



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

L'ÉVEIL CAMPAGNARD



Volume 18, numéro 2, 26 février 2018

**NOUS AVONS UNE BELLE VARIÉTÉS D'ACTIVITÉS
POUR S'AMUSER À LA RELÂCHE SCOLAIRE!**

D'amour
et d'eau pure!





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

Auteurs des photos de la page couverture: Marie-Andrée Marcotte et Jocelyne Bilodeau

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 et 16
Info-santé.....	17
Info-jeunesse.....	18
Info-scolaire.....	19
Info-parents.....	20
Info-aînés.....	21-22
Info-culture.....	23
Info-sécurité.....	24
Recette du mois.....	25
La chronique des mielleux.....	26
Conseil projets construction.....	27
Section des nouvelles.....	28 à 36
Offres d'emplois.....	37
Section des communiqués.....	38 à 48
Contact avec l'état.....	49
Calendrier détachable.....	51
Pause café.....	53

PENSÉES DU MOIS

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

Henry Ford

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

Emile Coué

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

Paulo Coelho

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

Henry Ford

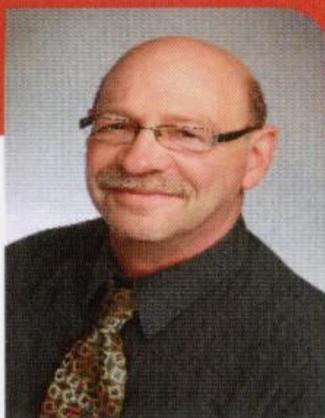
L'action n'apporte pas toujours le bonheur, sans doute, mais il n'y a pas de bonheur sans action.

Benjamin Disraeli

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

Sénèque

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



INTENTIONS DE MESSES :

Dimanche 4 mars – 9 h 30 :

Dominic Boutin (1^{er} ann. 09-03-2017)

Offrande au service

Dimanche 11 mars – 9 h 30 :

René Boutin (15-03-2015)

Offrande au service

Défunts de la Famille Marie-Jeanne
et Joseph-Hilaire Boutin

La famille Boutin

Dimanche 18 mars – 9 h 30 :

Parents défunts

Mariette et Rosaire Fortin

Clément Plante

Liliane Veillette

Dimanche 25 mars

(dimanche des Rameaux- 9 h 30 :

Défunts de la famille Marie-Anna
Nadeau et Louis-Georges Bellemare
Famille Louis Bellemare

Yvonne Jacques Dupuis
(19-03-1986)

Sa fille Rose-Emma Dupuis

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 4 mars :

Estelle et Daniel Boutin / Pour la guérison des malades

Semaine du 11 mars :

Diane Sigouin / Intentions personnelles

Semaine du 18 mars :

Mariette et Rosaire Fortin / Intentions personnelles

Semaine du 25 mars :

Yvette David / En action de grâce

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

1^{er} VENDREDI DU MOIS SPÉCIAL EN CE TEMPS DU CARÊME 2018 :

Voici **3 événements** qui se présenteront pour nous vendredi, le **2 mars** prochain...

- ❖ **L'abbé Philbert viendra célébrer l'Eucharistie à 13h00...**
- ❖ **Un temps d'adoration suivra jusqu'à 14h00...**
- ❖ **Et il y aura un chemin de Croix dont le thème sera : ENSEMBLE POUR LA PAIX. Développement et Paix – Caritas Canada nous invite à faire ce chemin de Croix en solidarité avec celles et ceux qui font du DIALOGUE un instrument de paix.**
- ✓ **Le chemin de Croix nous invite à suivre Jésus qui marche vers sa crucifixion. La mort ne peut le retenir; il se relève, il ressuscite.**
- ✓ **Les artisanes et les artisans de paix doivent aussi se relever en dépit des obstacles rencontrés afin de poursuivre leur travail pour la paix et la réconciliation par le DIALOGUE.**
- ✓ **Qu'il s'agisse de travailler pour la paix au niveau local, national ou international ; qu'il s'agisse de questions familiales, interculturelles ou même foncières ; ils sont un symbole d'espérance dans un monde de conflits.**

Invitation est faite à chaque paroissien(ne)

- ❖ **S'il n'est pas possible de passer tout ce temps, rien ne vous empêche de venir et de rester le temps qu'il vous est possible...**
- **Développement et Paix a fait un feuillet contenant les réflexions pour chacune des stations du Chemin de Croix Carême 2018. Il en a été demandé une vingtaine d'exemplaires. Ils seront distribués le dimanche précédant le 1^{er} Vendredi du Mois.**

SONT PARTIS VERS LA MAISON DU PÈRE :

JACQUELINE PICHÉ : Décédée le 12 février 2018, au CISSS A-T Les Eskers à Amos, à l'âge de 63 ans. Elle était l'épouse de Noël Mongrain et domiciliée à Saint-Marc-de Figury. Les funérailles ont eu lieu le 17 février dernier en l'église de Saint-Marc-de Figury.

Jacqueline Piché était la fille de feu Raoul Piché et de feu Thérèse Gaivin. Elle était la mère de Karine (Stéphane Bellemare), la grand-mère de Brittany, la belle-fille de Berthe Beauchemin Mongrain (feu France Mongrain), ainsi que la belle-sœur de Jocelyne Mongrain (Gaétan Bizier), beau-frère Roger Mongrain (Nancy Gagnon) de notre paroisse.

MARCELLE PÉRIGNY : Décédée à Longueuil le 25 janvier 2018, à l'âge de 93 ans et domiciliée à Boucherville. Une liturgie de la Parole a eu lieu le 18 février dernier en la chapelle du Complexe Funéraire Pierre Tétreault de Boucherville. **Les funérailles auront lieu à une date ultérieure à Saint-Marc-de-Figury.**

Marcelle Périgny était native de Saint-Marc-de Figury et professeur retraitée; elle était la fille de feu Marie-Louise Allard et de feu J.L. Donat Périgny, pionniers de notre paroisse; elle était aussi la tante d'Estelle Périgny (Daniel Boutin), Jean-Claude (Guylaine Audette) et Yvan (Sandra Paris) de notre paroisse; elle était la cousine de Marie-Hernance Dupuis (Laurier Cloutier) et Rose-Hélène Dupuis (feu Gérard Boutin) anciennement de Saint-Marc-de Figury.

MICHEL BILODEAU : Décédé accidentellement à Cap Santé le 31 janvier 2018, à l'âge de 47 ans. Il était le conjoint de Carole Fortin et domicilié à Lac St-Charles. Les funérailles ont eu lieu le 7 février dernier en l'église Sainte-Françoise-Cabrini à Lac St-Charles.

Michel Bilodeau était le fils de Liette Lamontagne et Jules Bilodeau, autrefois de Saint-Marc-de Figury. Il était le neveu de Germain (Gaétane Larochelle), Ghislain (Francine Quévillon) et Denis (Francine Bourgelas) ainsi que le cousin de Jocelyne (Jocelyn Bérubé) et Patrick (Marilou Caron) de notre paroisse.

GILLES CHOUINARD : Décédé le 12 février 2018, au CISSS-AT à Amos, à l'âge de 59 ans. Il était l'époux de Suzanne Nolet et domicilié à Landrienne. Une cérémonie a eu lieu en la chapelle des Maisons Funéraires Blais d'Amos, le 17 février dernier.

Gilles Chouinard était le fils de feu Alphonse Chouinard et feu Jeannette Tremblay. Son épouse Suzanne Nolet est la fille de Roland Nolet de Saint-Marc-de Figury.

Nos sincères sympathies à toutes ces familles éprouvées!

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1^{er} au 31 janvier 2018 :

Prions:	20,00 \$
Lampions :	101,50 \$
Quêtes :	222,30 \$
Vente de calendriers:	15,00 \$
Location de salle :	540,00 \$
Honoraires messe et chorale funérailles	
Mme Yvette Paquette Beausoleil :	250,00 \$
Don au comité de funérailles Mme Yvette Paquette Beausoleil :	100,00 \$.

LAISSE-MOI TE RACONTER 1 ET 2 - CATÉCHÈSE POUR 1^{re} ET 2^e ANNÉE :

Voici les dates où les jeunes doivent avoir leur rencontre pour la catéchèse « **LAISSE-MOI TE RACONTER** » :

- 6 mars – livre 2
- 13 mars – livre 1
- 20 mars – livre 2
- 27 mars – livre 1
- **Bien vouloir vous référer au calendrier dans l'Éveil Campagnard**
- **Les dates y sont inscrites**

EN PRÉPARATION À LA FÊTE DE PÂQUES QUI S'EN VIENT...

MESSE CHRISMALE : CATHÉDRALE D'AMOS - MARDI 27 mars 14 H :

HORAIRES DES CÉLÉBRATIONS PENDANT LA SEMAINE SAINTE :

Les responsables des 3 paroisses (Saint-Marc-de Figury, La Corne et Landrienne), doivent se rencontrer au cours de la semaine avec l'abbé Philbert Ntungwanayio, (prêtre administrateur de ces paroisses), pour planifier l'horaire des Jours Saints et la date pour une Célébration du Pardon. Il sera trop tard pour mettre ces dates dans le feuillet paroissial de ce mois-ci.

- ✓ Si l'on se réfère à l'an passé, la Célébration du Pardon avait eu lieu une dizaine de jours avant Pâques et coïncidait avec la messe que la paroisse de Landrienne a le jeudi soir...
- ✓ Si la même chose se répète cette année, il est **FORT POSSIBLE** que la **Célébration du Pardon ait lieu le jeudi 22 mars à 19h à Landrienne.**
- ✓ **L'annonce sera faite lors de la messe le dimanche...**

➤ - TRIDUUM PASCAL (OFFICES DE LA SEMAINE SAINTE) :

Ces offices sont : (À noter que l'endroit et l'heure de ces offices paraîtront dans le feuillet paroissial du prochain Éveil Campagnard)

- ❖ **Jeudi Saint** (Messe du soir en mémoire de la Cène du Seigneur)
- ❖ **Vendredi Saint** (Office de la Passion du Seigneur)
(Chemin de la Croix)
- ✓ **Quête spéciale pour les besoins de l'Église en terre sainte...**
- ✓ **Vendredi Saint – maigre et jeûne...**
- ❖ **Samedi Saint** (Veillée Pascale)



*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

École d'Évangélisation St-André : Vie Nouvelle :

Un mot pour vous annoncer que cette session se donnera sur 2 fins de semaine :

9-10 mars et 23-24 mars;

vendredi en soirée (**18h45 à 21h00**) et samedi (**8h45 à 16h00**);

au sous-sol de l'église Christ-Roi d'Amos (721, 2^e avenue Ouest)

Pour qui?

Pour ceux et celles qui ont le goût d'une rencontre personnelle avec le Christ,

- qui ont le goût de naître à nouveau, le goût de s'offrir un cadeau, de découvrir comment Dieu nous aime..

Quel est le coût total?

- 25 \$ pour les 2 fins de semaine
- *Faire le chèque à l'ordre de « Fabrique du Christ-Roi d'Amos »*

Repas : Chacun apporte son dîner.

Comment s'inscrire?

- Téléchargez la « [Fiche d'inscription](#) »,
- la remplir et la poster avec votre chèque à l'adresse mentionnée au bas de celle-ci

Date limite d'inscription : 5 mars 2018.

