



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



Volume 18, numéro 3, 26 mars 2018

L'ÉVEIL CAMPAGNARD



Joyeuse Fête Pascale!

*D'amour
et d'eau pure!*



Vous êtes attendus en grand nombre
aux événements d'avril :
STÉPHANNE FALLU, 7 AVRIL
RACONTE-MOI MON VILLAGE, 21 AVRIL



Encore quelques jours s'offrent à vous afin de
bénéficier des activités hivernales Saint-Marcoises!



51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiamos.com

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

VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2018 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Sonata



TABLE DES MATIÈRES

Auteur de la photo de la page couverture: Christine Mercier

Table des matières & Pensées du mois.....	3
Section paroissiale.....	4 à 8
Section municipale/Info-budget.....	9 et 10
Info-agente de développement.....	11
Info-recyclage.....	12
Info-environnement.....	13
Info-biblio.....	14
Info-pompier.....	15
Info-santé.....	16
Info-jeunesse.....	17
Info-scolaire.....	18
Info-parents.....	19
Info-aînés.....	20-21
Info-culture.....	22
Info-sécurité.....	23
Recette du mois.....	24
La chronique des mielleux.....	25
Conseil projets construction.....	26
Section des nouvelles.....	27 à 32
Offre d'emplois.....	33
Concours jeunesse.....	34
Section des communiqués.....	35 à 44
Contact avec l'état.....	45
Calendrier détachable.....	47
Pause café.....	49

PENSÉES DU MOIS

Seuls ceux qui se risqueront à peut-être aller trop loin sauront jusqu'où il est possible d'aller.

Thomas Stearns Eliot

Il faut viser la lune, parce qu'au moins si vous échouez, vous finissez dans les étoiles.

Oscar Wilde

Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses.

Franklin Roosevelt

Croyez en vous-même, en l'humanité, au succès de vos entreprises. Ne craignez rien ni personne.

Baronne Staffe

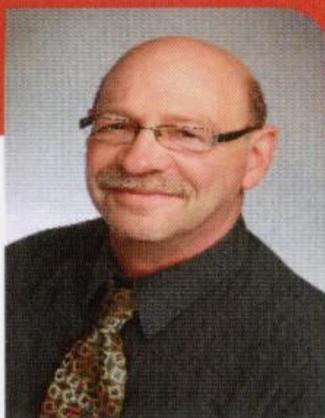
Ils le peuvent, parce qu'ils pensent qu'ils le peuvent.

Virgile

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire.

Walt Disney

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



JEAN-PIERRE NAUD

Courtier immobilier agréé

www.jeanpierrenaud.com

jeanpierrenaud@royallepage.ca

819-444-7085 (Cellulaire)

819-727-4444 (Bureau)

www.royallepagelimoges.ca



Royal LePage Limoges & Ass.

55, 1^{ère} Avenue Ouest,
Amos, QC J9T1T7

SECTION PAROISSIALE



Dimanche 1^{er} avril (Pâques) – 9 h 30:

Simone et Clarence Roy
Gilles Roy

Dimanche 8 avril – 9 h 30 :

Dominic Boutin
Offrande au service

Dimanche 15 avril – 9 h 30 :

Jacqueline Piché Mongrain
Offrande au service

Dimanche 22 avril – 9 h 30 :

André Marchand
Offrande au service

Dimanche 29 avril – 9 h 30 :

Robert Gaulin (3-05-2013)
Offrande au service

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

Vendredi, le 6 avril prochain, à 13 h 00, l'abbé Philbert viendra célébrer l'Eucharistie à l'occasion du 1^{er} Vendredi du Mois. Un temps d'adoration suivra jusqu'à 14 h 00.

Invitation est faite à chaque paroissien(ne)

HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS PENDANT LA SEMAINE SAINTE:

La semaine sainte est déjà en cours, mais les jours où il y a des offices religieux, jours que l'on appelle le « triduum pascal », sont à venir.

Voici donc l'horaire pour ces célébrations :

- ❖ **Jeudi Saint 29 mars à 19 h 00,**
 - Office de la Dernière Cène à Landrienne pour les 3 paroisses...
- ❖ **Vendredi Saint – qui est un jour de jeûne et d'abstinence-**
 - **30 mars à 15 h 00, Office du Vendredi Saint à la Cathédrale d'Amos...**
 - ✓ **QUÊTE SPÉCIALE POUR LES BESOINS DE L'ÉGLISE EN TERRE SAINTE...**
- ❖ **Vendredi Saint 30 mars,**
 - Chemin de Croix à La Corne à 19 h 30...
 - Chemin de Croix au Christ-Roi à 19 h 00...
- ❖ **Samedi Saint 31 mars à 20 h 00,**
 - Vigile Pascale à Landrienne pour les 3 paroisses...
- ❖ **Dimanche de Pâques, le 1^{er} avril à 9 h 30,**
 - Eucharistie dominicale à Saint-Marc...
 - **(pour La Corne, 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 1^{er} avril :

Diane Sigouin / Intentions personnelles

Semaine du 8 avril :

Liliane Veillette / Aux intentions de Nicolas

Semaine du 15 avril :

Rose-Emma Dupuis / Pour la guérison des malades

Semaine du 22 avril :

Yvette David Marchand / Aux intentions de mes enfants

Semaine du 29 avril :

Rose-Emma Dupuis / Intentions personnelles

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^{er} au 28 février 2018 :

Prions:	25,25 \$
Lampions :	85,00 \$
Quêtes :	327,65 \$
Quête funérailles Jacqueline Piché :	601,75 \$
Location de salle :	360,00 \$
Honoraires messe et chorale funérailles	
Capitation 1 ^{er} janvier 2018 au 28 février 2018 :	300,00\$.

**1^{ER} PARDON POUR LES ENFANTS DES 3^E
ET 4^E ANNÉES DE SAINT-MARC :**

Mercredi 28 mars à 19 h, il y aura la **célébration du 1^{er} Pardon**, à l'église de Saint-Marc, pour les enfants des 3^e et 4^e années. Les parents sont évidemment invités à accompagner leur enfant à l'occasion de cette première célébration. Toute la communauté est aussi invitée à venir soutenir ces jeunes par leur présence. C'est l'**abbé Philbert** qui présidera cette célébration.

UN MERCI DES 2 RESPONSABLES DE LAISSE-MOI TE RACONTER :

Catéchèse 1^{ère} et 2^e année

Hé oui, les enfants disent vrai, la catéchèse est maintenant complétée pour les enfants de 1^{ère} et de 2^e année!

Nous désirons vous remercier, chers parents, d'avoir aidé à compléter les devoirs, d'avoir pensé à mettre les livres dans les sacs d'école, d'avoir pensé à préparer des lunchs froids, mais surtout, d'avoir épaulé votre ou vos enfant(s) dans cette belle aventure.

Pour les enfants de 2^e année, un message sera publié dans l'éveil campagnard lorsque viendra le temps de s'inscrire à la préparation au sacrement du pardon et à la première communion.

Pour les enfants de 1^{ère} année, vous pourrez les inscrire l'an prochain à la catéchèse de 2^e année (laisse-moi te raconter 2), et ils pourront la suivre les midis à l'école.

Merci encore et à l'an prochain!

Eugénie Côté et Sonia Lefebvre

LE PÈRE NICK SERA ABSENT POUR 4 MOIS... :

Il y a quelques jours, le Père Nick Boucher, c.s.v., -qui vient célébrer la messe aux deux semaines à notre paroisse-, communiquait avec Johanne Sabourin, notre coordonnatrice, pour l'aviser que son médecin venait de lui prescrire un congé de quatre mois.

Pour les personnes qui viennent à la messe le dimanche, vous n'avez pas été sans remarquer que le Père Nick avait de plus en plus de difficulté avec sa voix qui devient enrouée et de plus en plus faible. Dû à certains problèmes de santé, il est urgent que le P. Nick donne ce temps de repos à sa voix, sans quoi, il risque de la perdre, lui a dit son médecin. C'est la raison pour laquelle il était absent dimanche, le 25 mars et que son absence se prolongera.

Au moment où le feuillet paroissial est envoyé au journal L'Éveil Campagnard, Johanne a eu l'assurance que quelqu'un viendrait le 25, soit l'abbé Raymond Martel ou Mgr Gilles Lemay, mais qu'en sera-t-il pour ces autres dimanches qui reviennent aux deux semaines?... La réponse est à venir!

Profitons de cet événement pour prier pour le Père Nick.

PÈLERINAGE DIOCÉSAIN DU 12 AU 15 JUIN AVEC MGR GILLES LEMAY :

UN PÈLERINAGE EN JUIN, ÇA VOUS INTÉRESSE? Midland, en Ontario, vous connaissez?... Si cela vous intéresse, soyez une des 40 personnes du diocèse d'Amos à accompagner Mgr Gilles Lemay sur les pas des Saints-Martyrs-Canadiens du **12 au 15 juin 2018**.

En m'inscrivant à ce pèlerinage, je suis conscient/e que le but premier de ce voyage est un but spirituel, celui de marcher sur les pas des premiers martyrs qui ont fondé notre pays. Vous êtes donc invités à déjà vous préparer par la prière et si possible par des lectures sur la vie de nos saints martyrs.

www.perifmedia.com/neuvaine-martyrs-canadiens/

Jour 1 :

- Départ en autocar Autobus Maheux
- de Val-d'Or : 6 h 30
(Vick cantine - 2855, boul.J.-J.Cossette)
 - d'Amos : 8h00
(Maxi - 472, 4e Rue Est)
 - de La Sarre : 9 h 30
(Club de l'Âge d'Or - 11, 4^e Avenue Ouest)

Nous prendrons le dîner et le souper sur la route et nous nous rendrons en arrivant à l'église Sainte-Anne de Penetanguishene pour y célébrer la messe et visiter les lieux.

L'arrivée à l'hôtel Super 8 est prévue autour de 20 h 00/20 h 30.

Jour 2 :

- Déjeuner
- Visite guidée de Sainte-Marie-au-pays-des-Hurons, quartier général reconstitué de la mission des Jésuites francophones.
- Dîner
- Visite du Sanctuaire des Martyrs Canadiens accompagné par un père Jésuite francophone, suivi d'un temps libre sur le site.
- Messe au Sanctuaire présidée par Mgr Gilles Lemay et vénération des reliques.
- Souper
- Chemin de croix

JOUR 3 :

Cette journée sera répartie sur deux temps :

Avant-midi

- Déjeuner
- Messe
- Temps de prière sur le site où Jean de Brébeuf et Gabriel Lallemant ont subi leurs martyrs.

Après-midi

- Croisière pour explorer les Îles-de-la-Baie-Georgienne reconnue pour leurs eaux limpides et leurs beaux paysages.
(Durée : 2 h 30)
- Souper et soirée libre

JOUR 4 :

- Déjeuner suivi de la messe
- Départ pour l'Abitibi



INFORMATIONS GÉNÉRALES

PRIX : - 450 \$ Occupation double, triple – 575 \$ Occupation simple

LE PRIX COMPREND

- Transport en autocar aller-retour pour Midland et transport en autocar pour visiter les lieux
- Hébergement 3 nuits à l'hôtel Super 8 et 3 déjeuners continentaux
- Les entrées et les visites guidées sur les différents sites
- Croisière sur la Baie Georgienne
- Service d'un accompagnateur et service d'une accompagnatrice de groupe.

CE FORFAIT NE COMPREND PAS : Les dîners et les soupers (chacun prendra une assiette à son goût). Les cadeaux, les pourboires et l'assurance voyage ou l'annulation.

CONDITIONS GÉNÉRALES : Le diocèse d'Amos ne remboursera aucun montant pour services annulés ou non utilisés (si pour des raisons sérieuses quelqu'un ne peut pas venir, nous lui demanderons de se trouver un remplaçant).

L'inscription et le paiement doivent être faits avant le 15 mai 2018

NOTRE ÉVÊQUE, MGR GILLES LEMAY, NOUS PARLE... (7)

Le mois dernier, nous avons vu Comment faire sien le regard du Bon Pasteur

Ce mois-ci, nous verrons « Que fait le disciple? »

S'il s'est attaché à Jésus après l'avoir rencontré, s'il a fait siens les attitudes et les gestes de Jésus,

- ❖ le disciple devient passionné par Jésus et missionnaire comme...
 - ✓ Marie qui part en hâte trouver sa cousine Élizabeth après l'annonciation,
 - ✓ André qui va trouver son frère Simon-Pierre,
 - ✓ la samaritaine qui retourne à son village pour faire connaître son expérience avec Jésus au puits de Jacob
 - ✓ et les disciples d'Emmaüs qui bien que fatigués retournent, enthousiastes, à Jérusalem.



