



# L'ÉVEIL CAMPAGNARD

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



Volume 18, numéro 12, 17 décembre 2018

D'amour  
et d'eau pure!



Joyeux Noël



Bonne Année

100 ANS DE CÉLÉBRATIONS



UNE NOUVELLE DIRECTION POUR DÉBUTER LE PROCHAIN SIÈCLE



51, 10<sup>e</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

[www.hyundaiamos.com](http://www.hyundaiamos.com)

*Joyeux Noël*

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

**VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2018 SUR PLACE !**

Santa Fe



Tucson



Sonata





# TABLE DES MATIÈRES



Auteures des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4 à 7
Section municipale/Info-citoyen/Info-budget .....	8 à 11
Info-agente de développement.....	12
Info-recyclage.....	13
Info-environnement.....	14
Info-biblio.....	15
Info-pompier.....	16
Info-santé.....	17
Info-jeunesse.....	18
Info-scolaire.....	19
Info-parents.....	20
Info-aînés.....	21
Info-culture.....	22
Info-sécurité.....	23-24
Recette du mois.....	25
Conseil projets construction.....	26
La chronique des mielleux.....	27
Section des nouvelles.....	28 à 35
Section des communiqués.....	36 à 48
Contact avec l'état.....	49
Calendrier détachable.....	51
Pause café.....	53

## PENSÉES DU MOIS

La vie est un rêve pour le sage, un jeu pour le fou, une comédie pour les riches, une tragédie pour les pauvres.

Sholom Aleichem

La vie est une merveille, pour peu qu'on se donne les moyens de la vivre.

Myriam Yléane

La vie est une oeuvre que l'on crée à chaque instant.

Lao She

La vie n'est pas un endroit particulier ou une destination, la vie est un chemin.

Thich Nhat Hanh



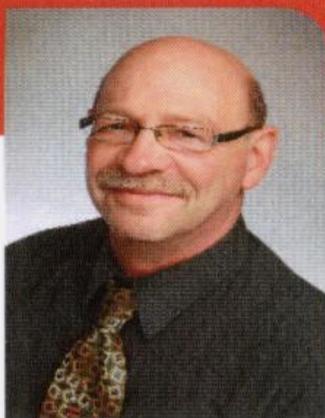
La vie n'a pas besoin d'être parfaite pour être merveilleuse.

Annette Funicello

La vie n'est en soi ni bien ni mal :

c'est la place du bien et du mal selon que vous la leur faites.  
Montaigne

Source : <http://www.evolution-101.com/pensees-sur-la-vie/>



### JEAN-PIERRE NAUD

Courtier immobilier agréé

[www.jeanpierrenaud.com](http://www.jeanpierrenaud.com)

[jeanpierrenaud@royallepage.ca](mailto:jeanpierrenaud@royallepage.ca)

819-444-7085 (Cellulaire)

819-727-4444 (Bureau)

[www.royallepagelimoges.ca](http://www.royallepagelimoges.ca)

Royal LePage Limoges & Ass.

55, 1<sup>ère</sup> Avenue Ouest,  
Amos, QC J9T1T7





## SECTION PAROISSIALE



### INTENTIONS DE MESSES POUR JANVIER 2019 :

Dimanche 6 janvier – 9h30 :  
Gérard (10-01-2012) et Céline Boutin  
Offrande au service  
Rose-Hélène Dupuis Boutin  
Offrande au service

Dimanche 13 janvier – 9h30 :  
Aimé Leblanc  
Son épouse Yolande  
Muguette Leblanc  
Yolande Leblanc

Dimanche 20 janvier – 9h30 :  
Martin Boutin (21-01-2011)  
Offrande au service

Dimanche 27 janvier – 9h30 :  
Marcelle Périgny (25-01-2018)  
Réanne Périgny

### 1<sup>ER</sup> VENDREDI DU MOIS : MESSE ET ADORATION

Vendredi, le 4 janvier prochain, à 13h00, l'abbé Avel viendra célébrer l'Eucharistie à l'occasion du 1<sup>er</sup> Vendredi du Mois. Un temps d'adoration suivra jusqu'à 14h00.

**Invitation est faite à chaque paroissien(ne)**

### INTENTIONS DE MESSES POUR DÉCEMBRE 2018 :

Dimanche 23 décembre – 9 h 30 :  
Parents défunts  
Marianne et Rosaire Fortin

Noël 24 décembre à 20 h 00 :  
Abbé Charles-Auguste Boulet  
Succ. Charles-Auguste Boulet  
Aline Boutin Corriveau  
Offrande au service

Dimanche 30 décembre – 9 h 30 :  
Abel Breton (29-12-2007)  
Offrande au service  
Lucia Boutin Breton  
Offrande au service

Messe du Jour de l'An - lundi 31 décembre à 16 h 30 :  
Marcelle Périgny  
Estelle Périgny et Daniel Boutin  
Dominic Boutin et Vincent Nadeau  
Les familles Jacques et Jean-Paul Périgny



### VOICI L'HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS POUR NOËL ET LE JOUR DE L'AN :

- ❖ Paroisse de Saint-Marc :
  - La messe de Noël, lundi 24 décembre aura lieu à 20 h, précédée d'un petit concert autour de 19h30
- ❖ Paroisse de La Corne :
  - Lundi 24 décembre à 18 h 00 messe de Noël
- ❖ Paroisse de Landrienne :
  - Lundi 24 décembre à 22 h 00 messe de Noël
- ❖ Cathédrale Ste-Thérèse d'Avila d'Amos :
  - 24 décembre à 17 h 00 (pour les enfants)/21 h 00
  - 25 décembre à 11 h 00 pour les 2 paroisses d'Amos
- ❖ Église Christ-Roi d'Amos :
  - 24 décembre à 20 h 00 et 22 h 00
  - 25 décembre, il n'y a pas de messe.

### MESSE POUR LE JOUR DE L'AN :

- SAINT-Marc, nous aurons la messe du Jour de l'An :
  - lundi le 31 décembre à 16 h 30.
- LANDRIENNE : la messe du Jour de l'An sera mardi 1<sup>er</sup> janvier à 11 h 00

À la paroisse de la Cathédrale...  
la messe du Jour de l'An sera à 9 h 30

À la paroisse du Christ-Roi...  
ce sera à 11 h 00

### **LAMPES DU SANCTUAIRE :**

La lampe du sanctuaire rappelle la présence du Seigneur dans notre église et le temps qu'elle brûle, elle se fait présence et prière pour qui en fait l'offrande.

#### **Semaine du 23 décembre :**

Gilles Roy / Intentions personnelles

#### **Semaine du 30 décembre :**

Mariette et Rosaire Fortin / Intentions personnelles

#### **Semaine du 6 janvier :**

Gérard H Boutin / Intentions personnelles

#### **Semaine du 13 janvier :**

Mariette et Rosaire Fortin / Intentions personnelles

#### **Semaine du 20 janvier :**

Gilles Roy / Intentions personnelles

#### **Semaine du 27 janvier :**

Marie-Marthe Boutin / Pour l'unité des familles

Toute personne qui le désire peut faire brûler la lampe du sanctuaire.

Le montant de l'offrande est de 5\$.

### **FABRIQUE :**

#### **Quêtes et revenus du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2018 :**

Prions:	18,50 \$
Lampions :	12,00 \$
Quêtes :	254,15 \$
Quête spéciale «inter-paroissiale» :	135,15 \$
Location de salle :	95,00 \$
Soirée country :	434,90 \$
Don :	500,00 \$
Messe funérailles Gabriel Lantagne :	300,00 \$
Don comité funérailles : (fun. Gabriel Lantagne) :	150,00 \$
Capitation 1 <sup>er</sup> janvier au 30 novembre 2018:	1 350,00 \$.

#### **LOYER :**

Le loyer au presbytère est maintenant loué.

#### **ÉLECTION :**

L'élection pour deux nouveaux marguilliers(ères) a eu lieu dimanche le 9 décembre dernier.

- Madame Jacqueline Lantagne ainsi que
- Monsieur Réjean Rouillard

ont accepté de rendre ce précieux service à leur communauté.

C'est avec une grande joie que les membres du conseil de Fabrique les accueilleront.

**MERCI à vous deux!**

### **SONT PARTI VERS LA MAISON DU PÈRE :**

**GUILLAUME GINGRAS** : Décédé le 5 décembre 2018, au CISSS A-T Les Eskers d'Amos, à l'âge de 31 ans. Il était domicilié à Saint-Marc-de-Figuery. Un hommage lui a été rendu le 16 décembre dernier au Salon de la Résidence Funéraire d'Amos.

**Guillaume Gingras** était le fils de Milène Gingras et Yves Boulanger. Il laisse dans le deuil sa fille Sarah-Jane Germain

**ROGER GAGNON** : Décédé le 2 décembre 2018 au C.H.U.M. de Montréal, à l'âge de 72 ans. Il était domicilié à Sainte-Germaine-Boulé. Les derniers adieux ont eu lieu le lundi 10 décembre 2018 à 11h à la Chapelle de la Résidence Funéraire de La Sarre.

**Roger Gagnon** était le père de Nancy Gagnon (Roger Mongrain) de notre paroisse.

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

## **BAPTISÉE EN JÉSUS :**

Dimanche, le 9 décembre dernier, à l'intérieur de la messe dominicale, l'abbé Avel Mundzika a baptisé la petite Sofia Dennis-Larocque en présence de ses parrain/marraine, ses parents, ses grands-parents ainsi que la communauté paroissiale de Saint-Marc.

Sofia est la fille de Sandra St-Pierre et Samuel Dennis-Larocque de notre paroisse.

**Que l'arrivée de cette enfant soit une bénédiction!**  
**Vœux de bonheur aux parents!**

## **BRUNCH BINGO-DINDES :**

Notre brunch bingo-dindes fut une réussite grâce à vous tous(tes).

Il a rapporté la somme de **1 577,25\$** .

Un gros merci à nos commanditaires et à tous les gens qui se sont déplacés pour le brunch et le bingo.

### **Voici la liste de nos commanditaires :**

**A. Corriveau & Fils**  
(Luc Corriveau)

**C. D. Boutin**  
(Daniel Boutin)

**Chez Yolande**  
(Yolande Leblanc)

**Entreprise D.P. Bilodeau**  
(Denis, Patrick Bilodeau)

**Entrepreneur Général**  
(Benoit Marchand)

**Ferme Des Prés s.e.n.c.**  
(Yvon Lantagne et Josée St-Laurent)

**Ferme Jean-Louis Legault et Fils inc.**  
(Jean-Louis & Serge Legault)

**Fondation R.M.G.**  
(Lester Mc Neil)

**Industrielle Alliance**  
(Mario Deschatelets)

**Hyundai Amos**  
(Alain Boutin)

**Lantagne, Jacqueline**

**Location Lauzon Amos Inc.**  
(Mario Boutin & Raynald Corriveau)

**Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery**

**PROXIM Pharmacie**  
(Jean-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et Martine Gravel)

**Don anonyme**

***Le conseil de Fabrique de Saint-Marc-de-Figuery,  
remercie sincèrement tous les généreux commanditaires.***

## **Communiqué de l'Évêché :**

### **1.- Semaine de prière pour l'unité :**

La Semaine de prière pour l'unité chrétienne sera célébrée dans le monde entier du **18 au 25 janvier 2019** sur le thème **Tu rechercheras la justice, rien que la justice** (Deutéronome 16, 11-20).

Les ressources peuvent être téléchargées gratuitement à partir du site Internet pour la Semaine de prière.

Bonne préparation!

## **2.- PÈLERINAGE DE LA CROIX DE L'ÉVANGÉLISATION CHEZ NOUS :**

Cette croix a été le symbole du 5e Congrès missionnaire de l'Amérique (CAM5) qui a eu lieu en Bolivie en juillet dernier à Santa Cruz de la Sierra. Elle est arrivée au Canada le 25 octobre 2015 et, depuis, elle fait le tour des diocèses francophones du Canada.

Elle est une réplique de la croix missionnaire jésuite que l'on retrouve dans le village de San Javier, situé dans la région de Chiquitos. Ce lieu est le berceau des premières missions jésuites au 17e siècle, là où la population autochtone a reçu l'Évangile pour la première fois.

