

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

«Ensemble pour construire l'avenir»



Volume 19, numéro 4, 29 avril 2019

L'ÉVEIL CAMPAGNARD



**LA CAMPAGNE DE SOLLICITATION DU CENTRE RÉCRÉATIF
DOMINIC-BOUTIN VA BON TRAIN!**

**LES ACTIVITÉS À LA BIBLIOTHÈQUE
EN FAMILLE, C'EST SUPER!**





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

VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2019 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture: Julie Cloutier et Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4 à 7
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget/Nouvelles municipales	8 à 11
Info-agente de développement	12
Info-recyclage	13
Info-environnement	14
Info-compost – Info-égout	15
Info-biblio	16
Info-pompier	17-18
Info-santé	19
Info-jeunesse	20
Info-scolaire	21
Info-parents	22
Info-aînés	23-24
Info-culture	25
Info-sécurité	26
Recette du mois	27
Conseil projets construction	28
La chronique des mielleux	29
Section des nouvelles	30 à 36
Offre d'emplois	37
Sondage	38
Section des communiqués	39 à 48
Contact avec l'état	49
Calendrier détachable	51
Pause café	53

PENSÉES DU MOIS

Le bonheur te garde gentil
Les épreuves te gardent fort
Les chagrins te gardent humain
Les échecs te gardent humble
Mais seul l'espoir te fait avancer...

La vérité de demain se nourrit de l'erreur d'hier.
Antoine de Saint-Exupéry

Partage tes rêves avec ceux qui sont capables de rêver.

Croyez ceux qui cherchent la vérité, mais doutez de ceux
qui disent l'avoir trouvée...
Albert Camias

Parler ne signifie pas communiquer.
Dans notre monde dit «de communication», je trouve
qu'on parle beaucoup trop, surtout pour ne rien dire, mais
qu'on est plus isolé que jamais...

CréationsGuyLoup.com

Manifester son bonheur est un devoir, être ouvertement
heureux donne aux autres la preuve que le bonheur est
possible.
Albert Jacquard

Du fantastique à la barbarie, il n'y a qu'un pas.
Denis Diderot

Source : <http://robertlebon.e-monsite.com/pages/belle-pensee-du-jour-suite.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 MAI 2019 :

Dimanche 5 mai – 9 h 30 :

Lucia Boutin Breton (4-05-2015)
Offrande au service

Roland Boutin
Son épouse et ses enfants

Dimanche 12 mai – 9 h 30 :

Joseph Rouillard (13-05-2011)
Offrande au service

Dimanche 19 mai – 9 h 30 :

Dominic Boutin
Offrande au service

Dimanche 26 mai – 9 h 30 :

Alcide Lamoureux
Offrande au service

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 5 mai :

Gilles Roy / Intentions personnelles

Semaine du 12 mai :

Estelle et Daniel Boutin / pour la guérison des malades

Semaine du 19 mai :

Une paroissienne / pour les familles

Semaine du 26 mai :

Liliane Veillette / aux intentions de Gisèle Audette

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 3 mai prochain, à 13 h, l'abbé Avel viendra célébrer l'Eucharistie à l'occasion du 1^{er} Vendredi du Mois.

Un temps d'adoration suivra jusqu'à 14 h.

Invitation est faite à chaque paroissien(ne) en ce temps de Carême

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1^{er} au 28 février 2019 :

Prions:	24,05 \$
Lampions :	37,40 \$
Quêtes :	251,15 \$
Don au baptême :	47,35 \$
Capitation 1 ^{er} janvier au 31 mars 2019:	50,00 \$.

MOIS DE MARIE :

Nous sommes déjà au mois de mai!

“Autrefois”, tous les soirs du mois de mai, il y avait le Mois de Marie à l’église et toutes les familles se faisaient un devoir d’être présentes.

- ❖ Les temps ont bien changé!...
Toutefois, en ce mois de mai 2019, l’invitation est “refaite” à chacune des familles de St-Marc, à venir prier Marie à l’église pour réciter le chapelet.
- ❖ Pour permettre à plus de personnes d’être présentes, le Mois de Marie se fera le lundi soir à 19h. Accepterons-nous de répondre « **PRÉSENT(E)** » à cet appel?... Qu’est-ce qui nous empêcherait de venir prier Marie et lui dire notre amour?... **En ce mois de mai dédié à Marie**, n’avons-nous pas des grâces à lui demander?...
- ❖ C’est un rendez-vous, non pas à chaque jour du mois de mai, mais bien une seule fois par semaine, ce qui veut dire quatre fois au cours du mois!...
- ❖ Et pour les personnes qui disent qu’elles viendraient bien mais “**qu’elles n’y pensent pas...**”, pourquoi ne pas demander à quelqu’un de vous le rappeler?...

Retenons ces dates :

- **Les lundis 6, 13, 20 et 27 mai.**

L’heure :

- **À 19h00.**

Bienvenue, Maman Marie nous attend!

EST PARTI VERS LA MAISON DU PÈRE :

ALCIDE LAMOUREUX : Décédé le **1^{er} avril 2019**, au CISSS d’Amos, à l’âge de **83 ans**. Il était l’époux de **Madeleine Grégoire** et domicilié à Amos. Les **funérailles** ont eu lieu le **13 avril** dernier **en l’église de St-Marc-de-Figuery**.

Alcide Lamoureux était le fils de feu Polydore Lamoureux et de feu Oliva Denis. Il était autrefois de St-Marc.
La communauté de Saint-Marc sympathise avec la famille.

RETOUR SUR LA JOURNÉE DE RESSOURCEMENT POUR LE CARÊME :

Ce fut une très belle journée qui s’est déroulée dans la simplicité et avec la complicité des 28 participants.

Les cœurs se sont ouverts à recevoir de très bons enseignements de notre pasteur Avel Moundzika. 4 thèmes ont été développés : le Carême - la Prière - Suivre Jésus - et le Sacrement du pardon.

Avec un temps d’adoration qui s’est prolongé pendant le temps du dîner, beaucoup de personnes ont profité de ce moment privilégié et intime avec le Seigneur.

Pour ceux qui le désiraient, le sacrement du pardon a été offert à l’intérieur de la messe, à la prière pénitentielle.

On pouvait percevoir pendant la messe que nous faisons partie d’une seule et même famille par nos chants, par l’écoute de la Parole de Dieu et le partage du Corps et du Sang du Christ.

Les gens sont repartis avec de la joie dans le cœur. Ils en ont témoigné à leur départ.

Merci à notre pasteur Avel, à tous les participants de Saint-Marc et des autres paroisses d’ailleurs en région et à tous ceux qui ont travaillé à rendre possible cette merveilleuse journée de ressourcement à Saint-Marc. Un **merci bien spécial** à **Diane Rouillard** pour la bonne soupe-maison! Les participants ont vraiment apprécié!

À Saint-Marc - 6 avril 2019

(Une participante)

SOUHAIT POUR LE 12 MAI 2019

Bonne Fête à toutes les Mamans Heureuse Journée



Une Maman c'est comme du coton :
Elle est douce à l'intérieur comme à l'extérieur
et nettoie tous les maux.



Jean Gastaldi

LOCATION AMOS

Experts en location
LOU-TEC
INDUSTRIEL

«LE BON OUTIL»

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

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

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

4 MAI 2019 : JOURNÉE DIOCÉSAINNE DES FAMILLES :

Mgr Gilles Lemay et le Comité organisateur de cette journée diocésaine vous invite à une journée de fraternité, de joie et de ressourcement.

Voici, en partie, ce que contenait une lettre que Mgr Lemay écrivait un peu plus tôt :

- **Samedi, le 4 mai** prochain, nous voulons réunir le plus de familles possible pour une journée de fraternité, de joie et de ressourcement...
- Le thème est : « **MA FAMILLE, JOIE POUR LE MONDE.** »...
- Le rendez-vous est à **8h30 au sous-sol de l'église du Christ-Roi**...
- Il y aura aussi **accès au gymnase de l'école** située à côté...

Ce qui va se passer?... Les activités rejoindront tous les âges, à l'image d'une famille élargie :

- ✓ Jeux...
- ✓ Bricolage...
- ✓ Échanges en petits groupes...
- ✓ Réflexions et temps de prières...
- ✓ La journée se terminera par une **messe dans l'église à 15h30**...

Combien ça va coûter?...

- **Tout est gratuit**, même les hot dogs qui seront servis le midi par les marguilliers de la paroisse... (chaque famille prévoit un complément pour le repas)...
- Deux collations vous seront offertes...

Pour faciliter l'organisation, nous vous demandons de vous inscrire aux services diocésains entre 9h00 et 16h00 au 819-732-6510 poste 202.

**Plus importante sera la participation,
plus agréable et inoubliable sera la journée.**

ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :

- 1^{er} mai : Saint Joseph, travailleur, Fête des travailleurs/travailleuses du Québec)...
- 3 mai : 1^{er} Vendredi du Mois (Messe et adoration de 13 :00 à 14 :00)...
- 3 mai : Saints Philippe et Jacques, Apôtres...
- 4 et 5 mai : Bazar : (vente de garage) au profit de l'église...
- 4 mai : Bienheureuse Marie-Léonie Paradis, fondatrice de Petites Sœurs de la Sainte-Famille, originaire de L'Acadie (près de Montréal)...
- 6 mai : 19h - Mois de Marie à l'église – récitation du chapelet...
- 6 mai : Saint François de Laval, premier évêque de Québec...
- 8 mai : Anniversaire de naissance de l'abbé Avel Moundzika (1986)...
- 8 mai : Bienheureuse Catherine de Saint-Augustin, une des fondatrices de l'Église du Canada...
- 12 mai: Fête des Mères...
- 12 mai: Journée mondiale de prière pour les vocations...
- 12 au 19 mai : Semaine Québécoise des Familles...
- 13 mai: Fête de Notre-Dame de Fatima...
- 13 mai: 19h - Mois de Marie à l'église - récitation du chapelet...
- 14 mai: Saint Matthias, Apôtre...
- 20 mai: 19h - Mois de Marie à l'église - récitation du chapelet...
- 20 mai: Fête des Patriotes...
- 21 mai: Anniversaire d'ordination de l'abbé Raymond Martel (1989)...
- 21 mai: Saint Eugène de Mazenod, fondateur des Miss. Oblats de Marie-Immaculée...
- 24 mai: Bienheureux Louis-Zéphirin Moreau, évêque de St-Hyacinthe en 1876...
- 26 mai: Collecte nationale pour les œuvres pastorales du Pape...
- 27 mai: 19h - Mois de Marie à l'église - récitation du chapelet...
- 31 mai: Fête de la Visitation de la Vierge Marie...



