa gratitude.

**Par ses projets culturels, Serge devient un acteur d'influence dans nos milieux de vie,
il a cœur la vitalité et le dynamisme de notre région !**

Crédit photo : Jenny-Lee Larivière

Source : <https://ulsat.qc.ca/createur-du-mois/>

SECTION DES NOUVELLES

CÉRÉMONIE DE PURIFICATION SITE DU PENSIONNAT INDIEN, 23 JUIN 2019

Dès 5 h du matin une dizaine de personnes ont débuté la journée par la cérémonie du Levé du Soleil par la l'allumage du feu sacré de la journée. Celle-ci a permis d'énoncer pour certains les marques de la vie laissées par le passage au Pensionnat ainsi que de prononcer les attentes et les souhaits de cette journée pour l'avenir. Les communautés Anishinabeg, Atikawekw et la population en générale y étaient invités.

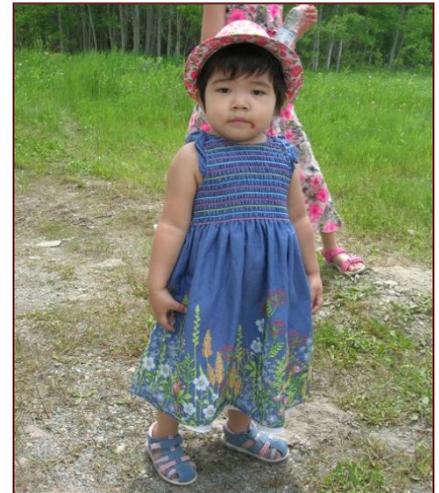
Les gens étaient attendus dès 11 h, ils ont été plus de 160 personnes à répondre à l'invitation. Ce fut une journée d'initiation à la culture Anishinabeg et Atikawekw, de témoignages émouvants, d'engagements pour un monde meilleur pour tous et particulièrement pour nos enfants, du partage d'un repas, de reconnaissance d'apprentissages et le désir du renouveler un événement annuel dont par exemple un pique-nique.

Au tour du feu sacré, nous avons assisté à la danse d'un groupe de danseurs traditionnels, parents et enfants. Nous avons prié, présenté nos souhaits et nos prières intérieurs en les mettant dans le feu sacré. Nous avons dansé et exprimé notre joie d'être là tous ensemble.

Le Pensionnat Indien a été en fonction de 1955 jusqu'à 1973, il a accueilli des milliers d'enfants autochtones en provenance de plusieurs communautés. Lors des 3 dernières années d'opération du Pensionnat Indien les enfants du niveau maternel de la communauté Saint-Marcoise y ont été intégrés.

L'organisation de cet événement a été supportée par quelques membres des communautés du Lac Simon, Pikogan et Saint-Marc-de-Figuery.

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau



SECTION DES NOUVELLES

CIRCUIT PATRIMOINE RELIGIEUX ET SPIRITUEL DE LA MRC ABITIBI SAINT-MARC-DE-FIGUERY A SA STATION D'INTERPRÉTATION

Ce projet a débuté en 2017, il est né d'un exercice de concertation d'un groupe de personnes représentant des communautés de la MRC d'Abitibi sous la coordination des membres de l'équipe de Tourisme Harricana. Au cours de la dernière année le projet s'est peaufiné, des personnes se sont mobilisées sur différents aspects dont le choix de la structure, les emplacements d'installation, la recherche historique, l'élaboration des textes et la sélection des photos. C'est 16 stations au total qui constituent le circuit du patrimoine religieux et spirituel sur le territoire de 13 communautés de la MRC d'Abitibi qui ont officiellement été inaugurées le 17 juillet 2019. Voilà un élément de plus au menu des activités touristiques Saint-Marcoises.

L'équipe de travail pour la communauté Saint-Marcoise était composée de Mesdames Marie-Marthe Boutin, Irène Breton, Johanne Sabourin, Jocelyne Bilodeau et Thérèse Lemay. Nous profitons de cette tribune pour transmettre des remerciements pour leur excellent travail de recherche, de rédaction et d'aménagement.