Le Pape François nous rappelle que...

- on ne peut jamais dissocier notre condition de disciple
- de celle de notre appel à être missionnaire.

Il est **nécessaire d'être disciple de Jésus** pour être de **vrais missionnaires**.

« Tout chrétien est missionnaire dans la mesure où il a rencontré l'amour de Dieu en Jésus Christ; nous ne disons plus que nous sommes

- « **disciples** » et « **missionnaires** »,
- mais toujours que nous sommes
- « **disciples-missionnaires** »

Le mois prochain, nous verrons... :

« Des disciples-missionnaires passionnés par Jésus »

Communiqué de l'Évêché :

1.- COMPOSTELLE À LA RENCONTRE DE SOI !

Vous avez déjà pensé à vivre cette expérience?...

Samedi 14 avril 2018, réunion d'information et témoignages à compter de **9 h 30** à la salle des pèlerins au sous-sol de l'église St-Sauveur Val-d'Or.

Au programme :

9 h 30 à 15 h

Comment bien se préparer : aspects pratiques.

15 h à 17 h

Témoignages : des pèlerins viendront nous raconter leur expérience sur le chemin.

- Vous pouvez assister aux deux volets de la réunion ou à l'un ou l'autre, selon votre préférence.
- Vous êtes bienvenus au repas partage pour le dîner.
- Apportez un plat et discutez en bonne compagnie.
- Coût : gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres.

Bienvenue à tous!

ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :

- 27 mars: Messe Chrismale à 14 h à la Cathédrale d'Amos...
28 mars: 19 h, célébration du 1^{er} Pardon pour les 3^e 4^e années...
29 mars: 19 h à Landrienne, Office du Jeudi Saint...
30 mars: 15h à la Cathédrale d'Amos, Office du Vendredi Saint...
30 mars: 19 h au Christ-Roi, Chemin de Croix...
30 mars: 19 h 30 à La Corne, Chemin de Croix...
31 mars: 20 h à Landrienne, Vigile Pascale...
1^{er} avril: Dimanche de Pâques et messe à 9 h 30 à Saint-Marc...
1^{er} avril: Poisson d'Avril...
2 avril : Journée du pape Jean-Paul II (date de son décès)...
6 avril: 1^{er} Vendredi du Mois : Messe à 13 h suivie d'un temps d'adoration jusqu'à 14 h...
8 avril: Dimanche de la Miséricorde divine...
Collecte : Œuvres de la Miséricorde/Arche d'Amos...
10 avril: Anniversaire d'ordination épiscopale de Mgr Gilles Lemay...
14 avril: 9 h 30 Compostelle à la rencontre de soi à Val-d'Or...
15 avril: 3^e dimanche de Pâques...
17 avril: Sainte Kateri Tékakwitha...
18 avril: Bse Marie-Anne Blondin, fondatrice des sœurs de Ste-Anne...
21 avril: Raconte-moi mon Village...
22 avril: Dimanche des Vocations – 4^e dimanche de Pâques...
25 avril: Saint Marc, évangéliste et patron de notre paroisse...
Journée internationale des secrétaires...
26 avril: Notre-Dame du Bon-Conseil...
28 avril: Saint Louis-Marie Grignon de Montfort, fondateur des Monfortains et des Filles de la Sagesse...
29 avril: 5^e dimanche de Pâques...
30 avril: Sainte Marie de l'Incarnation, religieuse ursuline, arrivée à Québec en 1639...



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

Sylvie Fleuriste

**Sylvie Rouillard
Propriétaire**

82, 1^{ère} Avenue Est, Amos (Québec) J9T 4B2
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047
srouillard@sylviefleuriste.com



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

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 5 mars 2018.

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 5 février 2018 tel que déposé.
2. Adoption des États financiers 2017 de la municipalité présentant en excédent de 75 604\$ généré principalement par des revenus excédentaires en droits de mutation et de redevance sur les matières recyclables et d'une réduction des dépenses de l'ordre de 28 000\$. Le surplus cumulé non affecté s'établit à 138 528 \$.
3. Le conseil a modifié sa décision et participera au Circuit patrimoine religieux de Tourisme Harricana pour une dépense prévisible en 2019 de 3 000\$.
4. Le conseil nomme, Monsieur, le maire Daniel Rose et l'agente de développement Jocelyne Bilodeau en tant que représentant auprès de Tourisme Harricana.
5. Le don annuel des taxes et la participation municipale à la réfection du clocher ont été adoptés pour un montant de 3 121\$.
6. Une entente est intervenue entre la municipalité et M André Nolet concernant le lotissement de lots sur le chemin des Haut-Bois en ce qui concerne le transfert du lot 4 005 086 aux fins de parc et le remplacement de la virée advenant la vente du lot 6 161 000 où se situe la virée actuelle.
7. Une résolution confirme l'engagement de la municipalité dans le projet d'études de solution en matière de compostage en collaboration avec les municipalités de Landrienne, La Corne et St-Félix pour une dépense actuelle de 3 078.50\$ avant les taxes applicable pour la première phase.
8. La municipalité s'engage envers le projet du Centre récréatif Dominic-Boutin à payer sa part des coûts admissible à une subvention et assurer les coûts d'exploitation annuels de l'infrastructure.
9. La municipalité déposera une demande de soutien financier auprès de la Caisse Desjardins d'Amos pour le projet du Centre récréatif Dominic-Boutin.
10. L'appel d'offres, concernant l'installation d'une borne sèche sur le chemin de la Rivière, sera effectué pour une réalisation en août en accord avec le certificat d'autorisation du ministère de l'Environnement.
11. L'appel d'offres annuel pour l'abat-poussières sera effectué pour un épandage à la fin du mois de juin 2018.
12. Des soumissions seront demandées pour effectuer la conversion à la D.E.L. de l'éclairage du garage et de la caserne.
13. Le conseil donne son appui pour un dépôt de projet jeunesse de St-Mathieu-d'Harricana : Survie en forêt pour les ados de la MRC d'Abitibi.
14. Une demande de modification au schéma d'aménagement et de développement de la MRC d'Abitibi sera déposée afin de créer une zone industrielle légère, para-industrielle avec contrainte légère.
15. Considérant que les revenus des constats d'infraction sont très inférieurs à ceux prévus, un transfert budgétaire de 10 682.15\$ sera effectué afin de compenser le manque à gagner sans affecter les activités prévues.
16. Adoption des dépenses

Comptes payés en février 2018 pour un total de 139 967.05\$

Versement par chèque C1800018 à C1800029

Païement en ligne sécurisé L1800011 à L1800020

Païement par transfert électronique P1800021 à P1800042

Consulter la liste complète à la page suivante

Comptes à payer en mars 2018 en date du conseil pour un total de 60 544.70\$

Salaires payés en février 2018

D1800022 à D1800044 pour un montant total de 8 152.57\$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 9 AVRIL 2018, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.

***LE BUREAU MUNICIPAL SERA FERMÉ DU
MERCREDI 28 MARS 16 H AU MARDI 3 AVRIL 8 H***



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Liste des chèques de février 2018

N°chèque	Nom		Montant
C1800018	C.D.BOUTIN	Essence, diesel, frais poste, quincailleries	1 208,41
C1800019	LA CAPITALE ASSUREUR ADM.	assurances collectives	1 091,77
C1800020	PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.	Ramonage et nettoyage cheminée	215,05
C1800021	MUNICIPALITÉ DE BARRAUTE	Livre bibliothèque 100e	50,00
C1800022	RECEVEUR GÉNÉRAL CANADA	Droit tour de communication pompier	246,00
C1800023	FERME LANTAU INC	Déneigement stationnement	103,48
C1800024	AIGLES DE ST-MARC-DE-FIGUERY	Commandite Tournoi de pêche	50,00
C1800025	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Cartouche encre et ciseau	345,68
C1800026	CANADA POST CORPORATION	Frais de poste journal et informations	144,58
C1800027	CONSEIL DE LA CULTURE DE L'A-T	Adhésion annuelle	60,00
C1800028	PNEUS GBM S.E.N.C.	réparation pneu souffleuse	25,45
C1800029	VILLE D'AMOS	Site enfouissement et écocentre	2 686,70
L1800011	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Déduction à la source janvier	3 577,28
L1800013	MINISTÈRE DES FINANCES	Déduction à la source janvier	1 390,33
L1800014	HYDRO-QUÉBEC	Électricité Maison du citoyen	200,05
L1800015	SOCIÉTÉ ASSURANCE AUTOMOBILE	Immatriculation véhicules	2 847,01
L1800016	GROUPE ULTIMA INC.	Assurance accident pompiers	627,00
L1800017	HYDRO-QUÉBEC	Électricité lumineaire	318,57
L1800018	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphone bureau et Maison citoyen	246,91
L1800019	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS	Régime de retraite	1 510,60
L1800020	BELL MOBILITE	Cellulaires	181,54
P1800021	COOPÉRATIVE D'INFORMATIQUE	Contrat annuel logiciel comptable	2 891,62
P1800022	GROUPE CCL	Papeterie comptes de taxes	217,04
P1800023	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Frais tour de communication	9,52
P1800024	BIGUÉ AVOCATS	Représentation constats infraction	320,78
P1800025	BOIS TURCOTTE LTÉE	Tapis, entrée bureau municipal	52,09
P1800026	GAGNON NANCY	Entretien ménagé	63,75
P1800027	IMPRIMERIE HARRICANA	Répertoire information (remb. Corpo)	931,30
P1800028	PAPETERIE COMMERCIALE	Papeterie bureaux	77,11
P1800029	PRODUITS PÉTROLIERS HARRICANA	Chauffage garage caserne ave Michaud	2 109,81
P1800030	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelles	5 872,92
P1800031	SOCIÉTÉ MUTUELLE DE PRÉVENTION	Frais gestion mutuelle de prévention	287,44
P1800032	LOCATION LAUZON AMOS INC	Filtre à l'huile, steameuse	53,00
P1800033	M & M NORD OUEST INC.	manomètre, huile	147,89
P1800034	WSP CANADA IC.	Plans et devis facture finale Ch Rivière	2 759,40
P1800035	IMPRIMERIE HARRICANA	Impression journal éveil campagnard	564,53
P1800036	PRODUITS PÉTROLIERS HARRICANA	Chauffage garage caserne ave Michaud	607,11
P1800037	JOCELYNE BILODEAU	Frais déplacement et heure du conte	74,17
P1800038	KOMUTEL INC.	Location alerte 911 pompiers	160,97
P1800039	GAGNON NANCY	Entretien ménagé	105,00
P1800040	SANIMOS INC.	Collecte matières résiduelles	5 872,92
P1800041	9148-3701 Québec Inc	Projet assainissement des eaux	84 990,87
P1800042	YSYS CORPORATION	Projet assainissement des eaux	14 671,40
TOTAL			139 967,05



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Les bénéfices d'une relation intergénérationnelle en contexte de bénévolat: le point de vue d'âinés et de jeunes

Par Julie Fortier, Ph. D., Professeure agrégée au département d'études en loisir, culture et tourisme (Observatoire québécois du loisir15(8))

Une étude sur les liens intergénérationnels et l'échange des savoirs dans la pratique de l'action bénévole (2013-2016) nous ont permis de rencontrer près de 150 jeunes et âinés de différentes régions du Québec dans des groupes de discussion. Nous cherchions notamment à saisir les bénéfices que jeunes et âinés pourraient retirer d'une relation intergénérationnelle.

Les bénéfices des liens intergénérationnels selon les âinés

Les jeunes que nous avons rencontrés devaient avoir entre 15 et 24 ans⁵ et les âinés, être âgés de 50 ans ou plus⁶. Au total, on a formé 19 groupes de discussion de 6 à 8 participants, représentant un total de 61 jeunes et 76 âinés, et autant de femmes que d'hommes.