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 1^{er} avril 2019.

1. Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 4 mars et 13 mars 2019 tel que déposés.
2. Après avoir reçu 5 offres pour l'échelle des pompiers, l'échelle a été vendue au plus offrant soit à monsieur Daniel Boutin au montant de 300\$.
3. Le conseil autorise le dépôt d'une demande de certificat d'autorisation pour le chemin de la Rivière.
4. Le conseil autorise le dépôt d'une demande de certificat d'autorisation pour le chemin des Collines.
5. Le conseil a résolu d'autoriser la modification de la politique des couches lavables. Il n'est donc plus nécessaire d'acheter 20 couches lavables mais il faudra acheter pour un minimum de 100\$.
6. Il a été résolu de signer l'entente de services aux sinistrés avec la Société canadienne de la Croix-Rouge pour une durée de 3 ans et d'effectuer un versement pour la contribution annuelle de 170\$.
7. Le renouvellement des adhésions à : Loisir et sport Abitibi-Témiscamingue et au Réseau québécois villes et villages en santé a été adopté pour un montant de 153\$ avant les taxes applicables.
8. Il a été résolu d'adopter le règlement #207-2019 « Traitement des membres du conseil municipal ».
9. Le conseil autorise le dépôt d'une demande d'aide financière au programme d'aide financière PQI par l'agente de développement.
10. Le conseil a adopté à l'unanimité qu'il n'y aura aucune exception pour le compostage.
11. L'octroi du contrat pour la soumission d'abat-poussière a été accordé au plus bas soumissionnaire soit, RM Entreprises, pour un montant de 18 950,00\$ avant taxes.
12. Le conseil autorise le dépôt d'une demande de soutien financier au programme FLIC pour l'heure du conte de Noël 2019 par l'agente de développement.
13. Le don annuel des taxes à la fabrique a été adopté pour un montant de 819.01\$.
14. Adoption des dépenses
 - Comptes fournisseurs payés en mars 2019 pour un total de 84 018.25 \$
 - Versement par chèque C1900029 à C1900041
 - Païement en ligne sécurisée L1900013 à L1900019
 - Païement par transfert électronique P1900039 à P1900060
 - Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard d'avril 2019.
 - Comptes à payer en avril 2019 en date du conseil pour un total de 96 235,49 \$
 - Salaires payés en mars 2019
 - D1900042 à D1900060 pour un montant total de 8 268,02\$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 6 MAI 2019, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY Liste des chèques de mars 2019

N°	Nom	Description	Montant
C1900029	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Couvertures, cartouche d'encre	167,22
C1900030	CIA INFORMATIQUE	Soutien à distance	225,36
C1900031	C.D. BOUTIN	Essence, neige, huile, diésel, quincaillerie. Frais de poste, lunch pompiers	1 948,47
C1900032	Poste Canada	Journal	95,24
C1900033	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	872,25
C1900034	CERTIFIED LABORATORIES	tip mesure conteneur	35,53
C1900035	JAMBETTE.COM	Équipements de parcs vs subvention du programme des aînés	23 592,95
C1900036	FERME LANTAU INC	Déneigement	57,49
C1900037	H2Lab Inc	Prélèvement PP2	141,88
C1900038	JEAN-MARIE PARADIS	Déneigement Maison du citoyen	32,00
C1900039	Rousseau Christian	Trop payé taxes	726,88
C1900040	Thibault Myruam	Trop payé taxes	569,69
C1900041	PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.	Entretien fournaise caserne/garage	270,93
L1900013	MINISTERE DU REVENU DU QUÉBEC	DAS février	3 378,44
L1900014	MINISTRE DES FINANCES ET DE L'ÉCONOMIE	DAS février	1 319,23
L1900015	HYDRO-QUÉBEC	Infrastructure sportive, 10 av. Michaud, PP1, Bureau, garage/caserne, luminaires	2 516,69
L1900016	SOCIÉTÉ ASSURANCE AUTOMOBILE QUÉBEC	Immatriculation niveleuse, camion incendie, pick up	2 864,53
L1900017	BELL MOBILITE	Cellulaires	128,12
L1900018	HYDRO-QUÉBEC	Station pompage PP2	142,43
L1900019	TÉLÉBEC LTÉE	Bureau municipal, Maison du citoyen	332,44
P1900039	GAGNON NANCY	Comptes de taxes	183,75
P1900040	Gestion Simon Blanchard inc	Radiateurs	110,34
P1900041	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Projet compostage - Chamard	375,33
P1900042	GROUPE CCL	commande enveloppes, chèques	690,01
P1900043	LAROCHE BUREAUTIQUE	Copie facture du 28-02 au 28-05	97,66
P1900044	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location tank, détecteur métal, chauffrette, extension 50', cable treuil, gants	213,65
P1900045	M & M NORD OUEST INC.	antirouille valpar	39,41
P1900046	BIGUÉ AVOCATS	Honoraires cour - contestations	145,40
P1900047	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal, répertoires	1 467,52
P1900048	ATELIER KGM INC	Courroies, lubrifiant souffleur, rbl roulement	247,67
P1900049	PAPETERIE COMMERCIALE	Enveloppe, blocs notes	37,22
P1900050	PetroNor	Maison citoyen, caserne/garage	1 375,51
P1900051	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	160,97
P1900052	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Sablage 3 x voyages, 21 tonnes	1 146,60
P1900053	GAGNON NANCY	Entretien maison citoyen, bureau municipal	60,00
P1900054	RP EXPRESS	envoi test PP2	12,77
P1900055	JOCELYNE BILODEAU	Déplacement	91,10
P1900056	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Technicien assainissement des eaux	335,11
P1900057	GROUPE CCL	Comptes de taxes	269,18
P1900058	BIGUÉ AVOCATS	Honoraires cour - contestations	71,92
P1900059	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	Déneigement 3 de 4 30%	37 424,36
P1900060	GAGNON NANCY	Entretien maison citoyen, bureau municipal	45,00
			84 018,25

INFO-CITOYEN

Félicitation à Madame Ghislaine Cossette comme nouvelle membre du conseil municipal. Madame Cossette a été élue sans opposition.

Nous lui souhaitons bon succès dans ces nouvelles fonctions.



UN PETIT RAPPEL

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

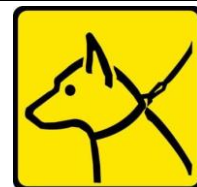


Mais encore de ne pas être dans l'obligation de recommencer !



AVIS

À TOUS LES PROPRIÉTAIRES DE CHIENS :



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

Article 5

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

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

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

SENSIBILISATION

Au cours des prochaines semaines vous verrez apparaître à l'intersection des chemins de villégiatures, des panneaux de signalisation visant à sensibiliser les futurs citoyens et les entrepreneurs de prendre soin du réseau routier municipal en attendant au 15 juin avant de faire effectuer du transport de grandes quantités de matériaux lourds. Malgré la fin de la période de dégel, les chemins municipaux subissent de grands dégâts tant que le fond du chemin n'est pas asséché. Nous comptons sur la bonne collaboration de toute la population pour rappeler cette sensibilisation à leurs futurs voisins et/ou aux entrepreneurs effectuant du transport lourd pour la construction de bâtiments.

ATTENTION

**LES CHEMINS
C'EST NOTRE ARGENT**

**TRANSPORT LOURD
APRÈS LE 15 JUIN
Merci ! **

SECTION DES NOUVELLES MUNICIPALES

ACHAT D'UN TRACTEUR

Citoyennes, citoyens

Permettez-moi de vous faire une analyse sommaire d'un projet municipal qui vient tout juste d'être réalisé, soit l'achat d'un tracteur neuf multi-usages. Conseillères, conseillers et moi considérons comme une action bénéfique à plusieurs égards, cet achat pour notre municipalité.

Le premier point que nous avons considéré fut la sécurité. Le fait que plusieurs travaux étaient exécutés avec un tracteur à pelouse, qui doit régulièrement traverser ou se déplacer sur une route ou un chemin public, ne convenait tout simplement pas.

Le deuxième point à être analysé fut le coût des divers contrats que nous devons allouer annuellement faute d'équipement adéquat et de voir les économies qu'il serait possible de réaliser avec l'achat d'un tel équipement. Voir le tableau ci-dessous.

Balayage des rues, une fois l'an	3 300 \$
Déneigement du chemin menant au bassin et des entrées des 2 stations de pompage	4 700 \$
Déneigement des entrées des édifices municipaux et autres	6 000 \$
Divers travaux au dégel, travaux d'été et d'automne	5 000 \$
Total estimé:	19 000 \$



De plus, par l'achat de ce tracteur, nous pourrions offrir de meilleurs services à la population et aussi nous permettre d'avoir plus de souplesse pour l'exécution de certains travaux en plus de diminuer les coûts reliés aux opérations.

Après avoir regardé les différentes façons de payer l'équipement, une dépense nette de 79 038 \$ en tenant compte du remboursement sur les taxes, nous avons décidé d'emprunter le montant total de l'achat à notre surplus accumulé qui était de 138 000 \$ et de nous obliger à rembourser en totalité sur une période de 5 ans. Par les économies réalisées, il est fort possible que nous puissions le rembourser dans un délai plus court. Cette méthode légale de procéder est utilisée par toutes les municipalités qui peuvent se le permettre et ainsi éviter de lourds frais d'intérêts. Il est important de mentionner qu'aucune subvention ne s'applique pour ce genre d'achat.

Un merci tout spécial aux employés concernés par ce projet qui ont fait preuve d'une excellente collaboration. Un beau travail d'équipe!

Tout a été fait dans les règles de l'art. Nous avons reçu 2 soumissions conformes et le choix s'est porté sur le produit Kubota. La succursale de Val-d'Or fournira le service pour cet équipement d'une puissance de 62 HP, qui a été livré avec un godet avant, un souffleur à neige, un balai rotatif et une cabine climatisée en plus d'être accompagné d'une garantie générale de 5 ans et de 8 ans sur certaines composantes.

En espérant que j'aurai donné suffisamment de détails concernant cet achat et que vous apprécierez les services que cet équipement procurera à l'ensemble de la population, veuillez agréer l'expression de mes sentiments les plus distingués.