Note : Un **hébergement** sera disponible si vous en avez besoin, veuillez adresser votre demande **avant le 1er mars, si c'est le cas.**

Pour plus d'informations concernant la session, veuillez vous adresser à :

Estelle Bélanger-Roy : 819 732-4780 - serge.estelle@tlb.sympatico.ca

OU

Presbytère Christ-Roi : 819 732-3366 (lundi-vendredi 8h30 à 11h30)

Courriel : christroi@tlb.sympatico.ca

N'oubliez pas d'apporter votre bible.

INVITATION DU MOUVEMENT LA PORTE OUVERTE :

Prochaine fin de semaine de rencontre pour les personnes endeuillées.

Le Mouvement « **La Porte Ouverte INC** » t'invite à vivre une expérience enrichissante les **13 – 14 – 15 avril 2018** à la Maison Domaine St-Viateur (La Source) à La Ferme, près d'Amos.

- Il est important de nous contacter le plus tôt possible
- La date limite d'inscription est le 1^{er} avril 2018
- Pour de plus amples informations, contactez une des personnes suivantes :
 - ✓ Raymonde Paquin (819) 727-9632
 - ✓ Lucie Rouillier (819) 732-0141
 - ✓ Toussain Boisclair (819) 732-4506

NOTRE ÉVÊQUE, MGR GILLES LEMAY, NOUS PARLE... (6)

Le mois dernier, nous avons vu « **Comment faire des disciples** ».

Ce mois-ci, nous verrons « **Comment faire sien le regard du Bon Pasteur** »



Rappelons-nous souvent et avec humilité que nous avons **besoin d'être évangélisés pour évangéliser**. C'est l'accueil de l'Évangile, donc de Jésus lui-même, dans le souffle de l'Esprit, que notre conversion suivra, que nos attitudes changeront parce que nous désirerons être et agir comme Jésus.

Le Pape François nous dit : « Nous sommes en train de vivre une époque où il est nécessaire de tout repenser à la lumière de ce que nous demande l'Esprit.

Ceci exige un **regard spécial** sur les destinataires de notre mission et sur la réalité elle-même :

Le regard de Jésus qui est le regard du Bon Pasteur;

- un regard qui ne juge pas, mais scrute la présence du Seigneur dans l'histoire;
- un regard de proximité pour contempler, s'émouvoir et rester avec l'autre à chaque fois que c'est nécessaire;
- un regard profond de foi;
- un regard respectueux et plein de compassion, qui guérit, libère et reconforte. »

Le mois prochain, nous verrons : « Que fait le disciple? »

ANNIVERSAIRES ET/ OU ÉVÉNEMENTS :

- | | |
|---------|---|
| 2 mars | : 13h à 14h Messe et Adoration à l'église pour le 1 ^{er} Vendredi du Mois suivi du CHEMIN DE CROIX de la solidarité pour la paix... |
| 4 mars | : 3e dimanche du Carême... |
| 6 mars | : Catéchèse livre 2... |
| 8 mars | : Journée internationale de la femme... |
| 9 mars | : 18h45 à 21h00 Évangélisation St-André : Vie Nouvelle... |
| 10 mars | : 8h45 à 16h00 Évangélisation St-André : Vie Nouvelle... |
| 11 mars | : 4 ^e dimanche du Carême... |
| 13 mars | : Catéchèse livre 1... |
| 13 mars | : 5 ^e anniversaire de l'élection du pape François... |
| 17 mars | : Saint Patrice... |
| 18 mars | : 5 ^e dimanche du Carême...
: Collecte Pour Développement et Paix - Carême de Partage... |
| 19 mars | : Saint Joseph, époux de Marie, patron du Canada... |
| 20 mars | : Catéchèse livre 2... |
| 22 mars | : À vérifier si la date de la Célébration du Pardon est la bonne... |
| 23 mars | : 18h45 à 21h00 Évangélisation St-André : Vie Nouvelle... |
| 24 mars | : 8h45 à 16h00 Évangélisation St-André : Vie Nouvelle... |
| 25 mars | : Dimanche des Rameaux... |
| 25 mars | : Fête de l'Annonciation du Seigneur à Marie... |
| 27 mars | : 14h Messe Chrismale à la Cathédrale d'Amos... |
| 27 mars | : Catéchèse livre 1... |
| 28 mars | : Anniversaire de naissance de l'abbé Gilles Martel... |
| 29 mars | : Jeudi Saint... Office : ENDROIT ET HEURE À VENIR... |
| 30 mars | : Vendredi Saint... Maigre et jeûne...
: Office et Chemin de Croix : ENDROIT ET HEURE À VENIR...
: Collecte pour les Besoins de l'Église en Terre Sainte... |
| 31 mars | : Samedi Saint – Vigile pascale... ENDROIT ET HEURE À VENIR... |



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 février 2018.

1. Adoption des procès-verbaux des séances du conseil du 8 et du 17 janvier 2018 tel que déposé.
2. La vérification financière de la Corporation de développement socio-économique est confiée à l'entreprise Gestion Clef D. Lefebvre inc. pour une dépense de 975\$ avant les taxes applicables.
3. Le conseil appuie la démarche pour qu'un service d'immigration en Abitibi-Témiscamingue soit implanté et permettre le soutien aux organismes et nouveaux arrivants.
4. L'information concernant les dépenses en entretien des routes locales est conforme au Programme d'aide à l'entretien du réseau routier local.
5. L'audit des données en matières recyclables et résiduelles est confié à M Daniel Tétrault C.P.A.
6. Le conseil réitère son soutien au tournoi de pêche des Aigles de Saint-Marc pour un montant de 50\$.
7. Le conseil autorise la présentation de la demande d'aide financière et son engagement à réaliser les travaux subventionnés sur le chemin de la Rivière et le chemin des Prés.
8. Afin de rencontrer les exigences du ministère de l'Environnement et de la Faune, le conseil approuve le dépôt d'une demande d'autorisation pour le remplacement des 3 ponceaux sur le chemin de la Rivière, pour une dépense de 2 500\$.
9. Le conseil autorise le dépôt d'une demande d'aide financière au Fonds d'initiatives locales de la MRC Abitibi pour l'activité Raconte-moi mon village.
10. Le conseil autorise le dépôt d'une demande d'aide financière pour la construction et l'amélioration des sentiers multi-usages au Fonds de soutien aux projets structurants pour améliorer la qualité de vie de la MRC Abitibi.
11. Le conseil autorise le dépôt d'une demande d'aide financière auprès du ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'électrification des transports au Programme d'aide financière au développement du transport actif dans les périmètres urbains pour le projet du comité de gestion du sentier multi-usage.
12. Un avenant au montant de 15 521.79\$ en honoraires professionnels a été accordé à la firme d'ingénierie WSP Canada inc. en conséquence des frais de surveillance de chantier supplémentaires.
13. Le conseil accepte les plans et devis définitifs pour les travaux subventionnés sur le chemin de la Rivière et le chemin des Prés.
14. Une retenue financière de 16 000\$ sera appliquée pour non-respect de la date d'échéance des travaux et les frais de surveillance supplémentaires à l'entreprise YSYS corporation responsable des travaux du projet d'assainissement des eaux.
15. Un avis de motion a été donné et la présentation des modifications suggérées par le Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire au règlement #2015-230 relatif au déroulement des séances du conseil pour une adoption à une séance ultérieure.
16. Le conseil soutient très favorablement la Fabrique dans le cadre du dépôt du projet de cabanes de pêche auprès de Tourisme Abitibi-Témiscamingue.
17. Adoption des dépenses
Comptes payés en janvier 2018 pour un total de 119 945.14\$
Versement par chèque C1800001 à C1800017
Paiement en ligne sécurisé L1800001 à L1800012
Paiement par transfert électronique P1800001 à P1800020
Consulter la liste complète à la page suivante
Comptes à payer en février 2018 en date du conseil pour un total de 51 826.96\$
Salaires payés en janvier 2018
D1800001 à D1800021 pour un montant total de 8 164.33\$

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE 5 MARS 2018, 19 H 30 AU 162 CHEMIN DES PRÉS.



INFO-BUDGET

MUNICIPALITÉ ST-MARC-DE-FIGUERY

LISTE DES CHÈQUES DE JANVIER 2018

C1800001	PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.	Réparation réservoir Maison Citoyen	1 055,03
C1800002	CANADA POST CORPORATION	Frais de poste Éveil campagnard	47,47
C1800003	SANTINEL INC.	Électrode Défibrillateur	157,80
C1800004	La Capitale Assureur adm. publique inc.	Assurances collectives	1 084,93
C1800005	FINANCIÈRE BANQUE NATIONALE INC.	intérêt camion incendie	3 894,90
C1800006	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Cartouches encre imprimante	180,38
C1800007	C.D.BOUTIN	Essence, diesel, frais poste, funérailles	503,36
C1800008	FABRIQUE DE ST-MARC	Location salle mise en forme	105,00
C1800009	PLOMBERIE GERMAIN ROY INC.	Bruleur syst. Chauffage	203,71
C1800010	EXTRÊME CONSTRUCTION MODULAIRE E	Préparation descente cabanes de pêche	1 817,65
C1800011	ORGANISME BASSIN VERSANT ABITIBI-	Entente analyse de la qualité de l'eau	1 000,00
C1800012	HYDRO-QUÉBEC	Électricité PP-2	24,55
C1800013	LUMEN - DIVISION DE SONEPAR CANADA.	Batterie éclairage d'urgence	44,52
C1800014	CANADA POST CORPORATION	Frais de poste répertoire, journal éveil	150,97
C1800015	HÔTEL DES ESKERS INC.	Hébergement cause : égout gelé	340,22
C1800016	LA MUTUELLE DES MUNICIPALITÉS	Franchise refoulement égout	1 000,00
C1800017	VILLE D'AMOS	Site enfouissement et écocentre déc.	1 844,05
L1800001	BELL MOBILITE	Cellulaires	181,54
L1800002	HYDRO-QUÉBEC	Électricité infrastructures sportives	445,17
L1800003	HYDRO-QUÉBEC	Maison citoyen caserne garage PP-1	610,03
L1800004	HYDRO-QUÉBEC	Bureau municipal	624,02
L1800005	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	Déduction à la source	4 652,36
L1800006	MINISTRE DES FINANCES	Déduction à la source	1 782,97
L1800007	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉS.	Régime des rentes	1 872,65
L1800008	HYDRO-QUÉBEC	Luminaires installation luminaire rue du Lac	814,38
L1800009	TÉLÉBEC LTÉE	Téléphone bureau et Maison citoyen	241,05
L1800010	BELL MOBILITE	Cellulaires	186,99
L1800012	GROUPE ULTIMA INC.	Assurances annuelles	13 519,00
P1800001	LAROUCHE BUREAUTIQUE	Contrat imprimante bureau municipal	82,66
P1800002	M & M NORD-OUEST INC.	Fournitures garage, globe camion	71,07
P1800003	TERRASSEMENT ET EXCAVATION MARCHAND	Sablage novembre	8 178,18
P1800004	BIGUÉ AVOCATS	Représentation constats infraction SQ	78,18
P1800005	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC.	stationnement Domaine-du-Rêveur	822,07
P1800006	GAGNON NANCY	Entretien ménagé	45,00
P1800007	WSP CANADA INC..	Plans et devis ch Rivière et des Prés	19 081,03
P1800008	IMPRIMERIE HARRICANA	Impression journal	515,09
P1800009	LES MATÉRIAUX 3+2 LTÉE	Tige arrêt neige bureau municipal	933,72
P1800010	PRODUITS PÉTROLIERS HARRICANA INC.	Huile chauff. Maison citoyen caserne garage	1 578,34
P1800011	SNC-LAVALIN GEM QUÉBEC INC	Honoraires surveillance qualité projet	3 348,88
P1800012	ZIP LIGNES	Signalisation projet descente	1 899,06
P1800013	JOCELYNE BILODEAU	Frais déplacement et achat livres biblio	110,00
P1800014	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location réservoir propane	3,72
P1800015	TERRASSEMENT ET EXCAVATION MARCHAND	2e versement déneigement	39 863,22
P1800016	Suzie Côté	Remb.taxes payées en trop	2 430,00
P1800017	PRODUITS PÉTROLIERS HARRICANA INC.	Huile chauff. Maison citoyen caserne garage	2 040,61
P1800018	DUPRAS CELINE	Achat globes entente Gabriel Cloutier	258,64
P1800019	KOMUTEL INC.	Service location appel 911 pompiers	160,97
P1800020	GAGNON NANCY	Entretien ménagé	60,00
GRAND TOTAL			119 945,14



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Bénévolat: trucs et ressources pour s'initier

Par Nadine Descheneaux

<http://www.coupdepouce.com/vie-perso/travail/article/benevolat-trucs-et-ressources-pour-s-initier>

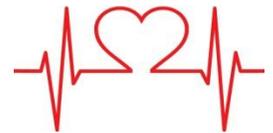
5 trucs pour être une bénévole en or

On veut donner de notre temps. C'est bien!