Ce circuit est accessible via l'application Balado-Découverte.

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



**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

SECTION DES NOUVELLES



DÉJÀ 25 QU'A EU LIEU L'INAUGURATION NOUS SOMMES À LA 26^{ième} SAISON D'ACCUEIL TOURISTIQUE AU PARC HÉRITAGE!

Afin de souligner cet anniversaire, tous les Saint-Marcois **qui accompagnent des visiteurs** lors d'une visite au Musée de la Poste et la Boutique de Forge **l'accès seront gratuits**. Ils auront qu'à présenter une preuve de leur lieu d'habitation en montrant par exemple : le permis de conduire ou un compte de taxes.

De plus, venez découvrir l'exposition!

L'histoire des 12 écoles du territoire Saint-Marcois.

Ouvert 7 jours par semaine de 9 h à 17 h, jusqu'à la Fête du Travail.



Bienvenue à tous!

Voici les guides-animateurs qui se feront un plaisir de vous accueillir : Lara-Michèle Bellemarre, Magalie Tourangeau, Olivier Beauchemin et Myriam Grignon.



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 NOUVELLES

**ORGANISEZ-VOUS UN GROUPE ET VIVEZ UNE AVENTURE SAINT-MARCOISE EN VISITANT
LES ATTRAITS DU CIRCUIT AGROTOURISTIQUE!**

La Ferme des Prés

La Miellerie de la Grande Ourse Musée Germain Bilodeau

Le Parc Héritage

Le Musée de la Poste

La Boutique de Forge

APPELEZ AU 819-732-8601



Protégez vos placements

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

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

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

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

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

Services Financiers Steve Labbé Inc.

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

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS



SECTION DES NOUVELLES

UN NOUVEAU CROQUE-LIVRES À LA DISPOSITION DE TOUS SOUS LE PAVILLON DU PARC HÉRITAGE

UNE 2^e VIE À UN RÉFRIGÉRATEUR Qu'est-ce qu'un Croque-Livres?

« Prends un livre ou donne un livre »

L'initiative des Croque-livres est une boîte de partage de livres destinées aux gens qui utilisent l'espace du Parc Héritage. Le Croque-livres vise à rassembler et à engager la communauté autour du plaisir de la lecture. Le Croque-livres est un point de chute qui offre aux enfants et à leur famille un libre accès à des livres partagés.

Source du projet : Lancée en septembre 2014 au Québec, l'initiative vise à rassembler et à engager les communautés autour du plaisir de la lecture.



BIENVENUE!

▼Oeuvre collective réalisée par: Jacob Boutin, Maude Gingras, Adélie Boutin, Éliane Gingras, Nathan Boutin



**Boucherie
Simon Cloutier**

**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

PRIMEUR
FESTIVITÉS CHAMPÊTRES

7 septembre 2019

**ANIMATION MUSICALE
ASSURÉE PAR 3 GROUPES**

Patrick & Phil Norman



François Aumond & Cie



Alain Doire en solo



Réservez votre place en appelant au 819-732-8601!

PRÉVENTE DES COUPONS DE REPAS

La prévente des coupons de repas permet de se prévaloir du privilège des réservations de table en groupe.

Repas champêtre à la Saint-Marcoise le 7 septembre 2019, service de 5 couverts accompagné d'une bouteille de vin d'un litre par 4 personnes adultes. Il sera confectionné par le Chef à domicile Traiteur. Ceci inclut le spectacle pendant et après le service du repas ainsi que l'accès au site gratuitement.

L'offre d'achat de table 16 places ou 8 places vous permettent d'être assuré de festoyer avec votre groupe.

Le coût d'un coupon de repas à l'unité : 30 \$

Pour l'achat d'une table ou de billets de repas à l'unité appeler au 819-732-8601



SECTION DES COMMUNIQUÉS

À L'HORAIRE DES FESTIVITÉS
CHAMPÊTRES 2019



L'ART à l'horaire

Nous désirons offrir une vitrine aux artistes Saint-Marcois afin de mettre en valeur les disciplines artistiques suivantes :

Arts visuels

Métiers d'art

Musique

Nous utiliserons les locaux et les couloirs de la Maison du Citoyen le samedi 7 septembre de 13 h à 17 h.

