



SAINT-MARC-DE-FIGUERY

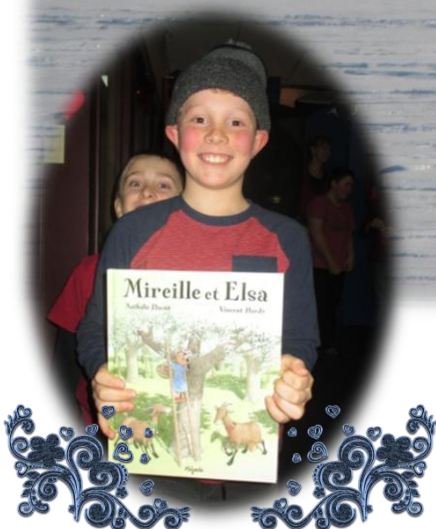
«Ensemble pour construire l'avenir»

L'ÉVEIL CAMPAGNARD



**LA SEMAINE DE RELÂCHE EST À NOS PORTES.
PROFITEZ DES ACTIVITÉS LOCALES!**

Volume 19, numéro 2, 25 février 2019





51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiaamos.com

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

ENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2019 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona



TABLE DES MATIÈRES

Auteurs des photos de la page couverture: Diane Massicotte, Jocelyne Bilodeau, Commission scolaire Harricana

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale/Section des nouvelles paroissiales	4 à 7
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget	8 et 9
Info-agente de développement	10
Info-recyclage	11
Info-environnement	12
Info-biblio	13
Info-pompier	14
Info-santé	15
Info-jeunesse	16
Info-scolaire	17 et 18
Info-parents	19
Info-aînés	20
Info-culture	21
Info-sécurité	22 et 23
Recette du mois	24
Conseil projets construction	25
La chronique des mielleux	26
Section des nouvelles	27 à 36
Section des communiqués	37 à 44
Contact avec l'état	45
Calendrier détachable	57
Pause café	49

PENSÉES DU MOIS

On ne peut pas aider tout le monde, mais chacun peut aider quelqu'un.

L'amitié, c'est gérer les affinités; l'amour, c'est concilier les différences.

J'ai compris que le Bonheur, ce n'est pas de vivre une petite Vie sans embrouilles, sans faire d'erreurs ni bouger. Le Bonheur c'est d'accepter la lutte, l'effort, le doute, et d'avancer, d'avancer en franchissant chaque obstacle.

Katherine Pancol

La vie, ce n'est pas avoir et obtenir mais être et devenir.

Myrna Loy

Tout le monde essaie d'accomplir quelque chose de grand sans réaliser que la vie est faite de petites choses.

A. Clark

La joie est le soleil des âmes; elle illumine celui qui la possède et réchauffe tous ceux qui en reçoivent les rayons.

Carl Reysz

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

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

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



Centre local de développement

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

SECTION PAROISSIALE



UN TEMPS IMPORTANT APPROCHE... :

Déjà le début du mois de mars!... Le temps des fêtes vient à peine de se terminer que bientôt nous serons rendus à Pâques! Toutefois, avant d'arriver à cette grande fête « chrétienne », si l'on regarde le calendrier liturgique, il nous indique qu'un temps important s'annonce, celui du « CARÊME ».

- La date du **Carême** varie chaque année puisqu'elle est fixée en fonction de celle de Pâques, elle-même déterminée par le calendrier lunaire.
- Pâques tombe le premier dimanche après la pleine lune suivant l'équinoxe de printemps, et a donc lieu chaque année **entre le 22 mars et le 25 avril**.
- Ainsi, pour **2019, Pâques sera le 21 avril**, ce qui fait que le temps du Carême se situera du **mercredi 6 mars au dimanche 21 avril**.

C'est quoi le Carême?

Le nom de "**Carême**" vient du mot latin "quadragesima", "quarantième" en français. La durée de quarante jours du **Carême** fait référence...

- à la fois aux quarante ans passés par le peuple d'Israël dans le désert entre l'Égypte et la Terre Promise et...
- aux quarante jours du Christ dans le désert, après son baptême et avant le début de sa vie publique, où, durant cette période, il jeûna parmi les bêtes sauvages et résista aux tentations de Satan.
- Le premier jour du carême est appelé le **Mercredi des cendres**, et il est marqué par une célébration pendant laquelle le prêtre trace une croix sur les fidèles avec de la cendre provenant des rameaux bénis de l'année précédente.
- **Autrefois**, tous les vendredis du Carême étaient des jours où l'on ne mangeait pas de viande (jours d'abstinence); on peut toujours continuer cette façon d'agir, mais on peut aussi substituer à l'abstinence, des œuvres de charité ou des exercices de piété; il reste que **le temps du carême est et sera toujours un temps de pénitence**, ce qui ne veut pas dire que c'est un temps de tristesse, puisqu'il nous conduit à la résurrection du Christ, signe que nous ressusciterons nous aussi.
 - ✓ Ici, au Canada, **2 jours**, sont décrétés **jours de jeûne et d'abstinence (s'abstenir de viande)**, ce sont l
 - le **Mercredi des Cendres** et le **Vendredi Saint**.

MESSE SPÉCIALE À SAINT-MARC :

En ce début de Carême, et à l'occasion du **Mercredi des Cendres**, l'abbé Avel viendra célébrer l'Eucharistie **mercredi 6 mars à 17 h 30**.

- À cette occasion, il y aura aussi l'imposition des cendres.



INVITATION À CHAQUE PAROISSIEN / NE DE SAINT-MARC :

**INTENTIONS DE MESSES POUR
MARS 2019 :**

Dimanche 3 mars – 9 h 30 :

Clément Plante
Liliane Veillette

Armand Veillette
Liliane Veillette

Mercredi des Cendres 6 mars à 17 h 30 :

André Marchand
Offrande au service

Dimanche 10 mars – 9 h 30 :

Dominic Boutin (9-03-2017)
Offrande au service

Dimanche 17 mars – 9 h 30 :

René Boutin (15-03-2015)
Offrande au service

Dimanche 24 mars – 9 h 30 :

Louise Fontaine (20-03-2012)
Offrande au service

Dimanche 31 mars – 9 h 30 :

Pierre Rouillard (28-03-2008)
Offrande au service

Joseph Rouillard
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 3 mars :

Yvette David Marchand / Pour les malades

Semaine du 10 mars :

Marie-Marthe Boutin / Pour la communauté paroissiale

Semaine du 17 mars :

Une paroissienne / Intentions personnelles

Semaine du 24 mars :

...

Semaine du 31 mars :

...

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

**1^{er} VENDREDI DU MOIS :
MESSE ET ADORATION**

Vendredi, le 1^{er} mars prochain, à 13 h 00, l'abbé Avel viendra célébrer l'Eucharistie à l'occasion du 1^{er} Vendredi du Mois. Un temps d'adoration suivra jusqu'à 14h00.

Invitation vous est faite à venir prier

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1^{er} au 31 janvier 2019 :

Prions:	19,75 \$
Lampions :	70,00 \$
Quêtes :	216,75 \$
Don au baptême :	43,00 \$
Location de salle :	300,00 \$
Revenus soirée de danse count 3 boy's :	1 313,60 \$
Capitation 1 ^{er} janvier au 31 décembre 2018:	2 820,00 \$.

SONT PARTIE VERS LA MAISON DU PÈRE :

MONIQUE DAULT : Décédée le 18 février 2019, à la Maison du Bouleau Blanc d'Amos, à l'âge de 68 ans. Elle était domiciliée Saint-Marc-de-Figuery. Les derniers adieux lui ont été rendus le 24 février à 12 h au Salon de la Résidence Funéraire d'Amos.

CLAIRE THERIEN (DE CARUFEL) : Décédée le 10 février 2019, au CISSS A-T CHSLD Amos, à l'âge de 95 ans. Elle était domiciliée à Amos. Une célébration a eu lieu le 23 février à 16 h, à la Chapelle de la Résidence Funéraire d'Amos.

Claire Therrien (De Carufel) était la sœur de Madame Rita Therrien (Noël) de notre paroisse.

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

CARÊME DE PARTAGE / DÉVELOPPEMENT ET PAIX...

Le thème de cette année est : « **PARTAGEZ LE CHEMIN** ».

Développement et Paix – Caritas Canada joint sa voix à celles du **pape François** et de Caritas Internationalis afin de convier les Canadiennes et les Canadiens à **partager le chemin** avec les **68,5 millions de migrantes et migrants forcés à travers le monde**.

Lancée à Rome en septembre 2017, la campagne **Partagez le chemin** est beaucoup plus qu'une simple initiative de sensibilisation aux questions migratoires. En fait, c'est à une véritable transformation du cœur que le pape François nous convie. Face à une culture de l'indifférence qui brouille les esprits et étouffe les cœurs, **il nous invite à ériger une culture de la rencontre, une culture de la miséricorde et de la compassion**.

Prenons le temps de **partager le chemin** avec nos sœurs et frères qui ont dû fuir leur foyer et de **prier pour eux**.

Puissions-nous apprendre à marcher ensemble, solidaires et unis, dans la conviction que nous sommes, -à l'échelle du monde- une seule famille humaine.

En ce carême, acceptons l'invitation de Développement et Paix à examiner ce que veut dire pour chacun de nous et pour notre communauté de croyants ce que signifie **partager le chemin**.

- Le **7 avril 2017**, est le **5^e dimanche du Carême**, et il y aura une **collecte pour Développement et Paix**. (C'est à ce moment que sont ramassées les tirelires.

Bernard Cloutier est le **responsable de l'organisme Développement et Paix** dans notre paroisse.

Rappelons-nous que...

« Le partage, c'est une façon de vivre la justice et la solidarité ».

À travers nos dons généreux à Développement et Paix durant ce carême, nous aidons à ce qu'un monde plus juste prenne racine.

SUGGESTIONS POUR LE CARÊME :

1) PETITS GROUPES DE PARTAGE :

Avec le début du carême, les petits groupes de partage de foi commenceront dans la semaine qui précède le 1^{er} dimanche du Carême, soit dans la semaine du 3 mars.

Ces rencontres, - à chaque semaine (environ 1h/1h30)-, sont des temps de prière, de réflexion, donnant un nouvel éclairage à l'aide de l'évangile du dimanche. C'est aussi une façon de **"faire Église autrement"**!