**Accueillons-la avec joie et avec foi, mais aussi dans un esprit de communion avec les chrétiens des Églises sœurs où elle est déjà passée. Notre Dieu prend l'initiative de nous visiter, de venir à nous. Demandons-lui la grâce de rendre nos communautés plus missionnaires.**

**Mon Dieu, bénissez nos familles et notre diocèse!**

**Mgr Gilles Lemay**

**❖ La CROIX DE L'ÉVANGÉLISATION sera dans la zone d'Amos  
du 1er au 7 février 2019**

3.- 22 au 27 janvier 2019 : JMJ 2019 à Panama

4.- 27 janvier au 2 février : Semaine nationale de prévention du suicide

## **ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :**

- 20 décembre : À Landrienne, sacrement du Pardon de 18 h à 19h suivi de l'Eucharistie...
- 23 décembre : 4<sup>e</sup> dimanche de l'Avent...
- 24 décembre: À 20 h messe de Noël à Saint-Marc précédée d'un petit concert autour de 19h30
- 25 décembre: NOËL - Nativité du Seigneur... (Pas de messe)
- 26 décembre: Saint Étienne...
- 27 décembre: Saint Jean, apôtre et évangéliste...
- 28 décembre: Les Saints Innocents...
- 30 décembre: La Sainte Famille de Jésus, Marie et Joseph...
- 31 décembre: À Saint-Marc, messe du Jour de l'An à 16h30...
- 1<sup>er</sup> janvier : Jour de l'An - Fête de Sainte Marie, mère de Dieu...
- 1<sup>er</sup> janvier : Journée mondiale de la paix...
- 1<sup>er</sup> janvier : À Landrienne, messe à 11h...
- 1<sup>er</sup> janvier : 11 h 00 : messe au Christ-Roi...9h30 messe à la Cathédrale...
- 3 janvier : Saint Nom de Jésus...
- 4 janvier : 1<sup>er</sup> Vendredi du Mois- Messe et adoration de 13h à 14h...
- 6 janvier : Épiphanie du Seigneur...
- 7 janvier : Saint Frère André (André Bessette)...
- 12 janvier : Sainte Marguerite Bourgeoys, fondatrice des sœurs de la Congrégation de Notre-Dame (en 1658, ouvre la 1<sup>re</sup> école à Montréal – décède à Montréal en 1700- canonisée en 1982...
- 13 janvier : Baptême du Seigneur...
- 18-25 janvier : Semaine de prière pour l'unité des chrétiens...
- 20 janvier : Journée mondiale des migrants et des réfugiés...
- 25 janvier : Conversion de saint Paul, apôtre...
- 26 janvier : Saints Timothée et Tite...
- 31 janvier : Saint Jean Bosco...





# INFO-BUDGET



## MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY Liste des chèques de novembre 2018

N° chèque	Nom	Description	Montant
L1800085	HYDRO-QUÉBEC	PP1, PP2, Maison du citoyen, Bureau municipal, Luminaires, garage et caserne et Aréna	1 553,60
L1800086	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Déduction à la source	5 545,28
L1800087	MINISTÈRE DES FINANCES	Déduction à la source	2 224,16
L1800088	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS MUNICIPAUX QC.	Régime de retraite	2 621,80
L1800089	BELL MOBILITE	Cellulaires	89,02
L1800090	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphone Bureau municipal	106,84
L1800091	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphone Maison du citoyen	147,24
C1800150	CIA INFORMATIQUE	Problème de lenteur serveur + disque dur SSD	777,46
C1800151	CORPORATION DEVELOPPEMENT ST-MARC	Programme nouveaux arrivants	700,00
C1800152	VILLE D'AMOS	Lieu d'enfouissement	3 886,88
C1800153	Hamel Arpentage	Arpentage accès piétonnier	595,89
C1800154	Poste Canada	Journal Éveil Campagnard	173,64
C1800155	CHEF A DOMICILE TRAITEUR INC.	Repas formation ADL	298,94
C1800156	JOHANNE SAVARD	Accueil bébés sucses	45,00
C1800157	Orizon Mobile	Booster cellulaire	1 429,12
C1800158	SYLVIE FLEURISTE INC.	Fleurs décès	77,03
C1800159	CONSTRUCTION VX INC.	Réparation temporaire - toiture 10 avenue Michaud	711,70
C1800160	FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE INC.	Capital et intérêts - Emprunt BNC - Traitement de surface	38 846,63
C1800161	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurance collectives	1 093,26
C1800162	POMPIER	Examen vue et médical pour permis de conduire classe urgence	125,00
C1800163	C.D. BOUTIN	Bières et saucisses	649,57
C1800164	H2Lab Inc	Frais d'analyse PP2	137,97
C1800165	C.D. BOUTIN	Essence, diesel, poste, fournitures, eau, épicerie décès	1 449,19
C1800166	Cancopas Québec Ltée	Système de télémétrie	8 788,69
C1800167	MIELLERIE DE LA GRANDE OURSE	Certificat cadeau Halloween	50,00
C1800168	WOLSELEY Canada inc.	Bouchons de couvercle en fonte	135,67
C1800169	FABRIQUE DE ST-MARC	Soutien financier - Bingo dindes	50,00
C1800170	Les Pétroles Alcasyna Inc.	Micro Brasserie - Bières et saucisses	768,80
P1800223	Gestion Simon Blanchard inc	Vadrouille	34,42
P1800224	FERABI INC.	Renforcer boîte de pick up	53,68
P1800225	LOCATION LAUZON AMOS INC	Coupe-herbe, set de torche, chaîne de scie, location tank	510,44
P1800226	M & M NORD OUEST INC.	Huile, filtre, dextron et essuie-glace pour niveleuse	667,39
P1800227	M.R.C. D'ABITIBI	Formation DG et maire	400,90
P1800228	La COOP Novago	Manchon ponceau	33,43
P1800229	BOIS TURCOTTE LTÉE	Nettoyant, clés et porte-clés	40,23
P1800230	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Asphalte froide	110,82
P1800231	PAPETERIE COMMERCIALE	Agenda, sacs clairs et papiers de couleur	121,66
P1800232	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelles	5 872,92
P1800233	GAGNON NANCY	Entretien Maion du citoyen et Bureau municipal	67,50
P1800234	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Facture ACP environnement (compostage)	996,33
P1800235	SÉCUR-ALERT INC.	Système de surveillance 2019 - avenue Michaud	183,96
P1800236	DANIEL TÉTREAU	Formation	172,46
P1800237	Bélangier Doris	Classeur 4 tiroirs, équipements de bureau, papeterie , et cadeau bébé	463,18
P1800238	KOMUTEL INC.	Communication Pompiers	172,46
P1800239	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidange de fosses septiques	253,45
P1800240	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal Éveil Campagnard	496,69
P1800241	PetroNor	Huile à chauffage Maison du Citoyen et Garage/Caserne	1 774,19
P1800242	GAGNON NANCY	Entretien Maion du citoyen et Bureau municipal	67,50
P1800243	JOCELYNE BILODEAU	Cadeaux-Heure du conte de Noël, déplacement	355,76
P1800244	Bélangier Doris	2x boites de 10pqt papier, papeterie, poste prioritaire régl. Emprunt. Déplacement cadeau de départ Céline	633,47
P1800245	RP EXPRESS	Colis H2 Lab	12,77
			<hr/>
			86 573,99



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



### AVIS PUBLIC

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

Avis public est donné de ce qui suit :

Lors de la séance ordinaire du 3 décembre 2018, le calendrier des séances du conseil pour l'année civile 2019 a été adopté comme suit :

CALENDRIER RÉUNION DU CONSEIL 2019		
JOUR	DATES	HEURE
Lundi	14 janvier 2019	19h30
Lundi	4 février 2019	19h30
Lundi	4 mars 2019	19h30
Lundi	1er avril 2019	19h30
Lundi	6 mai 2019	19h30
Lundi	3 juin 2019	19h30
Lundi	8 juillet 2019	19h30
Lundi	12 août 2019	19h30
Lundi	9 septembre 2019	19h30
Lundi	7 octobre 2019	19h30
Lundi	4 novembre 2019	19h30
Lundi	2 décembre 2019	19h30

Donné à Saint-Marc-de-Figuery ce sixième jour de décembre 2018

Doris Bélanger  
Directrice générale et  
Secrétaire-trésorière

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



### AVIS PUBLIC

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

Avis public est donné de ce qui suit :

Une séance extraordinaire sera tenue le 21 décembre 2018 à 17h00 à la salle du conseil du 162 chemin des Prés.

#### ORDRE DU JOUR

1. Adoption de l'ordre du jour
2. Budget de fonctionnement 2019
3. Budget triennal des immobilisations 2019-2020-2021
4. Levée

Les délibérations et la période de questions lors de cette session porteront exclusivement sur le ou les sujets traités.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery ce sixième jour de décembre 2018.

Doris Bélanger  
Directrice générale et  
Secrétaire-trésorière



### NOS VŒUX



Les membres de l'équipe municipale profitent de cette période de réjouissance pour offrir à tous ses citoyens et aux membres de leur famille des vœux de bonheur, de santé et de prospérité pour la nouvelle année.

Nous transmettons toute notre gratitude à tous ceux et celles qui participent de près et de loin à la réalisation de projets et d'événements collectifs, vous êtes le levain du dynamisme local.



### Joyeux temps des Fêtes



## RAPPEL-RAPPEL-RAPPEL

### Déneigement des entrées résidentielles

*Il est interdit de pelleter la neige de l'autre côté de la rue, du chemin public municipal, de la route provinciale ou chez les voisins !*

Nous rappelons aux citoyens qu'il est très difficile pour l'opérateur du camion de déneigement de faire son travail adéquatement lorsqu'il y a des accumulations de neige durcies le long des routes. Il est interdit de traverser la neige de l'autre côté de la route.



Des contraventions peuvent être données par la Sûreté du Québec. Après un premier avertissement, l'émission d'une contravention sera automatique. Cette année, tolérance zéro, c'est une question de sécurité.



Par la même occasion, nous désirons rappeler que les boîtes aux lettres doivent être installées vis-à-vis le numéro civique. De plus, nous vous informons que les bris sur celles-ci ne sont pas sous la responsabilité de la Municipalité ni de l'entrepreneur en déneigement.



**Merci de votre compréhension !!!**



### BACS BLEU ET VERT



Les bacs bleu et vert ne doivent pas rester en bordure du chemin ou de l'entrée de votre cour entre les ramassages, vous devez ramener vos bacs près de votre résidence. Si la distance est grande entre votre résidence et le bord du chemin, vous pouvez installer un panneau permettant de dissimuler avantageusement ceux-ci.

**Merci de collaborer positivement à cette demande.**



# INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

## DÉVELOPPEMENT SOCIAL L'ACTION BÉNÉVOLE AUJOURD'HUI

Mariella Collini, Le Bulletin de l'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue, Novembre-Décembre 2018

Dans la foulée de la Stratégie en action bénévole 2016-2022, le Réseau de l'action bénévole du Québec (RABQ) s'est intéressé au profil des bénévoles de tous les milieux et de l'ensemble des régions de la province. Voyons ce que les personnes de l'Abitibi-Témiscamingue ont répondu à un sondage<sup>1</sup> visant à prendre le pouls de leur implication bénévole en les laissant dresser leur propre portrait.

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

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

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

### LA PRATIQUE BÉNÉVOLE

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

### Le temps offert et le parcours bénévole

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

Les bénévoles de la région étaient nombreux à être actifs au sein d'organismes de la santé et des services sociaux (44 %) ainsi que de la culture et des loisirs (32 %). Les autres secteurs étant l'éducation, la religion, l'environnement ou la défense des droits. On note peu de distinctions entre la région et l'ensemble du Québec à ce chapitre.

Un bénévole sur trois a mentionné avoir, tour à tour, apporté un soutien pour de l'accompagnement ou des soins de santé, organisé des événements ou participé à des collectes de fonds. Plus d'un sur quatre (28 %) participait, à titre de membre, à une instance comme un conseil. Dans tous ces cas de figure, ces activités réalisées de façon bénévole étaient plus fréquemment mentionnées ici que dans l'ensemble du Québec.

Pour lire l'intégralité de cet article :

[http://www.observat.qc.ca/documents/bulletin/oat\\_nov-dec\\_2018\\_vf.pdf](http://www.observat.qc.ca/documents/bulletin/oat_nov-dec_2018_vf.pdf)



Multi  
Services  
**MAXX**

9280-9375 Québec Inc.

**Installation et Réparation :**

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

**ESTIMATION GRATUITE**

Marco Nolet 819-442-1224



Il nous fera plaisir de vous aider à réaliser votre projet !