Nous sommes en période de sollicitation auprès des citoyennes et citoyens Saint-Marcois qui désirent être du nombre des exposants, des chanteurs, des musiciens, la démarche est très simple, contactez Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601.

Bienvenue à tous et toutes!

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

ESTHÉTIQUE

NANCY HARVEY

MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

SUR RENDEZ-VOUS

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

☎ 819 727-1960

n.harvey@cableamos.com

📍 EsthetiqueNancyHarvey

diaderme.ca

BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca

SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

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



SECTION DES COMMUNIQUÉS

Prêt à l'emploi?
Venez nous voir!



Début de la formation :
9 septembre 2019



Stratégies Focus 50 ans et plus

Programme de placement pour un retour sur le marché du travail



Un seul numéro pour Amos et Val-d'Or
1 877 825-1032



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

PROGRAMME RÉNORÉGION : DE NOUVEAUX FONDS DISPONIBLES POUR LES PROPRIÉTAIRES-OCCUPANTS

Bonne nouvelle pour les propriétaires-occupants en milieu rural et dans certains milieux urbains. La MRC d'Abitibi, la MRC de La Vallée-de-l'Or (MRCVO) et les municipalités du Nord-du-Québec disposent d'un nouveau montant pour le programme RénoRégion pour la période 2019-2020, alloué par la Société d'habitation du Québec (SHQ).

La SHQ confie ainsi à la MRC d'Abitibi, responsable de la gestion du programme pour la MRCVO ainsi que pour les municipalités du Nord-du-Québec, les montants suivants pour l'année 2019-2020 :

TERRITOIRE	MONTANT 2019-2020	MONTANT 2018-2019	NOMBRE DE DOSSIERS 2018-2019
MRC d'Abitibi	120 000 \$	192 000 \$	21
MRC de La Vallée-de-l'Or	72 000 \$	131 000 \$	11
Municipalités du Nord-du-Québec	48 000 \$	48 000 \$	8
TOTAL	240 000 \$	371 000 \$	40

« Tous les ans, ce programme est toujours très attendu, notamment par les familles à faibles revenus vivant en milieu rural ou dans certains de nos milieux urbains. Elles peuvent ainsi réaliser des travaux de réparations leur procurant une meilleure qualité de vie au foyer, tout en augmentant la valeur de leur propriété » commente M. Sébastien D'Astous, préfet de la MRC d'Abitibi.

Du côté de la MRCVO, le préfet profite de cette annonce pour encourager les propriétaires désirant effectuer des rénovations à déposer une demande. « Ce programme nous tient à cœur, entre autres, car il encourage les entreprises de rénovation et de construction de notre territoire tout en permettant de stimuler l'économie régionale », mentionne M. Pierre Corbeil, préfet.

LE PROGRAMME RÉNORÉGION

Le programme RénoRégion est financé par la SHQ et, dans certains cas, par la Société canadienne d'hypothèques et de logement. Mis en place en décembre 2015, il a pour objectif d'aider financièrement les propriétaires-occupants à revenu faible ou modeste vivant en milieu rural ainsi que dans certains milieux urbains, à exécuter des travaux pour corriger les défauts majeurs que présente leur résidence.

Pour être admissibles, les travaux doivent cibler au moins une défectuosité majeure relativement à un ou plusieurs de ces éléments : la structure, les murs extérieurs, l'électricité, les ouvertures, la plomberie, les saillies, le chauffage, la toiture et l'isolation thermique. Les travaux admissibles doivent atteindre un coût minimal de 2 000 \$.

À noter que la valeur de la résidence, excluant la valeur du terrain, ne doit pas dépasser 115 000 \$. D'autres critères, dont le revenu du ménage, l'occupation du logement, sont également analysés lors de l'étude du dossier. Il faut également savoir que la subvention est versée uniquement lorsque les travaux sont terminés et peut atteindre 95 % du coût reconnu pour la réalisation des travaux admissibles, sans toutefois dépasser 12 000 \$.