Daniel Rose, maire



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

PROFIL RÉGIONAL DE L'INDUSTRIE BIOALIMENTAIRE ESTIMATIONS POUR 2017 DONNÉES POUR L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE



SUPERFICIE AGRICOLE : 633 kha (11 % du territoire)



NOMBRE D'EXPLOITATIONS AGRICOLES : 584



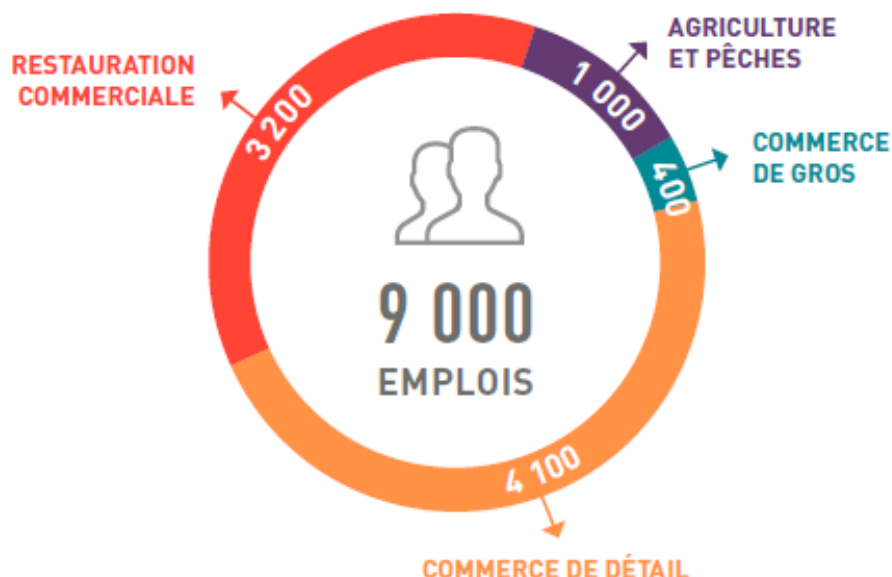
RECETTES MONÉTAIRES DU MARCHÉ : 120 M\$

LES ATOUTS, LES SPÉCIFICITÉS...

- Disponibilité de terres de qualité à un coût abordable
- Grande partie des superficies cultivées destinées à la culture fourragère
- Bon nombre de productrices et de producteurs vivant uniquement de l'élevage de bovins de boucherie

LES DÉFIS...

- Maintenir le nombre d'entreprises agricoles pour assurer la disponibilité des services en région
- Augmenter le nombre d'entreprises en productions animales
- Augmenter la transformation alimentaire dans la région
- Développer des entreprises aux productions diversifiées



*ce nombre n'inclut pas les magasins de marchandises diverses

Sources : Statistique Canada,
Institut de la statistique du Québec, CARTV
et Compilation MAPAQ.

COMMERCE DE DÉTAIL



590 M\$

VALEUR DES VENTES



227

NOMBRE D'ÉTABLISSEMENTS

RESTAURATION COMMERCIALE



230 M\$

VALEUR DES VENTES



310

NOMBRE D'ÉTABLISSEMENTS

INDUSTRIE BIOALIMENTAIRE



4 %

PIB RÉGIONAL



12 %

EMPLOIS DE LA RÉGION



INFO-RECYCLAGE

DES IDÉES POUR LE JARDIN



Petits ou gros, des bidons en plastique peuvent vous servir de pots de fleurs ou de jardinières à installer au jardin. C'est toujours ça d'économiser surtout si on a beaucoup de plantations à faire..

Le marc de café fait fuir les fourmis, et c'est aussi un poison pour elles si elles en mangent. Donc pour vous débarrasser des fourmis, il suffit de placer du marc de café sur le passage des fourmis et au pied de vos plantations pour les protéger.



De vieilles fenêtres en bois feront parfaitement l'affaire pour fabriquer de mini-serres pour le jardin. De quoi mettre à l'abri toutes vos semis destinés à être replanter.

Source : https://www.nafeusemagazine.com/15-astuces-pratiques-et-economiques-pour-vous-faciliter-la-vie-au-jardin_a1310.html

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

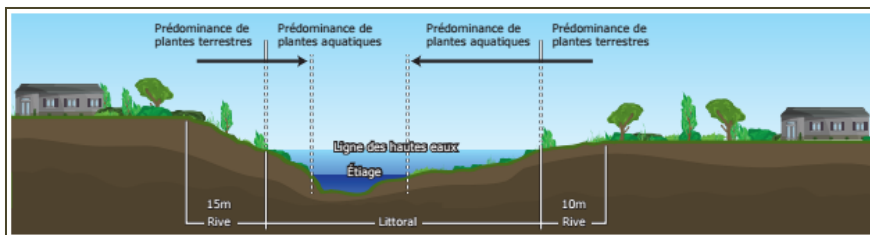
Steve St-Laurent & Guy Dorval
71, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V1
Téléphone : 819-732-6535 Télécopieur : 819-732-7067 Courriel : reusitech@cableamos.com



INFO-ENVIRONNEMENT

LA BANDE RIVERAINE

Il s'agit d'une bande de végétation naturelle qui constitue une zone de transition entre les milieux terrestres et aquatiques. Elle varie en fonction de la pente et de la hauteur du talus puis se calcule à partir de la ligne des hautes eaux. Selon la *Politique de protection des rives, du littoral et des plaines inondables (PPRLPI)*, elle varie entre 10 et 15 m.



Source : Doyon, N. (s.d.) Fiche d'aménagement de la bande riveraine. ROBVO.

Repéré à : http://obvaj.org/wp-content/uploads/2015/10/Fiche_bande_riveraine.pdf

RÔLE, UTILITÉ ET AVANTAGE DE LA BANDE RIVERAINE

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Stabilise vos berges; Filtre les polluants; Absorbe les éléments nutritifs qui nourrissent les algues bleu-vert; Réduit le ruissellement; | <ul style="list-style-type: none"> Réduit l'érosion de votre terrain; Prévient les inondations; Protège des vagues et des grands vents; Réduit l'ensablement et le coût des travaux; | <ul style="list-style-type: none"> Contribue à la santé du milieu aquatique; Procure des habitats et de la nourriture pour la faune; Augmente la diversité végétale et animale. |
|--|--|--|

RENATURALISATION VS REVÉGÉTALISATION

La renaturation implique de laisser aller la nature en évitant de tondre la pelouse. Ainsi, la nature choisira les végétaux de votre bande riveraine (voir 1^{re} image à gauche). **Avantage :** peu coûteux. La revégétalisation nécessite de mettre la main à la pâte pour planter des végétaux (voir 2^e image à gauche). **Avantage :** personnalisation de l'aménagement et des végétaux.

PLANTATION (consulter l'ensemble des grandes étapes au <http://banderiveraine.org/planter/>)

Quand : Au printemps ou à l'automne. Comment :

- | | | |
|---|---------------------------------|--|
| 1) On creuse un trou; | 5) On remplit le trou à moitié; | 9) On prépare la cuvette d'arrosage; |
| 2) On s'assure que le fond du trou est bien meuble; | 6) On arrose; | 10) On arrose en remplissant la cuvette; |
| 3) On amende; | 7) On termine le remplissage; | 11) On installe du paillis; |
| 4) On place le plant dans le trou; | 8) On ajoute un tuteur; | 12) On fait la taille de nettoyage. |

CHOIX DES VÉGÉTAUX

Plantes herbacées, arbustes et arbres indigènes (provenant du Québec) sont à cibler. Ils doivent être adaptés au climat de l'Abitibi. Consulter la liste des végétaux recommandés pour la végétalisation des bandes riveraines en Abitibi ainsi que notre liste des pépinières en Abitibi sur <http://obvaj.org/les-bonnes-pratiques/la-bande-riveraine/>.

Vous y trouverez plusieurs conseils et des photos.



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

Déneigement

Égout – Aqueduc

Transport de vrac

Excavation

Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

INFO-COMPOST ÇA S'EN VIENT!



ÉTAPES À VENIR :

- Séances d'informations
- Distribution des bacs

La date du début de la collecte du compost n'est pas connue présentement.
Nous vous informerons des développements dans les plus brefs délais.

INFO-ÉGOÛT

INTERDIT de jeter dans les toilettes ou dans l'évier des fourchettes de soie dentaire, des cures oreilles, des serviettes ou des tampons hygiéniques, des couches jetables, de la cendre, des mégots de cigarettes, des cheveux et des ongles.

Ils peuvent provoquer des bris au système de pompage du réseau d'égout et ainsi provoquer du refoulement d'égout jusque dans vos propriétés.

P.S. Il est à noter que ces consignes s'appliquent aussi pour les propriétaires de résidence ayant une fosse septique et un champ d'épuration, l'impact sera sur l'efficacité à long terme de vos installations.

MERCI DE PORTER ATTENTION À CE MESSAGE.



Vous désirez de l'information supplémentaire, concernant ces deux chroniques, contactez Madame Doris Bélanger, directrice générale au 819-732-8501.

INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

Chère Laurette
Tome 1, Des rêves plein la tête
Tome 2, À l'écoute du temps
Tome 3, Le retour
Tome 4, La fuite du temps
Le trésor d'Arnold
Ivresse
La rose et le pourpre, tomes 1 et 2
Sur de lointains rivages
L'île du lézard vert

AUTEUR:

Michel David

André Mathieu
Catherine Mckenzie
Michel Faber
Kristin Hannah
Eduardo Manet

MAISON D'ÉDITION:

Hurtubise

Coup d'oeil
Coup d'oeil
Boréal
Passionnement
Flammarion

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.

LES SÈCHE-LINGES

CETTE MACHINE INFLAMMABLE!

Les sèche-linges, ou sècheuses, sont des appareils dont l'usage doit être fait en respectant quelques consignes, afin d'éviter les mauvaises surprises. Des incendies ayant déjà été causés par son utilisation, votre Service de prévention incendie vous rappelle les principales règles de sécurité liées à ce type d'appareil !