S'il se trouvait des personnes intéressées à vivre ces rencontres, on peut communiquer avec Lilianne au 727-2395

2) TIRELIRES : Dès le début du Carême, des tirelires seront mises à la disposition de ceux et celles qui en désirent. On peut les apporter à la maison afin d'y déposer des dons ou un montant d'argent qui peut représenter des privations au cours du Carême.

**C'est aussi un excellent moyen d'initier les jeunes au partage.
Pourquoi ne pas en apporter une à la maison?...**

Les tirelires doivent être rapportées à l'église pour le **5^e dimanche du Carême**, jour où il y a la collecte de Développement et Paix, soit le **7 avril** prochain.

3) LIVRETS DE RÉFLEXION : Il y a aussi deux **livrets de réflexion** pour chacune des journées du carême.

- L'un est de Vie Liturgique, écrit par Denise Lamarche. Le titre est : « Jusqu'où me suivras-tu? ». Elle prend un passage de l'Ancien Testament, tiré de la 1^{re} lecture de chaque célébration eucharistique, et elle nous fait voir que Dieu est un Dieu fidèle.
- L'autre, « Au quotidien » est écrit par Alain Roy. Ses réflexions sont tantôt de l'Ancien Testament, tantôt de l'Évangile ou d'un psaume.
- Les deux livrets sont au prix de 3,25 \$ chacun.
- Il y aura sans doute quelques exemplaires à l'arrière de l'église.
- Vous pouvez aussi vous les procurer à
 - la **Librairie Espérance à Amos**,
 - au **361, 2^e Avenue Est**,
 - ou au no de téléphone **819 732-2797**.

4) LE CARÊME GRÂCE À INTERNET... AVEC RETRAITE DANS LA VILLE :

C'est ce qui se vit ici depuis 2003, suite à une idée d'un frère étudiant dominicain du couvent de Lille. La première édition comptait plus de 2000 inscrits et nous voici plus de 120 000 retraitants, de tous les continents d'Afrique, d'Océanie, du Pérou ou du Canada !

En nous ouvrant chaque jour du Carême à la Parole de Dieu, nous laissons Dieu se faire une place dans notre vie quotidienne, au milieu de nos soucis, de nos joies, de nos peurs et de nos espérances.

S'inscrire à la Retraite, au www.caremedanslaville.org permet de recevoir chaque jour dans votre boîte courriel une méditation et un temps de prière, et de bénéficier d'une des formules d'accompagnement si vous le souhaitez. Vous y retrouverez outre la méditation et le temps de prière, [le blog de la Retraite](#) et la possibilité de déposer une intention de prière.

ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :

1^{er} mars	: 1^{er} Vendredi du Mois – 13 h à 14 h Messe et Adoration...
6 mars	: Messe à 17 h 30 / Mercredi des Cendres / maigre et jeûne...
8 mars	: Journée internationale de la femme...
10 mars	: 1^{er} dimanche du Carême...
10 mars	: Passage à l'heure avancée...
13 mars	: 6^e anniversaire de l'élection du pape François...
17 mars	: 2^e dimanche du Carême...
17 mars	: Saint Patrice...
19 mars	: Saint Joseph, époux de Marie, patron du Canada...
24 mars	: 3^e dimanche du Carême...
25 mars	: Fête de l'Annonciation du Seigneur à Marie...
31 mars	: 4^e dimanche du Carême...



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 4 février 2019.

1. Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 12 décembre 2018 et 14 janvier 2019 tel que déposés.
2. Les membres du conseil ont résolu d'appuyer Support aux aînés de l'Harricana dans sa demande d'appui pour le projet « Soutien aux actions favorisant les saines habitudes de vie ».
3. Le conseil a résolu d'adhérer au programme d'analyse de la qualité de l'eau de l'organisme de bassin versant de l'Abitibi-Jamésie pour un montant de 1 000 \$.
4. Une demande d'aide financière sera déposée au Fonds d'initiatives collectives de la MRC Abitibi pour l'activité « Raconte-moi mon village » et autorise Jocelyne Bilodeau, agente de développement à signer les documents nécessaires.
5. L'information concernant les dépenses en entretien des routes locales est conforme au Programme d'aide à l'entretien du réseau routier local
6. Une demande d'aide financière sera déposée à l'agence municipale 911 du Québec – sécurité civile pour le volet 2 et autorise la directrice générale à signer les documents nécessaires.
7. Le conseil a résolu à ce que la municipalité s'engage auprès des donateurs pour le Projet du centre récréatif Dominic-Boutin à les rembourser si le projet ne se concrétise pas.
8. Un avis de motion a été donné par monsieur le conseiller Pierre Barrette concernant une modification au règlement # 207-2015 sur le traitement des élus par le projet # 207-2019.
9. Le conseil a résolu d'appuyer la Fédération québécoise des municipalités (FQM) dans sa démarche auprès du gouvernement fédéral pour lui demander de revoir sa position dans les catégories de projets admissibles au Fonds de la taxe sur l'essence.
10. Adoption des dépenses
Comptes fournisseurs payés en janvier 2019 pour un total de 31 679,11 \$
Versement par chèque C1900001 à C1900009
Païement en ligne sécurisée L1900001 à L1900007
Païement par transfert électronique P1900001 à P1900017
Consulter la liste complète dans le journal Éveil campagnard de février 2019.
Comptes à payer en février 2019 en date du conseil pour un total de 78 200,40 \$
Salaires payés en janvier 2019
D1900001 à 1900019 pour un montant total de 8 143,29 \$

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



INFO-BUDGET

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

N° chèque	Nom	Description	Montant
C1900001	LUMEN - DIVISION DE SONEPAR CANADA INC.	Fluorescent maison du citoyen	55,83
C1900002	C.D. BOUTIN	Essence, diésel, quincaillerie, poste	677,55
C1900003	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	2 424,12
C1900004	Poste Canada	Journal	98,84
C1900005	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	650,55
C1900006	H2Lab Inc	Prélèvement janvier	137,97
C1900007	SYLVIE FLEURISTE INC.	Décès	50,00
C1900008	PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.	Analyse de combustion maison du citoyen	194,31
C1900009	JAMBETTE.COM	Support vélo. Béton ancrage	4 893,83
L1900001	HYDRO-QUÉBEC	Maison citoyen	204,00
L1900002	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Retenue à la source	4 862,76
L1900003	MINISTÈRE DES FINANCES	Retenue à la source	1 725,29
L1900004	BELL MOBILITE	Cellulaires	159,54
L1900005	HYDRO-QUÉBEC	10 av. Michaud, infrastructures sportives, Luminaires, Station PP1-PP2, Caserne/Garage, bureau municipal	2 412,36
L1900006	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Régime de retraite	1 832,50
L1900007	TÉLÉBEC LTÉE	Maison citoyen, bureau municipal	243,16
P1900001	JOCELYNE BILODEAU	Déplacement, rencontre ADL	80,02
P1900002	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE MUNICIPALE	Logiciel CIM, soutien technique	3 041,09
P1900003	LAROUCHE BUREAUTIQUE	Copies 28-08-2018 au 28-02-2019	180,82
P1900004	M & M NORD OUEST INC.	Lampe, glace noire, spray, plastikote	49,09
P1900005	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Tour de communication	216,18
P1900006	CLUB COOP DE CONSOMMATION D'AMOS	Épicerie Heure du conte	24,95
P1900007	KOMUTEL INC.	Location alerte 911	160,97
P1900008	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	520,84
P1900009	PAPETERIE COMMERCIALE	Agenda	12,06
P1900010	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelle et recyclables	5 784,20
P1900011	SOCIÉTÉ MUTUELLE DE PRÉVENTION INC.	Forfait janvier à juin 2019	287,44
P1900012	ZIP LIGNES	Signalisation ch. Hydro	49,51
P1900013	GAGNON NANCY	Entretien Maison citoyen, bureau municipal	67,50
P1900014	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location tank, moteur électrique, boîte de contrôle	196,70
P1900015	SERVICE DES INCENDIES DE ST-MARC	Frais bancaire, mauvais transfert	180,00
P1900016	JOCELYNE BILODEAU	Déplacement, repas, heure du conte	145,13
P1900017	GAGNON NANCY	Entretien Maison citoyen, bureau municipal	60,00

31 679,11

Une nouvelle famille a vue le jour
au sein du personnel municipal.
Notre inspecteur municipal
Monsieur André Labbé et sa conjointe
Claude Ayotte ont accueilli
Rose le 4 novembre 2018.
Bienvenue Rose et
Félicitations aux heureux parents !





INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Sur les sentiers de motoneige

Mariella Collini

L'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue

Nul doute, le paysage hivernal de l'Abitibi-Témiscamingue est toujours fortement imprégné de la présence des motoneigistes dans les sentiers. Voyons quelques données associées à la pratique de ce sport en nos frontières. Aux environs de 18 800 motoneiges étaient immatriculées par les propriétaires de la région en 2017, représentant 9,5 % de tous les bolides de ce type au Québec. D'ailleurs, l'Abitibi-Témiscamingue se place en 3^e position des régions comptant le plus grand nombre de motoneiges en circulation, après le Saguenay-Lac-Saint-Jean et la Capitale-Nationale. Depuis 2000, jamais ce nombre n'a été aussi élevé, surpassant les 18 000 motoneiges pour la première fois en 2013. Sur un horizon d'une dizaine d'années, soit de 2006 à 2017, le nombre de motoneiges était en croissance constante dans la région, sauf en 2015, où un léger recul a été enregistré. La tendance québécoise pour cette même décennie a davantage évolué en dents de scie.

Nombre de motoneiges en circulation selon le lieu de résidence du propriétaire

MRC de l'Abitibi-Témiscamingue et ensemble du Québec, 2017

Motoneiges immatriculées

Abitibi-Témiscamingue	18 800
- Abitibi	3 506
- Abitibi-Ouest	3 702
- La Vallée-de-l'Or	4 657
- Rouyn-Noranda	4 708
- Témiscamingue	2 227
Ensemble du Québec	197 575

Source : Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), Le Bilan 2017 : accidents, parc automobile et permis de conduire, 2018.



UN RÉSEAU DE SENTIERS IMPOSANT

Au-delà du nombre éloquent de bolides, l'Abitibi-Témiscamingue se distingue avec le plus imposant réseau de sentiers de motoneige au Québec, avec près de 3 970 kilomètres de sentiers fédérés, incluant ceux des clubs de motoneige de Lebel-sur-Quévillon, Matagami et Radisson (570 km).