Mais voici 5 conseils à retenir pour que notre bénévolat soit efficace et agréable.

1. **Choisir avec notre cœur**

L'organisme ou la cause doit avoir une mission qui nous touche et qui rejoint nos intérêts. On s'investira avec plus de passion encore!



2. **Sourire**

C'est une des premières qualités recherchées chez une bénévole. On transmet ainsi notre bonne humeur et notre entrain aux autres.



3. **Être ouverte à faire toutes sortes de choses**

Tous les gestes comptent. Bien sûr, certaines tâches sont plus valorisantes que d'autres, mais, dans un organisme, chaque rôle est important.



4. **Ne pas juger**

On traite les gens qu'on aide sans mépris, avec respect et ouverture d'esprit.

**Ne me juge pas.
Chui né pour
être extraordinaire,
pas parfait.**

5. **Savoir quand parler et quand se taire**

Il n'est pas rare que les gens se confient aux bénévoles; il faut savoir rester discrète. Cela dit, les bénévoles sont souvent le lien entre les bénéficiaires et la direction de l'organisme; on transmet l'information pour un meilleur roulement du service!



<p>Multi Services MAXX 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>
---	--	--



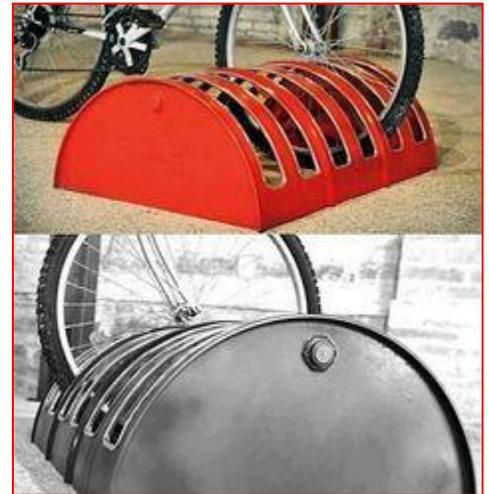
INFO-RECYCLAGE

DEUXIÈME VIE À DES OBJETS QUI NE NOUS SERVENT PLUS!

Un bain ♻️ Divan fauteuil



Un bidon d'huile ♻️ Support à vélos



Un rateau ♻️ Support à colliers ou ustensiles



Une table de salon ♻️ Station de jeux



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'eutrophisation

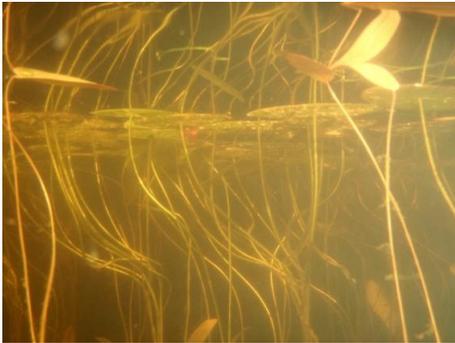


Organisme de bassin Versant
Abitibi-Jamésie



L'eutrophisation est le processus par lequel un lac se transforme progressivement en marais, en tourbière puis se redéveloppe en forêt. C'est un phénomène naturel qui se déroule sur une très longue période de temps, généralement sur des dizaines de milliers d'années. Toutefois, les **activités humaines** accélèrent le processus d'eutrophisation, entre autres par notre rejet excessif de phosphore et d'azote dans l'environnement. Il est alors possible d'observer ce phénomène sur **des dizaines d'années**.

Comment l'eutrophisation se développe-t-elle ?



Par l'accumulation de nutriments dans l'eau, les végétaux vont croître plus rapidement. Ils vont créer une couche verte sur le dessus de l'eau qui va empêcher la lumière du soleil de pénétrer, ce qui va causer la mort des végétaux en profondeur. En se décomposant, la quantité d'oxygène présent dans l'eau diminue et entraîne la mort des poissons. C'est par l'accumulation de ces «déchets» au fond que le lac se dégrade petit à petit.

Saviez-vous que...

Les algues bleu vert peuvent être un signe d'eutrophisation et peuvent développer des toxines dangereuses pour l'homme ?

Si vous en apercevez, faites-nous-en part !

Comment limiter notre apport en phosphore ?

- Aménager une **bande riveraine** sur notre terrain
- Restreindre l'utilisation d'**engrais** et choisir des fertilisants à libération lente et sans phosphate
- Ne pas fertiliser dans la bande riveraine
- Veiller à la conformité et au bon entretien de l'**installation septique**
- Utiliser des **produits ménagers** biodégradables et sans phosphate
- Contrôler le **ruissellement** en aménageant le terrain de façon naturelle

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



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.*

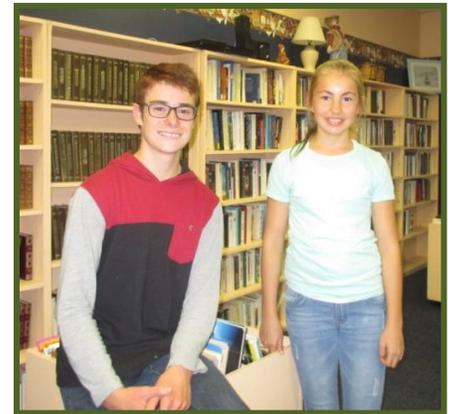
Services offerts à la population gratuitement:

- 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!



**Fermée mercredi
le 28 février 2018**



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.

INFO-POMPIER

EXTINCTEUR PORTATIF

un choix intelligent

L'achat d'un extincteur portatif au coût de quelques dizaines de dollars pourrait peut-être vous sauver la vie ainsi que votre propriété.

Par contre, un extincteur portatif ne remplacera jamais la nécessité d'appeler le 9-1-1. Si un feu se déclare, si petit soit-il, les extincteurs ne sont pas conçus pour combattre des feux de grande envergure. La première étape, appelez le 9-1-1.

LES DIFFÉRENTES CLASSES D'EXTINCTEURS :

- A** : Combustible courant : bois, papier, tissus et certain plastique
- B** : Gaz et liquide inflammables : essence, huile, peinture, goudron
- C** : Équipement électrique sous tension
- D** : Métaux ou alliage combustible
- K** : Cuisine commerciale



Le choix idéal pour votre résidence Extincteur type ABC (5 à 10 livres)

INSTALLATION DE VOS EXTINCTEURS :

- Idéalement, un extincteur devrait être présent à chaque étage.
- Ils doivent être visibles et facile d'accès.
- Les extincteurs doivent être installés là où l'on retrouve des appareils électriques de chauffage, de cuisson, et des endroits propices aux incendies.
- Ils doivent être installés entre 4 pouces et 5 pieds du sol, et si possible près d'une sortie.

NE TENTEZ PAS D'ÉTEINDRE UN INCENDIE, APPELER LE 9-1-1 POSSÉDEZ-VOUS DES EXTINCTEURS ?

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-POMPIER



Les cendres de bois peuvent demeurer chaudes jusqu'à 7 jours et continuer de produire du monoxyde de carbone. Au Québec, environ un incendie tous les 2 jours est causé par un mauvais entreposage de cendres chaudes! Placez-les dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle, puis déposez-le à l'extérieur, sur une surface incombustible, à plus d'un mètre des bâtiments. Vous pouvez également ajouter de l'eau ou de la neige aux cendres chaudes pour les refroidir.



Soyez prévoyant! Après chaque chute de neige, déglacez et déneigez les sorties de votre domicile, incluant les fenêtres du sous-sol et les balcons, et assurez-vous que les voies d'accès menant à ces sorties soient désencombrées. Ainsi, vous pourrez évacuer rapidement en cas d'incendie et cela facilitera, du même coup, l'intervention des services d'urgence.



**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

INFO-SANTÉ

Alzheimer : les bienfaits de la méditation

Selon une étude menée par une équipe de chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), pratiquer la méditation permettrait de retarder le vieillissement cérébral.

La méditation au service du cerveau

Comment retarder le vieillissement cérébral, c'est la question que tout le monde se pose. Selon des chercheurs de l'Inserm, la méditation serait un excellent moyen de prendre soin de son cerveau. Dans une étude qu'elle vient de rendre publique, une équipe de chercheurs explique en effet qu'à partir d'un certain âge, **la méditation pourrait réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer.**



Ce n'est pas la première fois qu'une étude met en lumière les bienfaits de la méditation pour la santé. Ce qui est inédit, c'est de la prescrire chez les séniors comme soin préventif aux maladies neurodégénératives. Pour parvenir à cette conclusion, **les chercheurs ont mesuré les effets du vieillissement sur le cerveau d'experts méditants bouddhistes** et de personnes qui ne pratiquaient pas du tout la méditation.

Une activité bénéfique pour les séniors

L'examen du cerveau a été réalisé par IRM (imagerie par résonance magnétique) et également grâce à la technique de la tomographie par émission de positons (TEP), une pratique qui permet de quantifier l'activité métabolique d'un organe. « *Nous avons mis en évidence **des différences significatives au niveau du volume de la matière grise** (constituée par les noyaux des neurones) et du métabolisme du glucose, le carburant énergétique du cerveau* », a détaillé Gaël Chételat qui a dirigé ces travaux. « *Les régions cérébrales détectées avec un plus grand volume ou métabolisme chez les personnes pratiquant la méditation sont spécifiquement celles qui déclinent le plus avec l'âge* », a-t-elle ajouté. Cette découverte offre de nouvelles perspectives très intéressantes. Selon les auteurs de ces travaux, **la méditation pourrait également réduire le stress, l'anxiété et les problèmes de sommeil** qui ont tendance à s'accroître avec l'âge.

Source : www.passeportsante.net



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



Membre affilié à :

Proximed

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

41, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone : 819-732-2641

Télécopieur : 819-732-3484

SERVICES :

Livraison

Prise de tension artérielle

Centre de diabète

Pilulier

Orthopédie et bas support sur mesure

Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture :

Lundi au mercredi : 9h à 18h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Samedi : 9h à 17h

Dimanche : 14h à 16h

Atelier Second Souffle

Expérience de travail et accompagnement personnalisé

Tu veux mettre à profit tes idées et tes talents tout en développant différentes compétences et aptitudes professionnelles? Tu veux créer des produits utilitaires et décoratifs (meubles, tapis, miroirs, lampes, etc.) à partir de matériaux récupérés? Participe au projet préparatoire en emploi Atelier Second Souffle et :

- Vis une expérience en **milieu de travail**
- Apprends à mieux **travailler en équipe**
- Développe tes **compétences**
- Apprends à te **faire confiance** avant d'intégrer le marché du travail
- Découvre le **travail manuel**
- Stimule ta **créativité**
- Explore des **métiers**
- Trouve un **emploi** stimulant

Critères d'admissibilité:

- Être ni à l'emploi, ni aux études
- Être âgé de 18 à 35 ans
- Une priorité est accordée aux prestataires d'aide de dernier recours (aide sociale) et d'assurance-emploi

Passes nous voir dès maintenant!