CONSEILS DE PRÉVENTION

- Faites installer votre sèche-linge par un professionnel.
- Assurez-vous que la sècheuse dont vous faites l'usage est munie d'un filtre à charpie
- Nettoyez le filtre à charpie avant ou après chaque utilisation du sèche-linge. Retirez aussi les résidus de mousse qui s'accumulent près du filtre
- Les conduits d'évacuation de votre sècheuse doivent être en métal, le plus court et le plus droit possible.
- L'évacuation d'une sècheuse doit se faire à l'extérieur des bâtiments seulement !
- **Éviter de faire fonctionner votre sècheuse en votre absence, une erreur trop fréquente !**



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



McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE AVOCATS

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

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

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

39-A, 1^{ère} Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télocopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.avocats@cableamos.com

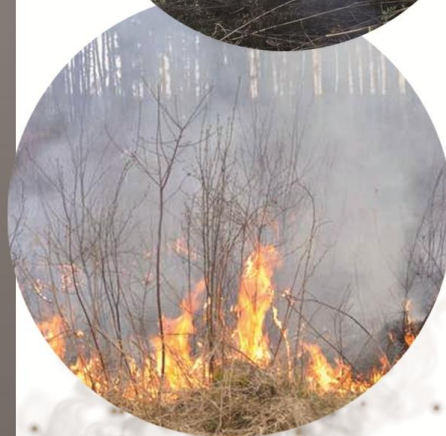
Les BRÛLAGES du PRINTEMPS

AVANT D'EFFECTUER UN BRÛLAGE

- Vérifier auprès de votre municipalité la réglementation sur les brûlages;
- Faire des feux de moins de 2,5 mètres (8 pieds) de haut et de diamètre;
- Vérifier la vitesse de direction des vents. Éviter de faire un feu lors de vents de plus de 20 km/h.

PENDANT UN BRÛLAGE

- Ne pas incommoder les voisins ni nuire à la visibilité des usagers de la route;
- Porter une attention particulière aux étincelles qui pourraient être transportées par le vent;
- **TOUJOURS** avoir une source d'eau à proximité de votre brûlage;
- **TOUJOURS** utiliser un équipement conforme et réglementaire pour effectuer votre brûlage.



Un message du Service de
Prévention des Incendies de la
MRC d'Abitibi.



INFO-SANTÉ

Pourquoi la météo nous affecte-t-elle ?

L'arrivée de l'hiver et des journées plus courtes vous donne le cafard ? La perspective d'une journée pluvieuse et froide vous donne envie de passer la journée sous la couette ? Au contraire, l'arrivée du printemps vous met en joie ? Vous faites partie des "météosensibles". On vous explique pourquoi.



La météo joue-t-elle vraiment sur nos humeurs ? Certaines croyances estiment que notre moral est conditionné par le temps qu'il fait tandis que des études tendent à montrer que nous ne sommes pas tous météosensibles. Voici quelques points de repère.

Comment le temps joue-t-il sur nos humeurs ?

On a tendance à penser que le temps qu'il fait joue un très grand rôle sur nos humeurs. Il est vrai que lorsque le ciel est au beau fixe, on a souvent un meilleur moral et des idées plus positives. De même, lorsqu'il pleut ou qu'il fait froid, on a plus tendance à se replier sur soi, on ressent souvent des coups de cafard et on aimerait rester sous la couette bien au chaud ! **Le temps ne rend pas malade mais peut accentuer certains symptômes.**

On constate qu'en période de grands froids, il y a plus de cas de dépressions et de suicides. Est-ce vraiment lié ? Il semblerait que ce soit surtout **le manque de lumière - plus que les températures basses - qui soit en cause dans ce type de dépression.** « *Le problème, c'est la cumulation des facteurs. En effet, si en plus du mauvais temps, la personne accumule d'autres difficultés dans le travail ou d'ordre sentimental, elle va être beaucoup plus sensibilisée* » précise Marie Romanens, psychothérapeute.

Météosensible, qu'est-ce que c'est ?

On est météosensible lorsque l'on souffre de troubles dépressifs liés au manque de lumière et à la baisse des températures. Les psychologues américains parlent alors de *Seasonal Affective Disorder* (DAS), en français, le désordre affectif saisonnier. Comment se manifeste ce DAS ? **Fatigue, manque d'intérêt pour les activités du quotidien, baisse de la concentration, retrait social, besoins compulsifs de manger du sucre** (spécialement du chocolat), **prise de poids**, etc.

Comment faire pour dépasser les effets de la météo sur nos humeurs ?

L'hiver arrive à grands pas. Pour tenter de passer au-dessus des effets du temps sur nos humeurs, certains conseils peuvent être précieux. Avant de tester la luminothérapie, Alain Héril, auteur de « *Pour surmonter la dépression saisonnière* », vous donne ces recommandations : « **sortez au moins une heure par jour, laissez entrer un maximum de lumière chez vous, faites de l'exercice physique, de préférence à l'extérieur, prenez des oméga-3 et du magnésium, méditez et apprenez à contrôler vos émotions** ».

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

INFO-JEUNESSE

Une jeunesse engagée en faveur de la culture, de la communauté et de la société

En 2023, le Québec comptera davantage de citoyennes et de citoyens âgés de 65 ans et plus que de jeunes de moins de 20 ans⁷. Dans ce contexte, les jeunes doivent être outillés pour constituer la relève qui contribuera à l'essor de la société québécoise de demain, en collaboration avec les différentes générations et dans le respect de la diversité et de l'environnement. Pour cela, ils doivent avoir l'occasion d'acquérir des connaissances et des compétences qui leur permettront de comprendre et de s'approprier les enjeux de leur milieu et de se familiariser avec les rouages de la vie en société.

Que ce soit à l'échelle locale, nationale ou internationale, l'implication ou l'engagement citoyen favorise l'acquisition de ce bagage de connaissances, amenant une prise de conscience des enjeux associés à l'environnement naturel et humain. C'est la conscientisation qui permet l'adoption de comportements et d'attitudes favorables à l'expression d'une citoyenneté éclairée et écoresponsable.

Certains constats se posent par rapport à l'expression de la citoyenneté des jeunes :

- Les jeunes tendent à **délaissé** des formes de participation et de prise d'information traditionnelles pour en explorer de nouvelles, entre autres associées aux plus récentes technologies de communication et d'information.
- Les jeunes exercent moins leur **droit de vote** que le reste de la population. Aux élections provinciales de 2014, le taux de participation des 18-24 ans a été de 55,7 %⁸, ce qui est en deçà de celui des autres tranches d'âge.
- Bien que les jeunes soient sensibilisés à l'importance de la consommation responsable, il est important de s'assurer que cela se reflète dans leurs **habitudes de consommation**.⁹

Cet axe d'intervention comporte cinq objectifs :

1. Encourager l'engagement civique;
2. Soutenir la pratique d'activités culturelles;
3. Multiplier les occasions d'engagement bénévole et volontaire;
4. Favoriser le dialogue entre les générations et les relations interculturelles;
5. Encourager les comportements écoresponsables.

7. Institut de la statistique du Québec, 2014.
8. Chaire de recherche sur la démocratie et les institutions parlementaires, Université Laval, p.10.
9. Protégez-vous et Observatoire de la Consommation responsable. *Le Baromètre 2012 de la consommation responsable*

Source : <https://www.jeunes.gouv.qc.ca/strategie/culture/index.asp>

**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

Pouvoir décisionnel réel des enseignants dans l'école : perceptions divergentes sur la question

Publié le 18 février 2019 par Nathalie Couzon

Les modèles de gestion des établissements scolaires qui favorisent l'implication des enseignants dans la gouvernance de l'école révèlent beaucoup d'avantages, notamment une plus grande satisfaction professionnelle des enseignants et un apprentissage organisationnel plus efficace. D'ailleurs, de plus en plus de recherches montrent également que, lorsque les enseignants ont des rôles de décision en dehors de la classe, cela a aussi un impact sur la réussite scolaire de leurs élèves. Cependant, les données recueillies par une étude de la RAND^[1] (AEP^[2]) indiquent un décalage entre les occasions de leadership que les directeurs pensent offrir à leurs enseignants et la manière dont ces derniers perçoivent leur propre influence dans l'école.

L'enquête réalisée en ligne en mai 2017 a été effectuée auprès d'un groupe de 18 354 enseignants et chefs d'établissement. Quatre choix de réponses étaient offerts, soit « Tout à fait en désaccord », « En désaccord », « D'accord » et « Tout à fait d'accord », aux trois énoncés suivants :

1. Les enseignants participent à la prise de décisions importantes au sein de leur école;
2. Les enseignants ont beaucoup d'occasions informelles d'influencer ce qui se passe dans leur école;
3. Les enseignants se sentent à l'aise d'exprimer leurs préoccupations.

Différents sur le pouvoir décisionnel des enseignants

L'étude révèle un écart important au sujet de la perception de l'influence des enseignants dans leur milieu selon qu'on pose la question à un enseignant ou à un directeur d'école. Ces différences néanmoins ne varient pas de manière significative quand on étudie les écoles selon différentes caractéristiques (ex. : taille, niveau scolaire, niveau de pauvreté ou encore milieu urbain/rural). Voici notamment ce qui ressort :

- Quatre-vingt-seize pour cent (96 %) des directeurs interrogés estiment que les enseignants sont impliqués dans la prise de décisions importantes, contre 58 % des enseignants;
- Presque tous les directeurs (98 %) estiment que les enseignants ont beaucoup d'occasions informelles d'influencer ce qui se passe dans l'école, contre 62 % des enseignants;
- Un tiers (31 %) des enseignants déclarent ne pas se sentir à l'aise d'exprimer leurs préoccupations, alors que 97 % des directeurs pensent le contraire.

Lire l'article intégral : <http://rire.ctreq.qc.ca/2019/02/pouvoir-decisionnel-reel-des-enseignants/>



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

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

Léo Gagnon, propriétaire

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

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

INFO-PARENTS

Bien communiquer avec l'enseignant de son enfant

Un enfant a plus de chance de réussir à l'école si les parents et l'enseignant collaborent pour l'aider et le soutenir.

La confiance, un ingrédient essentiel

Toute bonne relation se bâtit sur la confiance!

En tant que parent, il faut d'abord se faire confiance. Vous êtes le premier responsable de l'éducation de votre enfant, et vous l'accompagnerez durant tout son parcours scolaire.

Il est aussi important de faire confiance à l'enseignant de votre enfant et à ses compétences. Pour l'aider à bien faire son travail, veillez à l'informer des :

- défis que rencontre votre enfant;
- bouleversements importants dans sa vie (décès, problème avec les amis, divorce, etc.).

Parents informés, enfants aidés

Plus vous serez informé sur la vie de votre enfant à l'école, plus vous pourrez le soutenir dans son parcours scolaire. Ainsi, vous pouvez poser ces questions à l'enseignant de votre enfant :

- Quelles sont les aides disponibles pour mon enfant?
- De quelle manière puis-je communiquer avec vous?
- Comment mon enfant se comporte en classe?