En tout, 12 clubs de motoneigistes, où s'impliquent de nombreux bénévoles, relèvent les défis associés à l'aménagement et à l'entretien du réseau de même qu'à sa sécurité. Pour garantir, année après année, l'intégralité et l'interconnexion du réseau, ces clubs doivent notamment : négocier des ententes pour les droits de passage de sentiers sur les terres publiques et privées, acquérir et entretenir les surfaceuses, mener des travaux d'aménagement et d'entretien des sentiers ainsi que des infrastructures du réseau (ponts, ponceaux et refuges), installer des panneaux de signalisation et des balises ainsi que patrouiller dans les sentiers pour assurer la sécurité ou encore, administrer la vente des droits d'accès.

UNE EXCELLENTE RÉPUTATION

La fidélité des adeptes de la motoneige repose naturellement sur la qualité de l'enneigement et logistiquement, sur la qualité de l'aménagement et de l'entretien du réseau de sentiers. L'accueil par le réseau d'hébergement et de restauration est également un autre critère pris en considération. Cette même étude indiquait que les motoneigistes accordaient une note moyenne de satisfaction de 87 % à l'égard de l'expérience vécue dans la région.

Pour lire l'article intégral :

<http://www.observat.qc.ca/publications/articles/sur-les-sentiers-de-motoneige#.XFidWmnCrIV>



INFO-RECYCLAGE

UN RAPPEL AUX CITOYENS DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY PROBLÉMATIQUE RELIÉE À CUEILLETTE

Sanimos n'est pas tenu de ramasser les sacs de déchet ou de recyclage laissés tout autour des bacs. Il a été remarqué qu'il y a un laisser-aller grandissant depuis un certain temps.

Jetez moins, recyclez plus!

Réduire, réutiliser, recycler : la « règle des trois R » pourrait vous faire réaliser de belles économies. Au lieu de jeter, pensez à réutiliser. Vous verrez combien il peut être amusant d'inventer de nouvelles utilisations pour vos objets domestiques.

Réduire les déchets

Pour diminuer le volume des matériaux qui entrent dans votre maison et qui iront finalement grossir les décharges publiques, commencez par acheter des produits avec peu d'emballages ou non emballés.

- Lorsque vous achetez des fruits et légumes au poids, utilisez des sacs en papier plutôt que des sacs en plastique.
- Quand vous faites vos achats, munissez-vous de sacs réutilisables.
- Recherchez les produits qui possèdent un emballage réduit ou recyclable, qui sont rechargeables ou consignés. Dans certains magasins, le consommateur peut même utiliser ses propres récipients.
- Préférez les produits réutilisables à leurs homologues jetables, utilisez par exemple des batteries rechargeables au lieu de piles.

Papiers

Bon nombre de matériaux qui se retrouvent systématiquement à la poubelle peuvent être détournés de leur utilisation première. À commencer par le papier.

- Utilisez vos chutes de papier pour fabriquer de petits blocs de papier brouillon à conserver près du téléphone ou dans la cuisine.
- Utilisez le papier de votre fax ou de votre imprimante recto verso.
- Le papier journal peut servir au jardin, soit déchiqueté en guise de paillis, soit à plat en plusieurs épaisseurs pour empêcher la pousse des mauvaises herbes.
- Utilisez vos vieux journaux pour tapisser le fond de la litière ou le sol du chenil de vos animaux domestiques.
- Prenez du papier journal pour nettoyer la graisse au fond d'une poêle ou sur la grille du barbecue, ou pour emballer vos résidus alimentaires qui ne peuvent aller dans le bac à compost.
- Tapissez le fond de votre poubelle de cuisine avec du papier journal plutôt qu'un sac en plastique.

Source : <https://www.pagesjaunes.ca/trucs/jetez-moins-recyclez-plus/>

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



Organisme de bassin Versant
Abitibi-Jamésie

Pour toutes informations supplémentaires,
observations ou questionnements, veuillez
contacter l'OBVAJ :
Tél. : 819-824-4049
Courriel : informations@obvaj.org
Site internet : www.obvaj.org
Facebook :
<https://www.facebook.com/eauOBVAJ/>

Économie de l'eau potable

Les québécois utilisent chacun environ 589 L d'eau par jour, ce qui correspond à 50% de plus que la moyenne canadienne (MAMROT, 2014). C'est un écart qui augmente depuis les dernières années, malgré le grand effort collectif, qui a baissé notre consommation de près de 200 L en 4 ans.

De plus, 73 % de la population abitibienne consomme de l'eau souterraine, à laquelle il faut porter une attention particulière; il est important de permettre aux sources d'eau de se recharger.

**Notre eau n'est pas inépuisable, c'est
une richesse que nous devons protéger!**

Dans la maison

Dans la salle de bain

- Remplacez les vieilles toilettes par de nouveaux modèles à faible débit, avec des réservoirs de 6 litres ou moins;
- Assurez-vous que votre toilette et vos robinets ne fuient pas;
- Fermez le robinet d'eau lors du brossage des dents, du rasage ou lavage des mains et du visage;
- Utilisez un pommeau de douche à faible débit.

Dans la cuisine

- Garder de l'eau froide au réfrigérateur au lieu de laisser l'eau couler jusqu'à ce qu'elle soit froide;
- Installez un aérateur de robinet pour réduire le débit d'eau;
- Utilisez des électroménagers à faible consommation d'eau;
- Isolez vos tuyaux d'eau afin d'éviter de gaspiller de l'eau pendant qu'elle se réchauffe.



À l'extérieur

- Récupérez l'eau de pluie pour arroser votre pelouse, vos plates-bandes et pour laver votre voiture;
- Évitez d'arroser de façon excessive;
- Arrosez tôt le matin pour éviter que l'eau ne s'évapore;
- Lavez votre voiture à l'aide d'un seau d'eau, au lieu d'utiliser un boyau d'arrosage.

L'empreinte d'eau

Lorsqu'on parle de consommation d'eau, on pense généralement à l'eau que l'on touche directement. Or, notre empreinte est beaucoup plus large que ça! L'eau qui sert à faire pousser les fruits et légumes que l'on mange ou à produire les vêtements que l'on porte doit aussi être prise en compte!



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-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:

Espace Enfant
Science le savoir en poche
Un vrai chevalier n'a peur de rien
Mythes et légendes du monde
Cédric papa à de la classe
Le tournoi des supercracks
Père manquant fils manqué
En panne dans la tempête
Les de dé du fantôme...
Billy the cat, Saucisse le terrible

AUTEUR:

Séguin Poirier
Steve Setford
Marie Décary
Atlas junior
Laudec & Cauvin
Kate McMullan
Guy Corneau
Carole Tremblay
Moira Butterfield
Colman et Desberg

MAISON D'ÉDITION:

Marcel Broquet
Libre expression
La courte échelle
Éditions atlas
Dupuis
Folio cadet
L'homme
Boréal junior
Héritage jeunesse
Dupuis

**LA BIBLIOTHÈQUE
SERA FERMÉE LE
MERCREDI 6 MARS
RELÂCHE SCOLAIRE**

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.

LE MONOXYDE DE CARBONE : CET ENNEMI INVISIBLE !

C'est quoi, le Monoxyde de carbone (CO)?

- Le monoxyde de carbone est un gaz toxique responsable de plusieurs intoxications chaque année;
- L'intoxication au monoxyde de carbone peut entraîner des séquelles irréversibles ou la mort;
- Contrairement à de nombreux gaz, le monoxyde de carbone est **INVISIBLE** et **INODORE**. Il n'irrite pas non plus les yeux ou les voix respiratoires.

Les symptômes d'une intoxication au CO

- **FAIBLE EXPOSITION** : Mal de tête frontal, nausées et fatigue;
- **MOYENNE EXPOSITION** : Mal de tête frontal persistant avec sensation de battement, nausées, vertiges et étourdissements, pouls rapide, baisse de réflexes et de jugement;
- **LONGUE EXPOSITION** : Faiblesse, évanouissement, convulsion, coma et décès.



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

McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE AVOCATS

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

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

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

39-A, 1^{ère} Avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1T7

Téléphone : 819-732-5258

Télécopieur : 819-732-0394

Adresse électronique : mcguire.avocats@cableamos.com

INFO-SANTÉ

Blues hivernal? Des aliments à la rescousse!

Pour beaucoup, la saison froide rime avec déprime. Eh bien, la solution pourrait se trouver dans votre assiette! Voici huit aliments qui peuvent vous aider à faire le plein de bonne humeur.

Le poisson : Une excellente source de vitamine D et de sérotonine, pour vous débarrasser des sautes d'humeur de l'hiver.

Les agrumes : Au-delà des bienfaits bien connus de la vitamine C, les agrumes fournissent également de l'acide folique, utile pour améliorer l'humeur.

Les œufs : Peu caloriques, les œufs sont remplis d'oméga-3, acides gras qui contribuent à réduire les effets de la dépression.

L'eau : Un cerveau bien hydraté est un cerveau en bonne santé!

Le chocolat : En plus du plaisir que sa consommation procure, le chocolat (noir et de qualité, de préférence) contient plusieurs substances qui ont des effets antidépresseurs ou psychostimulants. Il stimule également la sécrétion de dopamine et d'endorphine. Pourquoi s'en passer?

Les épinards et les pois : Manger des légumes verts réduit les risques d'anémie, laquelle affecte les capacités de concentration et accroît la fatigue.

Les noix et les graines : Ils apportent une source de sélénium, oligoélément reconnu pour prévenir la dépression.

Les céréales complètes : Le blé, l'orge, l'avoine et le riz sont utiles au maintien d'un bon taux de sucre dans le sang et sont riches en vitamines B12.

De quoi dire adieu à nos coups de blues!

(Source : MarieClaire.fr, Coup de pousse, Wikipédia)



**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

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE 2019



GLISSADE ET SOUPE EN FAMILLE

Venez profiter de la glissade et de la patinoire aménagées sur le site de l'Agora naturelle (près de la salle du Club Harricana au 120, 6^e Avenue Ouest).
Activité spéciale le **mardi 5 mars** de 10 h 30 à 14 h :
Glissade et soupe en famille
local disponible pour vous réchauffer
et y déguster une bonne soupe (gratuite)
Apportez vos traîneaux et vos patins et venez-vous amuser en famille!