Le principal bénéfice des liens intergénérationnels, selon une majorité d'âinés, ce sont les «apprentissages». Qu'il s'agisse d'apprendre de nouvelles façons de faire, de tendances, de visions ou de sujets d'intérêt, les réponses convergent vers les occasions d'apprendre à travers la relation. Un participant du groupe des âinés exprime cette idée: «Ces jeunes-là, par leurs actions, nous font repenser ce que l'on pourrait améliorer ou faire, ou faire de nouveau, ou recommencer. En tout cas, ça donne un grand élan à des vieux comme nous.» D'autres mettent en évidence la richesse que peut générer la rencontre des deux générations. «Moi je pense qu'en mélangeant les deux générations, tu vas chercher beaucoup. Ah, tu peux aller chercher beaucoup de choses chez les jeunes! Leurs manières de penser. Tu vas chercher, tsé les jeunes, ils ont des bonnes idées aussi pour faire des choses. Ce n'est pas parce que t'es vieux que tu n'as pas de bonnes idées non plus. Mais si tu les mets ensemble, ça va faire quelque chose.» Un autre bénéfice que soulèvent les âinés consultés concerne le fait de rester jeune. Selon eux, le contact avec les jeunes est stimulant, énergisant, et aiderait à demeurer enthousiaste et dynamique. «Le dynamisme c'est quelque chose qui est important pour moi, les jeunes nous apportent une flamme.

En tout cas, moi je trouve que de travailler avec des jeunes, ils veulent tout savoir de la vie, les jeunes ont vraiment une oreille attentive, ils sont intéressés puisqu'on a un certain vécu.» Ensuite, les âinés soulignent la reconnaissance de l'autre. Plusieurs ont en effet mentionné l'importance de se sentir utile, apprécié et salué. Les âinés mentionnent également le plaisir, les rires et la stimulation qu'une telle relation leur apporte. Quelques-uns croient que c'est une occasion de mieux connaître, voire comprendre les jeunes, et d'ainsi éliminer les préjugés qui peuvent s'installer au fil du temps d'une génération à l'autre. «Je trouve qu'il y a du plaisir, il y a du bonheur à échanger ou à être en contact avec des plus jeunes. Je trouve que ça fait rire, ça fait sourire, ça nous fait changer d'attitude. C'est juste une stimulation d'abord. Puis justement ça brise les préjugés aussi.» Enfin, briser la solitude est ressorti comme bénéfice, mais de façon moins importante.

Les bénéfices des liens intergénérationnels selon les jeunes

Une vaste majorité des jeunes consultés mentionne que le principal bénéfice pour eux est l'acquisition de connaissances et les conseils que peuvent leur donner les âinés en raison de leur expérience. «C'est la génération supérieure à toi. Donc c'est sûr qu'elle t'apprend des choses que tu ne sais pas nécessairement. Puis c'est juste le fait de parler avec elle, tu vas être plus cultivé après ça. C'est une bonne expérience à vivre, je pense.» Ensuite, les jeunes soulèvent l'idée de se découvrir soi-même, de s'orienter dans la vie grâce à la vision extérieure qu'amène l'âiné. Une participante exprime ce bénéfice ainsi: «Quand tu es avec des personnes âgées, indirectement tu te rends compte que tu dois un peu décrocher, parce qu'ils ne sont pas dans la même atmosphère que nous. C'est vraiment de réapprendre les simples choses de la vie qu'on est en train de perdre: juste communiquer, apprendre à parler et à écouter. Je regarde juste un dîner entre amies, on est tout le temps sur nos téléphones, on ne s'écoute pas en fait.» Les jeunes mentionnent aussi une meilleure compréhension de la vision des âinés. En effet, la relation intergénérationnelle représente une occasion pour le jeune d'écouter et de «se placer dans les souliers d'une personne d'une génération différente», et ainsi de mieux la comprendre. «Ça peut t'ouvrir les yeux sur des affaires que tu n'aurais pas vues nécessairement sans eux. Une autre vision!» Enfin, quelques jeunes ont mentionné l'opportunité de faire des rencontres et de socialiser.

⁶Tous les membres de la FADOQ sont âgés de 50 ans et plus.

⁵Catégorie utilisée par Statistique Canada dans l'Enquête sur le don, le bénévolat et la participation(2012).

 <p>9280-9375 Québec Inc.</p>	<p>Installation et Réparation :</p> <ul style="list-style-type: none">• Pavé-uni• Murets (blocs)• Bordures• Clôtures• Terrassement• Dégagement de terrain boisé• Autres projets extérieurs <p>ESTIMATION GRATUITE</p> <p>Marco Nolet 819-442-1224</p>	<p><i>Il nous fera plaisir de vous aider à réaliser votre projet !</i></p> <p>25 chemin de la Promenade, St-Marc de Figury, Québec J0Y 1J0 multiservicesmaxx@outlook.com</p> 
--	---	--



INFO-RECYCLAGE

DEUXIÈME VIE À DES OBJETS RECYCLÉS OU QUI NE NOUS SERVENT PLUS!

Des bouchons de bouteilles  Des oeuvres-d'art



© Michelle Stitzlein
www.artgrange.com

Des raquettes de tennis
ou de badminton



Des miroirs



Planche à roulettes  Balançoire



RÉUSITECH
inc.

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

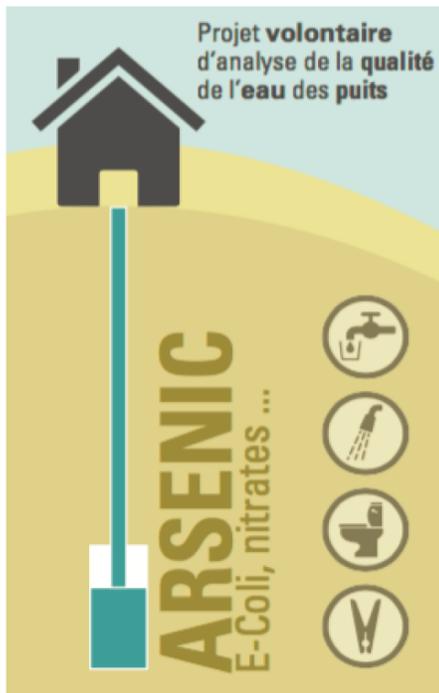


Steve St-Laurent & Guy Dorval
71, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V1
Téléphone : 819-732-6535 Télécopieur : 819-732-7067 Courriel : reusitech@cableamos.com



INFO-ENVIRONNEMENT

L'eau de votre puits est-elle sécuritaire pour la santé?



Plusieurs croient à tort que l'eau d'un puits, parce qu'elle est naturelle, est toujours sécuritaire. La présence de divers éléments chimiques dans la roche et le sol où les puits sont creusés, peut causer des problématiques de **CONTAMINATION DE L'EAU POTABLE**. À ceci peut s'ajouter une contamination bactériologique et dans la région environ 1 puits sur 4 sera touché.

PÉRIODES PROPICES POUR L'ANALYSE DE L'EAU:

- Au printemps à la fonte des neiges;
- En été et à l'automne suite à de fortes pluies.

L'Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie a donc développé un projet à portée régionale afin de réduire les coûts d'analyse de votre eau de puits :

Les laboratoires accrédités **Multilab Direct** et **Multilab Val-d'Or** vous proposent un rabais de plus de 35% du prix régulier d'analyse pour vous offrir le forfait **OBVAJ – L'étude sur la qualité de l'eau** à seulement **175\$** (taxes en sus.). Ce forfait comprend :

- Coliformes fécaux,
- Scan de 11 métaux: (Antimoine, Arsenic, Baryum, Bore, Cadmium, Chrome, Cuivre, Manganèse, Plomb, Sélénium, Uranium),
- Cyanures totaux,
- Fluorures, Mercure et Nitrites-Nitrates.

*** En plus du forfait exclusif à **175\$** (taxes en sus.), l'**OBVAJ** remettra également aux 200 premiers clients, un **rabais postal de 50\$**

**Certaines conditions s'appliquent*

La **contamination naturelle à l'arsenic** est un exemple de problématique de contamination importante dans la région de l'**ABITIBI-TÉMISCAMINGUE**. Les risques liés à l'exposition prolongée sont les suivants : cancers (poumons, peau, vessie), mauvaise circulation sanguine des pieds et des mains et une association possible pour le dysfonctionnement de la glande thyroïde et le développement de diabète. La **contamination de bactéries pathogènes d'origine humaine** peut entraîner des risques élevés pour la santé dont des troubles gastro-intestinaux importants.

POUR PARTICIPER, CONTACTEZ LE LABORATOIRE LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

Multilab Direct 125, Boul. Industriel Rouyn-Noranda Tél. : 819-797-0550 www.multilabdirec ct.com	Multilab Val-d'Or 900, 5e Avenue Val-d'Or Tél. : 819-874-0350 www.multilabdirec t.com	Technilab 184, Principale Ste-Germaine- Boulé Tél. : 819-787-6116
--	--	---

**D'autres points de dépôts sont également disponibles*

Consultez le www.obvaj.org ou contactez-nous au (819) 824-4049.



2726, Route 111 Est
Amos (Québec) J9T 3A1

Téléphones : 819-732-8583
1-877-732-8583

Télécopieur : 819-732-0342

Adresse électronique: info@tem-entrepreneur.ca

Site Internet : tem-entrepreneur.ca

Licence RBQ : 8247979134

Services :

Entrepreneur général
Déneigement

Génie civil
Excavation

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



INFO-BIBLIO

VENEZ EN GRAND NOMBRE UTILISER LES SERVICES DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

***Les préposés Yoanick Morin et Sara-Maude Cloutier
vous attendent tous les mercredis de 18 h à 20 h.***

*Venez découvrir notre inventaire de livres et
les jeux disponibles.*

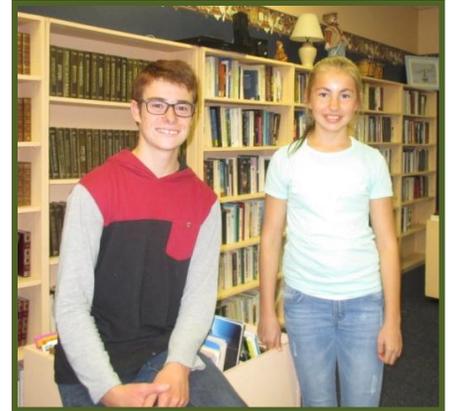
Services offerts à la population gratuitement:

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

Animation-accompagnement jeunesse :

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

- utiliser les jeux de société disponibles sur place;
- se réunir;
- organiser des activités;
- préparer des activités telles que l'animation de l'heure du conte;
- toute autre idée peut être soumise!



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.

Votre cuisine et les FEUX DE FRITURE



Qui pourrait croire que cette magnifique cuisine pourrait devenir la proie des flammes en quelques minutes seulement ?!

Une casserole remplie d'huile pourrait devenir un brasier important et causer des blessures graves. Faites preuve de jugement et soyez prudent.



En tout temps, utiliser une friteuse homologuée et non une casserole pour faire de la friture. Il en va de notre sécurité.

UTILISEZ TOUJOURS une friteuse.
NE JAMAIS mettre de l'eau sur un feu de friture.
EN CAS D'INCENDIE : Sortez et composez le 9-1-1.

URGENCE
9-1-1

Un message du Service de Sécurité Incendie de la MRC
d'Abitibi en collaboration avec vos Services de Sécurité Incendie.



McGUIRE, DUBOIS & ASSOCIÉS
AVOCATS

Jean McGuire, D.E.C., LL.L.

Marie-Andrée Dubois, LL.B, M.S.V.D

Nicolas Provencher-Lavergne, LL.B.

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^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone :

819-732-5258

Télécopieur :

819-732-0394

Adresse électronique :

mcguire.dubois@cableamos.com

INFO-SANTÉ

Pour une bonne santé, profitez du petit-déjeuner

Le petit-déjeuner vous aide à ne pas prendre de poids



Selon une étude publiée dans le *Nutrition Journal*, les personnes qui sautent le petit-déjeuner sont plus sujettes aux fringales et donc à un éventuel gain de poids (parce qu'ils auront craqué pour une barre chocolatée du distributeur, par exemple !) que les personnes qui ne le sautent pas. Logique, non ?