25 chemin de la Promenade,  
St-Marc de Figuerly, Québec J0Y 1J0  
[multiservicesmaxx@outlook.com](mailto:multiservicesmaxx@outlook.com)





**PENDANT LE TEMPS DES FÊTES**

Ce que votre <b>bac ne veut pas</b> recevoir en cadeau pendant le temps des Fêtes...	Ce que votre <b>bac adore</b> recevoir pendant le temps des Fêtes!
<b>Ustensile en plastique</b> Éviter d'utiliser et penser ustensiles durables, sinon, poubelle.	<b>Cannette</b> Rapporter si consignée ou dans le bac!
<b>Vêtements</b> Donner, sinon, à l'écocentre.	<b>Enveloppe</b> Dans le bac!
<b>Lumières de Noël</b> Réutiliser, sinon, à l'écocentre.	<b>Boîte de jouet</b> Séparer les matières et mettre dans le bac.
<b>Styromousse</b> Éviter cet emballage. Réutiliser, sinon, poubelle.	<b>Papier de soie</b> Dans le bac!
<b>Guirlande de Noël</b> Réutiliser ou donner au suivant, sinon, poubelle.	<b>Boîte de carton</b> Dans le bac!
<b>Verre à vin ou boule de Noël cassé</b> Poubelle, pas le choix.	<b>Bouteille de plastique</b> Rapporter si consignée ou dans le bac!
<b>Bouchon de liège</b> Bricolage, sinon, poubelle.	<b>Contenant de verre</b> Dans le bac!
<b>Reste de repas</b> Congélateur, partager ou composter.	<b>Boîte de Conserve</b> Dans le bac!
<b>Jouet</b> Donner au suivant, sinon à l'écocentre.	<b>Bouteille de vin</b> Dans le bac! <b>Papier d'emballage non métallisé</b> Dans le bac!

**REUSITECH 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



## CONSOMMATION – 22 FAÇONS DE PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toujours se demander avant d'acheter si un achat est un besoin ou une envie ; souvent, il ne s'agit que d'une envie</li> <li>2. Acheter des produits de qualité ayant une longue durée de vie, et qui soient réparables</li> <li>3. Privilégier des produits locaux</li> <li>4. Acheter des produits biologiques</li> <li>5. Privilégier des produits faits de matières recyclées et recyclables</li> <li>6. Privilégier des produits qui répondent à des normes reconnues (Norme Écologo, FSC pour le papier, LEED pour les bâtiments, etc.)</li> <li>7. Éviter les produits emballés, notamment ceux qui sont suremballés. Privilégier les produits en vrac, puis ceux dont l'emballage n'est fait que d'un seul matériau ainsi que les grands formats</li> <li>8. Éviter d'acheter des bouteilles d'eau, notamment en petit format ; buvez l'eau du robinet et remplir sa bouteille réutilisable pour ses déplacements</li> <li>9. Éviter les produits jetables (appareils-photos, rasoirs, essuie-tout pour essuyer la vaisselle, etc.)</li> <li>10. Éviter le gaspillage de nourriture</li> <li>11. Apporter ses sacs d'épicerie réutilisables à l'épicerie, à la pharmacie, pour le magasinage, etc. ; en garder dans l'auto et en avoir toujours un pliable sur soi pour les achats imprévus</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Numériser (scanner) plutôt que photocopier</li> <li>13. N'imprimer que ce qui est indispensable et, lorsque c'est nécessaire, imprimez-en recto-verso</li> <li>14. Utiliser les feuilles imprimées d'un seul côté comme brouillon</li> <li>15. Privilégier les restaurateurs qui font affaire à des fournisseurs locaux, de produits biologiques et qui ont des pratiques de développement durable</li> <li>16. Éviter les appareils à piles (exemple : jouets)</li> <li>17. Éviter le bois traité et les plastiques contenant des composés organiques volatils (COV) (ils sont notamment néfastes pour la santé)</li> <li>18. Privilégier les produits faits de fibres non blanchies (essuie-tout, filtres à café) et les produits non raffinés (sucre)</li> <li>19. Proscrire la vaisselle jetable pour vos pique-niques et vos partys</li> <li>20. Optimiser les brassées de lavage</li> <li>21. Utiliser une corde à linge ou un séchoir intérieur pour le séchage</li> <li>22. Éviter les pesticides et herbicides chimiques, surtout pour des critères esthétiques</li> </ol> |
|--|--|

Source : <http://chimistes-environnement.over-blog.com/article-100-facons-de-proteger-l-environnement-60229025.html>



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](mailto:info@tem-entrepreneur.ca)

Site Internet : [tem-entrepreneur.ca](http://tem-entrepreneur.ca)

Licence RBQ : 8247979134



### Services :

Entrepreneur général  
Déneigement

Génie civil  
Excavation

Transport de vrac  
Transport par fardiers, diabolos et 4<sup>e</sup> essieu



## INFO-BIBLIO



Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition

**TITRE:**

Les portes tournantes  
 Au milieu, la montagne  
 Raymond Gravel, Le dernier combat  
 Le protocole de Québec  
 Le tumulte de mon sang  
 Du Carmel au Bordel  
 C'est notre histoire  
 Diana à la poursuite de l'amour  
 Un long cri dans la nuit  
 Briser le silence : Nathalie  
 Je voudrais vous parler d'amour...et de sexe

**AUTEUR:**

Jacques Savoie  
 Roger Viau  
 Carl Marchand  
 Dany R. Gilbert  
 Stanley Péan  
 Thérèse Deschambault  
 Monique B. Chabot  
 Andrew Morton  
 Alys Roby  
 Michel Vastel  
 Sœur Marie-Paul Ross

**MAISON D'ÉDITION:**

Boréal compact  
 TYPO  
 Éditions du cram  
 Bénévent  
 Les éditions de la courte échelle  
 Clermont Éditeur  
 Publié par l'auteur  
 PLON  
 Édimag inc.  
 Libre Expression  
 Édition Fides

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

### FERMÉ PENDANT LA PÉRIODE DES FÊTES

**Au plaisir de vous accueillir, tous les mercredis de 18 h 30 à 20 h dès le 9 janvier 2019**

**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;
- préparer des activités telles que l'animation de l'heure du conte;
- toutes autres idées peuvent être soumises!
- se réunir;
- organiser des activités;



## 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.**



# POUR UN TEMPS DES FÊTES SÉCURITAIRE !

## Si vous avez choisi un sapin de Noël naturel :

- Choisissez-en un le moins sec possible;
- Arrosez-le tous les jours;
- Assurez-vous que l'arbre est bien fixé dans un support solide;
- Ne le placez pas dans une aire passante, une entrée de porte ou près d'un conduit d'aération du système de chauffage, d'un radiateur, d'un poêle, d'un foyer ou de bougies allumées.



## Pour vos décorations lumineuses :

- Utilisez des lumières décoratives, homologuées par une organisation reconnue (ACNOR, ULC ou UL);
- À l'extérieur, n'utilisez que des ensembles de lumières conçus pour l'extérieur et vice-versa pour l'intérieur;
- Évitez de surcharger les prises de courant;
- Éteignez toutes les décorations lumineuses avant d'aller au lit ou de quitter la maison;
- Ne placez pas de fils électriques dans les entrées de porte et sous les tapis, ils pourraient s'endommager et causer un incendie.



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<sup>ère</sup> Avenue Ouest  
Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique : [mcguire.avocats@cableamos.com](mailto:mcguire.avocats@cableamos.com)

J9T 1T7

819-732-5258

819-732-0394





## INFO-SANTÉ



### 5 conseils pour faire du sport en hiver

Est-ce que le froid est dangereux quand on fait du sport en extérieur ? Non, c'est au contraire excellent pour l'organisme, à condition bien sûr de prendre quelques précautions.

#### Bien manger

Manger un repas équilibré avant chaque séance de sport est indispensable pour faire le plein d'énergie. C'est d'autant plus important lorsque les températures extérieures sont basses, car le corps doit fournir le double d'énergie : d'une part pour être en mesure de fournir l'effort, d'autre part, pour maintenir sa température corporelle.



Les aliments riches en glucides lents et en protéines doivent être privilégiés.

#### S'échauffer plus longtemps

En période de froid, le temps d'échauffement doit être allongé pour éviter tout risque de contusions, foulures, élongation et déchirures.



L'organisme ayant du mal à se mettre en route, les muscles vont chauffer moins vite. Il faut donc rentrer très progressivement dans l'effort pour que les muscles aient le temps d'arriver à bonne température. Chaque partie du corps doit soigneusement être étirée.

#### Bien se couvrir

Lorsqu'on fait du sport, la température corporelle augmente. La tentation de s'habiller léger est donc légitime. Cependant, il est important de bien se couvrir pour réguler la température interne.



Trois couches sont nécessaires : une première couche respirante pour évacuer la transpiration, une deuxième couche isolante pour conserver la chaleur et enfin, une troisième couche qui permet de protéger du vent et du froid.

#### Se changer juste après la séance

Outre la question de l'hygiène, se changer après une séance de sport permet de ne pas tomber malade. C'est d'autant plus le cas en hiver lorsque les bactéries et virus sont légion.



Une douche est l'idéal, car elle va détendre les muscles et prévenir toute infection virale (rhume, rhinopharyngite). A défaut, des affaires propres et sèches seront portées juste après la séance.

#### Pratiquer en salle

Lorsque les conditions météo sont vraiment extrêmes (verglas, neige, etc.), mieux vaut faire du sport en salle plutôt qu'en extérieur pour éviter tout risque de chute.



On veillera à sortir de la salle de sport bien couvert (ou à bien se sécher les cheveux en sortant de la piscine), car la différence de température entre intérieur et extérieur favorise le risque d'infections ORL.

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



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



**Proximed**

Membre affilié à :

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

41, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

Télécopieur : 819-732-3484

**SERVICES :**

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

**Heures d'ouverture :**

**Lundi au mercredi : 9h à 18h**

**Jeudi au vendredi : 9h à 21h**

**Samedi : 9h à 17h**

**Dimanche : 14h à 16h**



### Devenir un bénévole international

Faire du bénévolat ou travailler à l'étranger peut être une expérience extrêmement enrichissante, mais aussi passablement exigeante. Préparez-vous à faire face à la réalité sur le terrain et effectuez des recherches approfondies pour trouver quelque chose qui correspond à vos intérêts et à votre expérience.

Plusieurs organisations connues utilisent les programmes de bénévolat internationaux pour faire progresser leur action dans les pays en développement. Les personnes ayant des compétences professionnelles dans des domaines tels que les affaires, la technologie de l'information, la santé, l'éducation, les communications, le développement communautaire et la gestion des ressources naturelles peuvent être d'une grande utilité pour ces organisations.

Le Gouvernement du Canada fournit du financement à plusieurs organisations canadiennes afin de les aider à envoyer des bénévoles hautement compétents et qualifiés dans les pays en développement pour travailler avec des partenaires locaux.

Consultez la Banque de projets (<http://w05.international.gc.ca/projectbrowser-banqueprojets/?lang=fra>) pour découvrir où va le financement.

Vous pouvez aussi rechercher des programmes de stage et faire du bénévolat auprès d'organisations opérant au Canada et à l'étranger dans Possibilités de stages et de bénévolat à l'étranger.

Vous pouvez rechercher des opportunités dans les bases de données en ligne :

- Bénévoles Canada : [benevoles.ca/index.php?lang=fr](http://benevoles.ca/index.php?lang=fr)
- Charity Village (en anglais) : [charityvillage.com/app/](http://charityvillage.com/app/)
- CANADEM (Corps de réaction civile du Canada) : [canadem.ca/fr/](http://canadem.ca/fr/)
- Volontariat en ligne (Volontaires ONU) : [onlinevolunteering.org/fr](http://onlinevolunteering.org/fr)

Une fois que vous aurez trouvé une organisation, et si celle-ci est canadienne, assurez-vous de vérifier son statut d'organisme de bienfaisance auprès de l'Agence du revenu du Canada ([www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/organismes-bienfaisance-dons/faire-bienfaisance-renseignements-a-intention-donateurs.html](http://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/organismes-bienfaisance-dons/faire-bienfaisance-renseignements-a-intention-donateurs.html)) et chercher de l'information sur ses activités et sa situation financière.

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

**FERABI INC.**

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

Courriel : [ferabi@ferabi.com](mailto:ferabi@ferabi.com)  
[www.ferabi.com](http://www.ferabi.com)



## INFO-SCOLAIRE



### 5 Conseils pour aider vos enfants à aimer l'école

Par Stuart Foxman

**Votre enfant n'a pas envie d'aller à l'école? Peut-être manque-t-il simplement de motivation... ces conseils vont vous aider à lui montrer le bon côté des choses et à aimer l'école!**

#### 1- Impliquez-vous à l'école

Les enfants sont sensibles à vos signaux. Leur intérêt pour l'école peut croître lorsqu'ils prennent conscience du vôtre, par exemple si vous vous impliquez dans le comité de parents, vous portez bénévolat pour les activités parascolaires, assistez aux événements présentés par l'école ou vous donnez la peine de rencontrer leurs enseignants.