ACTIVITÉ « FAMILLE-ACTION »

À la salle rythmique du pavillon La Forêt

Mercredi 6 mars de 10 h à 11 h

Activités de psychomotricité animées par Kiné-Tonus
pour les enfants de **3 à 5 ans** accompagnés d'un parent

MONT-VIDÉO - 819 734-3193

ou www.montvideo.ca

La relâche, c'est au Mont-Vidéo que ça se passe...

Halloween des skieurs le **2 mars**

Randonnée de *fatbike* le **9 mars**

Du **2 mars** au **10 mars** de 9 h à 22 h

FESTIVAL SNO - CAMP DUDEMAINE

Samedi 9 mars de 10 h à 20 h

Journée d'activité familiale et communautaire
(ski de fond, raquette, *fatbike*)

Accès gratuit aux pistes

Location gratuite de skis de fond

Défi collectif de 5 000 km

Musique et animation, défi Jack Rabbit, collation santé à 9 h,
réveillon (souper spaghetti) 17 h et randonnée aux flambeaux à 19 h

Pour plus d'informations : www.festival-sno.com

Programmation complète : <http://amos.quebec/medias/Semaine-de-rel%C3%A2che-Programmation-2019.pdf>



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

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

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

INFO-SCOLAIRE

Motivation et persévérance scolaires

Les personnes qui œuvrent à la réussite des jeunes trouveront dans ce dossier thématique des outils d'intervention issus de la recherche, des publications ministérielles et des études sur la motivation.



La motivation scolaire :

ce que nous apprend la recherche par **Pierre Potvin, Université du Québec à Trois-Rivières**

« La motivation en contexte scolaire est un état dynamique qui a ses origines dans les perceptions qu'un élève a de lui-même et de son environnement et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager et à persévérer dans son accomplissement afin d'atteindre un but. » – Rolland Viau

La réussite scolaire est affaire de capacité, mais aussi de motivation. Une meilleure connaissance des sources de la motivation scolaire, des indicateurs permettant de la mesurer et des variables qui y sont associées permet d'adopter des stratégies d'intervention mieux ciblées pour la favoriser.

Les sources :

Comme celle de l'adulte, la motivation de l'élève est variable. Elle évolue en fonction de la compréhension qu'il a de lui-même et de son environnement, de même que des conclusions qu'il en tire. Outre cette perception générale, la motivation de l'élève est influencée par les perceptions spécifiques de soi : perception de la valeur d'une matière ou d'une activité, perception de sa propre compétence, aussi nommée « sentiment d'efficacité interpersonnelle », et perception du degré de contrôle qu'il pense avoir sur le déroulement et l'issue d'une activité proposée.

Lire l'article intégral : <http://rire.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2014/06/La-motivation-scolaire.pdf>



- 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

INSCRIPTION À L'ANIMATION PASSE-PARTOUT ET MATERNELLE 4 ANS POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2019-2020

RAPPEL – RAPPEL - RAPPEL



Qu'est-ce que l'animation Passe-Partout ?

Passe-Partout, c'est un service d'animation gratuit pour les parents et leur enfant.

Les parents s'inscrivent pour :

- établir une relation significative avec leur enfant même avec de la discipline et un encadrement;
- favoriser le développement global de leur enfant;
- transmettre des valeurs positives en ce qui a trait à l'école.

Les enfants s'amuse en venant aux rencontres Passe-Partout, mais tout en jouant, ils apprennent aussi à :

- socialiser;
- communiquer;
- s'adapter au milieu scolaire pour faciliter leur intégration à la maternelle.

Quelles sont les conditions d'admission ?

Pour inscrire votre enfant à l'animation Passe-Partout dans l'une des écoles de la Commission scolaire Harricana pour l'année scolaire 2019-2020:

- Votre enfant doit **avoir 4 ans avant le 1^{er} octobre 2019**;
- Vous devez **fournir obligatoirement le certificat de naissance grand format** de votre enfant.

Pour l'inscription, présentez-vous à l'école de votre secteur.

Pour les résidents des secteurs ruraux

Barraute	819 727-9733
Trécession et Launay	819 732-6503
Landrienne	819 732-4051
Sainte-Gertrude et Preissac	819 732-2244
Saint-Marc et La Corne	819 732-9545
Saint-Mathieu et La Motte	819 732-4226
Saint-Félix et Saint-Dominique	819 732-4900
Berry	819 732-3917

Pour les résidents de la Ville d'Amos

École Christ-Roi	819 732-6503
École Sacré-Cœur	819 732-5582
École Saint-Joseph	819 732-4226
École Sainte-Thérèse	819 732-2675

Vous désirez plus de renseignements ?

Visitez notre site Internet www.csharricana.qc.ca/PASSEPARTOUT/ACCUEIL

- Communiquez avec les conseillères à l'éducation préscolaire :
 - M^{me} Annie Sayeur, au 819 732-6561, poste 2266;
 - M^{me} Guylaine Couillard, au 819 732-6561, poste 2253.

*Il y aura de la maternelle 4 ans d'offerte dans certains secteurs. Nous attendons la confirmation du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur à ce sujet. Une fois les secteurs identifiés, nous communiquerons avec les parents concernés.

Afin de conserver la confidentialité, le CLSC les Eskers a collaboré à cet envoi au nom de la Commission scolaire Harricana.

INFO-PARENTS

Comment bien réagir au bulletin de son enfant?

Vous venez de recevoir le bulletin de votre enfant et vous souhaitez en discuter avec lui? Voici des pistes pour vous aider à réagir de façon constructive!

Au moment de prendre connaissance du bulletin de votre enfant, tentez :

- d'adopter une attitude ouverte et positive;
- d'éviter de comparer ses notes avec celles des autres;
- de vous rappeler que :
 - sa réussite scolaire n'est pas menacée par un seul bulletin;
 - ses difficultés peuvent être passagères et surmontables.

Quand vous parlez avec votre enfant de son bulletin, gardez en tête de :

- commencer par le féliciter pour ses succès dans certaines matières;
- lui montrer votre soutien et votre affection, même si certaines notes vous déçoivent;
- souligner ses efforts et ses progrès en parlant de ses notes faibles;
- écouter ce qu'il souhaite dire au sujet de ses résultats scolaires;
- éviter de le gronder ou de le punir;

Truc : Vous pouvez lui rappeler la valeur de l'effort si vous ne le sentez pas assez impliqué dans ses études.

S'impliquer auprès de son enfant

Il y a plusieurs façons de vous impliquer pour aider votre enfant à progresser.

Par exemple :

- superviser la période de devoirs;
 - l'aider à organiser son travail;
 - demander à son enseignant comment l'aider à la maison;
 - trouver avec lui des solutions aux problèmes qui peuvent nuire à ses notes (manque de concentration ou de sommeil, tensions avec un camarade);
- rendre la période de devoirs plus dynamique (jouer à l'école au primaire, utiliser des applications interactives, etc.).

Source : <https://www.alloprofparents.ca/articles-d-experts/le-cheminement-scolaire/comment-bien-reagir-bulletin/>

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

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

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN ATOUT

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

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

Un programme maison

Le programme d'exercices suivant vous permettra de vous initier en douceur à l'activité physique.

Voici quelques consignes importantes à suivre avant de débiter :

- Prévoyez un appui, soit le dossier d'une chaise, une table ou un mur, pour faire les exercices en position verticale;
- Portez des vêtements confortables et des souliers plats;
- Respirez normalement lors de chacun des exercices;
- Si vous éprouvez de l'inconfort, diminuez la vitesse d'exécution des mouvements et n'insistez pas si la douleur persiste;
- Faites les exercices chaque jour, si possible. Toutefois, il n'est pas nécessaire de les effectuer tous en une seule fois. Allez-y graduellement;
- Agrémentez votre séance d'une musique que vous aimez;
- Augmentez, si vous le désirez, le degré de difficulté des exercices 3 à 7 en utilisant des poids légers (bouteille d'eau, boîte de conserve ou poids libres).



N. B. : Pour entreprendre un programme d'initiation à l'activité physique, vous pouvez vous inscrire à un groupe Viactive. Pour démarrer un programme complet de conditionnement physique, communiquez avec un centre sportif ou communautaire, ou encore consultez un kinésologue (consultez le www.kinesiologue)

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



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

L'ourse cosmique

Exposition

Virginia Pesemapeo Bordeleau

Artiste Crie, Virginia Pesemapeo Bordeleau est connue tant pour son travail en arts visuels qu'en littérature. L'exposition rassemble des sculptures d'ours produites à partir de carton. Elles se présentent comme un autoportrait humoristique qui décrit des situations de la vie, communes à tout être humain : la famille, le deuil, la spiritualité, la souffrance, le plaisir ou la perception du corps. « La place de l'ours dans ma démarche artistique tient au fait qu'il représente le totem familial. Sa présence ponctuelle dans mon travail malgré l'apparence ludique de ce thème est pourtant issue du plus profond d'un imaginaire prenant sa source au cœur d'un peuple, dont les racines plongent dans une tradition millénaire. Il est possible de voir au-delà de la fantaisie, une confiance douloureuse de ma part d'humanité. »



© Donald Trépanier

Cette exposition sera présentée jusqu'au 24 mars 2019.

Horaires

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

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

Samedi de 13 h à 17 h.

Prix : *Entrée libre*

Lieu : *Centre d'exposition d'Amos
222, 1re 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

Un voyage à l'étranger?

Réduisez les risques d'être piqué par des insectes porteurs de maladies...

Saviez-vous que de nombreuses maladies sont transmises par des piqûres d'insectes infectés tels que les moustiques, les puces ou les mouches?

Ne revenez pas de voyage avec le virus du Zika, la dengue, le paludisme ou le chikungunya.

Avant de partir, informez-vous sur les risques et les façons de vous protéger :

- Consultez un fournisseur de soins de santé ou passez à une clinique santé-voyage de préférence au moins 6 semaines avant votre départ. Il pourrait vous recommander des vaccins ou des médicaments pour mieux vous protéger contre les maladies et les affections propagées par les insectes.
- Renseignez-vous sur les types d'insectes présents dans les endroits où vous comptez vous rendre, à quel moment ils sont les plus actifs et quels sont les symptômes des maladies qu'ils propagent.
- Vous trouverez ces renseignements en sélectionnant votre destination sur la page **Conseils aux voyageurs et avertissements**. Les renseignements concernant les insectes se trouvent sous l'onglet Santé.
- Lorsque vous vous rendez dans des endroits où pourraient se trouver des insectes infectés, appliquez un insectifuge en suivant le mode d'emploi sur l'étiquette. Appliquez l'écran solaire avant l'insectifuge.
- Lorsque vous dormez à l'extérieur ou séjournez dans un bâtiment mal construit ou qui n'est pas entièrement clos, utilisez une toile moustiquaire et rentrez-la sous le matelas.
- **Les femmes enceintes et celles qui envisagent une grossesse devraient éviter d'aller dans des régions ou des pays touchés par le virus Zika.** Si vous devez absolument voyager, protégez-vous des piqûres de moustique le jour comme la nuit.