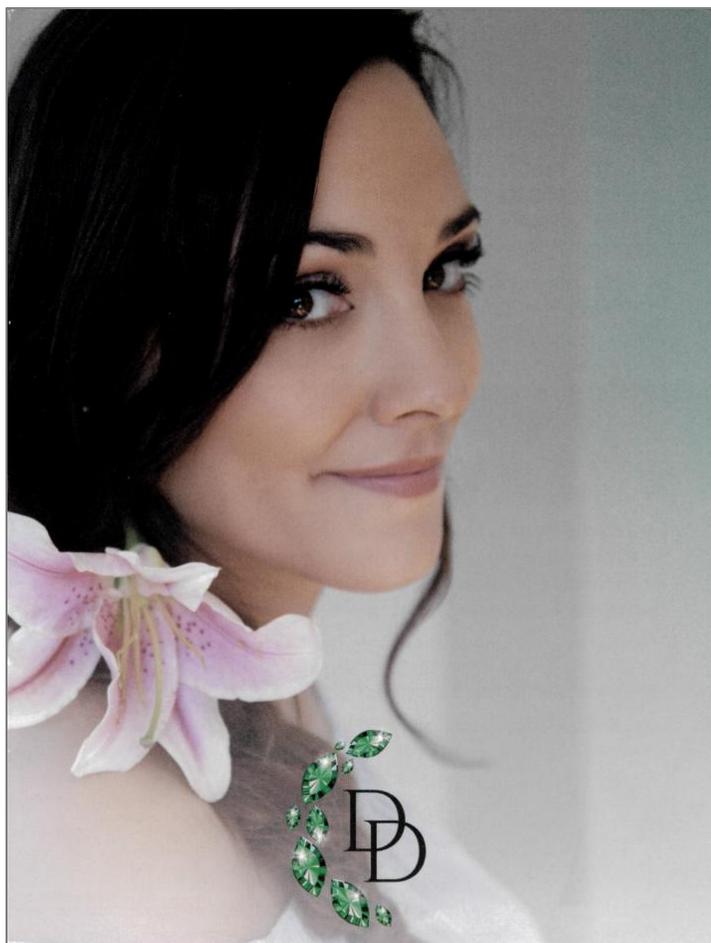
S'INFORMER AUPRÈS DE SA MUNICIPALITÉ

Les personnes intéressées à soumettre un dossier d'aide financière sont invitées à communiquer directement auprès de leur municipalité respective. Leur dossier, une fois soumis localement, sera acheminé à la MRC d'Abitibi. Le formulaire d'inscription est disponible sur le site Web de la MRC d'Abitibi à l'adresse suivante : <http://mrcabitibi.qc.ca/services-aux-citoyens/programme-de-reparations>.

Source : Caroline Thivierge, Agente de communications
MRC d'Abitibi
819 732-5356, poste 211
caroline.thivierge@mrcabitibi.qc.ca

Sophie Richard-Ferderber, Coordonnatrice en communication
MRC de La Vallée-de-l'Or
819 825-7733, poste 232
sophie@mrcovo.qc.ca

SECTION DES COMMUNIQUÉS



DIADERME
LA SANTÉ DE VOTRE PEAU

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

BOUTIQUE EN LIGNE
DIADERME.CA



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

Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



BioScience

Biologique de Luxe
45 ans de résultats garantis
pour tous les types de peaux

BioTense
Collection
Biologique Anti-Âge
Végétalienne, sans gluten,
hypoallergénique.



BioAcne
Collection
Biologique Anti-Acné
Contrôler. Prévenir. Éliminer.
Haute performance

BioFemme
Collection Biologique
Soins Féminins
Pour tous les stades
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS

5@7 interculturel

Ouvert à toute la population



Se rassembler

Découvrir d'autres cultures

Réseauter

TOUTES LES RAISONS SONT BONNES POUR PARTICIPER

Les prochaines dates à retenir:

(tous les 2 mercredis)

- 31 juillet 2019
- 14 et 28 août 2019

Amalgame
PUB URBAIN

652, 1^e Avenue Ouest, Amos
(819)732-3228

Profitez de 10% de rabais sur le repas (brevages exclus). Les brevages et les repas sont aux frais des participants



Tu es nouvellement arrivé dans la MRC d'Abitibi?