#### 2. Ne vous laissez pas obnubiler par les notes

C'est normal que les notes de votre enfant vous préoccupent et que vous consultiez son enseignant si elles sont trop basses. Mais n'en faites pas votre seule priorité et, surtout, évitez de placer la barre trop haute.

#### 3. Bannissez le mot « ennuyant ».

Parlez-en avec votre enfant; demandez-lui ce qu'il ou elle trouve ennuyant. Il se peut que la solution réside dans de nouvelles stratégies d'apprentissage, des défis supplémentaires ou une présence accrue de votre part.

Vous pouvez aussi expliquer simplement à votre enfant que chacun a des sujets qu'il aime et d'autres qu'il aime moins, et qu'on n'est pas forcément excellent dans tous, ce qui n'empêche pas de faire de son mieux pour réussir. Cette simple prise de conscience peut atténuer l'« ennui » que ressent l'enfant devant un sujet donné, de même que son stress.

#### 4. Aidez-les pour leurs devoirs

Si certains enfants n'aiment pas les devoirs, ce n'est pas nécessairement parce qu'ils trouvent ce travail difficile, mais plutôt parce qu'ils ont tendance à les remettre à plus tard ou à les faire à toute vitesse. Déterminez une heure pour les devoirs et tenez-vous-y : par exemple après qu'ils aient pris une pause au retour de l'école, mais avant qu'ils ne regardent la télé ou ne se lancent dans un autre jeu.

#### 5. Arrêtez la machine!

Vous savez, n'est-ce pas, combien votre travail (et votre attitude au travail) s'en ressent lorsque vous voulez en faire trop. C'est la même chose pour les enfants. Lorsque le programme des enfants est trop chargé, ils ont plus de mal à se concentrer à l'école. Un temps d'arrêt les gardera frais et dispos et leur permettra d'aborder la journée du lendemain avec plus d'énergie et d'enthousiasme.

Source : <https://www.selection.ca/sante/famille/5-conseils-pour-aider-vos-enfants-aimer-lecole/>



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

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

**Léo Gagnon, propriétaire**

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

Télé. : 819 732-0008 - [vcdb@cableamos.com](mailto:vcdb@cableamos.com)



## INFO-PARENTS



### Les troubles de l'estime de soi

Les pédagogues et les psychologues scolaires s'intéressent beaucoup à l'estime de soi des enfants. Avec la maison, l'école est le deuxième lieu important où se met en place l'estime de soi des enfants.

L'estime de soi, qu'a l'enfant au départ, dépendra beaucoup de la qualité de la relation qu'il entretient avec ses parents et l'école (institutrice et camarades). Le **style éducatif**<sup>1</sup> (libéral, permissif ou autoritaire) encouragera ou non l'acceptation de soi et la confiance en soi de l'enfant. Enfin, le discours que les adultes porteront sur les capacités de l'enfant est également important. Permettre à l'enfant de connaître **ses forces et ses faiblesses** et à les accepter est important pour qu'ils développent une bonne estime d'eux-mêmes.

Avec le temps, l'enfant se confronte à de nouvelles expériences et se détache de l'image de lui que les adultes (parents, enseignants) lui renvoient. Il s'autonomise petit à petit, pense et émet des jugements sur lui-même même. La vision et le jugement des autres seront toujours un facteur d'influence, mais dans une proportion moindre.

#### Un enfant qui a une faible estime de lui va souvent développer des troubles du comportement, il pourra :

- avoir du mal à se faire des amis ;
- être facilement frustré ;
- se culpabiliser ;
- se dévaloriser ;
- être impulsif ;
- développer une timidité excessive ;
- faire des crises pour attirer l'attention ;
- se rendre malade avant des contrôles ou des examens.

Source : <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles-de-l-estime-de-soi-comment-se-developpe-l-estime-de-soi-de-l-enfance-a-la-vie-adulte->



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<sup>e</sup> 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](http://www.iasfabitibi.com) / [www.iavenir.ca](http://www.iavenir.ca)

[ia.ca](http://ia.ca)

**iAvenir.ca**

\* Cabinet de services financiers

**ON S'INVESTIT, POUR VOUS.**



## 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.

### DES RÉSULTATS BÉNÉFIQUES

**Une meilleure santé et une meilleure forme physique rehaussent le sentiment de bien-être. De plus, être actif en groupe donne l'occasion de rencontrer des gens et d'échanger.**

### POUR UNE PLUS GRANDE LIBERTÉ... DE MOUVEMENT

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

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

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

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

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



**Kinésithérapie** 

485 1ère Rue Ouest  
Amos, Québec  
J9T 2M5

**Alexandra Gélinas**  
Massothérapeute - Kinésithérapeute  
alexegelinas@hotmail.fr  
(819) 443-0191



**VITOP EXPRESS**

PARE-BRISÉS VITOP EXPRESS

---

**Jaclyn Bérubé - Division Abitibi**  
RÉPARATION DE PARE-BRISÉS À DOMICILE  
+1 (819) 442-0307  
jaclyn.berube@vitop-express.com



## Et règne le souffle

Exposition

Ito Laïla Le François

Le travail d'Ito Laïla explore les liens entre le corps et le territoire, ses ressemblances et l'idée fixe de l'artiste que nous ne sommes qu'un avec la nature. Les œuvres de grand format offrent un ensemble poétique où la souffrance côtoie le sublime. Pour l'artiste, nous traitons collectivement le territoire comme nous traitons notre corps : de façon abusive et autodestructive. Par la juxtaposition de

l'anatomie humaine ou animale aux paysages de l'industrie primaire, l'artiste exprime le lien indéfectible entre l'homme et l'espace qu'il habite : mutiler l'environnement ou son propre corps revient alors au même. L'exposition nous plonge dans un univers étrange, à la découverte d'œuvres à la fois dérangeantes, parce que criantes de vérité, et belles, témoignant d'une maîtrise technique.



© Boris Plique

Cette exposition sera présentée jusqu'au 6 janvier 2019.

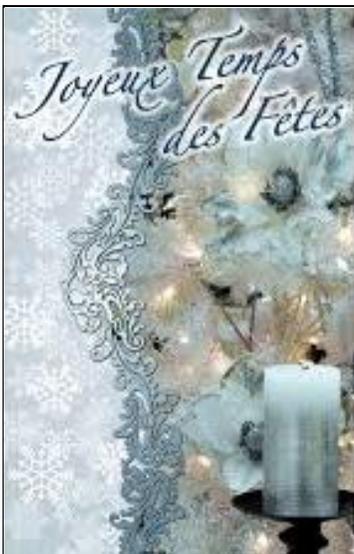
### Horaires

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, Ire 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](http://www.amoscentredentaire.com)



## Le saviez-vous ?

Au Canada, environ 70 % des incidents de basculement d'un téléviseur impliquent des enfants de 1 à 3 ans.

Les enfants aiment grimper, mais grimper sur les bibliothèques, les commodes, les appareils électroménagers et les téléviseurs peut être très dangereux. Ces objets **peuvent facilement se renverser, causant des blessures graves, voire la mort.**

Heureusement, **les parents peuvent prendre des mesures simples pour réduire le risque de telles blessures.**

- Apprenez à vos enfants à ne pas grimper sur le mobilier ou les appareils électroménagers ni à s'y accrocher.
- Fixez solidement les meubles au mur au moyen d'attaches angulaires, de dispositifs d'ancrage ou de sangles de sécurité. Si ces articles accompagnent le meuble, suivez les instructions du fabricant pour les installer. Si vous avez une ancienne pièce de mobilier, visitez une quincaillerie pour se procurer des sangles ou des ancrages.
- Placez les cordons électriques derrière le meuble, hors de la portée des enfants.
- Ne mettez pas d'articles lourds ou d'articles qui peuvent attirer l'attention des enfants, comme des jouets, des plantes et des télécommandes, sur le dessus des anciens téléviseurs.
- Mettez les objets plus lourds, comme des livres, dans les tiroirs du bas pour réduire le risque que la commode bascule.

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



 **MARY KAY.**  
**Cindy Plante**

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

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



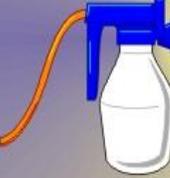
**Sébastien D'Astous**  
Préfet

**Municipalité Régionale de Comté d'Abitibi**  
571, 1<sup>re</sup> Rue Est  
Amos (Québec) J9T 2H3  
Tél. : 819 732-5356  
Fax : 819 732-9607  
[www.mrcabitibi.qc.ca](http://www.mrcabitibi.qc.ca)  
MRCdAbitibi

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



**SA-PEINT MOBILE (2003) inc.**  
SABLAGE (JET DE SABLE) • PEINTURE DE TOUT GENRE  
LAVAGE HAUTE PRESSION (EAU - SABLE)  
POUR: Industriel - Commercial  
Structure d'acier - Réservoir  
Plancher de béton - Machineries lourdes  
Camions - Remorques et autres



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



L'avertisseur de monoxyde de carbone, un allié efficace contre les intoxications!

Québec

SECURITEPUBLIQUE.GOUV.QC.CA  
Monoxyde de carbone - Prévention des incendies -  
Ministère de la Sécurité publique

Vous désirez plus d'information :

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-intoxications-au-monoxyde-de-carbone/>

Chaque année, le monoxyde de carbone, aussi appelé CO, est responsable de plusieurs intoxications au Québec. C'est un gaz toxique qui ne se voit pas et ne se sent pas. Il n'irrite pas les yeux ni les voies respiratoires. Respirer du monoxyde de carbone peut être très dangereux pour la santé et même entraîner la mort.

Le monoxyde de carbone se dégage lorsque des appareils et des véhicules brûlent un combustible comme le propane, le bois, le mazout, etc.

Seul un avertisseur de monoxyde de carbone peut détecter la présence de ce gaz et vous la signaler.

### Repérer les sources de monoxyde de carbone

Plusieurs types d'appareils et de véhicules peuvent dégager du monoxyde de carbone et causer des intoxications :

- les **appareils de chauffage non électrique** comme les fournaies au mazout, les foyers au bois, les poêles à combustion lente ou les chauffeuses au propane;
- les **véhicules à moteur à combustion** comme les automobiles, les motoneiges, les bateaux ou les véhicules tout-terrain;
- les **appareils fonctionnant au gaz naturel ou au propane** comme les cuisinières au gaz naturel, les réfrigérateurs au propane ou les chauffe-eau au propane;
- les **outils et appareils fonctionnant à l'essence** comme les tondeuses, les scies ou les génératrices;
- les **appareils de plein air** comme les barbecues, les lampes à l'huile ou les réchauds.

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



## RECETTES DU MOIS

### RAGOUT DE BOULETTES TRADITIONNEL

#### Ingrédients :

- 2 lb porc haché mi-maigre
- 1 oignon haché
- 4 tasses (1000 ml) d'eau bouillante
- 1/4 de cuillère à thé de clou de girofle moulu
- 1/4 de cuillère à thé de cannelle
- 1/4 de cuillère à de moutarde sèche
- 4 cuillères à soupe de beurre
- 1/2 tasse (125 ml) de farine grillée
- Sel et poivre du moulin



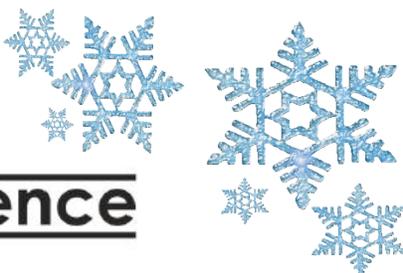
#### Préparation :

1. Dans un bol, mélangez le porc haché, le clou de girofle, les oignons, la cannelle, la moutarde sèche ainsi que le sel et le poivre.
2. Faites des petites boulettes.
3. Enfariner légèrement les boulettes.
4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole (avec un couvercle) et y faire revenir les boulettes.
5. Lorsqu'elles sont bien dorées, ajouter l'eau bouillante. Couvrez et faites mijoter pendant 1 heure.
6. Faites épaissir le bouillon en y ajoutant petit à petit la farine grillée délayée avec de l'eau froide.