De la même manière, une étude^[1] publiée dans *Pediatrics* basée sur les données de plusieurs milliers d'enfants suggère qu'un sommeil irrégulier ajouté au fait de sauter le petit-déjeuner pourrait influencer la prise de poids en augmentant l'appétit et la consommation de nourriture trop calorique dans la journée (par besoin d'énergie).

[1] Y. Kelly, P. Patalay, S. Montgomery, A. Sacker. BMI Development and Early Adolescent Psychosocial Well-Being: UK Millennium Cohort Study. *PEDIATRICS*, 2016.

Les personnes qui prennent un petit-déjeuner sont en meilleure santé

Ceux qui prennent un petit-déjeuner sont, dans l'ensemble, en meilleure santé que ceux qui n'en prennent pas.



C'est en tout cas ce que suggère une étude publiée dans le *Journal of the American Dietetic Association*^[1] qui a mis en évidence le fait que les personnes qui prennent un petit-déjeuner consomment globalement moins de glucides et plus des autres nutriments essentiels que celles qui le sautent.

Ces résultats prouvent que le petit-déjeuner s'inscrit dans une alimentation généralement plus saine. Une autre étude^[2], menée sur 16 ans, a montré que les hommes qui sautent le petit-déj' ont un risque plus élevé de faire une crise cardiaque ou de mourir d'une maladie coronarienne. C'est surtout le timing qui est très important dans les habitudes alimentaires. En effet, sauter le petit-déjeuner comme dîner très tard pourrait avoir des effets désastreux sur notre métabolisme.

[1] Deshmukh-Taskar PR, Nicklas TA, O'Neil CE, Keast DR, Radcliffe JD, Cho S. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *J Am Diet Assoc.* Juin 2010.

[2] L. E. Cahill, S. E. Chiuve, R. A. Mekary, M. K. Jensen, A. J. Flint, F. B. Hu, E. B. Rimm. Prospective Study of Breakfast Eating and Incident Coronary Heart Disease in a Cohort of Male US Health Professionals. *Circulation*, 2013.

Source : www.passeportsante.net



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

Proximed



Membre affilié à :

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

Téléphone : 819-732-2641

J9T 1T7

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

INFO-JEUNESSE

LANCEMENT DE LA « PREMIÈRE PLONGÉE » DU MARCHÉ DES JEUNES ENTREPRENEURS !

Plonge... vis tes passions! et la Caisse Desjardins d'Amos sont heureux de présenter la première édition, dite « première plongée », du Marché des jeunes entrepreneurs qui se tiendra le samedi 2 juin 2018 de 10 h à 16 h, à la Place Centre-Ville d'Amos. Ouvert à toute la population, ce marché leur permettra de vivre une expérience entrepreneuriale enrichissante en vendant leurs propres produits ou services.

Le Marché des jeunes entrepreneurs

À la manière d'un marché public, les jeunes du primaire et du secondaire de la MRC d'Abitibi sont invités à expérimenter gratuitement leur côté entrepreneurial en commercialisant eux-mêmes les produits qu'ils ont fabriqués ou les services qu'ils peuvent offrir.

« Tous connaissent un enfant ou adolescent qui offre, par exemple, ses services de gardiennage, qui crée des bracelets ou qui offre de l'aide aux plus jeunes, soit au soccer ou au hockey, etc. Ces jeunes sont des leaders, sont autonomes et ils aiment aider les autres. Ils ne le savent pas encore, mais à quelque part en eux, il y a un entrepreneur » témoigne Mélyna Rouleau, coordonnatrice de *Plonge... vis tes passions*.

Comment s'inscrire ?

Deux méthodes d'inscriptions sont disponibles pour les étudiants : individuelle et collective. *Plonge...vis tes passions!* désire laisser l'opportunité aux regroupements de jeunes ou encore aux groupes-classe, qui réalisent des projets entrepreneuriaux avec leurs élèves, de s'inscrire. Ceux-ci ont jusqu'au vendredi 20 avril 2018 pour compléter le questionnaire d'inscription en ligne via la page Facebook de *Plonge...vis tes passions!* (@plongevistespassions). Par la suite, chaque personne inscrite sera contactée pour valider son admissibilité à l'expérience. Notez que les enfants âgés de moins de 12 ans doivent obtenir l'accord de leurs parents pour participer à l'activité et devront être accompagnés d'un adulte. *Plonge...vis tes passions!* offre également du support pour aider les jeunes à monter leur projet tant au niveau primaire, que secondaire.

Information :

Jenny-Lee Falardeau, Agente de communications
CLD Abitibi
819 732-5356, poste 210
jennylee.falardeau@mrcabitibi.qc.ca

Mélyna Rouleau, Coordonnatrice de *Plonges...vis tes passions!*
CLD Abitibi
819 732-6918, poste 227
melyna.rouleau@cldabitibi.com

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

FERABI INC.

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

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

INFO-SCOLAIRE

Inscription à l'animation Passe-Partout



Ce programme, offert par la Commission scolaire Harricana, s'adresse **aux enfants qui auront 4 ans** au 30 septembre 2018 et à leurs parents.

Passe-Partout a pour mission:

- d'accompagner les parents dans leur participation active à la réussite de leur enfant;
- d'aider les enfants à s'intégrer avec harmonie au milieu scolaire;
- de dépister chez les enfants certains problèmes qui pourraient être résolus avant la rentrée à la maternelle, comme des problèmes de la vue, de l'audition ou du langage.

Pour vous inscrire:

Rendez-vous à l'école de votre secteur (apportez le certificat de naissance grand format de votre enfant).

Pour plus de renseignements sur le service d'animation **Passe-Partout** :

- Visitez le lien suivant : www.csharricana.qc.ca/PASSEPARTOUT/ACCUEIL
- Contactez une de nos conseillères à l'éducation préscolaire:
 - Annie Sayer au 819 732-6561 extension 2266;
 - Guylaine Couillard au 819 732-6561 extension 2253;
 - Camille Lefebvre au 819 732-6561 extension 2257.



PASSE-PARTOUT AVEC MON ENFANT



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

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

Les parents s'inscrivent pour :

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

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

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

Quelles sont les conditions d'admission ?

Pour inscrire votre enfant à l'animation **Passe-Partout** dans l'une des écoles de la Commission scolaire Harricana pour l'année scolaire 2018-2019:

- Votre enfant doit **avoir 4 ans avant le 1er octobre 2018**;
- Vous devez **fournir obligatoirement le certificat de naissance grand format** de votre enfant.

Pour l'inscription, présentez-vous à l'école de votre secteur. Saint-Marc et La Corne 819 732-2675



VITRERIE
COMMERCIALE
D.B. INC.

- Vitres et entrées d'aluminium
- Fenestration commerciale
- Vitrage intérieur
- Quincaillerie commerciale



PROPRIÉTAIRE : LÉO GAGNON

vcdb@cableamos.com

72, RUE BEAUDRY

AMOS (QUÉBEC) J9T 3V2

Téléphone : 819-732-0147

• Télécopieur : 819-732-0008

Adresse courriel : vcdb@cableamos.com

VITRERIE COMMERCIALE D.B. INC.

LÀ OÙ L'EXPÉRIENCE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE !

INFO-PARENTS

Comment sensibiliser les enfants au « bien manger »?

Aujourd'hui, près d'un enfant sur cinq est atteint de surcharge pondérale. Alors que ce chiffre ne cesse de progresser, il devient de plus en plus important d'initier les enfants à une alimentation saine et équilibrée. Cet équilibre alimentaire se construit dès son plus jeune âge et sur tous les repas.

Faire des repas des moments de partage

Les repas sont un moment où l'enfant se retrouve en famille ou entre amis. Il faut lui apprendre à les apprécier et en faire des moments de partage. Cela peut passer par la préparation du repas ensemble, qui semble être une bonne occasion pour faire découvrir à son enfant les bienfaits de certains produits et comment les cuisiner. Il sera plus sensible à ce qu'il trouvera dans son assiette, et à l'importance de préparer soi-même ses repas. Les repas en famille sont le moment idéal pour que les parents puissent offrir à leur enfant un modèle d'alimentation sain, il est donc recommandé d'organiser ce genre de repas le plus souvent possible¹. Ce sont également de bons moments pour montrer à son enfant qui refuserait de manger certains aliments, que vous, vous les consommez et qu'il devrait donc en faire autant. Les enfants sont généralement plus disposés à goûter des aliments une fois qu'ils ont vu quelqu'un d'autre les manger et les apprécier².

Références :

1. Benton D. (2004). Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity. Int J Obes 28:858-69.
2. Wardle J et al. (2008). Genetic and environmental determinants of children's food preferences. Br J Nutr 99:S15-S21.

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

Associez-vous à la force du Groupe

Postes à pourvoir / conseiller en sécurité financière

L'Industrielle Alliance, l'une des sociétés d'assurance de personnes les plus importantes au Canada, recherche des conseillers en sécurité financière à l'affût de nouveaux défis.

Fonctions :

Conseiller les clients en matière d'assurance et de services financiers et distribuer divers produits et services offerts par l'Industrielle Alliance.

Qualifications :

- Diplôme d'études collégiales
- Dynamisme, sens des responsabilités et autonomie
- Aptitudes pour la gestion du temps

Avantages :

- Programme de développement professionnel comprenant une formation spécialisée, des mesures d'encadrement et un soutien financier
- Rémunération à la mesure de vos ambitions et conditions de travail stimulantes

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



Mario Deschâtelets, A.V.C.

Directeur d'agence
Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

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

819 732-1596

C. : 819 444-9888

F. : 1 888 781-7415

mar.deschatelets@agc.inalco.com

www.iasfabitibi.com / iavenir.ca

ia.ca

iAvenir

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

INFO-AÎNÉS

Conseils pour être actif



Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide et le vélo.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- Le jogging et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- Monter des marches, creuser dans le jardin, soulever des poids et des haltères ainsi que faire des redressements brachiaux et des demi-redressements assis sont des exemples d'activités de renforcement des muscles.
- Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

C'est un pas dans la bonne direction!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.



Plus vous faites d'activité physique, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé!

Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez. Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir! Activez-vous!

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 65 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/modes-vie-sains/activite-physique/conseils-pratiques-aines-65-ans.html>



Kinésithérapie 

485 1ère Rue Ouest
Amos, Québec
J9T 2M5

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



PARE-BRISÉS VITOP EXPRESS

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

CLINIQUE D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Pour aînés de 60 ans et plus



Tous les mercredis et jeudis

Jusqu'au 26 avril 2018

De : 9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu :

Groupe d'entraide aux aînés
au sous-sol du Centre Goyette-Ruel
42-Principale Nord à Amos

Pour nous joindre 819-727-3121

Notre service est offert avec ou sans rendez-vous, à tous aînés de 60 ans et plus ayant un revenu maximum de 25 000\$ pour une personne seule ou 30 000\$ pour un couple.

Une collaboration du Groupe d'entraide aux aînés et du Programme des bénévoles de l'Agence du revenu du Canada et de Revenu Québec.

BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puitbec GROUPE

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



**PARTOUT
EN
RÉGION**

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

**L'EXPERTISE
DU FORAGE**
ADAPTÉE À VOS PROJETS

INFO-CULTURE

Frank Polson

Peinture

Les Sept Grands-Pères proviennent de la tradition orale Anishnabe selon laquelle sept enseignements sacrés furent offerts aux gens du peuple afin qu'ils apprennent à vivre en harmonie les uns avec les autres et avec le reste de la création. L'artiste traditionnel algonquin fait ainsi la promotion de sa culture ancestrale et met en lumière des valeurs universelles qui trouvent écho dans une société qui cherche son humanité.



Visuel: *Moose*, acrylique, 36 x 48 pouces, 2016© crédit photo de Christian Leduc

Cette exposition sera présentée du 29 mars jusqu'au 29 avril 2018.

Horaires

Mercredi au vendredi de 13 h 30 à 17 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

La MMQ appelle à la vigilance Cyberattaques de municipalités québécoises

Ayant été informée de récentes cyberattaques dans les municipalités québécoises, La Mutuelle des municipalités du Québec (MMQ) souhaite vous rappeler qu'il est essentiel de mettre en place des mesures visant à protéger votre municipalité et vos citoyens contre les cyberrisques.

Ces attaques peuvent avoir de grandes conséquences sur votre municipalité et vos citoyens : divulgation de renseignements personnels sur vos citoyens, frais de cyberextorsion, dommages au matériel informatique, interruption de service pendant plusieurs jours, etc.