Pour plus de renseignements, consultez la page Web sur la **prévention des piqûres d'insectes** :
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/prevention-piqures-insectes.html>

Personne ressource :

Maganga Lumbu

Directrice régionale intérimaire, Direction des communications et des affaires publiques

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

Tél. : (514) 496-4663



Sébastien D'Astous
Préfet

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

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



SA-PEINT MOBILE (2003) inc.
SABLAGE (JET DE SABLE) . PEINTURE DE TOUT GENRE
LAVAGE HAUTE PRESSION (EAU - SABLE)
POUR: Industriel - Commercial
Structure d'acier - Réservoir
Plancher de béton - Machineries lourdes
Camions - Remorques et autres
Gérald Boutin - Tél.: (819) **732-1830**
Fax: (819) 732-0043
352, Trudel, Amos (Québec) J9T 3E6
www.optilog.com/sa-peint_mobile R.B.Q.: 8293-8762-05

INFO-SÉCURITÉ

Est-ce que vos enfants sont bien équipés pour s'amuser en toute sécurité cet hiver?

Saviez-vous que 80 % des blessures à la tête traitées aux services d'urgence chez les enfants et les jeunes, notamment les commotions cérébrales, sont liées aux sports et aux loisirs?

Lorsque les enfants jouent dehors, que ce soit pour pratiquer un sport d'équipe comme le hockey ou pour le plaisir, comme pour s'adonner à la glissade en toboggan, gardez-les en sécurité en prenant de bonnes précautions :

- **Assurez-vous que vos enfants portent l'équipement de sécurité approprié**, surtout un casque spécialement conçu pour l'activité en question. Les casques de hockey, les protecteurs faciaux et les visières doivent porter la marque CSA de l'Association canadienne de normalisation.
- La date de fabrication doit être indiquée sur le casque de hockey. On ne devrait jamais acheter ni vendre des casques de hockey vieux de plus de cinq ans.
- Ne laissez pas vos enfants faire du traîneau près de routes, de parcs de stationnement, de rochers, d'arbres ni de clôtures, et ne les laissez jamais patiner ou jouer près de l'eau.
- Utilisez un cache-cou au lieu d'un foulard, et retirez les cordelières de serrage et les cordons des vêtements, afin d'éviter que ces articles ne se prennent ou ne s'enchevêtrent sur des objets.

Aussi, apprenez-en plus sur les **façons de réduire les risques de commotion cérébrale** :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/commotions-cerebrales-signes-symptomes/commotions-cerebrales-prevention-risques.html>

Personne ressource : Maganga Lumbu
Directrice régionale intérimaire, Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada - région du Québec
Tél. : (514) 496-4663



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

RECETTES DU MOIS

GRATIN DE TOPINAMBOURS AU GRUYÈRE

Ingrédients :

- 800 g de topinambour
- 60 g de gruyère
- 50 g de crème fraîche
- 1 verre de lait
- 30 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- muscade
- sel, poivre



Préparation :

ÉTAPE 1 : Pour réaliser cette recette de gratin de topinambours au gruyère, préchauffez le four à thermostat 6 (180°C) puis beurrez un moule à gratin.

ÉTAPE 2 : Faites cuire les topinambours non épluchés 10 min dans 2 L d'eau bouillante. Pendant ce temps, pelez et émincez l'ail. Égouttez les topinambours, épluchez-les et coupez-les en rondelles. Répartissez-les dans le plat à gratin, puis parsemez d'ail.

ÉTAPE 3 : Dans un saladier, fouettez la crème fraîche avec le verre de lait, le sel, le poivre et un peu de muscade. Versez sur les topinambours et recouvrez l'ensemble de gruyère. Disposez quelques morceaux de beurre sur le gratin. Enfourez durant 30 min.

- | | | | |
|--------------------------|-------------|----------------------|------------|
| • Nombre de personnes : | 4 personnes | • Temps de cuisson : | 30 minutes |
| • Temps de préparation : | 45 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

Mobilier en bois : pourquoi les préférer à d'autres types?

Le mobilier en bois existe depuis des lustres. Ils font partie intégrante de votre espace de vie et peuvent améliorer considérablement le décor et l'ambiance que vous désirez recréer dans vos pièces. Elles comportent de nombreux avantages.



Mobilier stylisé et chaleureux

Ils sont tout d'abord et, disons-le bien, irrésistiblement charmants. Ils possèdent indéniablement cette touche de luxe propre au bois. Ils sont chaleureux et demeureront toujours tendance, ce qui n'est pas le cas pour plusieurs autres types de mobilier. Ils ont énormément de style et leur charme traverse bien le temps.

Durée de vie supérieure

Outre leur remarquable apparence, les mobiliers en bois ont une durée de vie supérieure à n'importe quel autre type de mobilier. Ils peuvent enjoliver votre cuisine ou autres pièces pendant des années, pourvu que vous en preniez soin et que vous leur assuriez un entretien adéquat.

Mobilier en bois pour tous les goûts

Les mobiliers en bois sont disponibles dans un large éventail de modèles, de reliefs et de types de bois. Ainsi, vous avez la possibilité de choisir en fonction de vos goûts et de votre budget. La teinte et le design de votre mobilier en bois devraient être choisis en fonction de la teinte et du style prédominants de vos autres meubles.

Mobilier en bois : pas de compromis

Donc, si vous ne désirez pas faire de compromis sur la qualité de votre mobilier, choisissez-les en bois plutôt que dans un matériau autre, et rappelez-vous que pour améliorer la longévité de ceux-ci, il est primordial de leur assurer un nettoyage régulier. Mentionnons qu'il ne sert à rien d'acheter des produits nettoyants coûteux, un simple savon sans colorant et un chiffon imbibé d'eau froide peut très bien faire l'affaire.



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, je prends quelques instants, entre deux tempêtes, pour écrire ma chronique. Quel bel hiver nous avons cette année, certes un peu froid mais combien neigeux. J'espère que vous profitez vous aussi de ces quelques mètres de neige... Aujourd'hui, je vous parle d'un sujet sensible, d'un sujet qui polarise les débats, un sujet dont peu prennent le centre comme parti, je vous parle de véganisme. Cette chronique se veut une tribune pour des sujets liés de près ou de loin à l'agriculture, à l'alimentation et à l'occupation du territoire.

Il y a tellement de facteurs qui influencent nos décisions alimentaires : contexte socioculturel et économique, guide alimentaire (on en reparle bientôt), publicité (oui même toi qui crois que ça ne te touche pas, la pub t'atteint), traditions culinaires, convictions politiques, etc. Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es.

Vous trouvez que j'exagère avec le terme conviction politique. Eh bien non et c'est ici qu'entre en jeu le véganisme. Être végane, c'est loin d'être seulement un mode d'alimentation, c'est une position politique. Commençons par le début pour ceux qui sont moins familiers avec le terme. Les véganes sont nécessairement végétaliens, ce qui implique qu'ils ne consomment aucun produit provenant des animaux, ni viande, ni lait, ni œufs, ni miel (plusieurs font exception pour le miel). La différence entre végétariens et végétaliens est que les premiers vont consommer les produits des animaux mais pas les animaux eux-mêmes. Les végétariens font parfois aussi ce choix par conviction politique, parfois pour les bienfaits pour la santé et d'autres fois simplement pour le goût des aliments.

Les véganes quant à eux désirent, en plus de se nourrir sous un régime végétalien, ne pas interférer dans le règne animal. Aucune utilisation de la fourrure, du cuir, des huiles animales. Aucun produit testé sur les animaux, aucun zoo, ça va même parfois jusqu'à proscrire les animaux de compagnie. Sachez ici qu'on parle de conviction politique, il y a donc une multitude de variations d'idéologies au sein du même courant, mais les dernières lignes résument assez bien de façon générale, à mon avis. On ne mange pas végane, on est végane. Non, je ne suis pas végane, je mange beaucoup de légumes et de légumineuses, un peu de viande et beaucoup de miel. Ces temps-ci, j'explore le végétalisme par curiosité et pour le goût de cette cuisine.

Mais les fondations du mouvement sont basées sur certains arguments valables à mon avis. L'humanité ne pourrait survivre si toute la planète adoptait le régime omnivore nord-américain, selon un rapport technique de l'OMS, un hectare de production végétale va nourrir jusqu'à 20 fois plus de gens qu'un hectare de fourrage prévu pour nourrir le bœuf que nous mangerons. (www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_fre.pdf)

La condition animale est aussi très préoccupante. Ce que je déplore toutefois, c'est le fait de mettre tous les éleveurs dans le même bateau. Le problème en est un d'industrialisation de l'agriculture, un traitement respectueux de l'animal peut être fait sur une petite ferme familiale avec abatage de proximité mais est impossible dans les méga-élevages ou les conditions de vie des animaux sont exécrables et indignes de la race humaine. Quand on mange cette viande industrielle, on cautionne le système.

Arrêtez d'acheter votre viande en spécial à l'épicerie et déplacez-vous chez les éleveurs. Plusieurs fermiers vendent aussi des œufs frais de poules qui courent, nous avons maintenant plusieurs fromageries régionales opérées par des artisans et il y a du miel, des légumes et pleins de produits régionaux à notre boutique. Surtout, demandez à vos politiciens à chaque fois qu'ils vous serrent la main de mettre en place des lois et règlements qui faciliteront la commercialisation en circuit court de tous les produits agricoles (on en reparle une prochaine fois).

J'en reviens à la polarisation du débat, sachez que chacune des positions semble si campée que c'en est désolant. J'entends et je lis des opinions radicales des deux côtés. Étant assez au centre de ce débat, j'aimerais que les gens s'écoutent, se respectent et surtout, se mettent à la place de l'autre. Avec un peu d'empathie, un débat prend toute son ampleur et devient tellement constructif. Bon, je retourne pelleter, à bientôt!