Contacte-nous!

Véronique Turcotte

Intervenante jeunesse
819 732-8739 poste 210
ppe@mrar.qc.ca



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

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

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

INFO-SCOLAIRE

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



Programmation 2017-2018

Ces conférences ont lieu
à l'Agora de la polyvalente de la Forêt à 19h30.

Lundi 26 mars 2018

« Enfant, ado et santé mentale »

En collaboration avec le Centre de prévention suicide d'Amos



Tout comme pour la santé physique, de bonnes habitudes de vie favorisent la santé mentale. Quels indices laissent entrevoir qu'un problème est en train d'enrayer l'épanouissement de notre jeune? Et surtout, que pouvons-nous faire lorsque nous le sentons en dérive ou même, en détresse?

avec Michèle Lambin
travailleuse sociale, clinicienne, formatrice et auteure

Inscription à la maternelle 5 ans

Conditions d'admission:

- L'enfant doit avoir **5 ans** avant le 1er octobre 2018;
- Vous devez fournir obligatoirement le **certificat de naissance « grand format »** de votre enfant.

NOTE IMPORTANTE

Les enfants fréquentant présentement l'animation Passe-Partout sont automatiquement inscrits à la maternelle 5 ans de leur secteur d'origine pour l'année scolaire 2018-2019.

Comment s'inscrire? Communiquez au numéro suivant:

Saint-Marc-de-Figuery et La Corne 819 732-2675

Des questions?

Si vous avez des questions, nous vous invitons à consulter notre site Internet au www.csharricana.qc.ca. Cliquez sur l'onglet bleu « Inscription » (à droite de votre écran). Vous pouvez également communiquer avec le Service de l'enseignement au 819 732-6561, poste 2259 ou 2251.



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

Qu'est-ce que l'introversion, et comment reconnaître un enfant introverti ?

Qu'est-ce que l'introversion ?

Être introverti c'est être **orienté de préférence vers son monde intérieur**, et préférer la solitude ou le calme pour recharger ses batteries. Trop de stimulation les épuise.

Les extravertis, à l'inverse, s'emplissent d'énergie au contact des autres, ou dans l'action. Ils aiment être stimulés. Trop de calme et d'inaction les dépriment.

Être introverti, ce n'est pas une maladie ou un défaut ! C'est un trait psychologique comme un autre.

Petite précision : être introverti ne signifie pas être timide. Les timides peuvent être aussi bien extravertis qu'introvertis.

La plupart des études s'accordent aujourd'hui pour dire que **l'introversion est en grande partie innée**. L'éducation, elle, rendra votre enfant introverti plutôt heureux ou plutôt complexé.

Comment savoir si votre enfant est introverti ?

Les **enfants introvertis aiment la solitude**, et se perdre dans leurs pensées. Lorsqu'ils fatiguent, ils perdent le fil des conversations, et cherchent à s'isoler, soit en pensée soit physiquement.

Mais **ce n'est pas toujours évident de reconnaître un enfant introverti**, surtout si cet enfant fait partie d'une famille extravertie et est habitué au mode de vie de ses parents extravertis.

Voici d'autres signes qui pourraient vous aider à le reconnaître :

- lorsque votre enfant arrive dans un groupe d'enfants (au jardin d'enfants par exemple), il **préfère observer le groupe avant de s'y intégrer**
- après une longue période de stimulation (par exemple une grande fête de famille), il fait une crise ou au contraire se tait et s'absente.
- Il **peut être perçu comme "long à la détente"** : il a besoin de temps pour formuler ses pensées et ses réponses.
- Il est **difficile de savoir ce qu'il pense**

Attention, un enfant totalement introverti ou extraverti est très rare. En général on est plutôt l'un, ou plutôt l'autre, et cela peut même dépendre des situations. Mais normalement, vous devriez arriver à reconnaître une tendance générale.

Source : <http://www.les-supers-parents.com/comment-accompagner-dans-sa-vie-un-enfant-introverti/>

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

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Les conseils qui suivent vous aideront à améliorer et à conserver votre santé au moyen de la pratique quotidienne d'activité physique.



1. Faites de l'activité aérobique d'intensité modérée à élever au **moins 2 heures et demie par semaine**.
2. Répartissez votre activité physique en séances de **dix minutes** ou plus chacune.
3. Il est bénéfique de pratiquer des **activités de renforcement des muscles et des os** qui mobilisent les principaux groupes musculaires au **moins deux fois par semaine** pour améliorer la posture et l'équilibre.

Conseils pratiques pour se mettre en train

- Trouvez une activité qui vous plaît, comme la natation ou le vélo.
- **Chaque minute compte** – augmentez votre niveau d'activité physique par tranches de dix minutes à la fois. Plusieurs peu font beaucoup!
- **Le temps consacré à l'activité physique peut aussi avoir un côté social** : cherchez des activités de groupe ou des cours offerts dans votre collectivité, ou invitez des parents ou des amis à être actifs avec vous.
- Marchez chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur, si possible.
- Portez vos sacs d'épicerie jusque chez vous.
- **Commencez lentement**
- **Soyez à l'écoute de votre corps**
- **C'est un pas dans la bonne direction!**

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

- Améliore l'équilibre
- Réduit le nombre de chutes et de blessures
- Contribue à prolonger l'autonomie
- Contribue à prévenir les maladies du coeur, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'ostéoporose, le diabète de type 2, certains cancers et la mort prématurée

Parce qu'elles font bouger de façon continue, les activités aérobiques, comme **tondre le gazon, suivre un cours de danse ou se rendre au magasin en vélo**, procurent une sensation de chaleur et font respirer profondément.

Les activités de renforcement, comme **le yoga ou les poids et haltères**, permettent de garder des muscles et des os forts et de prévenir la perte osseuse. Elles améliorent aussi l'équilibre et la posture.

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
0191

VITOP EXPRESS

PARE-BRISÉS VITOP EXPRESS

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

CLINIQUE D'IMPÔT BÉNÉVOLE

Pour aînés de 60 ans et plus



Tous les mercredis et jeudis
Du : 7 mars au 26 avril 2018
De : 9h30 à 11h30 et de 13h30 à 15h30

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.

Canada

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

Québec

Excavation Gilbert Sheehy Inc.
Entrepreneur général

RBQ : 8352-2847-09
www.optilog.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

INFO-CULTURE

Enfant de la terre

Samian

« Mon pays n'a pas de frontière, il n'a pas de couleur.
Je suis un enfant de la terre. »

© Samian



Le rappeur d'origine algonquine et citoyen engagé Samian revêt ici le chapeau de photographe pour présenter une sélection de plus d'une trentaine de clichés réalisés en noir et blanc. Dans ce projet, Samian avait le désir d'explorer la planète, d'aller chercher des portraits de gens, d'êtres humains et de rappeler que nos différences sont notre force. Issues de différents voyages au Nicaragua, Costa Rica, Nouvelle-Calédonie, Maroc, Égypte et aussi le Canada, ces photographies se veulent porteuses d'un message de paix.

Cette exposition sera présentée du jusqu'au 18 mars 2018.

Lieu : *Centre d'exposition d'Amos
222, Ire Avenue Est, Amos
(819) 732-6070*

Horaires

Mercredi au vendredi de 13 h 30 à 17 h.
Samedi de 13 h à 17 h.

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

Prix : *Entrée libre*

Amos
Centre Dentaire

Arseneault • Martel

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

Pour des soins professionnels en douceur

Jours, soirs et urgences sur rendez-vous

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



T. 819 732-8368

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

INFO-SÉCURITÉ

Importants conseils de sécurité en électricité

L'électricité est un choc en attente de tuer et peut également fournir l'étincelle nécessaire à un incendie. Ne la libérez pas. Suivez la loi et soyez toujours prudent. Voici quelques conseils de sécurité importants qui peuvent potentiellement sauver des vies.



Ne le faites pas vous-même

L'installation de câbles et d'équipements électriques est régie par les règlements et les normes.

- Seul un électricien agréé peut installer le câblage fixe, les appareils d'éclairage et les prises de courant qui y sont associés, ainsi que les appareils électroménagers fixes comme les cuisinières électriques.
- Les non-professionnels peuvent remplacer les ampoules et les tubes fluorescents, réparer les fusibles, réarmer les disjoncteurs, vérifier l'absence de dommages sur les fils et les fiches et installer les appareils d'éclairage à basse tension montés en affleurement, à condition de suivre les instructions.
- Les non-professionnels peuvent aussi aider les électriciens avec des tâches non qualifiées, comme creuser des fossés.

Passer à la sécurité

- Si vous ne disposez pas de disjoncteurs (microrupteurs MCB) sur votre tableau, utilisez les interrupteurs de sécurité pour couper instantanément la tension dans les situations dangereuses.
- Les interrupteurs de sécurité sont disponibles dans les rallonges et les prises murales, et sont recommandés pour une utilisation d'outils électriques portatifs utilisés à l'extérieur avec une rallonge.
- L'eau est un conducteur d'électricité, aussi les interrupteurs de sécurité offrent également une protection dans les zones humides comme la salle de bains et la buanderie.

Attention aux bébés!

- Les bébés et les petits peuvent être fascinés par les prises électriques, qui, à leurs yeux innocents, sont faites sur mesure pour y insérer de petits objets.
- Les prises au niveau du sol constituent un danger évident. Gardez vos tout-petits en sécurité avec des fiches de sécurité l'épreuve des enfants.
- Optez pour des fiches avec des bords lisses plutôt que durs, car ils sont beaucoup plus difficiles à saisir et à retirer pour les petits doigts.

Chocs d'avertissement

- Si vous recevez un choc mineur d'une lumière électrique, d'un appareil électroménager ou du fil associé, du plomb, de la fiche ou de tout autre accessoire électrique, arrêtez immédiatement de l'utiliser.
- Ne l'utilisez pas avant qu'un électricien vérifie la sécurité et remplace ou répare tous les éléments dangereux.

Évitez la surtension sur l'électronique

- Les surtensions, en particulier celles causées par la foudre, peuvent facilement endommager les appareils électroménagers et les équipements les plus modernes comme les ordinateurs.
- Pour éviter que votre équipement électronique coûteux ne soit instantanément bon pour la casse, adaptez des parasurtenseurs entre votre équipement et votre approvisionnement principal en électricité.
- Mais vérifiez avant d'acheter: certains des modèles les moins chers de parasurtenseurs (et même certains des plus chers) ne protègent pas les appareils électroniques de la foudre.

Gardez ces conseils de sécurité importants et vitaux à l'esprit pour garder en sécurité vous-même, votre famille, votre maison et vos appareils électroniques.