Quelques mesures à déployer pour réduire les risques

- Informer vos employés sur l'importance des actions de cybersécurité
- Mettre à jour régulièrement les mots de passe des employés
- Mettre à jour régulièrement les protections coupe-feu du matériel informatique
- Mettre à jour régulièrement toutes les protections antivirus
- Effectuer une sauvegarde régulière de vos données
- Crypter vos informations sensibles

Plus précisément, les cyberattaques surviennent régulièrement à la suite de l'ouverture d'un courriel malveillant. Les courriels ainsi envoyés à vos employés proviennent souvent d'un fournisseur connu de ceux-ci. Se sentant alors en confiance, les employés ouvrent le fichier attaché au courriel et infectent ainsi vos systèmes. C'est exactement ce qui s'est produit dans les municipalités récemment attaquées. L'éducation et l'information sont donc d'excellents moyens de réduire les risques liés aux cyberattaques.

Assurance des cyberrisques

Les *hackers* se renouvellent constamment. Ainsi, malgré toutes les mesures que vous mettrez en place, il existera toujours un risque que survienne une cyberattaque dans votre municipalité. Les attaques récentes viennent confirmer que les cyberattaques peuvent survenir dans les municipalités de toutes tailles.

Assurez-vous d'avoir la protection requise pour faire face aux cyberattaques. Informez-vous dès maintenant sur notre **Assurance des cyberrisques** qui comprend la protection des renseignements personnels, les garanties visant certaines pertes et la responsabilité civile pour dommages à autrui.

Le Service des communications

La Mutuelle des municipalités du Québec

7100, rue Jean-Talon Est, bureau 805, Montréal, Québec H1M 3S3, Canada

Tél. : 1 866 662-0661 | Téléc. : 1 800 808-8418 | mutuellemmq.com



Sébastien D'Astous
Préfet

**Municipalité Régionale de
Comté d'Abitibi**

571, 1^{re} Rue Est
Amos (Québec) J9T 2H3
Tél. : 819 732-5356
Fax : 819 732-9607
www.mrcabitibi.qc.ca
MRCdAbitibi

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



SA-PEINT MOBILE (2003) inc.

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

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

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

RECETTES DU MOIS

Chili sin carne

Chili sin carne, quèsaco ? C'est tout simplement la version sans viande du chili con carne ! Ce sont des légumineuses, ici des haricots rouges, qui la remplacent avantageusement dans cette recette de chili végétarien. Et bien sûr, c'est aussi bon avec que sans. La même sauce, les mêmes épices... le même goût pour un plat aux accents mexicains qui bluffera absolument tout le monde si vous gardez bien le secret de cette interprétation végétalienne.

Ingrédients :

500 g de tomates pelées
300 g d'haricots rouges cuits en boîte
100 g de champignons de Paris
2 poignées de protéines de soja texturées
1 oignon
1 gousse d'ail
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café d'origan en poudre
huile d'olive
sel, poivre



Préparation :

- ÉTAPE 1 Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Égouttez les haricots rouges. Nettoyez et émincez les champignons de Paris en lamelles.
- ÉTAPE 2 Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Faites suer l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez les haricots rouges égouttés et les protéines de soja texturées et laissez cuire 5 minutes en mélangeant bien.
- ÉTAPE 3 Ajoutez les tomates pelées, les champignons puis le cumin et l'origan. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant environ 45 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez de l'eau si besoin.

- Nombre de personnes : 4 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes

- Temps de cuisson : 50 minutes
- Facile à cuisiner

Source : <http://www.cuisineaz.com>



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
62 rue Principale Nord, Amos



LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Salut Saint-Marc, je prends un peu de votre précieux temps aujourd'hui pour vous parler d'agriculture soutenue par la communauté, souvent appelée ASC. Je veux ici vous informer sur ce qu'est ce type de commercialisation et sur ses bienfaits au niveau de la vitalité du territoire, de l'agriculture et de l'environnement.

On parle souvent de paniers ASC ou de paniers bios. Ce développement s'est fait majoritairement au niveau du maraîchage mais existe aussi au niveau de productions de fruits, de viandes et d'autres produits artisans. Ce type de commercialisation a été mis en place par l'organisme Équiterre il y a une quinzaine d'année. Il s'agit de partager le risque et les bénéfices de la récolte à venir entre l'agriculteur et le consommateur. Bien que la mise en place de ce système ait été faite en certification biologique, certaines fermes conventionnelles utilisent aussi ce mode de commercialisation.

Le partenaire de la ferme s'engage pour une saison complète (durée variable selon les régions et les entreprises). Une partie de cet engagement est payé au printemps et l'autre partie au cours de l'été. Il reçoit ensuite un panier de légumes à chaque semaine composé de divers légumes de saison, habituellement une dizaine de légumes différents, un peu moins de variété en début de saison et l'abondance des récoltes en fin de saison. Le partenaire ne choisit pas ses légumes, il apprend le jour de la livraison de son panier la composition de celui-ci et s'y adapte pour cuisiner tout au long de la semaine. Une bonne variété de légumes de base connus accompagne des découvertes. Le panier sera livré à un point de chute à chaque semaine, à un moment prédéterminé, où le partenaire devra se rendre pour le récupérer.

L'apport monétaire printanier vient aider le fermier de famille à faire les achats de semences, de terreau, l'entretien et autres travaux nécessaires à la production de la denrée agricole. Il évite ainsi le recours aux marges de crédit des institutions financières. Il partage aussi le risque avec le partenaire. Une saison généreuse remplira le panier et une mauvaise température le laissera un peu plus léger. La formule assure surtout au fermier que sa récolte trouvera toujours son chemin jusqu'à la table, évitant ainsi les pertes.

Finalement, la vitalité de nos campagnes y gagne énormément. Les citoyens rencontrent les agriculteurs, se déplacent sur les fermes et occupent le territoire. Les entreprises quant à elles sont très dynamiques. Pour le même territoire agricole, le genre de ferme qui commercialise de cette façon crée beaucoup plus d'emplois que l'agriculture à grande échelle. Une petite ferme maraîchère diversifiée de 5 hectares peut créer une vingtaine d'emplois tandis qu'une ferme du modèle d'agriculture à plus grande échelle a de la difficulté à créer plus de deux emplois malgré l'occupation de plusieurs centaines d'hectares et de capitalisations atteignant souvent plusieurs millions de dollars.

Il y a quelques fermes en Abitibi-Témiscamingue qui utilisent cette formule et d'autres projets en gestation et en démarrage. La ferme Espo'Art d'Amos, la néoferme La Turlute de La Motte et la Miellerie de la Grande Ourse de Saint-Marc sont les trois fermes qui utilisent le modèle ASC dans la MRC. Contactez une de ces fermes pour réserver votre panier hebdomadaire de cet été, des points de chutes sont présents à Amos, Val d'Or, Rouyn et Saint-Marc-de-Figuery.

Pour ce qui est de la Miellerie, le seul point de chute est directement à notre boutique à la ferme. Nous augmentons graduellement le nombre de partenaires de la ferme à chaque année mais la quantité de paniers disponible reste assez faible alors dépêchez-vous de réserver votre place, passez-voir Sandra à la boutique, écrivez-nous ou appelez-nous.

Acheter c'est voter. Quand vous choisissez un produit local et bio, vous ne faites pas seulement un choix santé, vous posez aussi un geste politique. Vous contribuez à diminuer le transport nécessaire à l'importation des aliments, vous faites diminuer l'utilisation néfaste des pesticides et OGM dans les écosystèmes et vous contribuez à la vitalité de votre territoire. Félicitations, vous faites partie de la solution!

Par David Ouellet, apiculteur



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance ^{INC}

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

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

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

François Lemire, CPA, CGA
lemire.francois@rcgt.ca

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

CONSEILS PROJETS DE CONSTRUCTION

Vos matériaux, comment les choisir

Il existe différents styles d'armoires de cuisine (contemporain, traditionnel, épuré, champêtre...), mais, quelle que soit votre préférence, sachez qu'il existe une multitude de matériaux et de couleurs. Voici donc, de A à Z, les matériaux les plus utilisés et leurs caractéristiques.



Le bois

Les armoires de cuisine en bois se démarquent des autres matériaux de par la chaleur qu'elles dégagent et la richesse qu'elles donnent à leur environnement. Elles sont évidemment offertes dans un vaste choix d'essences (chêne, érable, merisier, etc.) et de couleurs. Bien sûr le prix en est élevé, mais elles sont indémodables et très résistantes. On peut donc dire que c'est une valeur sûre.

La mélamine

Les armoires de cuisine en mélamine sont constituées d'un papier décoratif et de résine, collés sur du bois pressé. Elles ont l'avantage d'être abordables et disponibles dans un vaste choix de motifs et de couleurs.

Le PVC (thermoplastique)

Les armoires de cuisine thermoplastiques sont constituées de panneau de bois pressé sur laquelle est moulée une pellicule de matière plastique, qui imite plusieurs finis. Le PVC est très élégant, résistant et facile d'entretien. Son prix est cependant plus élevé que pour la mélamine.

Comptoir en stratifié

Il est composé d'un panneau aggloméré MDF ou panneau pressé ainsi que d'une couche de plastique stratifié d'une épaisseur variant de 1/16" à 1/8". Ce matériau est disponible dans un vaste choix de couleurs et de textures. C'est un produit économique, il est possible de l'adapter à certaines courbes.

Le verre

C'est définitivement un matériau à utiliser pour ajouter de l'originalité au décor de votre cuisine. Remplacez quelques panneaux d'armoires par du verre clair ou givré. Votre pièce vous semblera agrandie et vos objets préférés seront mis en valeur. Il va sans dire que le verre est délicat et laisse souvent paraître les marques de doigts.

Votre choix d'armoires de cuisine dépend de vos goûts et de vos préférences. Quoi qu'il en soit, il y en a pour tous les budgets et de tous les styles. À vous de choisir!

EBENISTERIE
R
N INC.

Tél. : 819 727-9661

gcloutier@ebenisteriern.com

jmcloutier@ebenisteriern.com

R.R.Q. : 8115-6242-43

401, route 111 Est C.P.75
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

- Armoires de cuisine
- Armoires de salle de bain et unités
- Meubles
- Fabricant d'ameublement de bureau
- Comptoirs et meubles commerciaux

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

Suivez-nous sur Facebook et visitez notre site ebenisteriern.ca

SECTION DES NOUVELLES



ACCUEIL DE SAINT-MARCOIS

Voici notre nouvelle résidente et nos deux nouveaux résidents Saint-Marcois accueillis 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 emballage cadeau qui contient un certificat cadeau d'une valeur de vingt-cinq dollars de chez la Pharmacie Jean-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc., un lampion de cire d'abeille de la Miellerie la Grande Ourse, une pince-suce fabriquée par la Saint-Marcoise Madame Johanne 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.

DEUX NOUVELLES FAMILLES !

Aujourd'hui, nous vous présentons 2 nouveaux membres de la communauté Saint-Marcoise qui sont nés au cours des derniers mois.



Roxanne Larouche et Yannick Girard ►
avec Isaac né le 23 décembre 2017.

◀ Angélique Bergeron et Pascal Veilleux
avec Émiliana née le 8 janvier 2018.



FÉLICITATIONS AUX PARENTS ET BIENVENUE À CES NOUVEAUX SAINT-MARCOIS!

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

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



Centre local de développement

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



SECTION DES NOUVELLES



38^e ÉDITION DU TOURNOI DE PÊCHE ANNUEL DES AIGLES DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Samedi 24 février 2018

Les festoiments de ce rendez-vous annuel ont débuté par la randonnée en motoneige le vendredi soir. C'est une vingtaine de motoneiges qui ont défilé dans les sentiers pour se rendre d'un camp à l'autre. La trentaine de personnes ont fait des arrêts à quelques camps et chalets le long du trajet ce qui leur a permis de faire une randonnée d'environ 4 heures. Cette randonnée a pu se faire sur un sentier bien nivelé dans les jours précédents l'activité grâce à la participation citoyenne de généreuses personnes de leur temps. Les membres du club tiennent à transmettre leurs sincères remerciements de cet apport, qui est un élément de réussite pour l'activité.