- Nombre de personnes : 6 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes

- Temps de cuisson : 1 heure
- Facile à cuisiner

Source : <https://chefcuisto.com/files/2017/11/petits-pates-dinde-624x463.jpg>



Appellez-nous pour  
prendre rendez-vous!  
**819.732.2765**

- ✓ Prélèvement sanguin (dès 7 h)
- ✓ Vaccination voyage
- ✓ Vaccination antigrippale
- ✓ Dépistage et traitement du streptocoque et de l'infection urinaire
- ✓ Dépistage ITSS
- ✓ Test ADN
- ✓ Examen et lavage d'oreilles
- ✓ Injection de médicament
- ✓ Retrait de sutures (points ou agrafes)
- ✓ Suivi et enseignement des maladies chroniques
- ✓ Services en entreprise
- ✓ Dépistage des allergies alimentaires

Marie-Eve Fortin  
Infirmière clinicienne



[www.cliniquehumanessence.ca](http://www.cliniquehumanessence.ca)  
62 rue Principale Nord, Amos

**FABRICANT AMEUBLEMENT BUREAU**

**NOS MEUBLES**

Informez-vous auprès de l'Ébénisterie R. N. inc. pour découvrir les multiples options d'ameublement qui s'offrent à vous. Nous vous aiderons à choisir les meubles qui conviennent à votre entreprise et à votre budget. Au besoin, nous faisons la livraison et l'installation de votre ameublement. L'Ébénisterie R. N. inc. fabrique des ameublements de bureau de tous genres. Que vous optiez pour des modèles préexistants ou pour un ameublement de bureau fabriqué sur mesure selon vos indications, nous possédons l'équipement nécessaire pour mener à terme vos projets. Nous faisons la vente des meubles suivants : Meubles commerciaux, Meubles de réception, Bibliothèques, Bureaux de travail, etc.



**PERSONNALISATION DES MEUBLES**

Grâce à une vaste sélection de matériaux, de pièces de quincaillerie et d'accessoires (voir la section Meubles sur mesure), l'Ébénisterie R. N. inc. fabriquera un ameublement de bureau qui répond parfaitement à vos besoins. Notre service de design sur place vous permettra de nous faire part de vos préférences et nous élaborerons un ameublement en fonction de celles-ci. Notre équipe est également en mesure de concevoir des meubles spécialisés pour des fonctions précises. Nous utilisons divers matériaux et accessoires afin de créer un meuble fonctionnel et de belle apparence. Ceci dit, si vous êtes à la recherche d'un fabricant d'ameublements de bureau, que ce soit pour une salle de conférence, un bureau, un vestibule ou bien plus encore, l'Ébénisterie R. N. inc. est l'entreprise tout indiquée.

**Appelez-nous 819-727-9661 ou envoyez-nous un courriel [infos@ebenisteriern.com](mailto:infos@ebenisteriern.com)**

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

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

**EBENISTERIE  
R N  
INC.**



**Tél. : 819 727-9661**

[gcloutier@ebenisteriern.com](mailto:gcloutier@ebenisteriern.com)  
[jmcloutier@ebenisteriern.com](mailto: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](http://ebenisteriern.ca)



## LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur

Salut chers amis et clients St-Marcois. Nous entrons dans cette merveilleuse période de réjouissances et de fêtes qu'est le temps des fêtes. Cette période est si importante au niveau collectif. C'est pendant ces deux semaines que nous retissons les liens familiaux et amicaux que nous avons souvent négligés en cours d'année. Négligé par manque de temps et d'énergie. Je me demande souvent où est la logique de ce style de vie. On court à toute allure pour se rendre le plus rapidement possible à l'arrivée. Mais l'arrivée c'est quoi, c'est où et c'est quand? Le temps des fêtes devrait être un temps de rencontre, mais aussi un temps de repos. Combien de gens sortent du temps des fêtes reposés, frais et dispos? Je vois plutôt des gens un peu plus endettés, ayant trop mangé et pas assez dormi. Pour des apiculteurs maraîchers, le temps des fêtes est un de repos. En effet, les marchés de Noël terminés, le travail hivernal peut attendre quelques semaines, vous ne nous verrez pas à la miellerie pour cette période festive, nous en sommes désolés (mais pas tant que ça dans le fond.) Pour le reste de l'hiver, quand vous voyez la pancarte lumineuse qui indique OUVERT dans la fenêtre de la boutique, c'est qu'il y a quelqu'un pour vous accueillir, pas d'horaire fixe, mais on y sera souvent.

Profitez bien de ce temps-ci précieux en pensant à vous, mais aussi en pensant aux autres. En particulier à ceux qui n'ont pas la chance de plusieurs d'entre nous. J'ai une pensée particulière pour nos personnes âgées, parents proches et éloignés, qui passent ce temps seuls. Je n'essaie pas ici de mettre un quelconque blâme au niveau individuel. Je crois toutefois que le blâme doit être pris collectivement, notre style de vie effréné et surconsommateur est en cause. Les générations précédentes sont souvent laissées de côté, oubliées et surtout en manque de valorisation. Je vous souhaite pour ce temps des fêtes en particulier, mais aussi pour tout le reste de l'année de passer plus de temps avec plusieurs générations différentes, de profiter de leur savoir, de leur expérience, de leur simple présence et de leur amour. Je sais bien que le temps est rare pour tous, mais c'est juste une question de priorité, dans nombre de sociétés occidentales avec un style de vie du même genre que le nôtre, la famille a une importance beaucoup plus grande que chez nous. Les Japonais par exemple vivent beaucoup plus dans des foyers multigénérationnels que nous. Ils ont d'ailleurs l'espérance de vie la plus longue. Je n'oserais pas m'avancer scientifiquement sur le lien direct entre les deux, mais j'y crois fermement. Il me semble que vieillir en regardant mes petits-enfants découvrir le monde me donnera le goût de la vie un peu plus que d'être entre quatre murs, seul, à attendre leur téléphone hebdomadaire ou leur visite occasionnelle.

Je ne suis certainement pas le seul à me souvenir des grandes fêtes avec les cousins, oncles et tantes de mon enfance. Que de beaux souvenirs! Je me rappelle les odeurs, les jeux, l'ambiance festive. Pourtant, je ne me rappelle pas ou peu des cadeaux que j'y ai reçus. Les souvenirs que nous nous forgeons ne viennent pas des biens matériels, mais bien des liens humains. Rencontrons-nous, aimons-nous et festoyons, créons des liens et consolidons-les.

Je vous remercie de tout cœur en mon nom personnel et au nom de l'équipe de la Miellerie de la Grande Ourse pour votre achalandage, cette année. Vous venez acheter nos produits et ceux d'autres producteurs de la région plusieurs fois par année à la boutique. Grâce à vous, nous continuons notre travail qui est de vous nourrir. Vous êtes venus faire le Safari et vous nous avez envoyé famille et amis le faire aussi, merci.

Je vous souhaite un Noël collectif, un Noël de groupe, un Noël avec moins de cadeaux et avec plus de monde. À l'an prochain, avec plein de nouveaux défis, de nouveaux projets et de nouvelles rencontres.



**Raymond Chabot  
Grant Thornton**

**L'instinct de la croissance**

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

66, 1<sup>re</sup> 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](mailto:briere.alain@rcgt.com)

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA  
[trottier.nathalie@rcgt.com](mailto:trottier.nathalie@rcgt.com)

Directrice principale  
Service de fiscalité

**Comptables professionnels agréés**  
Membre de Grant Thornton International Ltd

# UNE NOUVELLE DIRECTION POUR DÉBUTER LE PROCHAIN SIÈCLE



## C.D. BOUTIN INC.

À tous nos clientes et clients,

Nous vous informons que le dépanneur C.D. Boutin Inc. effectue un changement de direction. Le temps est venu de passer le flambeau.

Eh oui, une quatrième génération voit le jour, ma fille Joanie Boutin et ma petite nièce Tessa Ève Morin (cinquième génération) prennent la relève. Le dépanneur (magasin général) fêtera ses 100 ans le 18 décembre 2018! Ce sera pour elles un beau défi!

Un gros **MERCI** à tous nos clients (es) et amis (es) ainsi qu'à nos familles respectives pour leurs supports tout au long de ces 35 ans.

Nous espérons que la nouvelle direction aura autant de plaisir à vous servir que nous en avons eu à le faire.

**Joyeux Noël et Bonne Année!**

Daniel Boutin



# MAGASIN C.D. BOUTIN 100 ANS DE SERVICES!



**Nous profitons de l'occasion pour souligner un anniversaire marquant de notre entreprise patrimoniale locale. Voilà une belle occasion de faire le portrait historique du Dépanneur C.D. Boutin, entreprise Saint-Marcoise offrant des services aux citoyens depuis 100 ans!**

Au fil du temps, cette entreprise a changé de lieu physique, les gestionnaires se sont passé la main, le service s'est adapté à l'évolution du marché, mais le principal objectif a toujours été de répondre le plus efficacement et le rapidement possible aux besoins des clients.

En 1918, le service de magasin général était mis en place sur le territoire Saint-Marcois par Monsieur Léon Boutin. À cette époque, il était situé au coin du chemin de l'Hydro et de l'Église.



1918, Dora Bureau et Léon Boutin en compagnie des membres de leur famille. Première installation du Magasin général au coin du chemin de l'Hydro et de l'Église



▲ 1923, deuxième installation du Magasin général au coin du chemin des Prés et de la Route 111, 1950 ▼.

En 1923, le tracé de la route 111, voie provinciale vers Val-d'Or, devient celui actuel. On décide alors de construire l'immeuble où est situé le commerce actuel. En 1946, la première passation se fait à Gérard, fils de Léon Boutin et Dora Bureau. C'est en 1983 que la deuxième cession s'est faite à Daniel et Céline, enfants de Gérard Boutin et Rose-Hélène Dupuis. Les services développés ont été la vente de produits d'épicerie et de quincaillerie, d'essence et de loterie, ainsi que le service postal.





▲ 1958 – 1959, Marc et Daniel Boutin

◀ Famille Léon Boutin

Rangée du haut : Léo, Jeanne, Lucien et son épouse Simone Dupuis et Rose-Emma  
 2<sup>e</sup> rangée : Dorien, Odilon, Rolland et Lucia  
 En bas : Gérard, Bernadin, Léon, Dora, Germain et leur petite-fille Madeleine Morin (fille de Jeanne)

Il va sans dire que lorsque des parents sont propriétaires d'une entreprise de ce type, les enfants aident et font leur part tout au long de leur enfance et deviennent des employés pendant une certaine période avant de quitter le foyer familial. De l'extérieur, nous pourrions croire que pour des parents qui ont 14 enfants, la relève est ciblée rapidement dès le jeune âge. Il semble que ce n'est pas forcément le cas. Daniel a travaillé comme poseur d'aluminium dès l'âge de 16 ans; il n'avait pas planifié devenir propriétaire d'entreprise. À l'image de ses frères, il se voyait travailler dans la construction toute sa vie. En ce qui concerne Céline, elle a travaillé pour l'entreprise avant son mariage et par la suite de 1974 à 1983. Lorsque Monsieur Gérard Boutin a décidé de vendre en 1983, Céline voulut relever le défi de devenir entrepreneure. Dans sa réflexion, elle a tenu compte qu'elle avait besoin d'un travail, qu'elle connaissait les tâches à exécuter, possédait les connaissances de la gestion d'une telle entreprise et qu'elle voulait continuer à répondre aux besoins d'une clientèle. Sa réflexion l'amena à vouloir s'associer et elle proposa à Daniel d'être son partenaire. Les enfants de Céline se sont joints à eux, Serge en 1983 et Sophie en 1985, pour les emplois d'été, tandis que les enfants de Daniel, Dominic en 1997, Guillaume en 1999 et Joanie en 2002. Ce partenariat a duré 23 ans.



Depuis avril 2005, Daniel est devenu le seul actionnaire de l'entreprise. Il a énormément apprécié ces années de copropriété avec sa sœur Céline. Ce furent pour lui de belles années de complicité et complémentarité; selon lui il n'aurait pu avoir meilleure partenaire.

Afin de couvrir les heures d'ouverture, les besoins en main-d'œuvre sont de 3 employés à temps plein et 4 employés à temps partiel. Depuis le printemps 2005, la conjointe de Daniel, Estelle Périgny et leur fille Joanie ont joint le groupe d'employés. La 5<sup>e</sup> génération de Léon contribue aussi aux besoins d'employés, soit Luis David en 2012 et Tessa Ève depuis 2015, ils sont les enfants de Serge Morin et les petits enfants de Céline.



Entre 1990 et 2000, les investissements ont été sur le changement des réservoirs d'essence pour une valeur de 50 000 \$ et sur la mise en place d'un système informatique de caisse en lien avec la gestion comptable pour une somme de 10 000 \$.

En 2013-2016, des rénovations majeures ont été faites tant à l'extérieur qu'à l'intérieur. À l'intérieur, un espace de rangement a été réaménagé afin d'augmenter la superficie de l'espace commercial, la configuration des étagères a été réorganisée, les espaces de produits congelés et/ou réfrigérés ont été augmentés, ce fut une occasion de rafraîchir l'agencement des couleurs, des étagères et comptoirs. En ce qui concerne l'extérieur, les travaux ont consisté à faire une réisolation complète et remettre une finition extérieure au goût du jour.