Viens chercher ta pochette d'accueil et reçois une tonne d'informations sur ton nouveau territoire!

POUR INFO : 819-732-8739 poste 206
162-2, boulevard Mercier, Amos



Avec la participation financière de :



BONNE SAISON ESTIVALE

INSTALLATION
RÉNOVATION
COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL
INSTITUTIONNEL

Danny Lamoureux

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



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec



Entrepreneur Électricien
& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.

Avis de recherche

Recherchons des bénévoles pour accomplir diverses tâches auprès d'organismes et dans l'organisation d'activités et d'événements avec des gens dynamiques.

Compétences recherchées :

- Aptitudes à travailler en équipe;
- Désir de s'épanouir dans une activité bénévole;
- Prêt à apprendre;
- Aucune connaissance spécifique n'est demandée.

Avantages offerts aux candidats :

- Travailler dans un milieu calme et dynamique;
- Horaire souple : votre disponibilité sera la nôtre.

Organismes – événements – activités :

Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery

Festivités Champêtres de Saint-Marc-de-Figuery

Festyballe de Saint-Marc-de-Figuery

Postes à combler :

- Administrateurs de conseil d'administration
- Manœuvres
- Aides au montage de salles, service de bar, casse-croûte, aménagement d'espaces d'activités
- Tout autre poste pouvant contribuer à l'amélioration des événements et activités

Venez nous rencontrer afin de voir ce que vous pourriez apporter aux organismes locaux.

Vos organismes ont besoin de vous.

Jocelyne Bilodeau
Agente de développement
819-732-8601
jojobilod@yahoo.fr



Ça sent le printemps!

Vap  -T.ca
Tabagie électronique

**Venez découvrir
nos produits hydroponiques**

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE –AOUT 2019

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **jeudi 15 août:**

- Consultation au local de santé en après-midi

« **LES MODIFICATIONS SONT APPORTÉES À L'HORAIRE EN RAISON DES VACANCES D'ÉTÉ. MERCI DE VOTRE COLLABORATION.** »

Intervenante sociale sur rendez-vous *

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

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

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

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

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

🕒 **lundi 27 août: 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



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

**Grande SALLE /
cuisine /
DORTOIR
4 CHALETS**

Domaine Opasatica

Centre de villégiature

(819) 763-8161

www.opasatica.com

info@opasatica.com

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 Paméla 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

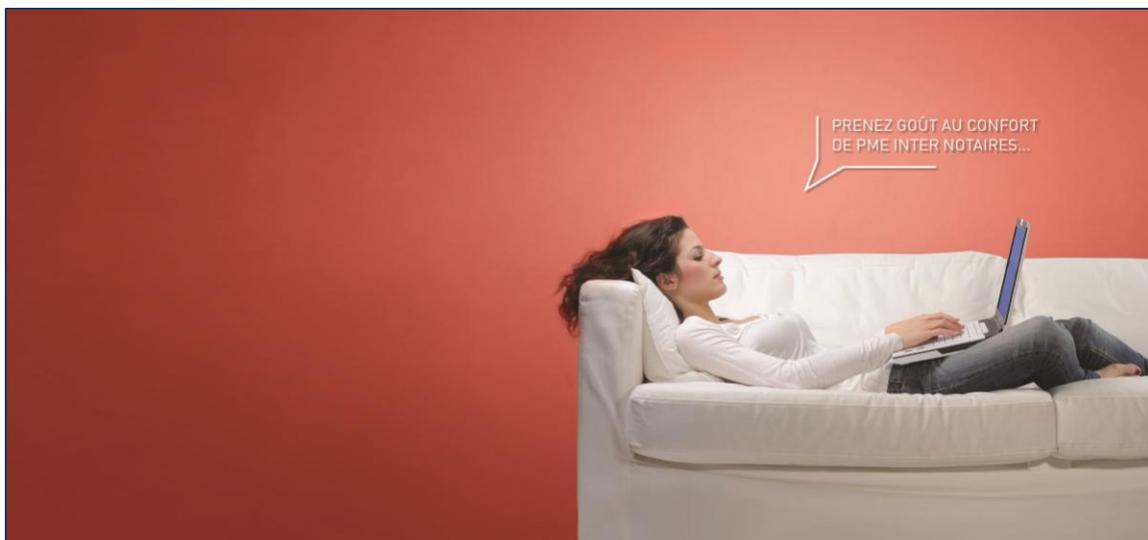
Une étude de douze (12) notaires à votre service