Encore cette année, le tournoi fut un grand succès tant par la participation que la température adéquate qui était au rendez-vous. Il y a eu au total 136 inscriptions. Ce tournoi à caractère participatif plutôt que compétitif a quand même fait des gagnants pour 4 catégories de poissons. La remise des prix aux gagnants a été faite par l'un des membres de l'équipe de hockey les Aigles, Monsieur Marc-André Plante :

DORÉ ▼

- | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|---|-----|---|---------------------------------|
| 1- Marie-Paule Duguay | 18 | + | 18 | = | 36 |
| 2- Alain Lavoie | 17" ³ / ₄ | + | 18" | = | 35" ³ / ₄ |
| 3- Roger Lebel | 17" ¹ / ₂ | + | 17" | = | 34" ¹ / ₂ |

PERCHAUDE ▼

- | | |
|------------------|---------------------------------|
| 1- Benoît Nantel | 10" ¹ / ₈ |
|------------------|---------------------------------|

LOCHE ▼

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1- Serge Morin | 23" ¹ / ₂ |
|----------------|---------------------------------|



▼ BROCHET

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 1- Roger Lebel | 36" ¹ / ₂ |
| 2- Doum Giguère | 33" ¹ / ₂ |
| 3- Samuel Viens | 32" ¹ / ₂ |



Gagnante de la cabane à pêche :

AMÉLIE LAMONDE



MERCI À NOS GÉNÉREUX COMMANDITAIRES ET FIDÈLES PARTICIPANTS!

100^e

SECTION DES NOUVELLES

1922-2022

INVITATION À TOUS

Vous êtes conviés à une rencontre de remue-méninge et de rêverie de votre 100^e de la PAROISSE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

10 AVRIL 2018, 19 H, MAISON DU CITOYEN

Votre implication et votre engagement seront à l'image de cette fête qui aura lieu en 2022. Voici les secteurs d'activités dont une place vous attend:

Livre

Outils de promotionnels

Parade

Communication

Infrastructures

Retrouvailles

Soirée festive

Service de repas

Animation

Vous désirez vous joindre à eux.

Vous désirez recevoir de l'information.

Voici les coordonnées des personnes à contacter:

Joanie Boutin : 819-442-1782

Yvon Lantagne : 819-732-0029

Jocelyne Bilodeau : 819-732-8601



Pièces et batteries:
de VTT
de moto
de motoneige

Pneus spécialisés

PNEUS NORD OUEST

816, 1^{re} avenue Ouest

Amos (Québec) J9T 1V8

David Sheehy

pneuno@cableamos.com

☎ 819 732-0701

☎ 819 732-7998

SECTION DES NOUVELLES

Au profit de 

Pour l'achat de billets et renseignements
819 732-3779



David Jalbert

Vendredi le 30 mars 2018
à 19 h 30

Au sous-sol de l'église de Landrienne
155, Avenue Principale Est, Landrienne

25 \$ le billet

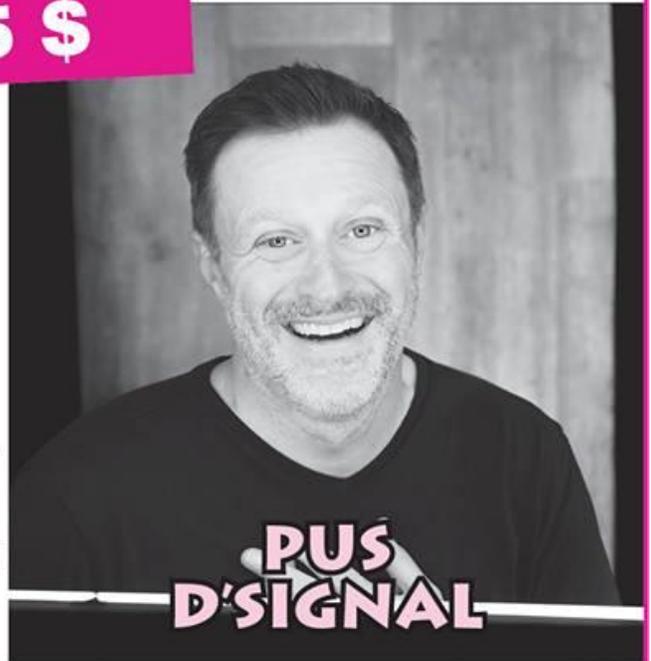
**Les deux billets
pour 45 \$**

Stéphane Fallu

Samedi le 7 avril 2018
à 19 h 30

Au sous-sol de l'église St-Marc de Figury
155, chemin de l'église, St-Marc de Figury

30 \$ le billet



Bar au profit des organismes des municipalités hôtes

Après chacun des spectacles, il y aura un DJ pour vous faire danser et les services de bar seront au profit d'organismes locaux (100^e de Landrienne et Comité des Loisirs de Saint-Marc-de-Figury). Les billets sont en vente au Dépanneur La Calvette de Landrienne, au Dépanneur CD Boutin de Saint-Marc-de-Figury et auprès des employés de MEJ.

SECTION DES NOUVELLES

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

Grâce au «Programme de soutien aux activités physiques en plein air, volet hivernal» du Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, par l'intermédiaire de Loisir et Sport Abitibi-Témiscamingue, la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery a reçu une assistance financière de 1 000 \$ pour lui permettre de créer un inventaire de raquettes à neige.

Cette aide financière a permis d'acquérir trois luges et douze paires de raquettes à neige, adultes et enfants.

Étant donné que la période hivernale tire à sa fin, la mise en disponibilité gratuite de ces équipements se fera à compter de la prochaine saison hivernale.

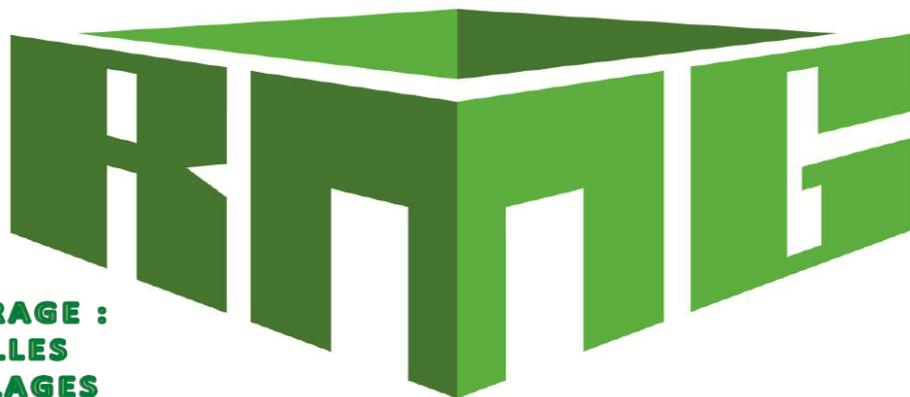
Les modalités de prêt seront publiées dans le journal l'Éveil Campagnard et sur le site Internet de la municipalité.

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



RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDATIIONS



COFFRAGE :

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

**LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT**

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com



INVITATION À METTRE À VOS AGENDAS



SOUPER – SOIRÉE / THÉÂTRE – CHANTS - DANSE

SAMEDI 21 avril 2018

Toutes les générations sont conviées
à la 10^e édition de l'événement annuel printanier
«Raconte-moi mon village»

*Des invités spéciaux seront parmi nous
pour démontrer leurs connaissances!*

SAVIEZ-VOUS QUE?
JEUX ET QUIZ



Accueil : 17 h 30

Service du souper : 18 h

Mise en scène théâtrale : 20 h

Soirée animée par le DJ Jérôme Doyon

Lieu : Salle paroissiale Mgr Duchemin (sous-sol de l'église).

Points de vente des billets : Dépanneur C.D. Boutin

Maison du Citoyen

***Bénéfices de cette activité:
PROJET CENTRE RÉCRÉATIF DOMINIC-BOUTIN***

Souper spaghetti

Adulte: 10 \$

Enfant 6 à 17 ans : 5 \$

0 à 5 ans : gratuit

Vente de consommations sur place

Pour plus d'information appelez au : 819-732-8601

BIENVENUS À TOUS !

L'Équipe Municipale et le Comité des Loisirs



OFFRE D'EMPLOIS ÉTUDIANTS



Programme d'emplois d'été Canada
2 À 3 GUIDES TOURISTIQUES - JOURNALIERS
(le nombre de postes à combler sera selon
le nombre accordé par le programme d'emplois)

Parc Héritage - Circuit agrotouristique – Festivités Champêtres

Sommaire de la tâche :

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

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



Rémunération et horaire :

12,00 \$/heure (salaire minimum)
35 heures/semaines
Horaire variable incluant les fins de semaine

Critères de sélection :

Être aux études à temps plein et retourner aux études à l'automne 2018;
Avoir 15 ans avant le 24 juin 2018;
Être en possession de sa carte d'assurance sociale.

Toutes les personnes intéressées devront faire parvenir leur curriculum vitae au plus tard le 25 mai 2018 par la poste : Maison du Citoyen, 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery ou par courriel : jojobilod@yahoo.fr

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

ENTREPRISE SAINT-MARCOISE!

35 ANS D'EXPÉRIENCE

DANS LE DOMAINE DE LA

SOUDURE MOBILE ET LA

MÉCANIQUE INDUSTRIELLE

À VOTRE SERVICE!



Mario Perrier
Propriétaire

PERRIER

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

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel

perrier.m@hotmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

La SADC Harricana est un partenaire incontournable pour la réalisation de vos projets d'affaires!

SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités

HARRICANA

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

▼ 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

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

SADC Harricana

T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca

www.sadc-harricana.qc.ca

Faites comme eux!



Miellerie
La Grande Ourse



Ébénisterie
Neault



Ferme
Simon Cloutier

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

CONCOURS JEUNESSE

Semaine de la famille du 14 au 20 mai 2018

TIRAGE D'UN CAMP DE JOUR

AU DOMAINE OPASATICA

Grâce à la générosité du propriétaire de ce domaine, Monsieur Daniel Tétreault, qui offre un séjour d'une valeur de 420 \$, la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery organise le tirage d'un camp de jour auprès des jeunes Saint-Marcois qui s'impliquent ou participent aux activités qui se déroulent dans sa localité.

Il y a 2 possibilités de camps spécialisés pour une clientèle de 7 à 13 ans :

- Activités physiques et plein air
- Culturel

Il y a 2 possibilités de dates :

- Du 25 au 28 juin
- Du 2 au 5 juillet

Le coupon de participation au tirage doit être reçu au plus tard le 14 mai 2018 à l'une des adresses suivantes:

- 162, chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
- 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

LE TIRAGE SE TIENDRA LE MERCREDI 16 MAI 2018, 19 H, À LA MAISON DU CITOYEN, BIBLIOTHÈQUE

Pour plus d'informations, contactez Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601 ou Céline Dupras au 819-732-8501.

Vous désirez en savoir plus sur le Domaine Opasatica voici l'adresse du site Internet : www.opasatica.com

Prénom, nom : _____

Adresse : _____

Âge : _____ Numéro de téléphone : _____

Nom de l'un des parents : _____

SECTION DES COMMUNIQUÉS



AVIS AUX INTÉRESSÉS

Les membres du Comité organisateur des Festivités Champêtres sont à travailler sur la 20^e édition de l'événement automnal Saint-Marcois qui se tiendra le 8 septembre prochain.

Depuis sa première édition, l'objectif premier, de cet événement à rayonnement régional, est de mettre en valeur le potentiel humain, matériel, touristique ainsi que culturel. Alors, à travers les activités et les services offerts les ressources locales, territoriales et régionales sont mises en avant plan. **Les retombées financières de cet événement contribuent à supporter et à développer localement et territorialement dans les secteurs culturels, sportifs, touristiques et jeunesse.**

Vous désirez vous joindre à l'équipe pour organiser ou aider à des activités ou à des tâches spécifiques, une place vous attend.

Pour plus d'information, contactez Jocelyne Bilodeau au 819-732-8601.



**PELLETIER
MARTINEAU
AVOCATS**

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

Les membres de l'équipe de professionnels sont :

Me Nathalie Pelletier

Me René Martineau, avocat conseil

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

Barils et Composteurs

À PRIX RÉDUIT

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS LE 4 AVRIL 2018

Inscrivez-vous pour courir la chance de bénéficier d'un baril ou d'un composteur au prix de 30 \$. Pour cette édition 2018, le Fonds Éco IGA met en vente 70 barils et composteurs à prix réduit dans 219 magasins IGA participants au Québec et au Nouveau-Brunswick.