**Il est fortement déconseillé, voire interdit dans certaines provinces — notamment au Québec — d'effectuer soi-même des travaux électriques. Vous devez en tel cas recourir aux services d'un maître électricien certifié.*

SOURCE : <https://www.pagesjaunes.ca/trucs/importants-conseils-de-securite-en-electricite/>



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

Tomates farcies au riz, pignons, raisins secs et feta

- 8 tomates mûres
- 100 g de pignons de pin
- 50 g de feta
- 1 bouquet de persil
- 10 cl de jus de tomate
- 10 cl d'huile d'olive
- 150 g de riz
- 150 g de raisins secs
- 1 bouquet de menthe verte
- 2 oignons
- sucre
- sel, poivre



Préparation :

- ÉTAPE 1 Préchauffez votre four à 200°C (th.6-7).
- ÉTAPE 2 Épluchez, lavez les oignons puis émincez-les.
- ÉTAPE 3 Lavez les tomates, coupez le chapeau, et évidez-les délicatement à l'aide d'une cuillère, tout en réservant la chair dans un bol.
- ÉTAPE 4 Renversez vos tomates vidées sur une assiette pour les égoutter.
- ÉTAPE 5 Lavez le persil et la menthe puis hachez-les dans 2 bols séparés.
- ÉTAPE 6 Dans une casserole, faites chauffer l'huile et faites-y dorer les oignons 3 min.
- ÉTAPE 7 Ajoutez le jus de tomate, la chair des tomates, du sel, du poivre, 1 c. à café de sucre, la menthe, le persil et de l'eau.
- ÉTAPE 8 Mélangez et portez à ébullition, puis ajoutez le riz tout en remuant.
- ÉTAPE 9 Réduisez la chaleur du feu, mais maintenez une légère ébullition.
- ÉTAPE 10 Dès que le riz est cuit, éteignez le feu et ajoutez les raisins secs, puis les pignons.
- ÉTAPE 11 Mélangez soigneusement et laissez refroidir.
- ÉTAPE 12 Farcissez les tomates vides avec votre préparation.
- ÉTAPE 13 Parsemez de feta coupée en petits dés.
- ÉTAPE 14 Enfourez pendant 20 min.
- ÉTAPE 15 Servez.

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| • Nombre de personnes : 4 personnes | • Temps de cuisson : 35 minutes |
| • Temps de préparation : 20 minutes | • Facile à cuisiner |

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



Appellez-nous pour
prendre rendez-vous!
819.732.2765

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

Marie-Eve Fortin
Infirmière clinicienne



www.cliniquehumanessence.ca
62 rue Principale Nord, Amos



LA CHRONIQUE DES MIELLEUX

Par David Ouellet, apiculteur

Bonjour à tous, chers Saint-Marcois et Saint-Marcoises, je vous retrouve en plein cœur de l'hiver pour vous jaser agriculture. Je vous avais promis le mois dernier de vous parler de néonicotinoïdes au cours de l'hiver. Le timing est parfait ce mois-ci puisque Québec, dans le cadre de la mise en œuvre de la Stratégie québécoise sur les pesticides, vient de se doter d'une nouvelle réglementation sur la gestion des pesticides et ça fait jaser pas mal. Vous m'avez peut-être entendu en parler sur les ondes de Radio-Canada ou au téléjournal régional. Je vais pouvoir ici résumer ma pensée sur le sujet et même l'approfondir quelque peu.

Selon la nouvelle réglementation, l'utilisation préventive des cinq pesticides considérés les plus dangereux sera dorénavant interdite. Une prescription d'un agronome membre de son ordre sera nécessaire à l'utilisation des produits. Trois de ces cinq produits sont de la famille des néonicotinoïdes, famille de pesticides qui sont documentés comme étant des tueurs d'abeilles (10000 fois plus toxiques que le DDT). Quand les abeilles absorbent le poison, ça ne les tue pas sur le coup, une forte dose les désoriente suffisamment pour qu'elles ne retrouvent pas leur ruche et elles vont mourir au champ. Une faible dose affecte leur système immunitaire et diminue leurs chances de survivre à la prochaine saison froide. Vous avez tous entendu parler des fortes mortalités d'abeilles au cours de la dernière décennie. Bien que les néonics ne soient pas la seule cause de cette hécatombe, ils en sont la cause principale, hors de tous doutes. De vieux apiculteurs me disaient que dans les années 80, une perte hivernale de 5% du cheptel indiquait un hiver rude qui avait fait des ravages. Au cours des années passées, les taux de mortalité ont atteint 30 à 50% du cheptel de plusieurs apiculteurs au Québec et en Ontario.

La Miellerie de la Grande Ourse est certifiée biologique, je m'attarderai plus longuement sur la certification dans une prochaine chronique, mais pour l'instant, vous devez comprendre qu'une des obligations de la certification est de conserver une aire de butinage exempte de ces néonics (il y a des néonics dans votre miel conventionnel pas cher...), nos pertes hivernales sont donc plus de l'ordre de 10 à 15%. Il y a malheureusement de ces produits dans certains de nos champs St-Marcois et dans nos cours d'eau. Chaque année, une des tâches des apiculteurs de la Grande Ourse est de déplacer des ruches afin de leur fournir une aire de butinage de meilleure qualité.

Ce que cette nouvelle réglementation stipule : Vous pouvez encore utiliser ces produits, mais vous devez en avoir besoin. Ça paraît stupide n'est-ce pas? Qui voudrait utiliser un produit toxique et dangereux pour les abeilles, les humains et surtout lui-même, dans le cas où il n'en a même pas besoin? Je ne connais aucun agriculteur qui aime utiliser les pesticides, tous savent le danger qu'ils encourrent. Les manipulateurs de pesticides ont plus grande prévalence aux maladies dégénératives telles que le cancer, l'Alzheimer et le Parkinson. Les agriculteurs le font pour en retirer des avantages financiers, ils veulent gagner leur pain. Des confrères agriculteurs me disent depuis plusieurs années qu'ils aimeraient utiliser des semences non-enrobées de pesticides, mais que les semenciers ne les offrent pas toujours. Une semence enrobée de pesticide possédera à l'intérieur de la plante, même au stade adulte, une dose de ce pesticide systémique que les abeilles et autre pollinisateurs vont consommer. Il restera aussi de ce poison en faible dose dans les aliments produits pour consommation humaine. Je ne suis pas heureux de cette nouvelle réglementation que pour mes abeilles et mon entreprise, je le suis aussi pour la qualité de l'environnement dans lequel je vivrai le reste de ma vie et que légueraï aux générations futures. J'ai toutefois une crainte puisque les vendeurs de semences sont souvent des agronomes membres de leur ordre... Ça doit être une mesure de transition en attendant le bannissement total.

Ce que le gouvernement vient dire aux semenciers, c'est qu'ils ne pourront plus polluer sans raison valable nos écosystèmes. Est-ce que je trouve que c'est suffisant? Évidemment que non, nous allons continuer à tuer les pollinisateurs et à polluer notre environnement. Toutefois, c'est un pas dans la bonne direction. Beaucoup d'états à travers le monde ont complètement banni les néonics. Nous ferons la même chose éventuellement, c'est une évidence. Ce que nous venons de faire au Québec a été fait il y a quelques années en Ontario et ailleurs. Quelques exemples : La Slovénie et l'Italie les ont bannis il y a plus de cinq ans, Portland Oregon aux États-Unis en ont banni l'utilisation sur l'ensemble de leurs terres, la France le fait en 2018, aux Pays-Bas, les élus ont imposé un moratoire jusqu'à preuve d'innocuité, ce qui n'arrivera pas puisque les études pointent à l'opposé. Bien que je ne mette pas le blâme sur vous personnellement, chers confrères producteurs agricoles, sachez qu'on ne peut faire partie à la fois du problème et de la solution, il faut prendre position.



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance ^{MC}

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

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

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

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

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



Mobiliers stylisés et chaleureux

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

Durée de vie supérieure

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

Mobilier en bois pour tous les goûts

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

Mobilier en bois : pas de compromis

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

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.



Marie-Ève Alarie et Michaël Ahem ►
avec Jacob né le 21 novembre 2017.

◀ Carolane Crête-Lapointe et Mathieu Auger
avec Léna née le 9 novembre 2017.



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

VENDREDI-PIZZAS – DISCO-PATIN SUPER PARTICIPATION!

Petits et grands y ont trouvé leur compte. Ce fut un bon moment pour sociabiliser et s’amuser tout en se régaland des produits confectionnés chez-nous, dont de la pizza de la Ptite Fringale.

C’est **60 personnes** qui ont répondu au rendez-vous du vendredi 9 février dernier pour le souper et **plus de 70 personnes** ont patiné en soirée. Les personnes présentes ont, une fois de plus, suggéré de renouveler ce type d’activité au cours de l’année 2018, surveillez le journal l’Éveil Campagnard, le site Internet municipal ou la page facebook de la Maison du Citoyen pour la publication d’un prochain rendez-vous.



Rosalie Breton aime beaucoup la pizza de La Ptite Fringale



Merci à ceux qui ont collaboré et donné un coup de main, organismes et personnes :

Club de l’Âge d’Or :	prêt du local
Les préposés à la bibliothèque :	accompagnement dans les jeux, aide au repas
Yoanick Morin et Sara-Maude Cloutier	
Diane Massicotte et Jocelyne Bilodeau:	cuisson et service de la pizza
Jocelyne Bilodeau :	confection du dessert
Joanie Boutin :	promotion

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



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

L'HEURE DU CONTE DE LA ST-VALENTIN

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

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

Voici en quelques lignes comment c'est déroulé l'Heure du Conte du 7 février dernier. L'équipe d'animation a accueilli la cinquantaine de personnes qui a répondu à cette activité communautaire. C'est en famille et entre amis que des valentins à pince ont été fabriqués. Merci à tous ces parents qui ont gardé leur cœur d'enfant!

Pendant l'activité de bricolage, des chansons ont créé une ambiance, des poèmes et citations ont été récités, et par la suite, une histoire a été racontée «La Princesse Méline». Les personnages de l'histoire et la narration ont su captiver l'attention des enfants et des parents. Il va s'en dire que l'amour, l'amitié et la complicité étaient au cœur des sujets!

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

Les voicis à la tâche à produire des Valentins à pince!



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



Léa-Jade, Juliette et Ève

Deux quatuor très attentionnés à fabriquer leur Valentin!

Olivier Plante, William Cloutier, Félix et Malik Breton

**Les Frères Parent, Justin, Émile, Thomas et Olivier,
sous le regard de fierté de Papa Jacques**



Chaque Heure du conte, est un nouvel épisode du vécu Saint-Marcois qui s'ajoute au Grand Livre d'histoire locale!

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

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

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

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

Merci à Ève Breton, Juliette Plante, Laurie-Ann Cloutier, Marie-Pier Legault, Juliette Laplante, Émile, Jérémy et Marie-Pier Lantagne. Votre imagination et votre ardeur sont très appréciées !!!

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

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

Votre informatrice, Jocelyne Bilodeau

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



Voici des bouts de chou fiers de nous montrer leur chef-d'œuvre, Théo Laplante, Léa et Lucas St-Laurent.

Pendant d'autre nous font leurs plus beaux sourires, Jérémy Lantagne, Élisabeth et Amélie Breton



Merci à nos préposés Yoanick Morin et Sara-Maude Cloutier qui se sont occupés de la prise de présence et des photos. Un gros merci à Madame Diane Massicotte qui a aidé les enfants dans le collage des Valentins.

▼ L'équipe d'animation : Jocelyne Bilodeau, Ève Breton, Juliette Laplante, Marie-Pier Legault, Émile Lantagne, Juliette Plante, Jérémy et Marie-Pier Lantagne, Laurie-Ann Cloutier, Jocelyn Bérubé ainsi que Figueryn et Figueryne !