DROIT DE PROPRIÉTÉ

Vous vendez? Saviez-vous que vous êtes tenu à la garantie du droit de propriété?
À titre de vendeur, vous êtes obligé de garantir à l'acheteur que votre immeuble est exempt de vice de titre et qu'il est libre de tout droit sauf pour ceux que vous aurez déclarés lors de la vente.

Pour vendre en toute quiétude et sans tracas votre propriété, discutez-en avec votre notaire qualifié de PME INTER Notaires ABITIBI inc.



ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961

Camions - INTERNATIONAL - Pièces

819 732-3331

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



René Trudel

Président

741, Avenue du Parc,

Amos, QC J9T 4M1

Fax : **819 732-1669**

FABRINORD
LTÉE

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

René Trudel
président



CAT



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



Août 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
22 <i>Sortie du journal</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	23  <i>Messe 19 h</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	24  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	25 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	26 Bureau municipal fermé	27	28
29	30	31  Biblio fermée	1	2	3	4  <i>Messe 9 h 30</i> <i>Au cimetière</i>
BUREAU MUNICIPAL FERMÉ POUR LA PÉRIODE DE VACANCES						
5 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	6 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	7  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	8 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	9 Bureau municipal fermé	10	11
12 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	13 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	14  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	15 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation : p.m. Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	16 Bureau municipal fermé	17	18
19 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	20 <i>Tombée des textes journal</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	21  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	22 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	23 Bureau municipal fermé	24	25
26 <i>Sortie du journal</i> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	28  Biblio fermée Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	29 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	30 Bureau municipal fermé	31	

Événements à venir :

Festivités Champêtres : 7 septembre 2019
 Bibliothèque, L'Heure du Conte: 30 octobre 2019, 19 h
 SPÉCIAL HALLOWEEN
 Dégustation bières et saucisses : 2 novembre 2019

INVITATION - RAPPEL
 Les attraites du Parc Héritage,
 le Musée de la Poste et la Boutique de Forge
 sont ouverts du lundi au dimanche
 de 9h00 à 17h00.

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



MAMAN ON VEUT DES GLACES ! Mames

C'est les vacances d'été et il fait très chaud. Que diriez-vous d'une bonne glace ? Mais pour cela, il faut d'abord trouver le chemin. Réussissez à sortir du labyrinthe et vous pourrez vous régaler... Miam !



- RADIS
- CAROTTE
- POIREAU
- TOMATE
- BROCOLI
- POIVRON
- CHOU
- SALADE
- CELERI

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



LOCATION LAUZON AMOS

Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

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



beachcomber
HOT TUBS



Cub Cadet



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

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

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

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

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

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

Les personnes ressources sont :

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

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

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

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

Courriel: mun.stmarc@cableamos.com

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

	<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



CHRYSLER



Jeep

DODGE

331, rue Principale Sud

Amos (Québec)

Téléphone :

Télocopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

thibault@cablename.com

www.thibaultchrysler.com



Mario Collin, concessionnaire en titre



La Grande Ourse

Miellerie

BOUTIQUE À LA FERME

PANIERS BIOS LÉGUMES

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

OUVERT SUR SEMAINE

LUNDI AU
VENDREDI

8H À 17H

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