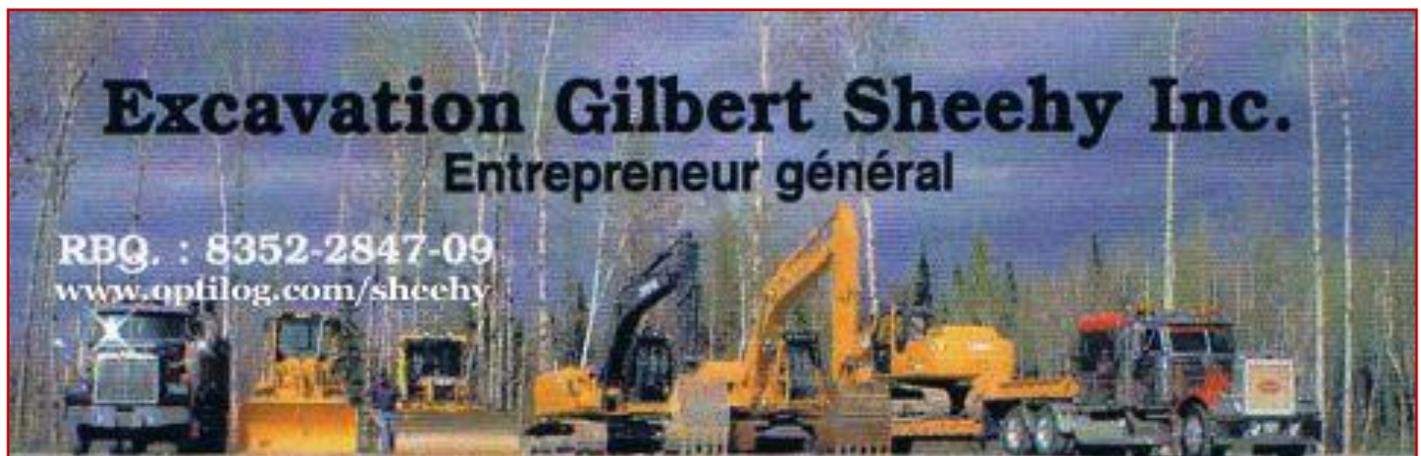


ÉTAPES POUR RECEVOIR VOTRE BARIL OU COMPOSTEUR :

1. Rendez-vous sur le site JOUR DE LA TERRE :
<http://www.jourdelaterre.org/qc/tous-les-jours/programmes/distribution-de-barils-et-composteurs/participez-au-programme/>
2. Sélectionnez votre région et remplissez le formulaire d'inscription.
3. Sept à dix jours ouvrables avant la distribution, un courriel vous informera si vous avez été tiré au sort pour retirer votre baril ou composteur. Il n'y aura pas d'appel téléphonique, assurez-vous d'avoir entré une adresse courriel valide;
4. Le jour de la distribution, rendez-vous dans votre magasin IGA pour retirer votre matériel. Des conseillers seront présents pour vous expliquer l'installation et le fonctionnement.

LES CONDITIONS DE PARTICIPATION

- S'assurer d'avoir l'espace et le matériel respectant les critères pour l'installation du baril récupérateur d'eau de pluie ou du composteur domestique. *NB : le baril étant issu de la réutilisation – origine alimentaire – nettoyez-le bien (intérieur et extérieur) avant de l'installer.*
- Une seule inscription par adresse courriel possible;
- Résider au Québec ou au Nouveau-Brunswick;
- S'engager à être présent(e) pour venir retirer votre produit le jour de la distribution;
- Déclarer la défectuosité de votre baril dans les 15 jours suivants la distribution. Au-delà de ce délai, nous ne garantissons aucun échange ou remboursement.



Excavation Gilbert Sheehy Inc.
Entrepreneur général

RBQ. : 8352-2847-09
www.qptilog.com/sheehy

Fosse septique • Aqueduc • Égout • Champs d'épuration
Creusage de tout genre • Travaux miniers • Fardier
Location de machinerie lourde

240, Route 111 Sud, C.P. 69, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
Téléphone : 819 732-0376 • Cell. : 819 727-6271
Garage : 819 727-3656 Télécopieur : 819 732-3859

Les délices de Tanya

(desserts faits maison)

Cherry blossoms

Reese

Carrés Rice Krispies avec Oreo

Truffes

Galettes à la mélasse

Macarons

Gâteaux aux fruits

Carrés Corn Flakes

Carrés aux dattes

Pain aux bananes ...

Je suis de Saint-Marc-de-Figuery ☺

J'ai mon permis de la MAPAQ ☺

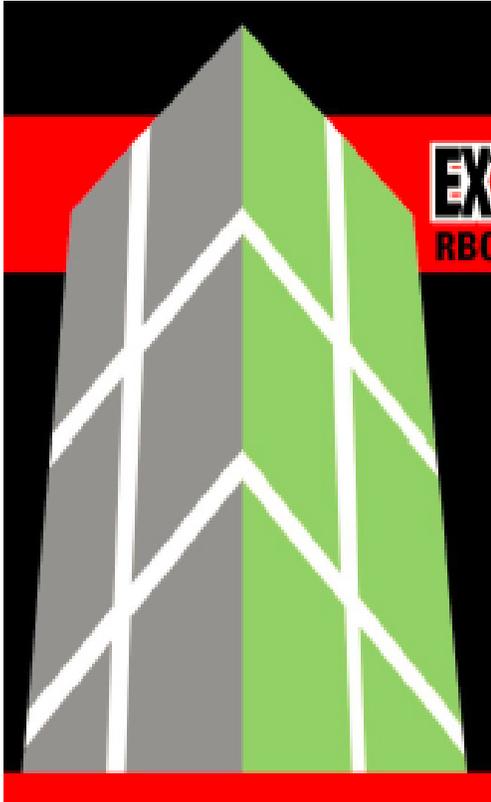
Je prends les commandes spéciales ☺

Pour plus d'informations, s.v.p. me contacter

au 819-444-8110

(Tanya Carrier)

ou via Facebook : «**Les délices de Tanya**»



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**

GARY KERR

819 732-3633

Sans frais : 844 732-3633

info@ex-construction.com

Saint-Marc-de-Figuery (Qc)

J0Y 1J0



PARTENAIRE



SECTION DES COMMUNIQUÉS



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



RBQ : 5708-1853-01

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Mettre la famille à contribution

« Avec le temps, l'état de la personne aidée risque de se détériorer, si bien que le proche aidant assume toujours plus de responsabilités »

Il est important de définir dès le départ jusqu'où ira votre engagement envers la personne aidée, chose difficile à faire puisqu'on ne connaît pas la durée du parcours! Vous n'êtes pas la seule personne qui peut s'occuper de l'aidé, bien que vous connaissiez ses routines, ses changements d'humeur, ses habitudes, les gestes et les mots! Certains membres d'une même famille peuvent entretenir des relations conflictuelles. La démarche requiert de prendre conscience de la situation et des émotions ressenties, de reconnaître les besoins et de formuler la demande de soutien.

Voici certaines règles de communication pour la planification en famille :

- ✚ S'il y a conflit, le traiter comme un problème à résoudre
- ✚ Discutez du type de soins nécessaires et précisez vos attentes
- ✚ Laisser les personnes s'exprimer à tour de rôle sans les interrompre
- ✚ Donner un point de vue clair et honnête
- ✚ Privilégier plutôt les questions ouvertes : « Comment pourrions-nous arriver à une solution équitable pour tous ? » « Quelles sont vos préférences ? »
- ✚ Ne pas chercher à faire des comparaisons et créer de l'amertume
- ✚ Reconnaître les sentiments des autres
- ✚ Respecter leurs différences et les accepter
- ✚ Essayez d'établir un plan de remplacement détaillé pour les occasions où vous devrez vous absenter
- ✚ Une fois que la famille aura étudié toutes les possibilités afin de trouver une solution qui intègre des points de vue opposés et qui est acceptable par tous, les membres devraient arriver à un compromis

Certaines personnes doivent être interpellées directement pour apporter leur collaboration en sachant ce qu'on attend d'eux exactement. Les soins à un proche malade peuvent parfois resserrer les liens familiaux qui ont auparavant été négligés en raison des obligations de la vie adulte de chacun. Le partage du but commun, soit le bien-être de votre proche, peut mettre à jour une solidarité familiale que vous aviez ignorée jusque-là.

Prochaine chronique : « Besoins des proches aidants »

Vous avez besoin d'aide? Informez-vous :

Marielle Rioux, intervenante sociale
819 732-6521 poste 3166
Support aux Aînés de l'Harricana
1momentpourvous@gmail.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



Découpe à forfait
Vente de boeuf

Tel/fax : 819 732-8395
Cell. : 819 444-6512

Simon Cloutier
Chantal Rose

102 B ch. de la Rivière
St-Marc, J0Y 1J0
simon34clou@hotmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

GALA MUSICAL **à La Corne**



samedi le 2 mai 2018
avec le duo Marcel et Bob



au sous-sol de l'église
à 14h00 avec souper à 18h00

au coût de 15.00\$

entrée et souper
musique et ambiance

tout l'après-midi et la soirée

Billets en vente auprès de

Johanne Larochelle 799-4226

Marius Gaivin 799-3291

Gertrude Cyr 799-3421

Luc Tremblay 799-2400

Yvon Vaillancourt 799-3401

Francois St-Amant 860-3336



Empressez-vous d'acheter vos billets
car le nombre est limité

Les profits de ce gala iront à la Fabrique de La Corne

TISANE-RENCONTRE: LE JARDIN BIO DE A À Z **avec Claude Ayotte maraîchère**



Survol de la création d'un jardin bio :
semences et semis, travaux de sols,
fertilisation, insectes, arrosage,
mauvaises herbes ainsi que la récolte et
la conservation des légumes. Le tout teinté et adapté
aux questions du groupe. Une documentation résumée
sera fournie. Habillez-vous chaudement, car nous irons
peut-être dehors! / Apportez votre tasse pour la tisane

DATE ET HEURE

26 avril 2018, 18 h 30

LIEU

Au Mirad'Art

(local en haut du vestiaire pour les patineurs)

COÛT

GRATUIT

Merci de confirmer votre présence !

Information

Véronique Trudel

819 727-9557, poste 221

Protégez vos placements

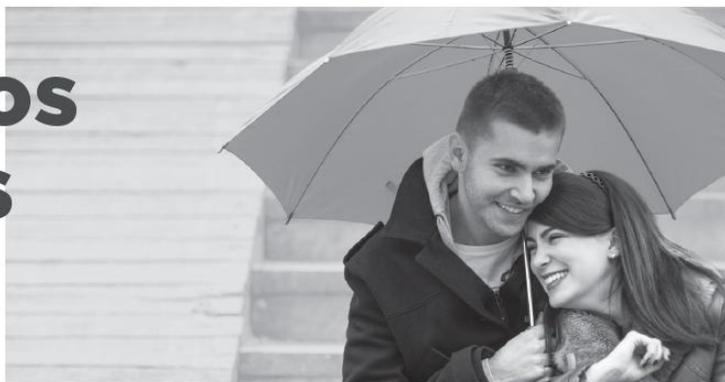
Votre conseiller compose avec vous un plan d'épargne qui respecte vos attentes et protège vos avoirs.