Pierrette Boutin

Les nouveautés des dernières années sont la vente de café frais en tout temps, l'accès à des produits frais et prêt à consommer confectionnés par une entreprise locale la «P'tite Fringale», des variétés de «slush» en saison estivale, des produits locaux et régionaux ainsi que la vente et l'échange de réservoir de gaz propane.



Août 2018, Maman et Papa en compagnie de leur fille, Estelle Périgny, Daniel et Joanie Boutin, les 3 employés à temps plein.

L'une des grandes préoccupations de Daniel est de faire des choix de services et de produits régionaux. Par exemple, au cours de la dernière année, il a changé de fournisseur d'essence et de diesel afin d'encourager un fournisseur territorial.

Une entreprise de ce type dans un milieu rural, c'est entre autres, un endroit central pour les échanges et les nouvelles du jour, un incubateur d'emploi, un lieu permettant la transmission de connaissances pour nommer que quelques éléments.

La longévité de cette entreprise a contribué au développement des activités touristiques de Saint-Marc-de-Figuery. Le matériel postal des années 1920 à 1960 a été remis à la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery en 1994 afin de constituer l'exposition permanente du Musée de la Poste. Ce fut aussi l'élément déclencheur qui a permis de développer des attraits et des activités touristiques sur le territoire Saint-Marcois. C'est une moyenne de 3 000 visiteurs par année qui découvrent à travers des objets, des attraits et des activités l'histoire de notre communauté.

En 2018, sur le territoire de la MRC Abitibi nous pouvons compter encore 4 entreprises ayant une vocation de magasin général, soit à Launay, Rochebeaucourt, Landrienne et Saint-Marc-de-Figuery. Le Magasin C.D. Boutin demeure la seule entreprise ayant demeuré dans la même famille et qui atteindra 100 ans d'activités commerciales le 18 décembre 2018.

Les grands enjeux de l'heure sont reliés aux besoins de main-d'œuvre et à la concurrence avec les commerces de la ville, tant au niveau des heures d'ouverture qu'au niveau des prix. La survie d'un dépanneur rural est la responsabilité de tous les citoyens. Imaginons qu'un jour nous ne puissions plus nous procurer une pinte de lait ou un pain, un clou ou une vis, sans devoir nous déplacer en ville... On devrait tous se faire un devoir de garder ce commerce vivant et prospère.

À la lecture de ce portrait, nous pouvons être fiers de cet épisode d'histoire Saint-Marcoise qui démontre très bien que les activités commerciales en milieu rural égal durable !

**L'instance municipale remercie l'équipe de Monsieur Daniel Boutin pour les loyaux services et la bonne collaboration de son entreprise auprès de la population, des organismes et des institutions tout au long de ces 35 dernières années. De plus, elle est heureuse d'apprendre qu'il a su transmettre le goût du défi et profite de l'occasion pour souhaiter bonne chance à Mesdames Joanie Boutin et Tessa Ève Morin.**



## SECTION DES NOUVELLES



### ACCUEIL D'UNE PETITE SAINT-MARCOISE

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



**Claudia Larochelle et Jean-François Cyr avec Mercedes née le 4 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 enveloppement cadeau qui contenait un certificat cadeau d'une valeur de vingt dollars de la Pharmacie Jean-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc., un lampion de cire d'abeille de la Miellerie la Grande Ourse, un pince-suce fabriqué par la Saint-Marcoise Madame Johane Savard, un certificat cadeau d'une valeur de quinze dollars à la Boutique Isabelle et Coccinelle et une bavette confectionnée bénévolement par Madame Rose Dupuis.

Merci à vous tous fidèles partenaires.

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

**ENTREPRISE AYANT INSTALLÉE SON SIÈGE SOCIAL À SAINT-MARC-DE-FIGUERY AU COURS DES DERNIÈRES SEMAINES**

## SECTION DES NOUVELLES

**L'HEURE DU CONTE DE NOËL SAINT-MARCOISE 2018  
LES CŒURS DES PETITS ET DES GRANDS ÉTAIENT À LA FÊTE!**



### *Il y avait de la féerie et de la magie dans l'air!*

L'Heure du conte spécial de Noël a été le rendez-vous du partage, de l'émotion et de la complicité pour les petits et les grands qui ont répondu à l'invitation. L'équipe d'animation a accueilli pas moins de 85 personnes. Dans l'attente du spectacle, nous avons agrémenté l'ambiance par des chants et des jeux en petits groupes.

Les services de Charlie Cool alias Alain Doire avaient été retenus. Il a été accompagné de l'équipe locale d'animation composée de 11 personnes et de nos 2 personnages fétichisant Figueryn et Figueryne. Elle était composée de Juliette Plante, Émile Lantagne, Laura St-Laurent, Émile Parent, Clara-Mia Champagne, Zacharie Bois, Jocelyn Bérubé, Diane Massicotte, Jocelyne Bilodeau, Sara-Maude Cloutier et Yoanick Morin. Cette ribambelle de Stagiaires du Père Noël a fait un travail de fée. Les valeurs humaines de la Fête de Noël ont été exprimées et animées par Charlie Cool par l'intermédiaire de chants et de la danse.

**DE GROS MERCIS À TOUS!**



**Site internet :**

[www.charliecool.ca](http://www.charliecool.ca)

**Page Facebook :**

<https://www.facebook.com/spectacle-enfantcharliecool/>

L'Heure du conte ne pourrait exister sans la participation et la collaboration de nos jeunes. C'est avec beaucoup de joie et de bonheur que les membres de l'équipe d'animation de la bibliothèque ont accueilli les invités. Dans les semaines précédentes, ils ont travaillé très fort. Ils ont reçu les confirmations de présences, ils ont acheminé les demandes au Père Noël, ils ont préparé l'animation afin d'offrir aux enfants et aux parents un moment Magique où la Joie, le Bonheur et le Partage soient au rendez-vous!

*Les membres de notre équipe jeunesse a su relever le défi avec succès.  
Leur créativité et leur dynamisme sont très appréciés!!!*

Les enfants ont appelé la venue des Stagiaires du Père Noël en chantant avec Charlie Cool pour la livraison expresse des cadeaux. Ils ont su faire preuve d'une grande sagesse et de patience lors de la distribution, le temps que tous aient en main leur cadeau respectif et qu'ils puissent tous ouvrir les cadeaux au même moment. L'excitation était très perceptible.

Les parents ont également eu la chance de participer à un tirage de prix de présence offert par **le Marché de l'Économie et de Liquidation d'Amos. Le Comité Bibliothèque Municipale a pu organiser cet événement grâce à l'aide financière du Fonds local d'initiatives collectives de la MRC Abitibi, le Dépanneur C.D. Boutin, le Marché d'Économie et de Liquidation d'Amos et des parents, l'ensemble de ces contributions ont permis d'offrir des cadeaux, une animation spéciale et la collation à tous les enfants. Merci** à nos commanditaires et partenaires qui ont permis d'offrir un plein de Joie dans le cœur de nos enfants!

### *Nos bénévoles*

Une fois de plus la clé du succès d'un tel événement est l'implication citoyenne. Mille mercis à tous ceux et celles qui y ont contribué par la prise des photos, à l'accueil, à la décoration, au service de la collation et au rangement des locaux après l'activité. De plus, merci aux membres du Club de l'Âge d'Or qui nous permettent d'utiliser leur local pour le service de la collation.

### **VOICI QUELQUES PHOTOS SOUVENIRS DE LA SOIRÉE MAGIQUE DE L'HEURE DU CONTE DE NOËL SAINT-MARCOISE 2018**

*L'heure du Conte, c'est l'occasion de s'amuser et d'échanger avec les amis.*

*L'enthousiasme était à son maximum au moment d'ouvrir les cadeaux !*

*L'expression des visages de ces enfants en dit long !*



*SECTION DES NOUVELLES*

**LA PATINOIRE EST PRÊTE!  
ELLE N'ATTEND QUE VOS COUPS DE PATINS!**

Tout est en place pour une utilisation continue !

En cette période des fêtes, profitez des infrastructures publiques pour vous amuser en famille et entre amis !

Soyez de ceux qui redynamisent les infrastructures sportives et récréatives de notre communauté. Nous désirons que la population s'approprie l'espace en organisant des activités sportives spontanément. Nous sommes à l'aire de la communication en direct, face book, tweeter, etc. Lancez un appel à vos amis pour une partie de hockey amicale à la patinoire, une marche sur l'espace vert, de la glissade sur la bute de neige, etc.

Nous espérons que la température sera favorable au maintien d'une surface adéquate pour la glisse.

**ENTREPRISE SAINT-MARCOISE!**

**35 ANS D'EXPÉRIENCE**

**DANS LE DOMAINE DE LA**

**SOUDURE MOBILE ET LA**

**MÉCANIQUE INDUSTRIELLE**

**À VOTRE SERVICE!**

*Soudure et Mécanique ind*

**PERRIER**

**Mario Perrier**  
Propriétaire

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

**Tel. 819.444.6812**

**PERRIER**

**Soudure mobile  
Mécanique industrielle**

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

[perrier.m@hotmail.com](mailto:perrier.m@hotmail.com)

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

# C.D. Boutin

Heures d'ouvertures pour le temps des Fêtes

<i>Lundi le 24 décembre 2018 :</i>	<i>6 h 00 à 20 h 00</i>
<i>Mardi le 25 décembre 2018 :</i>	<i>11 h 00 à 17 h 00</i>
<i>Mercredi le 26 décembre 2018 :</i>	<i>6 h 00 à 21 h 00</i>
<i>Jeudi le 27 décembre 2018 :</i>	<i>6 h 00 à 22 h 30</i>
<i>Vendredi le 28 décembre 2018 :</i>	<i>6 h 00 à 22 h 30</i>
<i>Samedi le 29 décembre 2018 :</i>	<i>7 h 30 à 22 h 30</i>
<i>Dimanche 30 décembre 2018 :</i>	<i>9 h 30 à 22 h 30</i>
<i>Lundi 31 décembre 2018 :</i>	<i>6 h 00 à 20 h 00</i>
<i>Mardi 1<sup>er</sup> janvier 2019 :</i>	<i>11 h 00 à 17 h 00</i>
<i>Mercredi 2 janvier 2019 :</i>	<i>8 h 00 à 21 h 00</i>

*Joyeux Noël*

*Bonne et Heureuse Année*

*Merci aux personnes qui nous ont encouragé  
tout au long de l'année.*

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](mailto:sadc@sadc-harricana.qc.ca)

[www.sadc-harricana.qc.ca](http://www.sadc-harricana.qc.ca)

**Faites comme eux!**

Miellerie  
La Grande Ourse



Ébénisterie  
Neault



Ferme  
Simon Cloutier



**SADC**

Société  
d'aide au développement  
des collectivités

HARRICANA

### ▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à  
**150 000 \$**

### ▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

### ▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

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



## SECTION DES COMMUNIQUÉS



### RAPPEL CONCERNANT VOS OUTILS D'INFORMATIONS

Vous désirez des d'informations sur la  
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery,  
consultez le site Internet:

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

**Dans les prochains jours les applications  
pour les notifications Google Play et Apple  
Store: Saint-Marc-de-Figuery sera en  
fonction.**



Vous désirez savoir tout ce qui se passe au niveau **communautaire, sportif et activités sociales**,  
consultez régulièrement cette page, dont voici l'adresse:

<http://www.facebook.com/La-Maison-du-Citoyen-de-Saint-Marc-de-Figuery-336929420101540/>

Vous avez des interrogations n'hésitez pas à  
contacter :

*Jocelyne Bilodeau*

Agente de développement

Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery

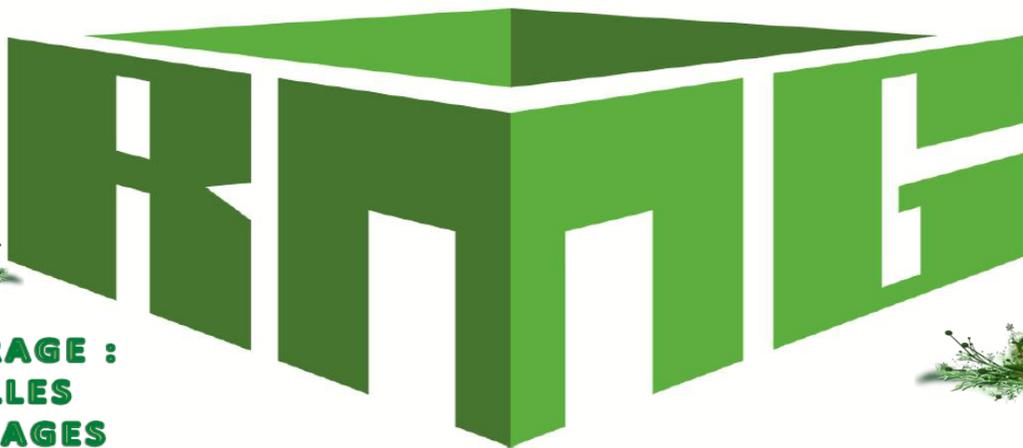
Téléphone: 819-732-8601

Courriel: [jojobilod@yahoo.fr](mailto:jojobilod@yahoo.fr)



# RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

# FONDATIIONS



**COFFRAGE :**

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

**LESTER P. MCNEIL  
PRÉSIDENT**

**TÉL. : 819 727-1157**

**COURRIEL : [info@fondationsrmg.com](mailto:info@fondationsrmg.com)**



## Sécurité dans la pratique de la motoneige et du véhicule tout-terrain

### Trucs et conseils pratiques à retenir:

- Dans les sentiers, respectez la limite de vitesse
- Rester sur le côté droit du sentier
- Réduire la vitesse en territoire inconnu
- Faire attention en traversant les routes



### La nuit, vous devez RALENTIR

- Plus vous voyagez lentement moins vous avez besoin de distance pour arrêter
- Éviter de conduire sur l'accotement des routes
- Prudence sur les lacs et rivières la vision de l'aspect de la surface enneigée peut-être trompeuse.