SECTION DES NOUVELLES
CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
SOCIO-ÉCONOMIQUE DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

25 ANS DE PROJETS, DE COLLABORATION, D'ANIMATION DU MILIEU !

La création de cet organisme Saint-Marcois s'est concrétisée suite à un grand mouvement qui s'est déroulé sur l'ensemble du territoire de la MRC d'Abitibi au début des années 1990. Le grand objectif de cette démarche était la prise en charge du développement des communautés par les communautés en soutien aux instances municipales.

À Saint-Marc-de-Figuery, le tout a démarré par une consultation publique dont les élus, les représentants des organismes et les citoyens ont été conviés à exécuter un exercice de priorisation de projets et d'activités qu'ils désiraient voir le jour à court, moyen et long terme.

L'organisme a été créé et enregistré officiellement sous la Loi sur les compagnies, Partie III, le 14 avril 1992 sous le nom Comité de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery. Le 10 février 1993, il a été modifié par Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery.

Mission :

Développer et promouvoir des organismes communautaires ou des entreprises du territoire municipal Saint-Marcois par la concertation, la mise en commun des ressources et des stratégies de développement socio-économique.

Objectifs :

- Regrouper les organisations communautaires de divers champs d'activités;
- Favoriser une meilleure connaissance de la valeur du milieu communautaire;
- Renforcer le secteur communautaire et générer son développement;
- Reconnaître le mouvement communautaire comme un acteur incontournable du développement socioéconomique du milieu, et ce, dans une perspective globale, alternative et solidaire.

De par ces objectifs la Corporation de développement socio-économique de Saint-Marc-de-Figuery est un outil de développement et un levier financier pour la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery. Tandis que pour les organismes, c'est un partenaire, un collaborateur dans la réalisation de projets et d'activités.

Activités principales :

Recherche d'informations, accompagnement et élaboration de projets.

VOICI UN BREF PORTRAIT DES RÉALISATIONS DE CET ORGANISME

Événements annuels à rayonnement régional:

Les membres du comité ont mis sur pied en 1999 l'événement annuel les Festivités Champêtres. Au fil des années, la notoriété de cet événement est devenue régionale. L'objectif est de «Faire connaître le potentiel local tant humain, matériel, touristique que culturel». Le 8 septembre 2018, l'événement célébrera la 20^e édition!



L'organisme supporte et collabore aussi à l'organisation d'événements tels que :

- Festyball, depuis 2014, tournoi d'hockey balle;
- Raconte-Moi Mon Village, depuis 2009;
- Tournoi de pêche des Aigles de Saint-Marc;
- Soirée-bénéfice automnale, Comité de gestion trajet multi-usage, depuis 2004;
- Fêtes des voisins en périmètre urbain de 2006 à 2016;
- Avant l'organisation des Fêtes du 75^e anniversaire de la Paroisse en 1997, il avait été mis sur pied des Fêtes estivales avec la collaboration du Service incendie de 1994 à 1996;



Autres réalisations :

- Répertoire d'informations municipales, depuis 1992
- Mise en œuvre et gestion des activités du secteur touristique :
 - Parc Héritage : **Musée de la Poste et Boutique de Forge**, inaugurés en 1994, depuis les débuts 46 707 personnes ont été accueillies, création de 5 postes de travail de 30 semaines et 66 postes étudiants de 6 à 12 semaines via des subventions accordées à l'organisme et à la municipalité.
 - Circuit Agrotouristique, début de l'offre de cette activité en 1995, la somme totale remise aux promoteurs privés s'élève à plus de 63 000 \$. Les retombées indirectes de vente de produits chez les promoteurs ne sont pas comprises dans cette somme.
 - Les activités touristiques ont permis de faire rayonner la Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery en région et hors région à quatre reprises par la réception de prix dans le cadre du concours des Grands Prix touristiques.
- Mise sur pied du programme de développement domiciliaire en partenariat avec l'instance municipale et des entrepreneurs privés, en 1999. De 2000 à 2016, 110 résidences ont été construites dans le cadre de ce programme, la totalité de la somme qui a été partagée entre les propriétaires s'élève à 80 173,50 \$.
- Partenaire dans l'acquisition de l'Espace vert, 2011;
- Construction du Pavillon d'accueil au Parc Héritage, 2012;
- En juin 2002, la corporation a reçu le mérite municipal en reconnaissance de la qualité exceptionnelle de son engagement dans sa municipalité.
- Au fil des années, il a été aussi organisé diverses activités locales de collecte de fonds spontanées: journées cabane à sucre, tirages, Fêtes de la St-Jean avec le Comité des Jeunes et la Fabrique de la Paroisse de Saint-Marc-de-Figuery, soirées sociales.



À la lecture de ces lignes d'histoires locales, vous avez le goût de vous joindre aux membres de cet organisme afin de poursuivre la mission. Vous êtes les bienvenus, la prochaine réunion régulière se tiendra le 14 mai 2018 à 19 h 30 à la Maison du Citoyen du 10, avenue Michaud, Saint-Marc-de-Figuery.

Vous serez accueillis par :

Valérie Breton, présidente
Jean-Michel Cloutier, vice-président
Johanne Paradis, secrétaire-trésorière

Bernard Cloutier, administrateur
Geneviève Gauthier, administratrice
Jocelyne Bilodeau, administratrice

SECTION DES NOUVELLES

Au profit de  **mej**
MOBILISATION
ESPOIR
JEUNESSE

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

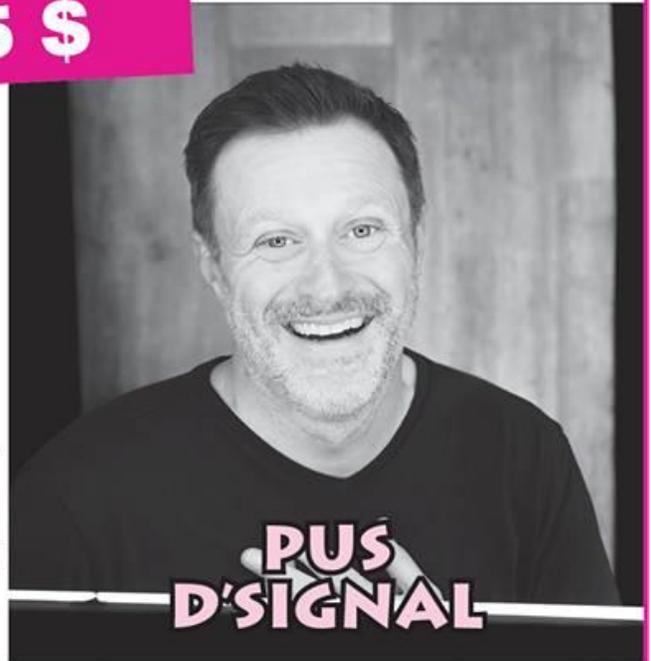
**Les deux billets
pour 45 \$**

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 bars 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

13^e OLYMPIADES DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE EN ABITIBI-TÉMISCAMIGUE UN SAINT-MARCOIS SE DÉMARQUE POUR UNE 4^e FOIS

Le 16 février dernier, c'est 22 disciplines qui ont été mises à l'honneur au sein des quatre centres de formation professionnelle de l'Abitibi, et ce, dans des domaines aussi diversifiés que l'aménagement forestier, la mécanique industrielle, la cuisine, le secrétariat, la charpenterie-menuiserie, l'électromécanique de systèmes automatisés, la carrosserie, la coiffure ou encore la vente-conseil. Renouvelées tous les deux ans depuis 1992, les Olympiades de la formation professionnelle ont été mises sur pied à l'origine pour promouvoir un volet de l'enseignement qui était moins prisé par les jeunes. Maintenant, en plus de cet aspect de valorisation, elles incitent aussi les participants à devenir les meilleurs dans leur discipline.

Cette année, notre Saint-Marcois, Jaclyn Bérubé a exécuté les épreuves dans le métier de mécanicien industriel. Il sera l'un des 17 membres de la délégation qui représentera la région de l'Abitibi-Témiscamingue aux épreuves de la 15^e édition des Olympiades québécoises de la formation professionnelle et technique qui se dérouleront du 2 au 5 mai prochain à Montréal.

Parcours de Jaclyn Bérubé dans ses participations aux olympiades Témiscabitiennes, Québécoises et Canadiennes, dans l'histoire, c'est du jamais vu qu'un étudiant participe 3 fois, et de plus, qu'il atteigne ces podiums:

Année-Olympiades

Métiers

Médailles

2014, régionales	technique d'usinage conventionnel	argent
2016, régionales	technique d'usinage conventionnel	or
2016, régionales	technique d'usinage numérique	argent
2016, provinciales	technique d'usinage conventionnel	or
2016, pays/Canada	technique d'usinage conventionnel	or
2018, régionales	mécanique industrielle	or

Bravo Jaclyn!

Félicitations pour
ta persévérance!

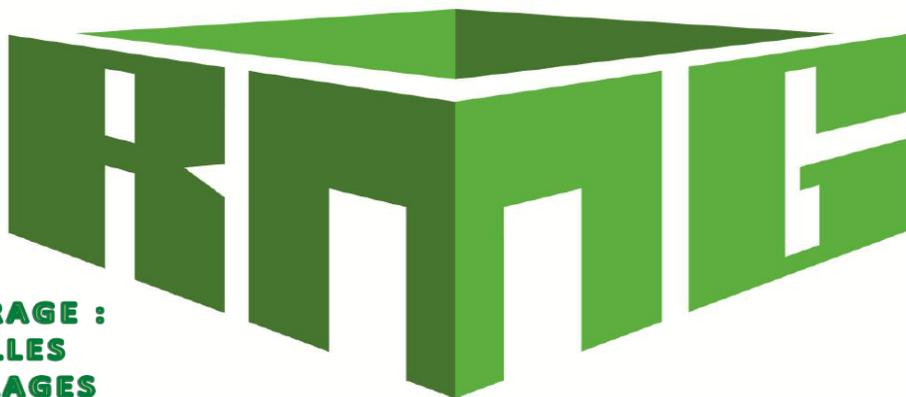
Bonne chance dans les épreuves
de mai prochain!



De gauche à droite : Hervé Fortin, formateur du Centre de formation professionnelle Harricana, Pierre-Olivier Dubois, médaillé d'argent, **Jaclyn Bérubé, médaillé d'or** et Jean-Michel Larouche, médaillé de bronze

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

SECTION DES NOUVELLES

C'EST LA RELÂCHE SCOLAIRE!

Profitez des infrastructures publiques,
venez vous amuser en famille et entre amis !

La redynamisation des infrastructures sportives et récréatives de notre communauté vous appartient citoyens et citoyennes de tout âge. Nous désirons que la population se réapproprie l'espace en s'organisant des activités sportives spontanément. Nous sommes à l'aire de la communication en direct, face book, tweeter, etc. Lancez un appel à vos amis pour une partie de hockey amicale à la patinoire, une marche dans l'espace vert, de la glissade sur la bute de neige, faire un château de neige, de la pêche sur la glace, etc.

Vous êtes attendus en grand nombre en tout temps.