Les réponses à vos questions vous permettront de travailler dans la même direction que l'enseignant et d'être mieux outillé pour aider votre enfant.

Les rencontres parent-enseignant

Quelques trucs simples peuvent vous permettre de tirer le maximum des rencontres prévues avec l'enseignant de votre enfant.

Préparer et noter vos questions

Avant la rencontre, il est utile de noter vos questions et de discuter avec l'autre parent pour éviter les oublis.

Parler au « je » en évitant les accusations

Il est souhaitable d'exprimer vos inquiétudes et ce que vous ressentez, tout en évitant de vous montrer accusateur.

Être ouvert aux conseils de l'enseignant

Le respect de l'opinion et des conseils de l'enseignant, même s'ils vous surprennent, est primordial. Après tout, votre enfant est peut-être bien différent en classe et à la maison.

Vérifier ses impressions

En cas de conflit, il est important d'écouter la version de l'enseignant avant de vouloir à tout prix défendre votre enfant.

Source : <https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/le-cheminement-scolaire/bien-communiquer-enseignant/>

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

Le vieillissement normal, c'est quoi?

Comment peut-on définir le vieillissement? Il s'agit d'un processus inévitable qui démarre à la naissance et qui s'accroît avec l'âge. Ses effets les plus visibles se situent au niveau du visage d'abord, puis du reste du corps ensuite (rides, cheveux blancs, taches brunes sur les mains...). Parmi les autres changements observés, notons les déclins physiologiques et cérébraux. Dans ce contexte, qu'est-ce qui peut être considéré comme un vieillissement « normal »?

Le vieillissement normal s'oppose au vieillissement pathologique, qui est accéléré par des maladies pouvant devenir de plus en plus fréquentes avec l'âge. Différents facteurs biologiques, psychologiques et sociaux influencent la rapidité d'évolution du vieillissement normal et du vieillissement pathologique, ainsi que les effets qui leur sont associés.

Le vieillissement normal : difficile à définir et difficile à mesurer

Le vieillissement normal est le résultat d'un processus complexe qui agit de façon progressive et en l'absence de maladie. Il est important de souligner que le rythme du vieillissement varie selon les individus. De la même façon, d'importantes différences morphologiques et fonctionnelles peuvent être observées entre des personnes du même âge. Autrement dit, l'âge biologique et l'âge chronologique peuvent ne pas coïncider.

De saines habitudes de vie, comprenant de l'exercice physique, une bonne alimentation, un sommeil réparateur et excluant la cigarette et l'alcool, sont des facteurs qui contribuent au vieillissement normal. Cela dit, certaines personnes ont un vieillissement normal sans pour autant respecter ces habitudes. D'autres critères, comme la génétique, l'hérédité ou le sexe, sont alors à considérer.

Quels sont les principaux effets perceptibles d'un vieillissement normal?

Les effets énumérés ici ne sont qu'une partie des changements visibles survenant au cours du processus de vieillissement normal. D'autres effets touchent le métabolisme en général, ainsi que les systèmes nerveux, cardiovasculaire, respiratoire, digestif et urinaire, mais leur diagnostic nécessite souvent des examens médicaux complémentaires aux simples observations que l'entourage peut faire.

Mobilité	Perte de force et d'endurance // Mouvements plus lents // Pertes de réflexes, d'équilibre et de coordination
Organes des sens	Altération de la vue (presbytie) et de l'ouïe
Fonctions cognitives	Diminution des capacités de concentration et d'apprentissage
Système immunitaire	Réponse immunitaire plus lente
Sommeil	Sommeil plus léger // Répartition différente des heures de sommeil (siestes)
Alimentation	Baisse de l'appétit, du goût pour la nourriture et de la soif
Mémoire	Ne pas se rappeler les détails d'événements datant de plusieurs mois // Ne pas se rappeler le nom d'une connaissance // Oublis occasionnels // Difficultés occasionnelles à trouver ses mots

Il est important de reconnaître que ces effets ne sont pas toujours pathologiques. Par conséquent, il est faux de penser que toutes les personnes âgées sont forcément malades. Cette pensée très répandue nourrit le concept d'âgisme qui désigne, entre autres, l'ensemble des idées reçues à l'égard du vieillissement. Une surveillance attentive de ces effets peut suffire à établir la première étape d'un diagnostic fiable en cas de changement trop important. Dans certains cas, elle peut même éviter une médication importante et pas toujours pertinente.

Source : https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Le-role-de-proche-aidant/Le-vieillissement-normal-c-est-quoi?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=L39Appuilette--Avril-2019



Cindy Plante

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

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



9280-9375 Québec Inc.

Installation et Réparation :

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

ESTIMATION GRATUITE

Marco Nolet 819-442-1224

INFO-AINÉS



TRANSPORT ET ACCOMPAGNEMENT : Ce service est prioritaire pour notre organisme. Il permet aux personnes de maintenir le niveau d'autonomie nécessaire à la poursuite de leurs activités. Que ce soit pour une visite médicale ou pour les courses, notre équipe de bénévoles est disponible, du lundi au vendredi.

TRANSPORT ET ACCOMPAGNEMENT

VILLE D'AMOS 10.00 \$ (aller-retour)

3 ENDROITS ET PLUS

Lors d'un même transport, un montant de 3,00 \$ doit être ajouté au montant de base.

TEMPS D'ATTENTE

Si le bénévole doit attendre plus de 30 minutes, un montant de 2,00 \$ doit être ajouté au montant de base.

* Non applicable lors d'une visite médicale. *

ACCOMPAGNEMENT

Un montant de 2,00 \$ est ajouté au montant de base.

COÛT DU STATIONNEMENT

Toujours aux frais du membre.

TRANSPORT EXTÉRIEUR pour visites médicales seulement

MRC ABITIBI

0,20 ¢ du km parcouru par le bénévole.

VAL D'OR 30.00 \$

ROUYN-NORANDA 35.00 \$

LA SARRE 32.50 \$

FRAIS DE REPAS DU BÉNÉVOLE

Un montant de 12,00 \$ est suggéré, si le bénévole doit prendre un repas à l'extérieur durant l'attente.

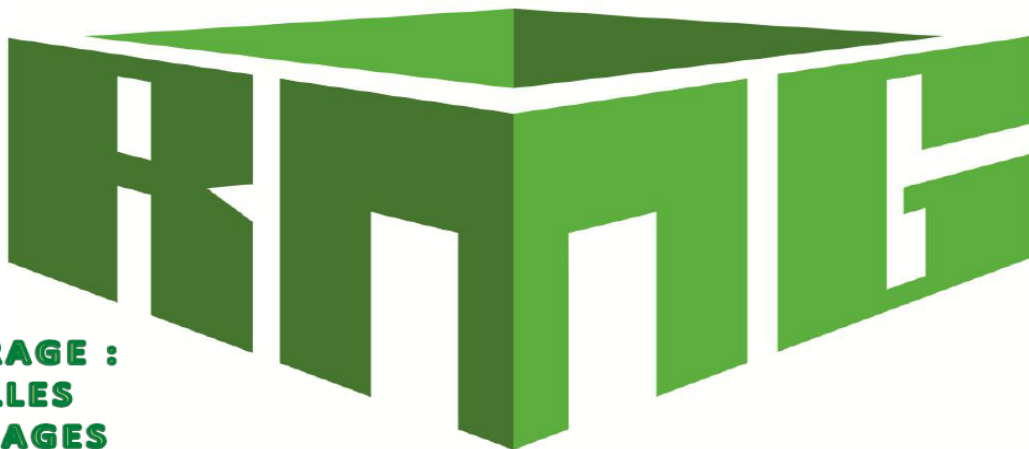
CARTE DE MEMBRE

10.00 \$

819 727-3121

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

INFO-CULTURE

De l'impossibilité de disparaître

Médiumsmixtes

Mariane Tremblay

Habitée par la possibilité de remettre le sens des choses en perspective, l'exposition propose un dialogue entre la quête du merveilleux, les manifestations de la disparition, l'observation de phénomènes uniques et la beauté tragique. Par diverses stratégies répondant à une esthétique de la rareté, l'artiste cherche à capter ou à provoquer le surnaturel dans l'ordinaire pour engager un processus de réenchancement. De l'impossibilité de disparaître est une affirmation contradictoire qui interroge l'immuabilité, voire l'absurdité de la vie : ultimement, tout a une fin, mais si rien ne se perd, rien ne se crée et tout se transforme, comment est-il possible de ne pas disparaître?



Cette exposition sera présentée du 12 avril au 2 juin 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.

Prix : **Entrée libre**

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

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

Amos
Centre Dentaire

Arseneault • Martel

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

Pour des soins professionnels en douceur

Jours, soirs et urgences sur rendez-vous

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



T. 819 732-8368

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

www.amoscentredentaire.com

INFO-SÉCURITÉ

Risques pour la santé associés aux sachets de détergent

Saviez-vous que, si avalés, les sachets de détergent peuvent provoquer des nausées, des vomissements, de la toux, l'étouffement, des troubles respiratoires et des douleurs abdominales?

Petits et de couleur vive, les sachets de détergent (pour la lessive ou le lave-vaisselle) peuvent être confondus avec des jouets ou des bonbons par des enfants ou d'autres personnes vulnérables.

Par ailleurs, il suffit d'une faible pression pour que le sachet de détergent éclate dans la main. La membrane du sachet peut aussi se dissoudre rapidement sous l'effet de l'humidité. Le contact avec le contenu peut provoquer des éruptions cutanées, des irritations de la peau et des irritations aux yeux.