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

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

* Cabinet de services financiers

iA
Groupe financier



Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière

Conseiller en assurance et rentes collectives

Responsable en gestion de patrimoine

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

2, 10^e Avenue Est

Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596, 232

C. : 819 442-0075

1 800 567-1596, 232

F. : 1 888 781-7415

steve.labbe@agc.inalco.com

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

P15272S

Vap  **-T**
Tabagie électronique

**LE 420 EST DE RETOUR
CETTE ANNÉE!!**

**VENDREDI
20 AVRIL
OUVERT
JUSQU'A
23H00**



42.0% de RABAIS

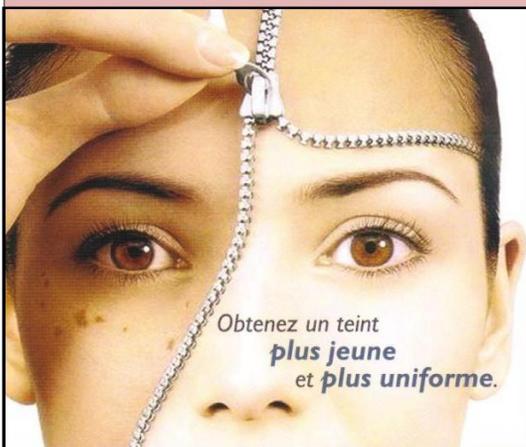
Sur items permis par la loi

AMOS: 541 RUE DE L'HARRICANA
ROUYN: 60, RUE PERREAU EST
LA SARRE: 436 2E RUE EST

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Des résultats visibles dès
le premier
traitement

Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

La dernière technologie IPL c'est ça :
La beauté sans douleur, traitements non invasifs, sans
risques.

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

Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

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

Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

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

Prenez rendez-vous : 819-727-1960

Produits Haut Gamme Nelly De Vuyst

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



SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE – AVRIL 2018

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🕒 **mercredi 4 avril:**

- vaccination enfants en avant-midi et après-midi

🕒 **jeudi 5 avril:**

- Prise de sang (8h30 à 9h30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)

🕒 **jeudi 19 avril:**

- consultation local de santé en après-midi

Intervenante sociale sur rendez-vous *

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

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Maison du Citoyen
10, AVENUE MICHAUD, 2^e ÉTAGE

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

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

- 🕒 **lundi 9 avril : Landrienne**
- 🕒 **mardi 24 avril : La Corne, salle Champagne**

<http://mondesansfumeec.ca/la-problematique/vous-voulez-cesser-de-fumer/>



ÉCOLE DE CIRQUE
122, 6^e 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

FAIRE DU COMMERCE EN LIGNE: PAR OÙ COMMENCER?

Vous souhaitez vous lancer dans le commerce en ligne? Prenez le temps de bien **planifier votre projet**. Le choix d'une plateforme transactionnelle dépend de la réalité et des besoins de chaque entreprise. Ainsi, en fonction de votre budget, votre volume d'affaires, vos objectifs ainsi que vos processus d'affaires, certains types de plateformes seront à privilégier. Quelques questions à se poser avant de se lancer tête première » dans l'aventure :

- Combien de produits et services souhaitez-vous promouvoir par le biais de cette plateforme? **Quelle devrait être la capacité de mise en marché des produits** (nombre de produits, nombre de photos par produit, résolution de l'image, description du produit, etc.).
 - De **quelles ressources votre entreprise dispose-t-elle** pour la mise en place du site transactionnel (ressources humaines, expertise, budget)?
- Quels sont les **options du panier d'achats**, les **coûts d'utilisation**, les **frais de transaction** ainsi que les **paramètres de sécurité** proposés par la plateforme convoitée?
- **Souhaitez-vous pouvoir y ajouter de nouvelles fonctions, modules et extensions en cours de route?** Si oui, préférez-vous une plateforme de type « Open Source » qui offre la possibilité de faire appel à une communauté de développeurs pour apporter des changements à votre site? Ou encore une plateforme « clé en main » n'offrant des solutions qu'à l'interne par son fournisseur?
 - **Envisagez-vous une croissance importante de vos activités de commerce en ligne au cours des trois prochaines années?** Si oui, votre site transactionnel devra minimalement être modulable et capable de supporter une augmentation de transactions au fil du temps.

En conclusion, sachez que **plusieurs autres aspects doivent être pris en considération afin de faire un choix judicieux**. C'est pourquoi le CEFRIO vous propose de répondre à son **questionnaire** afin de vous **guider dans la sélection de vos solutions de commerce électronique**.

Source : **Pôle d'économie sociale Abitibi-Témiscamingue**, Infolettre du 7 mars 2018



NOTAIRES

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

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

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

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
Communiquez avec nous par courriel au : ealrenet@lino.com



René Trudel
Président

741, Avenue du Parc,
Amos, QC J9T 4M1
Fax : **819 732-1669**

FABBRINORD
LTÉE

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

René Trudel
président

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

CAT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Événements à venir : Bazar de la Fabrique : 5 et 6 mai 2018 Journée environnement : 26 mai 2018 Relais pour la vie : 8 juin 2018 Festyballe : 7 juillet 2018 Festivités Champêtres : 8 septembre 2018 Souper bières et saucisses : 10 novembre 2018						1  Messe 9 h 30 Joyeuses Pâques
2 CONGÉ LUNDI DE PÂQUES Bureau municipal fermé	3 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	4  Biblio, 18 h à 20 h Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Vaccination enfants en a.m. et p.m. Bureau municipal ouvert de 8h à 20h	5 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : 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	6 Bureau municipal fermé	7 SPECTACLE DE STÉPHANE FALLU SALLE MGR DUCHEMIN 19 H 30	8  Messe 9 h 30
9 Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	10 Comité 100^e, 19h, Maison du Citoyen PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	11  Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8h à 20h	12 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	13 Bureau municipal fermé	14 Bureau municipal fermé	15  Messe 9 h 30
16 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	17 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	18  Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8h à 20h	19 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation : 13 h à 15 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	20 Bureau municipal fermé	21 RACONTE-MOI MON VILLAGE SOUPER-SOIRÉE 17H30 SALLE MGR DUCHEMIN	22  Messe 9 h 30 
23 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	24 Tombée des textes journal PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	25  Biblio, 18 h à 20 h Bureau municipal ouvert de 8h à 20h	26 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27 Bureau municipal fermé	28 Bureau municipal fermé	29  Messe, 9 h 30
30 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	ANIMATION PASSE-PARTOUT À LA MAISON DU CITOYEN Groupe A : 9 h à 11 h : 11 avril 2018 Groupe B : 13 h à 15 h : 11 avril 2018 Groupe C : 13 h à 15 h : 23 avril 2018					

NOUS POUVONS VOUS AIDER :



Passeports

*Immigration
et citoyenneté*

Assurance-emploi

*Crédit d'impôt pour
personnes handicapées*

*Prestation fiscale
pour enfants*

*Programme d'aide
financière*

Revenu Canada

*Service Canada
et RHDCC*

Services aux aînés

*Félicitations pour des
événements importants
et anniversaires*

Christine Moore | Députée d'Abitibi-Témiscamingue

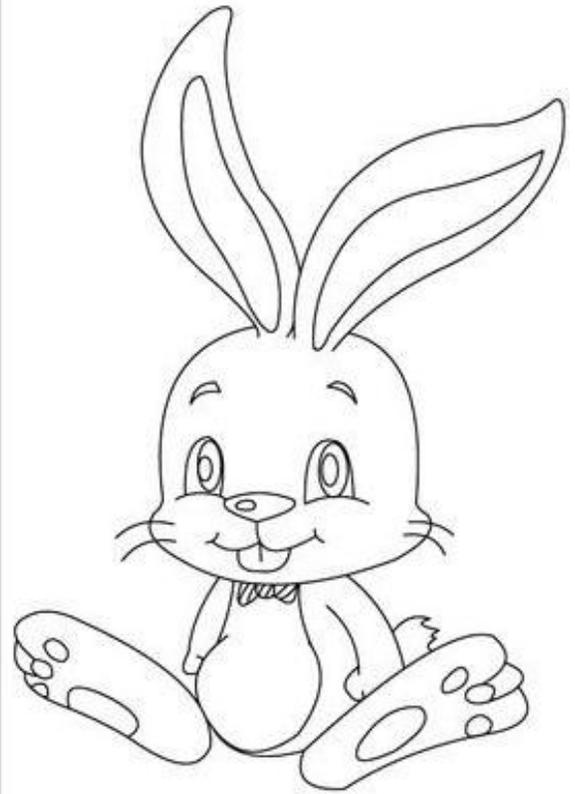
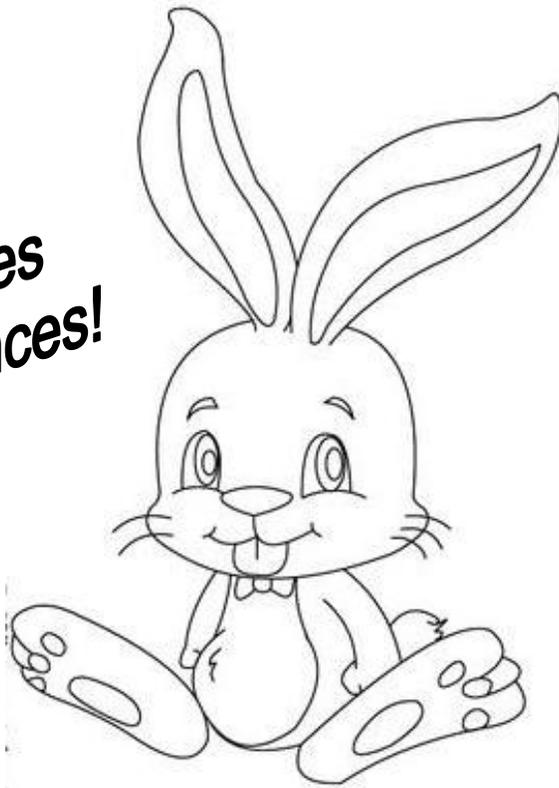
554, 1^{re} avenue Ouest, Bureau 101, Amos (Québec) J9T 1V3
www.christinemoore.npd.ca • christine.moore@parl.qc.ca
819 732-2266 • 1 800 567-6433





PAUSE CAFÉ

Trouve les
12 différences!



Source : http://fr.hellokids.com/c_28844/jeux-en-ligne-gratuits/jeux-des-differences-en-ligne/petit-lapin-de-paques (correction)



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patios

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

Toro et Colombia

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

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

Email. : info@locationlla.com - www.locationlla.com



beachcomber
HOT TUBS



Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

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

Ce journal est distribué gratuitement dans les foyers de Saint-Marc-de-Figuery. Il est possible de s'abonner au journal au coût de l'envoi postal, c'est-à-dire, 40 \$/an ou gratuitement par Internet.

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

Les personnes ressources sont :

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

Céline Dupras, responsable de la
section municipale
819-732-8501

Jocelyne Bilodeau, coordonnatrice
819-732-8601

Vous avez un article ou une information à transmettre, voici nos coordonnées:
L'Éveil Campagnard
10, avenue Michaud, C.P. 12
Saint-Marc-de-Figuery (Québec)
JOY 1J0
Téléphone: 819-732-8601
Télécopieur: 819-732-4324

Courriel:
mun.stmarc@cableamos.com

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

	<i>DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES</i>	<i>DATES DE SORTIE DU JOURNAL</i>
Janvier 2018	23 janvier 2018	29 janvier 2018
Février 2018	20 février 2018	26 février 2018
Mars 2018	20 mars 2018	26 mars 2018
Avril 2018	24 avril 2018	30 avril 2018
Mai 2018	22 mai 2018	28 mai 2018
Juin 2018	19 juin 2018	26 juin 2018
Juillet 2018	17 juillet 2018	23 juillet 2018
Août 2018	21 août 2018	27 août 2018
Septembre 2018	18 septembre 2018	24 septembre 2018
Octobre 2018	23 octobre 2018	29 octobre 2018
Novembre 2018	20 novembre 2018	26 novembre 2018
Décembre 2018	11 décembre 2018	17 décembre 2018

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

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

Un milieu de vie agréable, accueillant et paisible.

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

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



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



THIBAUT

AMOS



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



331, rue Principale Sud

Amos (Québec)

Téléphone :

Télécopieur :

Adresse électronique:

Site Internet :

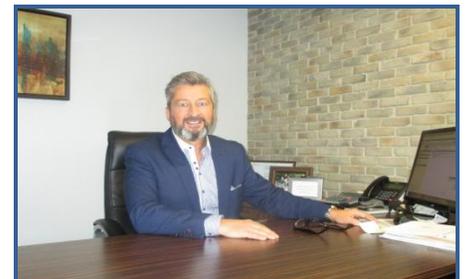
J9T 2J8

819-732-5247

819-732-5268

thibault@cableamos.com

www.thibaultchrysler.com



Mario Collin, propriétaire



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
- Autocueillette de framboises

OUVERT EN HIVER

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

De retour à temps plein au printemps

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