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

Offres d'emplois permanents ou de stages

Titre: Apiculteur maraîcher guide touristique
Horaire de travail : variable, 40 heures par semaine
 Mai à novembre, possibilité d'extension

Tâches:

- Travaux apicoles : suivis de développement, récolte, extraction, nucléis, visites sanitaires, fabrication de matériel, etc.
- Travaux maraîchers : Semis, transplants, entretien des cultures, récoltes, traitements post-récolte, etc.
- Travaux connexes : Vente à la boutique, vente aux marchés publics, visites agro-touristiques
- **Salaire :** 13\$ /h ou plus selon expérience ou formation

Qualités recherchées :

- Débrouillardise
- Dynamisme
- Facilité d'apprendre
- Aimer les défis
- Bonne forme physique

Exigences :

- Détenir un permis de conduire

Emploi étudiant

Titre: Guide touristique, commis boutique
Horaire de travail :
 variable, 40 heures par semaine
 Mai à août, possibilité d'extension

Tâches:

- Visites touristiques, accueil, explications, dégustations, prise de réservations.
- Vente à la boutique à la ferme, conseils, étiquetage, inventaires, etc.
- Travaux connexes : Fabrication de chandelles, empotage, conditionnement post-récolte légumes, etc.

Qualités recherchées :

- Débrouillardise
- Dynamisme et entregent
- Facilité d'apprendre
- Aimer les défis

Exigences :

- Détenir un permis de conduire
- Avoir été aux études à temps plein à l'hiver 2018

Salaire : 13\$ /h

Emploi étudiant

Titre: Apiculteur maraîcher guide touristique
Horaire de travail :
 variable, 40 heures par semaine
 Mai à août, possibilité d'extension

Tâches:

- Travaux apicoles : suivis de développement, récolte, extraction, nucléis, visites sanitaires, fabrication de matériel, etc.
- Travaux maraîchers : Semis, transplants, entretien des cultures, récoltes, traitements post-récolte, etc.
- Travaux connexes : Vente à la boutique, vente aux marchés publics, visites agro-touristiques

Qualités recherchées :

- Débrouillardise
- Dynamisme
- Facilité d'apprendre
- Aimer les défis
- Bonne forme physique

Exigences :

- Détenir un permis de conduire
- Avoir été aux études à temps plein à l'hiver 2018

Salaire : 13\$ /h

La Miellerie de la Grande Ourse, c'est 450 ruches en régie bio, 3000 pi2 de serres, 0,5 hectare en légumes diversifiés bios, 0,5 hectare en framboises bio, 3000 visiteurs par année à notre safari apicole, des produits transformés, une boutique à la ferme et une équipe trippante (10 à 12 joyeux lurons en été). On souhaite agrandir l'équipe. Si vous avez envie d'un travail passionnant et rempli de défis, faites-nous parvenir votre CV. : 391 rte 111, Saint-Marc-de-Figuery, J0Y1J0, 819 727-1920, info@mielgrandeourse.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Aire de rencontre intergénérationnelle

Comme certains d'entre vous le savent déjà, nous élaborons le projet d'un parc dans le secteur Sigouin, rue de la Descente-Du Lac. Nous avons eu quelques rencontres à cet effet et il en est ressorti quelques points. Tout d'abord, nous souhaitons que tous les gens, quel que soit leur âge, puissent profiter de cet espace, donc, dans ce sens nous parlerons maintenant d'une aire de rencontre intergénérationnelle. Ensuite, nous désirons que cette aire n'ait aucun impact sur nos taxes. Alors, le parc sera construit selon les subventions, commandites et dons que nous allons recevoir. Par dons, nous parlons ici de gens de la communauté qui bénévolement nous aideraient soit par du travail physique (préparation terrain, assemblage du module, etc.), soit par du travail d'habileté (vous êtes habile dans un domaine : conception de plan, menuiserie, avec le métal) ou vous vous passionnez dans quelque chose, mais aussi par du travail d'embellissement ou bien par des dons en argent.

Vous pouvez aussi nous faire part de vos idées! Pour vous montrer l'étendu de ce que nous pouvons faire avec cette aire de rencontre : une pergola près de l'eau, des appareils de remise en forme extérieure, des bacs pour du jardinage communautaire, un endroit pour jeu de fer (ou autre jeu similaire), des bancs de parc, table à pique-nique, module de jeu pour les enfants. Ceci étant les idées déjà sorties ou reçues. Vous aimeriez avoir quelque chose de particulier ? Il nous fera plaisir d'en discuter avec vous!

Pour ce faire, si vous voulez nous donner vos suggestions, commentaires pour l'aire de rencontre, idées de matériaux, nous offrir vos services ou si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec nous par téléphone au 819 799-2114 ou par courriel à charlen_25@hotmail.com. Par ailleurs, au cours des prochaines semaines, nous effectuerons une tournée résidentielle du secteur Sigouin et rue du Lac, du chemin des Collines, ainsi que Domaine du Rêveur et chemin des Riverains, dans le but de recueillir votre réponse. Vous pouvez aussi nous envoyer le coupon-réponse à cette adresse : 67, rue du Lac, Saint-Marc-de-Figuery (Qc) J0Y 1J0.

De plus, nous participerons à la rencontre du conseil municipal qui se déroulera le 9 avril prochain pour soumettre le projet à la municipalité. Il serait donc apprécié que les gens intéressés par cette aire de rencontre appuient ce projet et qu'elles se joignent à nous.

En espérant que ce projet vous emballera autant qu'il nous tient à cœur. Nous vous remercions pour votre appui.

Charlène Barbe, Jacinthe Rouillier, Martine Lamirande, Mélody Moreau-Gauthier

Nom : _____

Adresse : _____

Idées, commentaires, suggestions : _____

Je confirme mon appui au projet «Aire de rencontre intergénérationnelle»

Intérêt pour fabriquer, concevoir, aider: oui non Si oui, pour faire quoi?: _____

Intéressé à faire un don en argent : oui non Si oui, quel montant : _____

Signature

Date

SECTION DES COMMUNIQUÉS

INVITATION À L'HEURE DU CONTE À L'OCCASION DE LA FÊTE DE PÂQUES

Eh ! Les amis (es) qui ont 10 ans et moins sont invités en compagnie d'un adulte à venir écouter une histoire animée sur la Fête de Pâques.

Les membres de l'équipe d'animation de la bibliothèque se sont préparés à vous accueillir en grand nombre
le mercredi 28 mars 2018
à la salle multifonctions de Saint-Marc-de-Figuery
à compter de 19h00.

Des activités et des surprises attendent tous les amis qui viendront au rendez-vous.



L'activité est prévue de se terminer à 20h00.



À BIENTÔT LES AMIS !



ENTREPRISE SAINT-MARCOISE!

35 ANS D'EXPÉRIENCE

DANS LE DOMAINE DE LA

SOUDURE MOBILE ET LA

MÉCANIQUE INDUSTRIELLE

À VOTRE SERVICE!

Soudure et Mécanique ind

PERRIER

Mario Perrier
Propriétaire

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

PERRIER

Tel. 819.444.6812

Soudure mobile
Mécanique industrielle

Industriel - Minier - Commercial - Résidentiel
perrier.m@hotmail.com

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Cuisine Collective

1er mars 2018
de 9h à 12h



Personnes admissibles :

Personnes immigrantes ou nouveaux arrivants dans la MRC d' Abitibi



Une collaboration de la
Maison de la Famille d' Amos

**INSCRIPTION
AUPRÈS DE GISELE
819-732-8739**

Possibilité d'utiliser le service de Halte-garderie de la Maison de la Famille... indiquez votre besoin à Gisèle lors de votre inscription (nb de places, âge des enfants)



Service aux personnes immigrantes
Soutien offert aux personnes immigrantes de
la MRC

Activités sociales

- **Découvre** la MRC d'Abitibi en participant à un séjour exploratoire
- Participe aux **activités d'échanges interculturelles** (cuisines collectives, danses, repas-partage, etc.)
- **Développe** un sentiment d'appartenance à ton nouveau milieu

La plupart des activités sont ouvertes à toute la population, et ce, afin de permettre aux personnes immigrantes et nouveaux arrivants de bien s'intégrer dans le milieu.

Accompagnement individuel

- Reçois du soutien selon tes **besoins** (logement, nourriture, habillement, etc.)
 - Obtiens de l'accompagnement dans tes démarches de **recherche d'emploi**
- Une vérification de l'admissibilité est nécessaire pour l'accompagnement individuel.*

Lien vers le Ministère de l'Immigration, de la diversité et de l'inclusion

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

Elle vous aide à :

Démarrer ou acquérir une entreprise
Moderniser des équipements
Acheter ou rénover un bâtiment
Développer de nouveaux marchés
Financer un fonds de roulement

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

SADC Harricana
T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca
www.sadc-harricana.qc.ca

Faites comme eux!

Miellerie
La Grande Ourse



Ébénisterie
Neault



Ferme
Simon Cloutier



SADC

Société
d'aide au développement
des collectivités
HARRICANA

▼ FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

▼ STRATÉGIE JEUNESSE

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

▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

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

Les délices de Tanya

(desserts fait 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**»

EXTREME 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

Gérer le stress et l'épuisement

« La vie peut être comparée à une longue randonnée. Il ne faut surtout pas oublier de prévoir du ravitaillement et des pauses... Si on veut atteindre notre objectif, il faut ajuster notre rythme à nos capacités et bien répartir les bagages. »

S'occuper d'une autre personne peut-être une tâche accablante et vous pouvez vous sentir forcé d'accomplir une fonction routinière alors que vous désirez de toutes vos forces être ailleurs. On s'inquiète de la santé de l'autre sans penser qu'on doit aussi faire attention à la sienne. L'efficacité de l'aidant dépend directement de sa capacité à maintenir un niveau raisonnable de stress, lequel relève le plus souvent de la notion d'épuisement.

Sources de stress pour l'aidant naturel :

- Inversion des rôles (avoir le sentiment de devenir le parent de son parent)
- Contraintes (obligations de la vie versus rôle d'aidant)
- Attentes irréalistes (penser qu'on ne se découragera jamais, qu'on ne perdra pas patience)
- Stress émotionnel (mésentente entre les membres de la famille)
- Isolement (la réalité du quotidien qui laisse peu de temps pour soi)
- Épuisement (lourdeur des responsabilités = colère et ressentiment)

Solution : se donner les moyens de renouveler l'énergie vitale de son puits intérieur a) en reconnaissant le type de soutien dont on a besoin et b) en allant chercher cette aide, telle :

- Centre de jour, ressources communautaires, réconfort moral, repas préparés, soins d'hygiène, groupe d'échange entre aidants, répit, accompagnement, transport, entretien ménager, information, formation...

Devenez un soignant averti :

- Renseignez-vous sur la maladie et sur l'évolution prévisible de celle-ci, communiquez de façon efficace (simplicité, phrases courtes, patience), maintenez un environnement stable et sécuritaire, demander l'aide de l'intervenant pivot, ne négligez pas votre santé : réservez-vous des temps libres et des périodes de repos.

Soyez vigilant, respectez vos limites et ne sous-estimez pas votre souffrance et votre fatigue physique et morale. Souvenez-vous que vos ressources et capacités sont limitées et rappelez-le à votre entourage. Exprimez vos besoins et fiez-vous à votre baromètre physique et émotionnel. Ne laissez pas la maladie occuper toute la place dans votre propre vie. Les pertes subies par une personne âgée, par la famille et par les aidants naturels peuvent profondément les affecter. Mot d'ordre : PRÉVENTION

Prochaine chronique : « Mettre la famille à contribution »

Marielle Rioux, intervenante sociale

819 732-6521 poste 3166

Support aux Aînés de l'Harricana

lmomentpourvous@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

DÉCOUVREZ LE POUVOIR DES ALIMENTS

Cette année, tout au long du mois de **MARS**, les nutritionnistes/diététistes de partout au Canada vous invitent à découvrir le pouvoir des aliments. Le **mois de la nutrition** vise à célébrer les mille et une vertus de ces aliments qui remplissent nos assiettes chaque jour!
(www.moisdelanutrition2018.ca)

Le pouvoir de NOURRIR : Profitez du plaisir de manger à votre faim

Par manque de temps ou pour différentes raisons, il est parfois difficile d'avoir une alimentation équilibrée. Si pour certains, les 3 repas suffisent, ce n'est pas le cas pour tous. **Une simple solution est de prendre des collations saines.** Manger suffisamment durant la journée permet de maintenir un bon niveau d'énergie, de calmer l'appétit et surtout, d'éviter de trop manger au repas suivant. Quelques idées de collations saines : un fruit avec un morceau de fromage, un yogourt avec des petits fruits, des légumes avec de l'humus, une poignée de noix et de fruits séchés ou encore des céréales à grains entiers avec du lait.