Vous pouvez prévenir les blessures graves causées par les sachets de détergent à lessive :

- en les gardant en toute sécurité à un endroit hors de vue et hors de portée des enfants
- en lisant l'étiquette et en suivant les instructions avant l'utilisation
- en les manipulant avec des mains sèches

Si vous croyez que votre enfant a subi des blessures causées par le contact avec un sachet de détergent à lessive, **appelez immédiatement le 911 ou un centre antipoison.**

Pour plus de conseils sur les produits chimiques et la sécurité des enfants :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/votre-enfant-est-securite.html#a31>

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
f 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



RECETTES DU MOIS

Casserole mexicaine

Ingrédients :

- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive
- 1 lb (500g) de bœuf haché extra maigre
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 c. à thé (5 mL) d'épices à tacos
- 1 c. à table (15 mL) de poudre de chili
- 1 c. à thé (5 mL) de poudre de cumin
- 1 tasse (250 mL) de riz blanc ou à grains longs
- 1 tasse (250 mL) de bouillon de légumes
- 1 boîte (540 mL) de fèves noires, rincées et égouttées
- 1 boîte (796 mL) de tomates en dés
- 1 tasse (250 mL) de grains de maïs, congelés ou en conserve, rincés
- Jus d'une lime
- 2 tasses (500 mL) de fromage râpé, partiellement écrémé (ex. cheddar et Monterey Jack)
- 1 tomate, coupée en petits dés
- Coriandre fraîche au goût

Préparation :

- faire chauffer l'huile dans une grande casserole, à feu élevé.
- Ajouter l'oignon, l'ail et le bœuf haché et faire cuire jusqu'à ce qu'il perde sa teinte rosée.
- Ajouter les épices et bien mélanger. Faire cuire 2-3 minutes.
- Ajouter le riz, le bouillon, les fèves et les tomates en dés. Baisser le feu à moyen faible et couvrir. Laisser cuire pendant 16-18 minutes jusqu'à ce que le riz soit cuit.
- Ajouter le jus de lime et la coriandre, au goût.
- Retirer du feu et ajouter le fromage. Bien brasser jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu (environ 2 minutes).
- Servir immédiatement et garnir de petits morceaux de tomates ou de salsa, au goût.



- | | | | |
|--------------------------|-------------|----------------------|------------|
| • Nombre de personnes : | 4 personnes | • Temps de cuisson : | 20 minutes |
| • Temps de préparation : | 15 minutes | • Facile à cuisiner | |

Source : <https://www.cuisineaz.com/recettes/gratin-de-topinambours-au-gruyere-80584.aspx?navdiapo=1054-1>

*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

Cuisine de rêve : savoir la définir, étape 1

Décider de refaire sa cuisine n'implique pas seulement un questionnement au sujet des couleurs et de la décoration. Vous devez également vous questionner sur vos besoins en ce qui concerne l'espace et la fonctionnalité de votre pièce. Le questionnaire suivant vous aidera à prendre les bonnes décisions relativement à votre nouvel espace cuisine.



Style et design

- 1- De quel style est le reste de votre maison?
- 2- Qu'est-ce que vous aimez ou n'aimez pas de votre cuisine actuelle?
- 3- Quel style de cuisine aimez-vous? Une cuisine contemporaine, champêtre ou moderne?
- 4- Quelles sont vos couleurs préférées?
- 5- Quelles sont les pièces adjacentes à votre nouvelle cuisine? Y a-t-il, en ce sens, un style à respecter?
- 6- Comment votre cuisine communique-t-elle avec l'extérieur et désirez-vous y apporter des modifications?
- 7- Qu'aimez-vous de la cuisine de vos amis?
- 8- Préférez-vous certains types de matériaux à d'autres (bois, PVC, mélamine, céramique...) ?

Fonctionnalité et rangement

- 1- Qu'est-ce qui vous dérange à propos de l'organisation de votre cuisine actuelle?
- 2- Quels sont les vœux de tous ceux qui utilisent la cuisine?
- 3- Désirez-vous conserver vos appareils électroménagers actuels?
- 4- Avez-vous besoin d'un nouveau plancher?
- 5- Aimeriez-vous plus d'espace pour cuisiner?
- 6- Plus d'espace de rangement?
- 7- Voyez-vous la nécessité d'un plus gros réfrigérateur?
- 8 -Avez-vous besoin de lumière lorsque vous cuisinez ou simplement pour l'ambiance?
- 9 -Combien de personnes mangent régulièrement dans cette cuisine?



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

Salut St-Marc, ça y est, la saison est recommencée à la Miellerie de la Grande Ourse. Quelques-uns des employés saisonniers sont déjà en poste pour préparer la saison. La ruche se réveille et les abeilles s'affairent dans tous les sens. Vous comprendrez que je métaphore la ruche pour parler de l'équipe parce que je ne peux en dire autant de nos abeilles. Malgré les quelques jours de doux temps auxquels nous avons eu droit, l'activité apicole n'a pas encore repris. En effet, le couvert de neige de cette année est tellement important que la plupart des ruches ne voient même pas encore le soleil au moment d'écrire ces lignes, pendant le congé Pascal.

L'équipe déjà présente en cette saison ne l'est donc pas pour travailler aux champs mais bien pour préparer la saison. Au menu ces temps-ci : fabrication de matériel apicole pour augmenter le cheptel, semis et repiquage des différents légumes qui garniront vos assiettes cet été et cet automne, développement du nouveau site Web et de la boutique en ligne, fonte de la cire d'abeille, comptabilité et autres paperasseries, etc.

Vous pouvez dorénavant visiter notre nouveau site Web au www.mielgrandeourse.com, j'y mettrai progressivement plein d'articles dont toutes les *chroniques des mielleux* et bien d'autres. Vous pourrez aussi vous inscrire à l'infolettre qui débutera sous peu dans laquelle vous pourrez trouver plein d'infos intéressantes sur une foule de sujets et des offres promotionnelles à l'occasion.

Ça fait déjà quelques années que nous vendons nos légumes selon la formule des paniers hebdomadaires ASC. Nous augmentons annuellement la quantité de légumes produits, nous sommes donc en ce moment en période de recrutement de nouveaux partenaires; il reste quelques places disponibles. Pour plus d'infos, vous pouvez appeler Sandra à la miellerie, notre super maraîchère en chef.

Je vous explique maintenant comment commence le développement de la ruche en ce début de saison frileux. La reine n'a pas pondu de l'hiver, elle s'est préservée du froid grâce aux ouvrières. Tout est question de thermorégulation et d'apport de pollen au printemps. Les réserves de miel de l'an dernier ne sont pas épuisées mais le pollen se fait rare. À mesure que le pollen sera disponible dans les aulnes, saules et autres arbres à floraison printanière, la reine commencera sa ponte. Elle limitera celle-ci à ce que la colonie pourra garder au chaud. Une trop grande ponte entraînerait la mort du couvain par le froid. Plus il y aura d'apport de pollen et de chaleur, plus elle osera augmenter le nombre d'œufs qu'elle pond à chaque jour.

La ponte atteindra plus de 2000 œufs par jour quand la saison sera bien entamée, au mois de mai. Trois semaines plus tard, ces 2000 œufs auront atteint le stade adulte et les ouvrières commenceront à travailler dans la ruche. Il y aura donc 2000 nouvelles abeilles dans la ruche, à chaque jour. Ceci est un très bref extrait de ce que vous apprendrez quand vous viendrez faire le safari cet été.

L'effort collectif qui doit être mis en place afin de réussir à produire cette quantité de miel et de pollen est énorme. Cet effort ne peut pas être fait par seulement une partie de la colonie afin d'arriver à cette fin, chaque individu doit être dévoué à 100% à la tâche pour que ce résultat exceptionnel soit possible. Imaginez si l'humanité imitait l'abeille, si chacun d'entre-nous agissait avec dévouement afin de sauver l'ensemble de la colonie, la population globale. Imaginez si notre empreinte écologique devenait nulle et même positive, si comme l'abeille, notre présence améliorerait l'écosystème au lieu de le détruire. Imaginez ce que nous pourrions être ensemble si nous étions moins seuls!



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

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

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

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

Associé

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

Directrice principale
Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE



Aujourd'hui, nous vous présentons un couple qui a obtenu le statut de famille.



Christian Larche et Noémie Noël-Beau en compagnie d'Aurélienne née le 12 février 2019.

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

Auto
V.T.T.
Remorque
Agricole
Spécialisé

ROUES

MAG
Acier
Remorque

PIÈCES

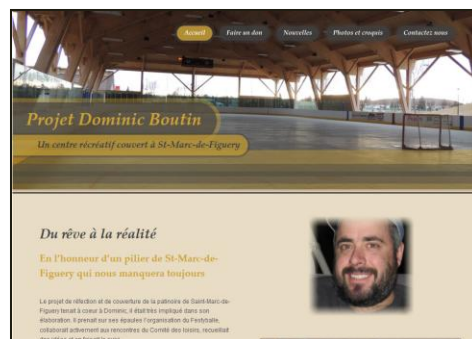
V.T.T.
Moto
Motoneige
Remorque

MÉCANIQUE

2 temps
4 temps
Auto
A/C

SECTION DES NOUVELLES

Monsieur Jonathan Boutin de Sa-Peint Mobile s'est engagé à remettre une contribution financière de **10 000 \$** au projet **Centre Récréatif Dominic Boutin.**



MERCI !

R.B.Q. : 5683-8220-01
www.optilog.com/sa-peint_mobile

SA-PEINT MOBILE INC.

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

Industriel - Commercial	(819) 732-1830 sapeint.mobile@cableamos.com Gérald cell.: (819) 444-7323 Jonathan cell.: (819) 442-0825 Fax: (819) 732-0043
Structure d'acier - Réservoir - Plancher de béton	
Machineries lourdes - Camions - Remorques et autres	
Bureau: 352, Trudel, Amos (Québec) J9T 3E6	
Atelier: 761, ave. de l'Industrie, Amos (Québec) J9T 3E6	

Monsieur Jean-Claude Périgny, président du Comité des loisirs de Saint-Marc-de-Figuery, Monsieur Gérald Boutin, fondateur de l'entreprise Sa-Peint Mobile et Jonathan Boutin, propriétaire de Sa-Peint Mobile Inc..

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

La Fête de Pâques 2019 à la Biblio !

C'est une équipe de 5 jeunes et moins jeunes aux Cœurs généreux qui ont mis à profit leur talent afin d'organiser, une année de plus, une Heure du Conte familiale dynamique et interactive. Félicitations à cette équipe. L'équipe jeunesse a raconté un conte «Fafounet et la chasse aux cocos», il a été précédé d'un court film «Les petits lapins joyeux». Un défi collectif a été lancé, chercher tous les œufs de Pâques caché dans le studio d'entraînement. Les 24 enfants ont relevé le défi et l'un d'eux c'est mérité une poule en Chocolat.

En première partie, le bricolage consistait à fabriquer des paniers de Pâques. C'est avec beaucoup d'application qu'entre amis et membres de familles que des chefs-d'œuvre se sont réalisés.

Le tout s'est terminé par le service d'une collation et le tirage de prix de présence tant pour les enfants que les parents. L'Heure du conte a permis aussi aux 16 parents d'échanger sur les dernières nouvelles de notre communauté Saint-Marcoise et des activités qui s'offrent à eux avec l'arrivée du printemps!