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance INC

**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

RÉTROSPECTIVE DU DÉVELOPPEMENT DOMICILIAIRE À SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Voici les données en ce qui concerne les nouvelles constructions, les rénovations ou ajouts de bâtiments déclarés pour les années 2000 à 2018:

	Maisons	Bâtiments secondaires	Chalets	Autres agrandissements, champs d'épuration, remises, rénovations, puits, ponceaux, démolition, stabilisation des berges	Total
2000	4 (*2)	10	2	30	46
2001	2 (*2)	11	1	31	45
2002	6 (*3)	5	1	27	39
2003	2 (*1)	4	--	22	28
2004	* 2	11	* 1	32	46
2005	* 6	7	--	44	57
2006	* 5	13	--	22	40
2007	* 4	13	* 1	53	71
2008	* 9	12	* 1	33	55
2009	* 9	12	--	61	82
2010	10 (*9)	6	--	59	75
2011	16 (*15)	13	--	82	111
2012	* 9	14	--	76	99
2013	*11	15	--	46	72
2014	* 6	15	--	75	96
2015	*9	7		69	85
2016	6 (*5)	7	--	71	84
2017	9 (*8)	8	--	58	75
2018	*3	9	--	46	58
TOTAL	127	192	7	937	1 263

* Nombre de maisons admissibles au programme de développement domiciliaire.

Pour être admissible à l'aide financière du programme de développement domiciliaire les critères sont :

- Résidence permanente ou saisonnière construite selon les normes des règlements municipaux;
- Démolition d'une résidence permanente ou saisonnière pour en construire une autre;
- S'il y a reconstruction d'une résidence permanente suite à un incendie

Certificat d'achat au choix chez une ou des entreprises Saint-Marcoises

VALEUR DE LA CONSTRUCTION	MONTANT CERTIFICAT
50 000 \$ ET 150 000 \$	150 \$
150 001 \$ ET 250 000 \$	250 \$
250 001 \$ ET 350 000 \$	350 \$
350 001 \$ ET +	500 \$

**** UNE SEULE OCCASION PAR ADRESSE, SAUF DANS LES CAS D'INCENDIE.**

La remise financière se fait après que la construction ait été évaluée selon les critères établis dans le processus du service d'évaluation de la MRC d'Abitibi.

Mise à jour du programme le 1^{er} JANVIER 2017

SECTION DES NOUVELLES

Au cours de l'année 2018, la Corporation de développement socio-économique en collaboration avec la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery a fait 5 remises financières dans le cadre du programme de développement domiciliaire local. Les remises ont été faites lors de l'événement annuel «Raconte-moi mon Village» le 21 avril 2018 et à l'occasion de la dégustation bières et saucisses le 27 octobre 2018. Les représentants des organismes donateurs étaient Madame Thérèse Lemay, conseillère municipale et Monsieur Bernard Cloutier, administrateur de la Corporation de développement.

Merci à l'ensemble des partenaires privés de ce programme, Dépanneur C.D. Boutin et la Miellerie la Grande Ourse, qui participent aux remises par le don de certificat cadeau.

Merci d'avoir choisi notre municipalité pour y vivre!



Propriété de Madame Lise Roy et André Pépin située au 1, rue du Lac.



Propriété de Monsieur Francis Roy et Madame Marie Marin située au 93, chemin du Boisé.



Propriété de Madame Sandra St-Pierre et Monsieur Samuel D. Larocque située au 103, chemin du Boisé.





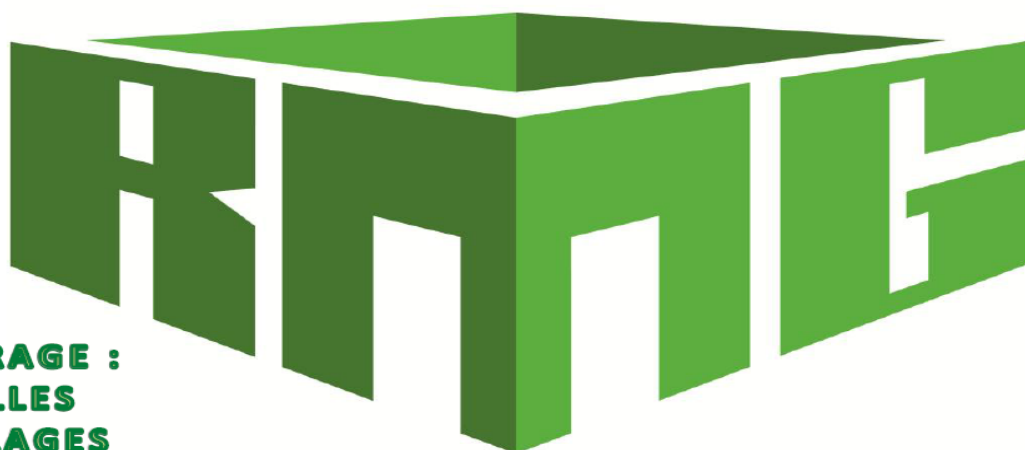
Propriété de Monsieur Camil Bilodeau et Madame Maryse Doyon située au 241, chemin des Riverains.



Propriété de Monsieur Christian Lavoie et Madame Lyne Berthiaume au située 33, chemin des Hauts-Bois.

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDATIIONS



COFFRAGE :

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

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

NOUVEAU SERVICE À LA POPULATION !

Accès en ligne à la matrice graphique et au rôle
d'évaluation de toutes les municipalités de la MRC d'Abitibi

<https://app.geocentriq.com/mrc/abitiabi>

Un outil simple et gratuit!



Service de l'évaluation municipale et de géomatique
MRC d'Abitibi

Vous pouvez aussi y accéder par l'intermédiaire du site Internet de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery :

Services/Développement domiciliaire/Promoteurs privés OU <http://saint-marc-de-figuery.org/page/1044748>

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

SECTION DES NOUVELLES

ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE



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



Claudia Magny et Anthony Thivierge en compagnie d'Emma née le 26 octobre 2018.

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 enveloppage 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

UNE BELLE REPRÉSENTATIVITÉ SAINT-MARCOISE À SECONDAIRE EN SPECTACLE OPTIMISTE

Le 30 janvier dernier avait lieu Secondaire en spectacle Optimiste. Parmi ceux qui ont offerts des prestations, il y avait Naïm Ouellet, Émy Cloutier, Léane Cloutier et Lindy Rouillard. Léane Cloutier a gagné le Prix de la relève donc elle ira à la finale régionale à La Sarre le 14 mars prochain.

Bravo et Félicitations à tous!



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



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

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

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

SECTION DES NOUVELLES

VENDREDI-PIZZAS – DISCO-PATIN, BELLE PARTICIPATION MALGRÉ LA TEMPÉRATURE!

Petits et grands y ont trouvé leur compte. Ce fut un bon moment pour sociabiliser, s'amuser et partager un repas.

Malgré la pluie du matin, la neige, les grands vents et le -18 degrés, c'est 39 personnes qui ont répondu au rendez-vous du vendredi 8 février dernier. Les personnes présentes ont, une fois de plus, suggéré de renouveler ce type d'activité, au moins une fois par année.



Ce trio est composé de
Rosalie Breton, Vicky Bédard et
Léane Cloutier.



Merci à ceux qui ont collaboré et donné un coup de main, organismes et personnes :
Club de l'Âge d'Or : prêt du local
Les préposés à la bibliothèque : accompagnement dans les jeux, aide au repas
Yoanick Morin et Sara-Maude Cloutier
Diane Massicotte et Jocelyne Bilodeau: cuisson et service de la pizza

Une fois de plus, ce fut un beau et bon moment de PARTAGE,
d'ENTRAIDE, de SIMPLICITÉ et de CONVIVIABILITÉ.



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

SECTION DES NOUVELLES

L'HEURE DU CONTE DE LA ST-VALENTIN

L'amitié, la complicité et l'amour étaient au rendez-vous

La St-Valentin à Saint-Marc-de-Figuery, c'est une occasion de sortir en famille, de rencontrer d'autres membres de la communauté, de s'amuser ensemble, de partager nos derniers potins et de démontrer notre appréciation de vivre ensemble, elle dépasse l'aspect de la fête commerciale.

Voici en quelques lignes comment c'est déroulé l'Heure du Conte du 13 février dernier. L'équipe d'animation a accueilli les vingt-sept personnes qui ont répondu à cette activité communautaire. C'est en famille et entre amis que des valentins signets de livre ont été fabriqués. Merci à tous ces parents qui ont gardé leur cœur d'enfant!

Pendant l'activité de bricolage, des chansons ont créé une ambiance, par la suite, deux histoires ont été racontées «Poucette» et «Le bal des douze princesses». Les personnages de l'histoire et la narration ont su captiver l'attention des enfants et des parents. Il va s'en dire que l'amour, l'amitié et la complicité étaient au cœur des sujets!

Du plus, nous avons eu une grande participation sur le port de vêtements rouges, c'était flamboyant.

**Les voicis à la tâche
à produire des signets!**



*L'Heure du Conte c'est une belle occasion pour
prendre une photo avec ses amis, frères et
soeurs ou tout simplement l'instant d'un
sourire ou d'un regard !*



William Cloutier, Juliette et Olivier Plante



Élizabeth, Sara-Maude et Danahève



À chaque Heure du conte, c'est un moment de plus du vécu Saint-Marcois qui s'ajoute au Grand Livre d'histoire locale!

Pour les membres de l'équipe d'animation se sont les enfants accompagnés de leurs parents qui deviennent les vedettes du moment. Il est toujours très agréable de les accueillir et de leur offrir des activités d'animation.

Être les spectateurs d'échanges amicaux, de gestes d'entraide et de transmission d'informations, voilà une façon de constater le sentiment d'appartenance communautaire.

L'Heure du conte ne pourrait exister sans la participation, la collaboration et l'engagement citoyen de jeunes. Ces jeunes se sont rencontrés à plusieurs reprises pour organiser ce qui a permis d'offrir aux enfants et aux parents un moment magique et rempli d'enchantement mêlé de joie!

Que ce soit pour l'accueil, l'animation et la préparation du conte, la narration, les jeux de rôles, le service de la collation et la distribution des cadeaux, notre équipe jeunesse a su relever le défi avec succès.