## LUNDI DES AÎNÉS

### ACCÈS AUX SENTIERS À MOITIÉ PRIX

Le club de ski de fond « Les Pieds Fartés » d'Amos invite les personnes de 65 ans et plus à venir skier, faire de la raquette, du fatbike ou marcher dans les sentiers du Camp Dudemaine, à moitié prix du tarif régulier.

Du 14 janvier 2019 jusqu'à la fin de saison, les lundis, venez profiter du grand air en participant aux **Lundis des aînés**, de 13 h à 17 h.

Des skis et des raquettes sont à votre disposition si vous ne possédez pas ces équipements. Des fatbikes sont aussi disponibles pour ceux et celles qui voudraient en faire l'essai.

Un café ou un chocolat chaud vous seront servis gratuitement lorsque vous entrez pour vous réchauffer et vous détendre.

Bienvenue à vous!

LES LUNDIS DES AÎNÉS	
Accès aux sentiers • Tarification	
Ski de fond	4 \$
Raquettes	1,50 \$
Fatbike	5 \$

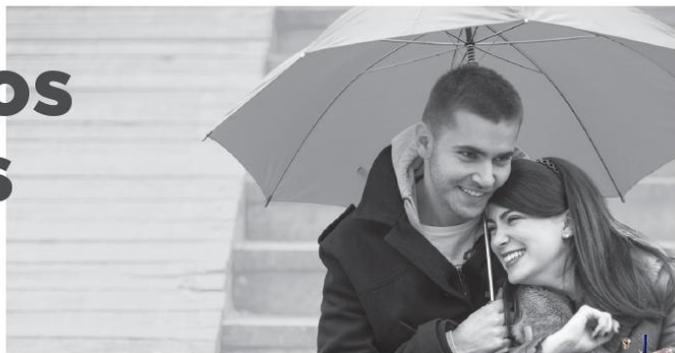


Huguette Thibault  
Tél. : 819 727-1104

## 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



### 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<sup>e</sup> 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.

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



P15272S



## LES JEUX DE HASARD ET D'ARGENT AU QUÉBEC ET EN RÉGIONS

Le groupe de travail du projet de développement d'un indice de jeu préjudiciable (projet IJP) a récemment fait état des résultats d'un sondage sur la pratique des jeux de hasard et d'argent (JHA) au Québec en 2018. À différents égards, **l'Abitibi-Témiscamingue se démarque par l'ampleur que prend ce phénomène social sur son territoire :**

- > 75,6 % de sa population adulte a parié de l'argent à au moins une forme de JHA en 2018 (65,6 % pour tout le Québec), ce qui la positionne au 2<sup>e</sup> rang de l'ensemble des régions.
- > 52,2 % de sa population adulte a participé régulièrement aux JHA, soit au moins une fois par mois (34,9 % pour tout le Québec), ce qui la place au 1<sup>er</sup> rang de l'ensemble des régions.
- > 24,8 % de sa population adulte appartenaient à la catégorie des dépenses élevées aux JHA (12,7 % pour tout le Québec), ce qui la situe, là aussi, au 1<sup>er</sup> rang de l'ensemble des régions.

Source : L'observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue, 4 décembre 2018



**PELLETIER  
MARTINEAU  
AVOCATS**

**criminel et pénal, famille,  
protection de la jeunesse,  
jeunes contrevenants, travail**

**Les membres de l'équipe  
de professionnels sont :**

*Me Julie Auger*

*Me Alexandra Bourgeois*

*Me Daniel Brière-Desfossés*

*Me Marc-Olivier Langlois*



4, rue Principale Nord, bureau 102, Amos (Québec) J9T 2K6

Téléphone : 819-732-1698

Télécopieur : 819-732-7513

Site Internet : [pelletiermartineauavocats.com](http://pelletiermartineauavocats.com)

# VAPO-T RECRUTE

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

**POSTES À COMBLER À AMOS**

**DIRECTEUR COMMERCIAL RÉGIONAL**

20 \$/h et + selon expériences

**GÉRANT(E)**

16 à 20 \$/h

**ASSISTANT(E) GÉRANT(E)**

14 à 17 \$/h

**CONSEILLER(ÈRE) CLIENT**

13 à 15 \$/h

**POUR POSTULER**

[vapo-t@outlook.com](mailto:vapo-t@outlook.com)

819 443-1635 (Marie-Lee)

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

### DÉLICES DE TANYA (LES JARDINS KOJA)

- ✓ Gâteau aux fruits : 17\$ chacun ou 2/ 30\$
- ✓ Cherry blossoms : 10\$ /12
- ✓ Reese (petits) : 10\$ /12
- ✓ Macarons sans coconut : 14\$ /20
- ✓ Galettes à la mélasse : 14\$ /22
- ✓ Galettes beurre d'arachides : 15\$ /24
- ✓ Truffes sans alcool : 24\$ / environ 30
- ✓ Carré Corn Flakes : 15\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Carré aux dattes : 17\$ / moule de 8x8 pouce
- ✓ Brownies : 15\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Tarte au sucre ou pommes : 12\$ / 9 pouces
- ✓ Muffins fraises : 15\$ /12
- ✓ Boules beurre d'arachides : 10\$ / 20
- ✓ Muffins bleuets : 16\$ / 12
- ✓ Muffins bleuets et citron : 18\$ /12
- ✓ Fudge : 15\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Galettes beurre arachides et avoine : 16\$ / 22
- ✓ Biscuits arc-en-ciel : 16\$ /24
- ✓ Gâteau Reine-Élizabeth : 15\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ «Œufs Cadbury» (petits moules) : 12\$ / 12
- ✓ Pouding chômeur : 14\$ / moule de 9x9 pouces
- ✓ Biscuits pépites choco. et pouding vanille : 16\$ / 22
- ✓ Croustade aux pommes : 14\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Pain bananes : 12\$ /sans noix ... 14\$ /avec noix
- ✓ Nanaïmo : 19\$ / moule de 8x8 pouces
- ✓ Pâté à la viande : 15\$ /pâté 9 pouces
- ✓ Pâté mexicain : 18\$ /pâté 9 pouces
- ✓ AUTRES !!!!!!!



**Tanya Carrier**

(St-Marc)

Livraison à Amos, Val d'Or et Malartic :  
besoin (Rouyn au mois de nov. et déc)

819-444-8110

Facebook : Les jardins Koja



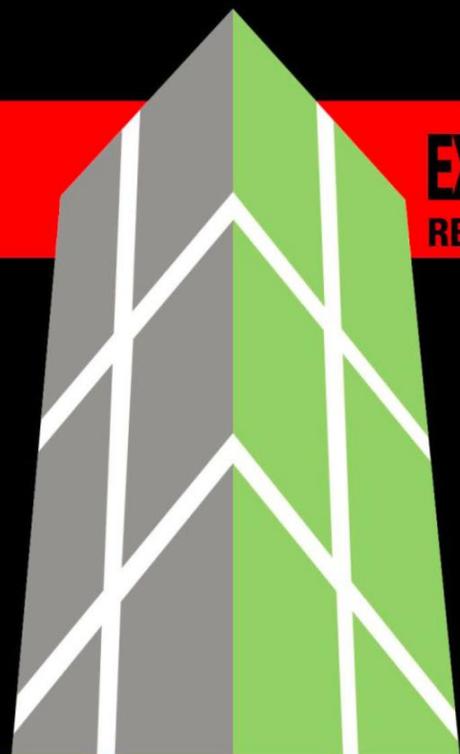
*Fleurs, Cadeaux, Plantes,  
Encadrements, Emballages...*

*Sylvie Fleuriste*

**Sylvie Rouillard  
Propriétaire**

82, 1<sup>ère</sup> Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2B2  
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047  
srouillard@sylviefleuriste.com





## **EXTRÊME CONSTRUCTION MODULAIRE LTÉE**

**RBQ : 5724-0293-01**

**Entrepreneur général • Rénovation  
Résidentiel • Commercial • Industriel  
Location de main-d'oeuvre**

**Construction sur place  
selon vos besoins :  
modulaire, par panneaux, etc.**

**Plancher de béton à l'époxy  
Résidentiel • Commercial**

**819 732-3633**

**Sans frais : 844 732-3633**

**info@ex-construction.com**

**Saint-Marc-de-Figuery (Qc)**

**J0Y 1J0**



**PARTENAIRE**





Distinctif

Unique

Élégant

**Micro-Maisons • Maisons unifamiliales  
Maisons en rangées • Condominiums**



Gary Kerr tél.: (819) 266-8488  
Ricky Boulanger Tél.: (819) 727-6517 (soir)  
Saint-Marc-de-Figuiery



- À 15 minutes d'Amos • À 40 minutes de Vald'Or • Accès au lac • Accès aux sentiers de vélo, de marche, de ski de fond, de moto neige, de raquettes • Terrains incluant pelouse
- Champ d'épuration • Fosse septique • Puits artésien

Courriel : [lesbergesdefiguiery@gmail.com](mailto:lesbergesdefiguiery@gmail.com)



RBQ : 5708-1853-01



## SECTION DES COMMUNIQUÉS



### Maladie d'Alzheimer : les approches de communication

« Histoire de vie : outil qui consiste à recueillir les événements marquants de la vie de la personne atteinte tels ses réalisations passées, les valeurs qui sous-tendent ses actions, ses souvenirs anciens marquants et positifs, ses forces, ses capacités, ses habitudes »

#### La diversion :

- Approche qui consiste à amener la personne à « se changer les idées » en lui parlant des événements significatifs de son passé ou en lui proposant une activité significative

#### La réminiscence :

- Approche qui consiste à rappeler à la personne des souvenirs positifs et significatifs afin qu'elle reprenne contact avec elle-même et vive des moments agréables

#### Le toucher affectif :

- Approche définie comme étant une forme de communication non verbale visant à transmettre de l'affection, du réconfort, de la tendresse et du soutien

#### La stimulation sensorielle et le dosage des stimuli :

- Stratégie qui consiste à offrir en alternance une période de stimuli familiers et significatifs et une autre sans stimuli de façon à ce que la personne reste en contact avec son environnement sans entrer en surcharge sensorielle

#### L'orientation à la réalité :

- Approche utilisée pour aider la personne désorientée à se situer dans le temps, l'espace et par rapport aux personnes par le biais d'une stimulation douce et quotidienne (information non menaçante, points de repère, indices)

#### La validation des émotions :

- Approche consistant à rechercher l'émotion dans le message, à reconnaître et à valider les sentiments qu'exprime dans le temps et l'espace la personne atteinte de troubles cognitifs

Marielle Rioux, intervenante sociale  
Support aux Aînés de l'Harricana et Société  
Alzheimer- MRC d'Abitibi/Amos  
819 727-5555 (Ancienne Gare)



**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

**Location mini-entrepôts**

*Isolés, éclairés et sécurisés*  
*Accessible en tout temps*



Résidentiel et commercial 

Venez entreposer vos biens: meubles, auto, bateau, VTT,  
accessoires saisonniers, documents importants...