Merci à vous tous qui participez assidûment à ces invitations d'animation du milieu. Merci à l'équipe d'animation jeunesse, qui était composée de Laura St-Laurent, Juliette Plante et Clara-Mia Champagne accompagnés de Jocelyne Bilodeau et Jocelyn Bérubé. Merci à Julie Cloutier pour la prise de photos. Merci à tous les parents et enfants qui ont apporté leur aide pour le rangement après l'activité. Merci aux membres du Club de l'Âge d'Or pour le prêt du local.



L'Heure du conte c'est bricoler entre amis, découvrir ce qui se cache dans le coffre à jouets.



*Martine Lamirande ►
avec ses deux fistons
Maxime et Gabriel*

Liam Lamonarca, Léa St-Laurent

Danahève Breton et Émilie Hame





SECTION DES NOUVELLES



PRÉVENTE DES COUPONS DE REPAS

OFFRE SPÉCIALE POUR LA VENTE DES 10 PREMIÈRES TABLES

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

Les 10 premières tables complètes qui seront achetées à compter du 29 avril 2019 donnera un privilège supplémentaire, soit de payer 400 \$ pour 16 places au lieu de 480 \$, faite vite, premier arrivé, premier servi.

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 en prévente 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

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 SPORTIVES

DES PODIUMS EN KARATÉ POUR TOUS LES MEMBRES DE LA FAMILLE



Les 3 enfants d'Eugénie Côté et de Philippe Breton ont tous obtenu des podiums dans la discipline du karaté lors de la 36^e finale régionale centralisée des Jeux du Québec en Abitibi-Témiscamingue, qui s'est déroulée les 19, 25, 26 et 27 janvier 2019 à Amos. Félix le 3^e kata, Malik le 3^e combat et Amélie le 2^e combat, de plus, elle a obtenu une mention dans le volet esprit sportif.

FÉLICITATIONS ET BRAVO à tous!



Félix, 3^e kata



Malik, 3^e combat



Amélie, 3^e combat

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

DES FÉLICITATIONS

Le Gala Les Élite 2019 de la chambre de commerce et d'industries du Centre-Abitibi, qui a eu lieu le 6 avril dernier, a honoré 2 entreprises dont les propriétaires ont un lien avec notre municipalité.



Le prix de la catégorie "Arts et affaires" a été remis à la compagnie Amos Toyota. Le propriétaire, le Saint-Marcois Monsieur Rémi Drolet. Ce prix a été présenté par Monsieur David Fortin de Béton Fortin Inc., partenaire Prestige. Monsieur Adam Drolet, fils de Rémi Drolet et Thérèse Veillette a représenté l'entreprise lors de cette remise.



Louise Bilodeau, Christian Viens, Kim Blanchette,
Guillaume Lamarre, Michaël Ahern, Rock Ouellet.



Toujours au Gala Les Élite, le prix pour la catégorie "Investissement de plus de 500 000 \$" a été mérité par la Pharmacie Viens, Ahern, Blanchette, Lamarre, qui opère maintenant sous la bannière Familiprix à la Place Centre-ville d'Amos. L'un des copropriétaires est le Saint-Marcois Monsieur Michael Ahern. Ce prix a été présenté par Madame Louise Bilodeau du Ministère de l'Économie et de l'Innovation et Monsieur Rock Ouellet de Desjardins, partenaires Gouverneur.



Lors du 39e Gala de l'Entreprise de la Chambre de commerce de Val-d'Or (CCVD), qui a eu lieu le 13 avril dernier au Forestel, sous le thème «Fiers de notre marque», un ancien résident de Saint-Marc-de-Figuery, Christian Cloutier, a remporté 2 filons, soit dans la catégorie "Investissement de plus de 500 000 \$" avec l'ouverture de son restaurant Bénédictine "2" au centre-ville de Val-d'Or ainsi que pour la personnalité de l'année.

BRAVO À TOUS !

SECTION DES NOUVELLES

À LA MAISON DU CITOYEN DES ACTIVITÉS POUR TOUS

Bibliothèque :

Le prêt de livres et l'animation jeunesse les mercredis soir de 18 h à 20 h. Yoanick Morin et Sara-Maude Cloutier se feront un plaisir de vous accueillir et vous servir !

Club de l'Âge d'Or :

Tous les lundis et les mardis après-midi à compter de 13 h, les personnes de 50 ans et plus ont la possibilité de se divertir au Club de l'Âge d'Or. Le deuxième mardi de chaque mois, il y a un dîner pour les membres. La soupe et le dessert sont fournis, chacun apporte ses sandwiches. En après-midi, les activités habituelles : jeux de cartes, de billards, etc.. Pour plus d'information, vous pouvez contacter Madame Jacqueline Beausoleil au 819-727-2261.



Les ateliers de création :

Les mercredis soir de 18 h 30 à 20 h 30, vous êtes les bienvenus à partager vos talents artisanaux.

Vous désirez plus d'information
contacter Madame Lucie Rivard au
819-732-2433



OFFRE D'EMPLOIS ÉTUDIANTS

Programmes d'emplois

4 GUIDES TOURISTIQUES - JOURNALIERS



Parc Héritage - Circuit agro-touristique – Festivités Champêtres

Sommaire de la tâche :

Le travail du Guide touristique - journalier consiste à accomplir des tâches se rattachant aux activités touristiques tant sur le site du Parc Héritage que du Circuit agro-touristique Saint-Marcois.

- Accueillir les visiteurs;
- Effectuer des visites animées;
- Exécuter tous les travaux d'entretien du terrain et des bâtiments;
- Recevoir et accompagner des groupes de visiteurs dans le cadre du circuit agro-touristique;
- Travaux de préparation dans le cadre des Festivités Champêtres.



Rémunération et horaire :

12,50 \$/heure (salaire minimum)
30 - 35 heures/semaines
Horaire variable incluant les fins de semaine

Critères de sélection :

Être aux études à temps plein et retourner aux études à l'automne 2019;
Avoir 15 ans avant le 24 juin 2019;
Être en possession de sa carte d'assurance sociale.

Toutes les personnes intéressées devront faire parvenir leur curriculum vitae au plus tard le 24 mai 2019, par la poste :

Maison du Citoyen

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

par courriel : jojobilod@yahoo.fr

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

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

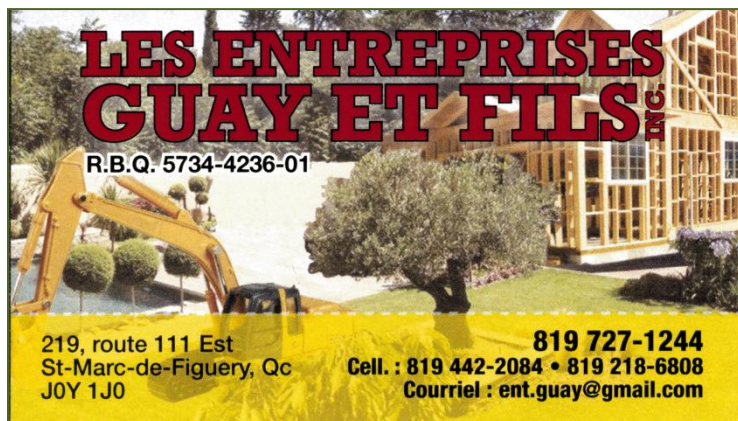


Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec

DL
Entrepreneur Électricien
& ASSOCIÉS
9141-1736 Québec inc.

**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

- 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

SONDAGE

Oyez Oyez!

**STAR D'UN SOIR
LE SAMEDI 5 OCTOBRE 2019**

***Vous êtes âgés entre 7 et 99 ans,
Vous avez du talent en chant,
(traditionnel, populaire, classique, rock et autres),
Vous dansez et même,
Vous faites de l'humour.***

Joignez-vous à nous pour cette soirée et faites-nous découvrir vos talents.

D'où que vous soyez en région, votre participation nous intéresse.

***Nous faisons un sondage pour connaître votre enthousiasme
pour une telle soirée.***

Vous avez jusqu'au 8 juin 2019 pour nous faire parvenir votre opinion.

Soit par courriel : patou@cableamos.com

Ou par téléphone à Johanne Sabourin 819-732-6769

**Bienvenue à tous et à toutes, nous attendons de vos nouvelles, il y a sûrement
de beaux talents qui mériteraient d'être connus.**

Participez en grand nombre.

**Soudure et Mécanique ind
PERRIER**

Mario Perrier
Propriétaire
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

LE BAZAR 2019

À

LE BAZAR 2019

St-Marc-de-Figuery

Les 4 et 5 mai 2019

Salle Mgr Duchemin

Vente d'objets variés

**Arrêtez ! Venez voir et trouvez
des trésors de toutes sortes.**

**Les profits de cette activité serviront
au bon fonctionnement de la
Fabrique de St-Marc-de-Figuery.**

**Les bénévoles et les marguilliers seront
heureux de vous y accueillir...**

Horaire :

Samedi 9 : 00 à 18 : 00 hre

Dimanche 9 : 00 à 16 : 00 hre

Toutes personnes qui auraient des objets à donner
encore utilisables et propres sont priées de communiquer
avec un des marguilliers suivants :

Monsieur **Réjean Rouillard** au 819 732-3102

Madame **Johanne Sabourin** au 819 732-6769

Ou les **apporter à la Salle Mgr Duchemin**

Jeudi et vendredi le 2 et le 3 mai 2019.

Les marguilliers remercient
toutes les personnes qui
contribuent à cette activité.

SECTION DES COMMUNIQUÉS



Samedi le 25 mai 2019

JOURNÉE ENVIRONNEMENT ET GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS

À compter de 10h et jusqu'à 17 h, au garage municipal
11, rue de la Caserne, Saint-Marc-de-Figuery



Venez déposer vos résidus domestiques dangereux (RDD) et recevez en échange 5 arbres.

Pour l'occasion, des contenants spéciaux seront disponibles afin que vous puissiez disposer des objets que vous ne désirez plus.

Ferraille, appareils ménagers, matériaux de construction, contenant en aérosol vide, pièces d'autos, batteries d'autos et alcalines, etc.

Dans le cas des pneus, la cueillette est pour les pneus d'autos. **LES PNEUS DE TRACTEURS ET DE TOUTE AUTRE MACHINERIE LOURDE SONT EXCLUS.** De plus, les pneus doivent être enlevés de leurs jantes.