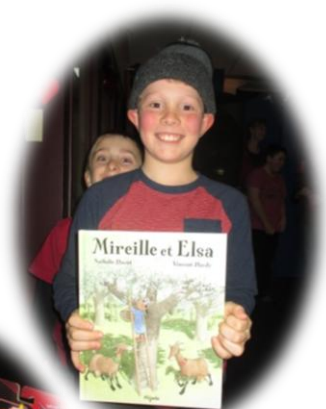
Merci à Juliette Plante, Émile Parent, Clara-Mia Champagne, Zacharie Bois et Laura St-Laurent. Votre imagination et votre ardeur sont très appréciées !!!

Des remerciements spéciaux aux parents qui ont apporté leur aide au service de la collation et au nettoyage après.

Merci aux membres du Club de l'Âge d'Or de Saint-Marc-de-Figuery pour leur partenariat dans l'organisation de l'Heure du Conte.

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau

Merci à vous fidèles participants à l'Heure du Conte, pour les organisateurs, c'est la plus belle marque de confiance dans une relation qui perdure.



Voici des bouts de chou fiers de faire une photo souvenir Danahève Breton, William Cloutier, Laurent Breton et Léa St-Laurent.



Merci à nos préposés Yoanick Morin, Sara-Maude Cloutier et Madame Diane Massicotte qui se sont occupés de la prise de présence et des photos.

▼ L'équipe d'animation : Zacharie Bois, Jocelyne Bilodeau, Clara-Mia Champagne, Juliette Plante, Laura St-Laurent, Jocelyn Bérubé, Émile Parent ainsi que Figueryn et Figueryne !



SECTION DES NOUVELLES

Sortie de la 26^{ième} édition Répertoire d'informations

Dans la semaine du 25 février, vous recevrez la dernière version du répertoire d'informations a été distribuée par la poste aux résidents du territoire de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery. La réimpression du répertoire a été rendue possible grâce à la participation financière, par l'achat d'espaces publicitaires, des partenaires suivants:

PME Inter Notaires

Suzanne Blais, députée

P.G. Bilodeau Diesel

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

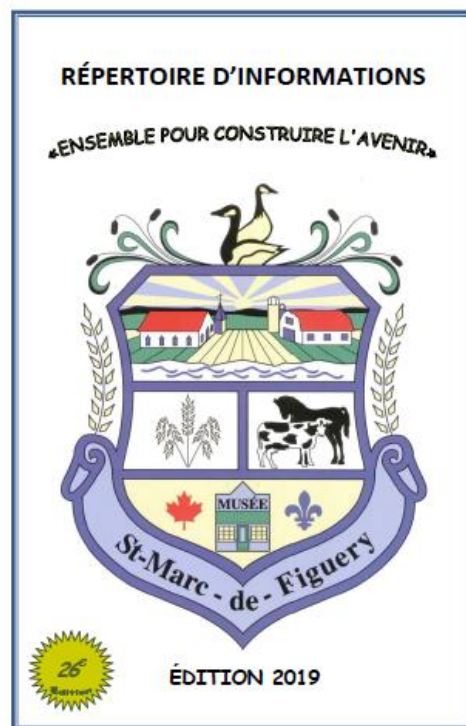
Location Lauzon

SADC

McGuire, Provencher-Lavergne, Avocats

Il est en format PDF ce qui veut dire transmissible par courrier électronique et disponible sur le site Internet de la municipalité au : <http://www.saint-marc-de-figuery.org/>. Voilà un outil de promotion du potentiel local qui permettra une plus grande visibilité de par le monde ! Si vous désirez recevoir un exemplaire par courrier électronique, veuillez nous contacter au 819-732-8601 ou à l'adresse électronique : jojobilod@yahoo.fr

Le Répertoire d'informations est reproduit en 500 exemplaires. Il contient l'information sur les organismes du territoire Saint-Marcois. Cela permet de connaître le rôle, les objectifs et les personnes à contacter pour chacun. Pour ce qui est des entreprises privées offrant des biens et services, les propriétaires transmettent l'information qu'ils veulent y faire paraître lors de la sollicitation annuelle d'ajout ou de mise à jour d'information. Il est le principal outil d'information lors de l'accueil des nouveaux résidents. Il est aussi utilisé comme outil de promotion afin de connaître les produits et les services des entreprises du territoire municipal et des entrepreneurs résidents ayant une entreprise sur un autre territoire que celui de la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery. Il est utilisé lors de présentations et rencontres régionales et extrarégionales. Les visiteurs du Parc Héritage qui veulent en savoir plus sur notre municipalité apprécient grandement cet outil.



**Des remerciements spéciaux à nos partenaires financiers,
un tel projet perdure dans le temps grâce à votre aide.**



Voilà un exemple de projet réalisé par la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery en partenariat avec la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery depuis 1992 !



SECTION DES COMMUNIQUÉS



BILLET(S) POUR
RÉAL BÉLAND

Vendredi 8 mars 2019

À la Salle Olympia à l'Hôtel des Eskers

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

Prévente : 35 \$

À la Porte : 40 \$

AU PROFIT DE MOBILISATION ESPOIR JEUNESSE

PROJET À CONSTRUIRE DANS SA COUR CET HIVER

Jetez un œil par la fenêtre, sortez le bout du nez dehors : pas de doute, l'hiver est là. Inutile de le nier. Revendiquons plutôt notre nordicité, et sortons construire un grand projet à l'extérieur!

Que ce soit l'idée d'un weekend ou d'une journée pendant la semaine de relâche qui arrive à grands pas, mobilisez toute la famille pour l'édification d'une grande construction dans la cour ou dans un parc près de chez vous. Vous verrez : en moins de temps qu'il ne le faut pour regarder 2 ou 3 épisodes de votre série préférée, vous aurez un super château de neige ou un grand fort.

Le château chaudière

C'est la base du château de neige. En le réalisant à l'aide de chaudières (prenez-en plusieurs de la même grandeur, si possible), vous vous découragerez moins vite! De plus, si l'énergie ou l'enthousiasme viennent à manquer en cours de chemin, il est facile de le laisser à moitié construit pour le terminer le lendemain.



BONNE SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE!



SECTION DES COMMUNIQUÉS



CAMPAGNE DE FINANCEMENT ANNUELLE














**BILLETS AU COÛT DE 10\$
5635\$ EN PRIX**
en vente jusqu'au 15 mars 2019
auprès de nos élèves et en ligne à
larallonge.com

**TIRAGE LE
15 MARS 2019**
au restaurant le Chat-Ô
Détails des prix et règlements à
larallonge.com

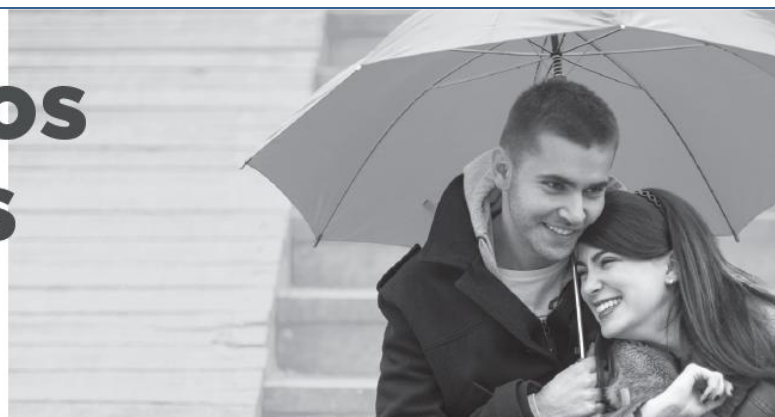
Protégez vos placements

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

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

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

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

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

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

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

819 732-1596, 232

C. : 819 442-0075

1 800 567-1596, 232

F. : 1 888 781-7415

steve.labbe@agc.inalco.com

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

Ça sent le printemps!

Vap  **-T.ca**
Tabagie électronique

**Venez découvrir
nos produits hydroponiques**

SECTION DES COMMUNIQUÉS

La culpabilité des proches aidants

« Lorsqu'on prend soin d'un être cher, on fait l'expérience de toute la gamme des émotions. Même si certaines sont saines et font partie des étapes normales de la vie, d'autres sont nuisibles et excessives par rapport à la situation qui les a provoquées »

Presque tous les proches aidants ressentent de la culpabilité à un moment ou à un autre de leur relation de soins. Vous arrive-t-il d'éprouver :

- L'impression de ne pas faire les choses correctement? Le regret d'avoir posé un geste ou de ne pas l'avoir fait? D'être en santé alors que votre proche est si malade? D'en avoir assez d'être tolérants et compréhensifs? De ne pas avoir envie d'assumer toutes les responsabilités? De vouloir que ça s'arrête pour retrouver un semblant de vie? D'avoir perdu votre sang-froid devant votre proche?

Lorsqu'on se sent coupable, la première chose à faire est d'identifier de quel type de culpabilité il s'agit. Le but est de neutraliser l'ennemi afin de reprendre le pouvoir sur cette sensation désagréable!

Ce juge intérieur qui me déclare « coupable » :

Les humains ont un « Code de lois » personnel (autorisations, interdictions), une liste de règles à respecter pour se sentir un bon humain. Ce code de lois est unique à chaque personne, il vient de notre histoire, de notre éducation et des choix qu'on fait une fois devenu adulte. Aussi, les humains ont un juge intérieur très rigide qui s'occupe de faire respecter ces lois. S'il nous prend en flagrant délit, il nous déclare « coupable » sur le champ. Dès qu'une règle n'est pas respectée, il nous envoie un sentiment de culpabilité. Il ne tient pas compte des circonstances ni de tous les éléments qui sont en jeu. On est condamné sans avoir de défense pleine et entière!

La première chose à faire est de ne pas accepter d'emblée ce jugement de culpabilité! Il manque en effet une étape importante dans ce « processus judiciaire » interne : le procès! Prenons le temps de se poser 3 questions :

- Quelle est la loi que je n'ai pas respectée? Qu'est-ce que j'ai priorisé à la place? Est-ce que je suis d'accord avec ça?

Ce processus mène généralement à l'un des 3 résultats suivants :

(1) Je suis d'accord et le juge se calme; (2) Je constate que la règle ne me convient plus et j'y apporte un amendement. On peut en venir à constater que cette règle n'est pas saine pour nous. Ça ne signifie pas de la rayer de notre code, mais peut-être de choisir d'y apporter un changement : « *Je dois être disponible pour aider les autres lorsque mon énergie le permet* »; (3) La culpabilité demeure parce que je n'ai pas respecté mes valeurs. Dans ce cas, c'est normal et sain que je me sente coupable!