Le pouvoir de DÉCOUVRIR : Profitez du plaisir de faire découvrir les aliments sains aux enfants

Les enfants refusent parfois de manger certains aliments. **Le meilleur conseil est sans aucun doute de les faire participer.** Plus les enfants mettent la main à la pâte, plus ils mangeront ce qu'ils auront cuisiné. Cuisiner expose les enfants à des aliments frais et sains. Plus tôt ils sont familiarisés aux aliments sains, meilleures seront leurs habitudes alimentaires.

Le pouvoir de RASSEMBLER : Profitez du plaisir de manger en famille

Au Canada, une personne sur trois a de la difficulté à trouver du temps pour manger en famille ou avec des amis. **Il faut alors faire preuve de créativité pour ajuster son horaire parce que ça en vaut la peine.** Manger en famille permet aux enfants et adolescents de mieux réussir à l'école et d'être moins susceptibles de consommer de la drogue et de l'alcool. Chez les adultes, manger en famille ou avec des amis permet d'avoir une alimentation plus équilibrée.

Les aliments comblent le besoin de nous nourrir, mais ils nous permettent également d'apprécier les plaisirs de la vie, profitons-en et savourons-les!

Par Sara-Jane Coutu-Loiselle et Josée Coderre, nutritionnistes et coordonnatrices régionales du Mois de la nutrition. Pour tous éléments de précisions, communiquez avec Josée Coderre 819-764-3264 poste 49441 ou avec Sara-Jane Coutu-Loiselle 819-629-2420 poste 4221.

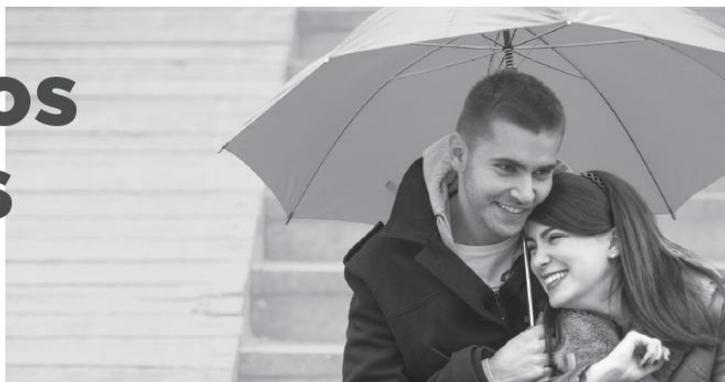
Protégez vos placements

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

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

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

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

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

Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.*

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

819 732-1596, 232

C. : 819 442-0075

1 800 567-1596, 232

F. : 1 888 781-7415

steve.labbe@agc.inalco.com

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

P15272S

Vap🔥-T

Tabagie électronique

du 16 au 20 Mars

**MEGA
VENTE**

jusqu'à 50% de rabais

- Articles fumeur -
- articles vapoteur -
- centre de jardinage -
- achat et vente de jeux vidéo -

AMOS ROUYN-NORANDA LA SARRE

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 – MARS 2018

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY



*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

🏠 jeudi 8 mars:

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

🏠 mercredi 14 mars:

- présence à l'école en avant-midi

🏠 jeudi 15 mars:

- Consultation au local de santé en après-midi

🏠 jeudi 29 mars:

- présence à l'école en avant-midi et 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 | 5 mars : | Landrienne |
| 🏠 mardi | 27 mars : | 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

La légalisation du cannabis en 4 points

L'entrée en vigueur des lois légalisant et encadrant le cannabis est prévue pour cet été. Toutefois, comme le processus législatif est toujours en cours, certaines règles peuvent encore être modifiées. Tour d'horizon en 4 points de ce qui est prévu au Québec, pour l'instant.

Fumer

En règle générale, il sera permis de fumer du cannabis chez soi. Toutefois, un bail de logement ou une déclaration de copropriété pourrait l'interdire. Il sera également permis de fumer à l'extérieur. De façon générale, il faudra respecter les mêmes règles que pour le tabac. Il sera donc interdit de fumer du cannabis dans les lieux publics, sur les terrasses des bars et restaurants, les aires de jeux pour enfant et autres terrains de sport. Il faudra aussi respecter la règle des 9 mètres.

Posséder

Dans les lieux publics, un adulte aura le droit de posséder jusqu'à 30 grammes de cannabis. Dans les lieux privés, la quantité maximale autorisée sera de 150 grammes par personne. Il sera interdit d'en posséder dans certains lieux comme les établissements scolaires (sauf cégeps et universités), les garderies, centres de la petite enfance et prisons.

Peu importe le lieu, les personnes mineures n'auront pas le droit de posséder du cannabis.

Acheter

La loi prévoit la création de la Société québécoise du cannabis (SQC), qui assurera le monopole d'État sur la vente du cannabis au Québec. Il sera permis d'acheter du cannabis dans les succursales de la SQC, dans la limite de 30 grammes par personne au cours d'une même visite. Il sera aussi possible d'en acheter par Internet.

Il sera interdit à toute personne mineure d'acheter du cannabis. Leur simple présence dans la succursale sera d'ailleurs interdite. La SQC ne pourra pas non plus vendre de cannabis aux personnes dont le comportement est manifestement altéré par la drogue ou l'alcool.

Cultiver

Pour l'instant, la culture du cannabis à la maison sera interdite au Québec, qu'il soit destiné à la consommation personnelle ou à la vente. Cultiver jusqu'à 4 plants de cannabis sera passible d'une amende. Au-delà de 4 plants, des accusations criminelles pourraient être portées. Seules les entreprises détenant un permis pourront cultiver du cannabis, qui ne pourra être vendu qu'à la SQC. Un producteur qui vend son cannabis à une autre personne sera passible d'une amende de plusieurs milliers de dollars.

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



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 Paméla 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**

FABRINORD
LTÉE

Fabricant de remorque
Trailer manufacturer

René Trudel
président



CAT



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



Mars 2018



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
26 <i>Sortie du journal</i> Relâche scolaire Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin	28 Biblio, fermée	1	2	3	4 Messe 9 h 30
5 Relâche scolaire Réunion publique du Conseil municipal, 19 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	6 Catéchèse – livre #2 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	7 Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	8 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	9 Bureau municipal fermé	10 Changement d'Heure	11 Messe 9 h 30
12 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	13 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Catéchèse – livre #1 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	14 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Présence à l'école en a.m. Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	15 Services du CLSC au 10, ave. Michaud : Consultation : 13 h à 15 h Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	16 Bureau municipal fermé	17	18 Messe 9 h 30
19 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	20 Tombée des textes journal Catéchèse – livre #2 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	21 Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	22 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	23 Bureau municipal fermé	24	25 Messe 9 h 30
26 Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	27 <i>Sortie du journal</i> Catéchèse – livre #1 PIYO, 19 H Salle Mgr Duchemin Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	28 HEURE DU CONTE Biblio, 18 h à 20 h Ateliers de création Maison du citoyen 18 h 30 à 20 h 30 1 ^{er} versement de taxes municipales Bureau municipal ouvert de 8 h à 20 h	29 Services du CLSC : Présence à l'école a.m. et p.m. Bureau municipal ouvert de 8 h à 16 h	30 Bureau municipal fermé	31	1 Messe 9 h 30 Joyeuses Pâques

Dates à retenir :

- Raconte-Moi Mon Village : 21 avril 2018
- Bazar de la Fabrique : 5 et 6 mai 2018
- Journée environnement : 26 mai 2018
- Festyballé : 7 juillet 2018
- Festivités Champêtres : 8 septembre 2018

ANIMATION PASSE-PARTOUT À LA MAISON DU CITOYEN

- Groupe A : 9 h à 11 h : 7 et 21 mars 2018
- Groupe B : 13 h à 15 h : 7 et 21 mars 2018
- Groupe C : 13 h à 15 h : 12 et 26 mars 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

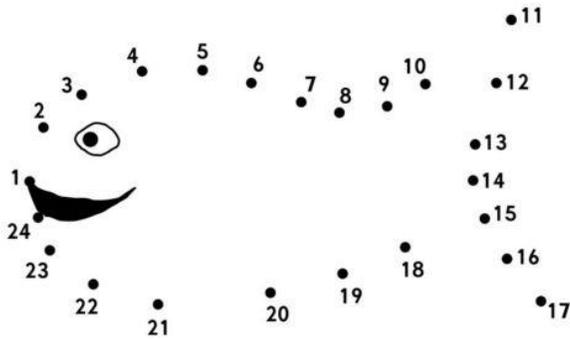




PAUSE CAFÉ

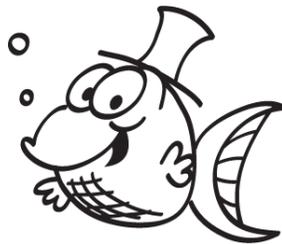
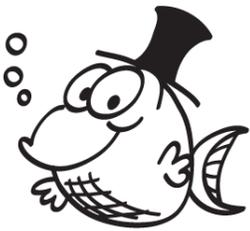
L'hiver

Relie les points

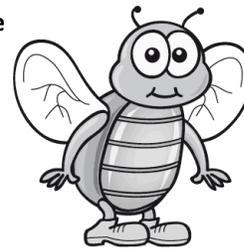


Y	I	B	E	Z	E	B	U	D	R	P	N
V	G	O	C	D	F	O	G	T	X	A	P
X	L	T	E	L	H	N	L	Ç	U	T	N
P	A	T	C	K	O	N	A	W	G	I	G
L	Ç	E	H	P	Ç	E	C	P	F	N	I
U	O	S	A	K	U	T	E	V	L	R	V
G	N	J	R	L	E	E	M	P	O	Q	R
E	E	S	P	O	F	Ç	D	D	C	Ç	E
P	I	L	E	F	C	L	T	I	O	L	H
X	G	A	N	H	E	C	B	H	N	J	W
O	E	H	N	K	I	K	A	J	S	D	M
Q	H	T	O	E	P	O	A	B	H	V	A

- BONNET
- BOTTES
- ECHARPE
- FLOCON
- GIVRE
- GLACE
- GLAÇON
- HIVER
- LUGE
- NEIGE
- PATIN



Trouve les 4 différences entre les poissons et les abeilles



LOCATION LAUZON AMOS



beachcomber
HOT TUBS



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

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.

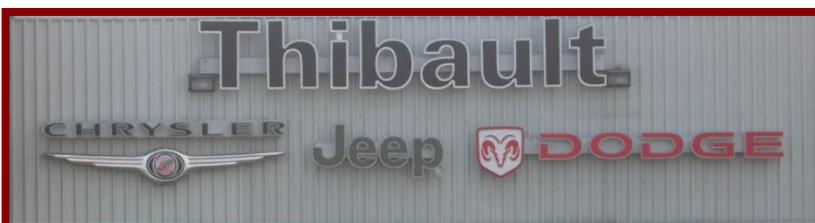


THIBAUT

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 :

Télocopieur :

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