Il est à noter qu'aucune huile usée ne sera récupérée, vous devez en disposer chez Canadian Tire.

LE DÉCHARGEMENT DES DÉBRIS SE FERA PAR LES PROPRIÉTAIRES, SINON PRÉVOYER 20 \$ POUR CHACUNE DES REMORQUES OU TOUT AUTRE VÉHICULE.

Pour plus de renseignements, composez le 819-732-8501 ou 819-732-8601



L'AUTO-SANTÉ

FORMULAIRE DE DON EN LIGNE
TRUDELAUTO.COM

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



<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHaXy-2USgNoA3Ki7ORDbgCmmO7IP84yIWtrszgHUF0h8OA/viewform>

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

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



Ça sent le printemps!

Vap  **-T.ca**
Tabagie électronique

**Venez découvrir
nos produits hydroponiques**

SECTION DES COMMUNIQUÉS

L'agressivité chez les personnes atteintes d'Alzheimer

« Les scientifiques ne savent pas exactement pourquoi certaines personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont agressives, tandis que d'autres sont épargnées par ce trouble »

Il peut arriver, au cours d'un stade de la maladie d'Alzheimer, que votre proche fasse preuve d'irritabilité. Les aidants naturels doivent se rappeler qu'ils ne sont pas responsables de l'agressivité liée à la maladie et que la personne atteinte ne fait pas « exprès ». Si le proche aidant prend ce trouble du comportement pour une attaque personnelle, il s'expose à une anxiété superflue.

Les personnes âgées souffrant d'Alzheimer ont tendance à se faire des illusions, par ex. : croire que leur famille les vole. Les gens atteints agissent parfois agressivement à cause des effets indésirables (maux de tête, constipation, nausée...). Les patients qui sont dans l'incapacité de communiquer expriment ainsi leur inconfort face à ces symptômes en devenant encore plus irritables. L'agitation et la violence du malade signifient-elles qu'il a faim ou soif ou est effrayé ? La personne atteinte de la maladie d'Alzheimer est-elle frustrée et en colère après elle-même, parce qu'elle souffre de pertes de mémoire?

La première chose à faire est d'essayer de déterminer d'où vient l'irritabilité et ce qu'elle cache. Les stratégies suivantes peuvent aider à faire face à cette agressivité :

- **Étiquetez les portes et les objets**
- **Identifiez les déclencheurs habituels**
- **Faites preuve de logique, sans accuser votre proche**
- **Acceptez ses sentiments (écoute empathique)**
- **Utilisez un ton rassurant en restant vous-même serein**
- **Adoptez une routine quotidienne régulière**
- **Tentez d'ignorer les comportements agressifs (à moins qu'il n'y ait danger)**
- **Gardez le sens de l'humour en prévoyant les hauts et les bas de son humeur**
- **Essayez la musique pour aider à réduire divers troubles du comportement**

Ne restez pas seul, cherchez un soutien en participant à des groupes de parole ou des cafés Alzheimer auprès de votre association Alzheimer locale, pour partager vos expériences, profiter de celles d'autres aidants et décharger votre cœur.

Vous avez besoin d'aide? Informez-vous!

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

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)
- Soin du visage BioTense Cosmos (certifié Écocert)
- Soin du buste/ Soin 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





**QUAND L'ART DONNE UN
COUP DE POUCE À LA
MÉDECINE**

Projet RBL Phase 7

Tuiles de plafond peintes
pour les patients de
l'hôpital

Un projet réalisé par des
artistes d'Amos
et qui connaît un écho
partout au Québec

Exposition présentée
du 14 avril au 28 mai 2019

Entrée gratuite
Vieux-Palais

**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

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 requise.

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



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.

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

FESTYBALLE SAINT-MARCOIS

6 JUILLET 2019

INFRASTRUCTURE SPORTIVE

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



HORAIRE:

Tournoi de hockey balle

À compter de 8 h 30 :

- Catégories : A, B, C, D

6 joueurs maximum

incluant le gardien

3 VS 3



**Bourses en \$
aux équipes
GAGNANTES !
Remise des prix
en soirée**

De 13 h à 16 h:

Activités pour les enfants

**SERVICE DE RESTAURATION
ET DE BAR SUR LE SITE**



**Tirage de
prix de présence
auprès des convives
du souper**

SOIRÉE ANIMÉE

En plein air si la température le permet, sinon sous un chapiteau

POUR LES INSCRIPTIONS CONTACTEZ :
Joanie Boutin au 819-442-1782

POUR DES INFORMATIONS CONTACTEZ :
Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601

Les profits de cette activité seront investis dans
les améliorations de l'infrastructure sportive.

Merci à l'avance pour votre participation.

Bienvenue à tous !

SECTION DES COMMUNIQUÉS



GRATUIT



«Prévenir à tout âge»

La prévention du suicide chez les aînés

- ✓ Sensibiliser la population de 65 ans et plus à la problématique du suicide chez les aînés.
- ✓ S'outiller pour mieux reconnaître les signes de détresse psychologique chez les aînés.
- ✓ Connaître les ressources disponibles.



Tél : 819 732-5473
www.preventionsuicideamos.org

Vous désirez offrir cet atelier
dans votre milieu?
C'est **GRATUIT!**



Vous êtes dépassés par la
maladie mentale
d'une personne de votre
entourage !
Vous pouvez recevoir de l'aide.
Contactez-nous !

La Rescousse
343, 6^{ème} Rue Ouest, suite 14
Amos (Qc) J9T 2V6
819-727-4567

Mission

Apporter du soutien et de l'information aux familles et amis touchés par la maladie mentale, développer des modes d'entraide et amener chaque famille, parent et ami à découvrir et mieux utiliser leur propre potentiel.

Services ou programmes offerts

- Interventions psychosociales
- Activités d'information et de formation
- Groupe d'entraide
- Activités de sensibilisation
- Mesures de répit-dépannage

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
appui financierement la SADC

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE –MAI 2019

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **jeudi 2 mai:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)
- Vaccination enfants en après-midi

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^{ième} ÉTAGE

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

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

🕒 **lundi 6 mai : Landrienne**
🕒 **mardi 28 mai : 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



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



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

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

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

il est possible, pour les conjoints de fait, de
prévoir les conséquences d'une rupture par la
signature d'une convention de vie commune?



CONSULTEZ



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





Mai 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	1  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	2 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Vaccination enfants en après-midi Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	3 Bureau municipal fermé	4 BAZAR De la Fabrique de la Paroisse de St-Marc-de-Figuery	5  Messe 9 h 30 BAZAR De la Fabrique de la Paroisse de St-Marc-de-Figuery
6 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	7 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	8  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	9 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	10 Bureau municipal fermé	11 	12  Messe, 9 h 30 Fête des Mères
13 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	14 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Dîner mensuel Club de l'Âge d'Or Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	15  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	16 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	17 Bureau municipal fermé	18 	19  Messe 9 h 30
20 Journée nationale des patriotes Bureau municipal fermé	21 Tombée des textes journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	22  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	23 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	24 Bureau municipal fermé	25 JOURNÉE ENVIRONNEMENT 10 h à 17 h 11, rue de la Caserne	26  Messe 9 h 30
27 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	28 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	29  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	31 Bureau municipal fermé	Événements à venir : Relais pour la vie : 14 juin 2019 Festylballe : 6 juillet 2019 Festivités Champêtres : 7 septembre 2019 Souper bières et saucisses : 2 novembre 2019	

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



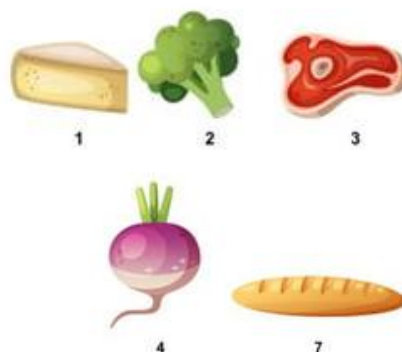


PAUSE CAFÉ

Horizontal

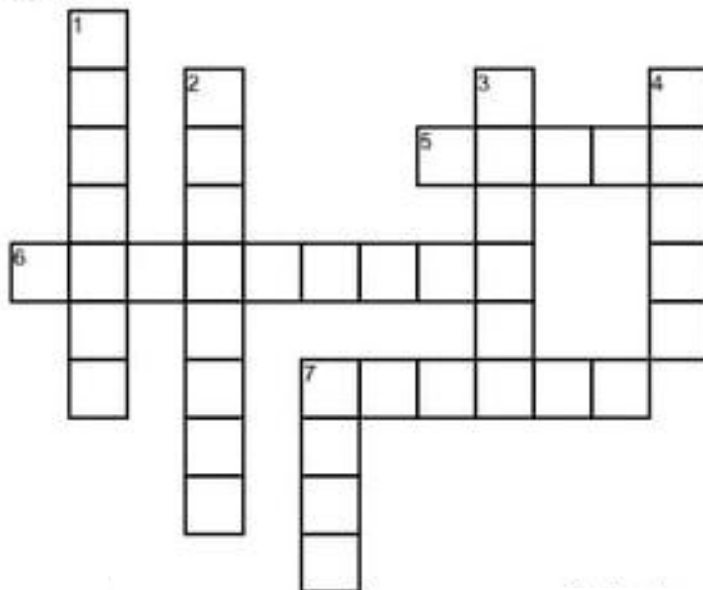


Vertical



Mots croisés sur le thème de la nourriture

Complète la grille.



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



Cub Cadet



Husqvarna



Jonsered



beachcomber
HOT TUBS



shindaiwa



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

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

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

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

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

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

Les personnes ressources sont :

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

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

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

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

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

Téléphone: 819-732-8601
Télécopieur: 819-732-4324

Courriel:
mun.stmarc@cableamos.com

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

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
Janvier 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 :

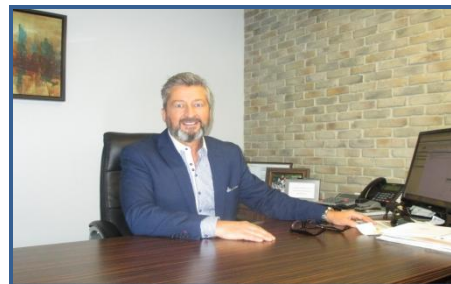
J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

thibault@cableamos.com

www.thibaultchrysler.com



Mario Collin, concessionnaire en titre



La Grande Ourse

Miellerie

BOUTIQUE À LA FERME

PANIERES 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