Réveillez votre avocat intérieur!

Marielle Rioux, intervenante sociale

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

Société Alzheimer Abitibi-Témiscamingue- secteur

MRC d'Abitibi : 819 727-1221



**Découpe à forfait
Vente de boeuf**

Tel/fax : 819 732-8395

Cell. : 819 444-6512

**Simon Cloutier
Chantal Rose**

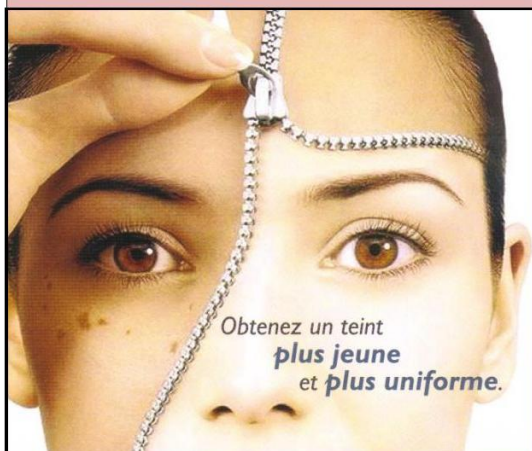
102 B ch. de la Rivière
St-Marc, J0Y 1J0

simon34clou@hotmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Des résultats visibles dès
le premier
traitement

Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

La dernière technologie IPL c'est ça :

La beauté sans douleur, traitements non invasifs, sans risques.

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

Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

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

Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

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

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

Produits Haut Gamme

Nelly De Vuyst

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





Offre de service (gratuit)



Un moment pour vous propose un service qui s'adresse aux **proches aidants d'aînés** et leur permet de prendre un temps d'arrêt pour parler de leur vécu et de leur réalité. Le but est de prévenir une détresse psychologique afin d'être en mesure de poursuivre leur rôle d'aidant. Une intervenante est en mesure de leur offrir soutien, écoute, accompagnement, information, pistes de solutions, références, suivi, formation.

Premier lien est un processus de demande de consultation qui commence lorsque le médecin obtient la permission du patient et de la famille de transmettre leurs coordonnées en remplissant un simple formulaire. L'intervenante de la *Société Alzheimer secteur MRC d'Abitibi* communique alors avec eux dès le diagnostic.

Différentes alternatives pour différents besoins, peu importe le type de maladie :

Rencontres en individuel : au bureau ou à domicile (**jour, soir, fin semaine**).

Rencontres en petits groupes : cafés-rencontres 2 fois/mois.

Pour les personnes qui souhaitent participer à une activité ponctuelle, à court terme et qui ne demande pas un grand engagement, il est possible d'assister à : la présentation d'un film ou vidéo (thèmes susceptibles d'intéresser les proches aidants); une conférence (ex.: *Aider sans se brûler*); déjeuners (ex.: 1 fois/mois).

Pour plus d'informations, veuillez contacter :

Marielle Rioux, intervenante sociale

819 727-5555 ou 819 727-1221

1momentpourvous@gmail.com ou amos.SARNTM@gmail.com

Support aux Aînés de l'Harricana

Société Alzheimer Rouyn-Noranda / Témiscamingue- secteur MRC d'Abitibi

Société Alzheimer

ROUYN-NORANDA / TÉMISCAMINGUE

Secteur MRC d'Abitibi

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

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY
RAPPEL – ACTIVITÉS DISPONIBLES EN CETTE SAISON

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



Pour des informations, appelez au 819-732-8601

Comité sport et loisirs de La Corne

Résultat

Tournoi de pêche

Le 16 février avait lieu le tournoi de pêche.

Félicitation aux gagnants :

1^{er} prix Gabriel Asselin

2^e prix Guy Asselin

3^e prix Patrick St-Pierre



Merci à tous les participants et à nos commanditaires :

Location Lauzon, Mine North American lithium, Soma Auto, Dr. Dan.

Prochaine activité

Journée glissade

On vous attend le 16 mars dès 13 h aux Camp ça glisse (454, route 111, La Corne) pour une belle journée familiale. Il y aura service de remontée pour la glissade, des saucisses sur le feu et d'autres surprises. Pour bien finir la journée, il y aura un souper spaghetti à la Salle Champagne. Les billets sont en vente aux coûts de 5 \$ pour les 6 - 11 ans et 10 \$ pour les 12 ans et plus. Vous pouvez vous les procurer au bureau municipal de La Corne ou auprès du comité.

Pour des informations, suivez-nous sur Facebook :

<https://www.facebook.com/Comit%C3%A9-Sport-et-loisirs-de-La-Corne-178901255786035/>

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE –MARS 2019

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Infirmière : Guylaine Bisson



*Près de chez vous
Avec vous !*

🕒 **jeudi 7 mars:**

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

🕒 **jeudi 21 mars :**

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

Intervenante sociale sur rendez-vous *

* Veuillez s.v.p. prendre rendez-vous au 732-3271.

Merci!

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Maison du Citoyen

10, AVENUE MICHAUD, 2^{ème} ÉTAGE

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

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

🕒 **lundi 4 mars : Landrienne**
🕒 **mardi 21 mars : La Corne**

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*

Une carte de membre sera nécessaire.

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



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

VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS

À SAINT-MARC-DE-FIGUERY :

DÉPANNEUR C.D. BOUTIN

819-732-4030

ET

À LA MAISON DU CITOYEN

819-732-8601



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

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

Domaine Opasatica

Centre de villégiature

(819) 763-8161

www.opasatica.com

info@opasatica.com



PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Notaires & conseillers juridiques

Me Michel Lantagne
Me Martine Corriveau
Me Gabrielle Morin
Me Valérie St-Gelais
Me Sébastien Banville-Morin
Me 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

si vous devenez inapte à prendre soin de
vous-même et de vos biens, ce n'est pas
automatiquement votre conjoint qui
pourra prendre soin de vous et voir
à l'administration de vos biens?



www.pmeinter.com

CONSULTEZ



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





Mars 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
25 <i>Sortie du journal</i>	26	27  Maison du citoyen : - Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30 - AGA Corporation de développement, 19 h 30 Biblio, 18 h à 20 h	28	1	2	3  Messe 9 h 30
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
4 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30	5	6   Messe 17 h 30 Mercredi des Cendres	7 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h	8	9  Changement d'Heure	10  Messe 9 h 30
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
11 <i>Relâche scolaire</i>	12 Dîner mensuel Club de l'Âge d'Or	13  Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30	14	15	16	17  Messe 9 h 30
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
18	19 <i>Tombée des textes journal</i> Réunion du Conseil de Fabrique, 19h	20   Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30	21 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation : 13 h à 15 h	22	23	24  Messe 9 h 30
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		
25 <i>Sortie du journal</i>	26	27  1 ^{er} versement de taxes municipales Maison du citoyen Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création 18 h 30 à 20 h 30	28	29	30	31  Messe 9 h 30
Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	Bureau municipal fermé		

Dates à retenir :

Heure du Conte de Pâques :	17 avril 2019, 19 h	Raconte-Moi Mon Village :	27 avril 2019
Bazar de la Fabrique :	4 et 5 mai 2019	Journée environnement :	25 mai 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

Classe de neige

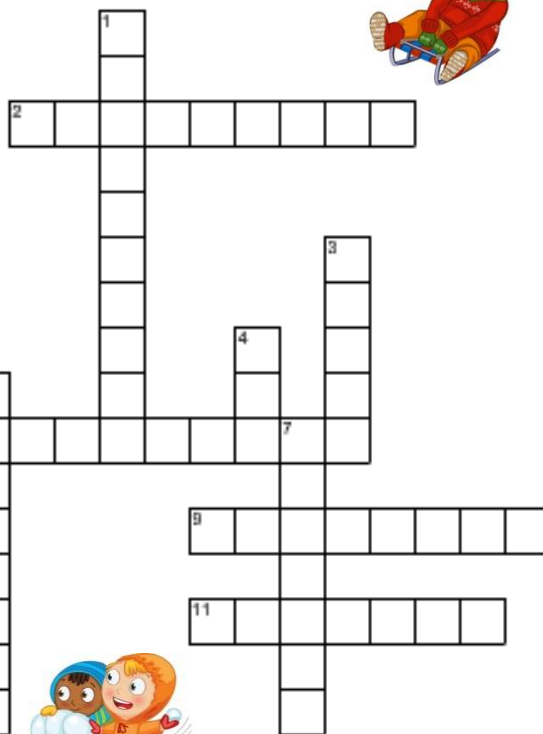
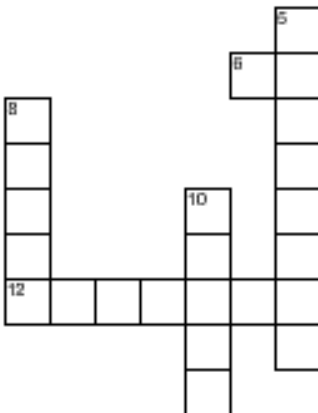


Horizontal

2. c'est tiré par des chiens.
6. ça sert à se déplacer dans la neige sur des chenilles.
9. ce fromage de montagne peut-être d'été ou hiver .
11. c'est une habitation de montagne.
12. ça sert à remonter les pistes.

Vertical

1. on les enfle pour tenir sur les skis.
3. c'est blanc et c'est froid.
4. ça glisse sur la neige .
5. on peut en trouver dans les boutiques avant de partir.
7. avant ça servait de grenier et à stocker des objets de valeur
8. il y a beaucoup d'arbres et beaucoup d'animaux sauvages.
10. c'est une race de chien de traineau .



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers
Piscines et spas
Balançoires

Ensembles de patios
Propane et équipement au propane
Tracteurs et tondeuses

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



beachcomber
HOT TUBS



Cub Cadet



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

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

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

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

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

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/>

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

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

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

Un milieu de vie agréable, accueillant et paisible.

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

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



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



THIBAUT

AMOS



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



Jeep

DODGE

331, rue Principale Sud

Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

thibault@cableamos.com

www.thibaultchrysler.com



Mario Collin, concessionnaire en titre



La Grande Ourse

Miellerie

BOUTIQUE À LA FERME

VISITES TOURISTIQUES

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

OUVERT EN HIVER

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

De retour à temps plein au printemps

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