Chemin du Moulin  
Amos  
immeubleslogication@outlook.com

(819) 442-1159



# Esthétique Nancy Harvey



NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : [www.diaderme.ca](http://www.diaderme.ca)



Obtenez un teint  
**plus jeune**  
et **plus uniforme.**

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

Esthétique Nancy Harvey  
Le bien-être de votre peau

Nancy Harvey  
Esthéticienne Médicale

Sur rendez-vous  
(819) 727-1960



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

J'ai une condition de santé qui influence mes activités :

- « Je ressens souvent de la fatigue, de la douleur »
- « Je vis des émotions difficiles »
- « J'ai des limitations physiques »
- « J'ai de la difficulté à dormir »
- « Je ressens souvent de la tension musculaire »

Si vous répondez oui à une de ces questions, le programme *Autogestion des soins* peut répondre à vos besoins.

Un outil de développement personnel afin d'aider la personne et ses proches à mieux vivre quotidiennement avec une condition chronique et à se sentir en meilleure santé.

Que ce soit de l'arthrite, du diabète, de l'hypertension, de la fibromyalgie, du Parkinson, de l'ostéoporose, vous ou un de vos proches êtes atteint d'un problème cardiaque ou de toute autre maladie chronique, ces rencontres s'adressent à vous!

Série de 6 rencontres **GRATUITES en février 2019!**

Pour inscription ou information, contactez Marie-Josée Bastien au 732-3271 au poste #4305

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

**NOUS SOMMES  
LA RÉFÉRENCE!**

**Puitbec** GROUPE

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



- ▶ 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

PARTOUT  
EN  
RÉGION



Le Groupe IMAGE de l'Abitibi-Témiscamingue est fier d'annoncer l'ouverture d'un nouveau point de services à Amos situé au 121 rue Principale Sud. Par sa vocation régionale, notre organisme désire déployer ses services de façon plus étendue sur le territoire. Ainsi, nous rejoindrons un plus grand nombre d'hommes à travers la région. Nous visons également à établir des partenariats avec les différents acteurs de la MRC d'Abitibi afin d'offrir des services de qualité et complémentaires. Les services offerts à ce point de services sont les suivants :

- Accueillir, aider et supporter les hommes et les pères directement dans leur milieu, peu importe leur situation;
- Référer et accompagner les hommes et les pères vers les différentes ressources du milieu;
- Intervenir en situation de crises vécues par les hommes et les pères;
- Offrir un service d'intervention à des groupes d'hommes et réaliser des dyades père-enfant.

Madame Marie-Pier Bordeleau, bachelière en criminologie, est entrée en poste le 29 octobre dernier en tant qu'intervenante psychosociale pour le secteur d'Amos. On peut la rejoindre par téléphone au (819) 443-2986 ou par courriel à l'adresse suivante :

[mpbordeleau.image@outlook.com](mailto:mpbordeleau.image@outlook.com)

## Société Alzheimer

ROUYN-NORANDA / TÉMISCAMINGUE

Nouveau à Amos  
et dans la MRC d'Abitibi!



### Programme PREMIER LIEN

Premier lien est un processus de demande de consultation qui commence lorsque le médecin obtient la permission du patient et de la famille de communiquer leurs coordonnées à la Société Alzheimer Rouyn-Noranda / Témiscamingue / secteur MRC d'Abitibi / Amos en remplissant un simple formulaire.

**Soutien**

**Écoute**

**Accompagnement**

**Information**

**Rencontres individuelles**

#### POUR INFORMATION

Marielle Rioux, intervenante  
819 727-1221  
[amos.sarntm@gmail.com](mailto:amos.sarntm@gmail.com)

102, avenue de la Gare, Amos, Québec, J9T 4E5

## SECTION DES COMMUNIQUÉS

**HORAIRE – JANVIER 2019**  
**LOCAL DE SANTÉ**  
**SAINT-MARC-DE-FIGUERY**



*Près de chez vous  
Avec vous !*

**Infirmière : Guylaine Bisson**

🕒 **jeudi 10 janvier:**

- Prise de sang (8 h 30 à 9 h 30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)
- Présence à l'école en après-midi

🕒 **jeudi 24 janvier :**

- 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<sup>ème</sup> ÉTAGE

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

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

🕒	lundi 7 janvier :	<i>Landrienne</i>
🕒	mardi 29 janvier :	<i>La Corne</i>

**ÉCOLE DE CIRQUE**  
 122, 6<sup>e</sup> Avenue Ouest  
 Amos (Québec) J9T 3Z3  
 819-727-1098

**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

\*certaines conditions s'appliquent



## CONTACT AVEC L'ÉTAT



### Cannabis au volant: un encadrement strict

#### Des taux limites

Si la concentration de Tétrahydrocannabinol (THC) dans votre sang dépasse une certaine quantité, vous commettez alors une infraction criminelle. Le THC, c'est la molécule du cannabis qui provoque le *high*. Le taux de THC se calcule en nanogrammes par millilitre de sang (ng/ml). À partir de 2 ng/ml, vous vous exposez à une amende de 1 000 \$ et à un casier judiciaire. À partir de 5 ng/ml un emprisonnement est aussi possible.

#### Mélanger alcool et cannabis

Si vous conduisez après avoir mélangé alcool et cannabis, vous pouvez aussi commettre une infraction criminelle. Si vous avez une alcoolémie de 50mg/100ml (« 0.05 ») ou plus, combinée à un taux de THC est de 2,5 ng/ml, vous pourriez recevoir une peine d'emprisonnement.

#### Et les autres drogues?

Pour la plupart des autres drogues, la présence de n'importe quel taux détectable dans le sang du conducteur est une infraction criminelle. C'est le cas pour la cocaïne ou la méthamphétamine par exemple.

#### Commettre une infraction même sans dépasser le taux limite

Même si vous ne dépassez pas les taux prévus par la loi, vous commettez une infraction criminelle si votre capacité de conduire est diminuée par la drogue ou l'alcool. Pour cette infraction, ce n'est pas la quantité de drogue ou d'alcool consommée qui compte, mais plutôt la capacité à conduire.

#### Des tests pour le détecter

Si les policiers vous soupçonnent d'avoir consommé du cannabis ou une autre drogue, ils peuvent vous faire passer un test de coordination des mouvements pour vérifier si vous avez effectivement les facultés affaiblies. Ils peuvent aussi vous faire passer un test de salive au moyen d'un appareil de détection de drogues.

**Important : refuser de se soumettre aux tests des policiers est aussi une infraction criminelle. Selon les résultats, les policiers pourraient vous arrêter et vous amener au poste de police pour déterminer plus précisément votre niveau d'intoxication. Dans certains cas, ils peuvent même vous demander de passer un test sanguin.**

#### Québec: tolérance zéro à venir?

Au Québec, une politique de « tolérance zéro » a été annoncée. Avec cette politique, il sera interdit de conduire après avoir consommé du cannabis, peu importe la quantité. Dès que les policiers détecteront du cannabis dans votre sang, vous vous exposerez à une amende, à des points d'inaptitude et à la suspension immédiate de votre permis de conduire pour 90 jours.

Source : <https://www.educaloi.qc.ca/>



NOTAIRES

22, 1<sup>re</sup> Avenue Ouest, bureau 301,  
**Amos** (Québec) J9T 1T8  
T. 819.732.2812. F. 819.732.7951

855, 10<sup>e</sup> Avenue,  
**Senneterre** (Québec) J0Y 2M0  
T. 819.737.2747 F. 819.737.5027



**PME INTER Notaires**  
**ABITIBI inc.**  
Notaires & conseillers juridiques



#### Services professionnels :

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

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

[www.pmeinter.com](http://www.pmeinter.com)

[pmeinter@notairesabitibi.com](mailto:pmeinter@notairesabitibi.com)

*Une étude de dix (10) notaires à votre service*

# ÉQUIPEMENT AMOS LTD

SINCE 1961



Camions - INTERNATIONAL - Pièces

## 819 732-3331

Consultez notre site internet : [www.equipementamos.com/home.aspx](http://www.equipementamos.com/home.aspx)  
Communiquez avec nous par courriel au : [ealrenet@lino.com](mailto:ealrenet@lino.com)



**René Trudel**

Président

741, Avenue du Parc,

Amos, QC J9T 4M1

Fax : **819 732-1669**

**FABRINORD**  
LTÉE

Fabricant de remorque  
Trailer manufacturer

René Trudel  
président



CAT



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



# Décembre 2018 - Janvier 2019



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24 <b>Messe de Noël</b> 20 h  Bureau municipal fermé	25 <b>Joyeux Noël</b>  Bureau municipal fermé	26  Bureau municipal fermé	27 Bureau municipal fermé	28 Bureau municipal fermé	29 Bureau municipal fermé	30  <b>Messe 9 h 30</b>
31  <b>Messe 16 h 30</b> Bureau municipal fermé	1 <b>Bonne Année!</b>  Bureau municipal fermé	2  Bureau municipal fermé	3 Bureau municipal fermé	4 Bureau municipal fermé	5 Bureau municipal fermé	6  <b>Messe 9 h 30</b>
7 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	8 Dîner mensuel Club de l'Âge d'Or Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	9  Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	10 <b>Services du CLSC au 10, ave. Michaud:</b> Prise de sang : 8 h 30 à 9 h 30 Consultation : 9 h 30 à 11 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	11 Bureau municipal fermé	12 Bureau municipal fermé	13  <b>Messe 9 h 30</b>
14 <b>Réunion publique du Conseil municipal</b> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	15 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	16  Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	17 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	18 Bureau municipal fermé	19 Bureau municipal fermé	20  <b>Messe 9 h 30</b>
21 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	22 <b>Tombée des textes journal</b> Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	23  Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	24 <b>Services du CLSC :</b> Consultation : 13 h à 15 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	25 Bureau municipal fermé	26 Bureau municipal fermé	27  <b>Messe 9 h 30</b>
28 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	29 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	30  Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	31 Bureau municipal fermé	<b>Dates à retenir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tournoi de pêche des Aigles : 23 février 2019</li> <li>- Relâche scolaire : du 4 mars au 11 mars 2019 inclusivement</li> <li>- Raconte-Moi Mon Village : 27 avril 2019</li> <li>- Bazar de la Fabrique : 4 et 5 mai 2019</li> <li>- Journée environnement : 25 mai 2019</li> </ul>		



**HEUREUX TEMPS DES FÊTES!**

**NDP  NPD**

# 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<sup>re</sup> 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

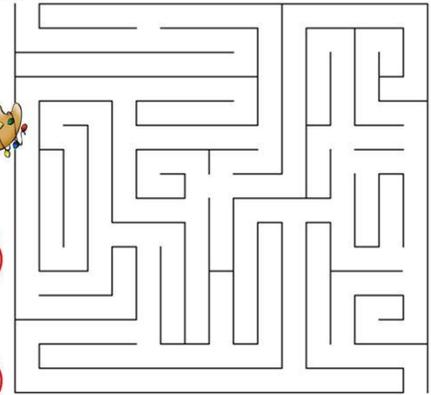
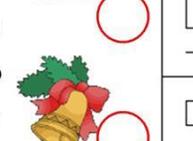
## Joyeux Noël!



Le Père Noël ne sait plus où il a rangé les jouets qu'il doit apporter aux enfants. Aide-le vite à les retrouver, vite, avant la nuit de Noël.



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



- SAPIN
- BOULE
- COURONNE
- BAS
- CADEAU
- CHEMINÉE
- CLOCHE
- ÉTOILE
- RENNE



- Le sapin est un arbre.
- La boule est ronde et de couleur rouge et verte.
- La couronne a un ruban (lazo) rouge.
- Le bas a un ours dedans.
- La tortue emporte un cadeau.
- La cheminée est décorée de bas.
- La cloche fait ding! dong!
- L'étoile est rouge et brille beaucoup.
- Le renne s'appelle Rudolph.



# LOCATION LAUZON AMOS

Mario Boutin, Raynald Corriveau  
 propriétaires

### VENTES

Équipements forestiers  
 Piscines et spas  
 Balançoires

Ensembles de patios  
 Propane et équipement au propane  
 Tracteurs et tondeuses

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



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

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

Courriel : [info@locationlla.com](mailto:info@locationlla.com) - Site Internet : [www.locationlla.com](http://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)  
JOY 1J0  
Téléphone: 819-732-8601  
Télécopieur: 819-732-4324

Courriel: [mun.stmarc@cableamos.com](mailto: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 sentiment d'appartenance de la MRC d'Abitibi et de ses partenaires:





# THIBAUT

AMOS



- Expert en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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



331, rue Principale Sud  
Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

[thibault@cableamos.com](mailto:thibault@cableamos.com)

[www.thibaultchrysler.com](http://www.thibaultchrysler.com)



Mario Collin, concessionnaire en titre



# Joyeux Temps des Fêtes!

## 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](mailto:info@mielgrandeourse.com) /  
[www.mielgrandeourse.com](http://www.mielgrandeourse.com) / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0