



SAINT-MARC-DE-FIGUERY

L'ÉVEIL

CAMPAGNARD



Volume 13, numéro 10, 28 octobre 2013

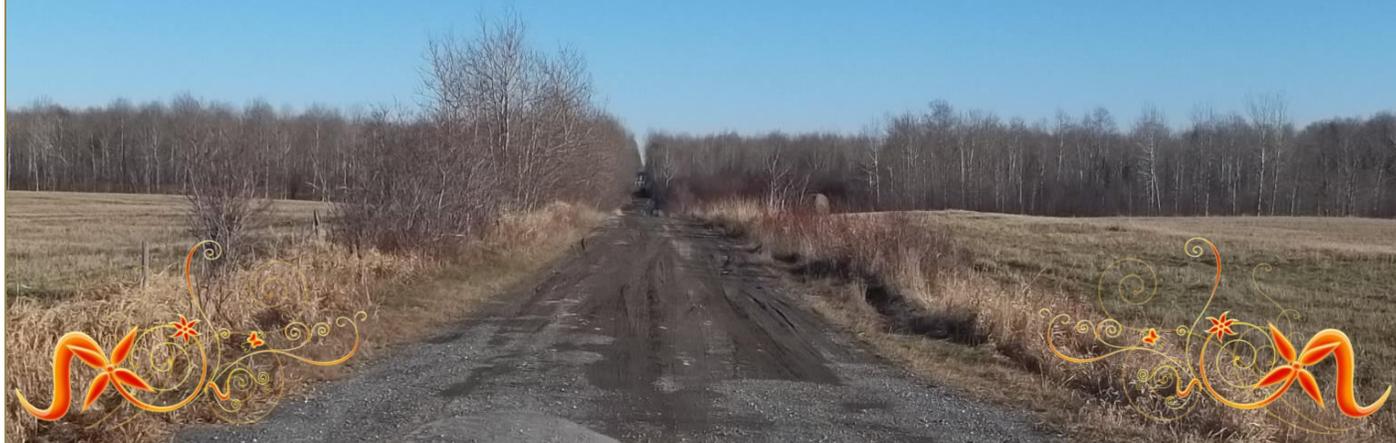


« Il y a une différence entre connaître le chemin,
et arpenter le chemin. »
de Andy Wachowski

D'amour 
et d'eau pure!

**APRÈS L'APPEL DU CHASSEUR...
C'EST L'APPEL AU FESTOYEMENT!**

**VENEZ VOUS AMUSER
LE 9 NOVEMBRE PROCHAIN
À LA DÉGUSTATION DE
BIÈRES ET SAUCISSES !**





51, 10^{ième} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

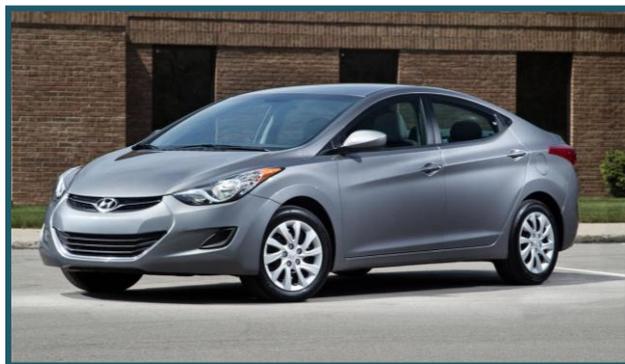
Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiamos.ca

- 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 2013 SUR PLACE !

Elantra



Tucson



Sonata



TABLE DES MATIÈRES

Auteur des photos de la page couverture: Jocelyne Bilodeau

Table des matières & Pensées du mois	3
Section paroissiale	4 à 7
Section municipale	8 et 9
Info-agente de développement	10
Info-recyclage	11
Info-environnement	12
Info-biblio	13
Info-pompier	14
Info-santé	15
Info-jeunesse	16 et 17
Info-scolaire	18 à 21
Info-parents	22
Info-aînés	23
Recette du mois	24
De la terre à la table	25
Section des nouvelles	26
Section des communiqués	27 à 40
Contact avec l'état	41
Calendrier détachable	43
Pause café	45

Pensées du mois

«Tu ne te noies pas en tombant dans l'eau; Tu te noies en y restant»

«Ce n'est pas la volonté de gagner qui te rend victorieux; c'est le refus de perdre»

«J'admire ceux qui continuent à danser même lorsque la musique s'est arrêtée, car ce sont ceux qui continuent d'avancer lorsque tout espoir est perdu»

«Parfois les choses qu'on ne peut changer finissent par nous changer»

«Celui qui suit la foule n'ira jamais plus loin que celle-ci; Celui qui marche seul se retrouvera là où personne n'a mis le pied»

«Les larmes qui coulent sont amères mais plus amères encore sont celles qui ne coulent pas»



Source : http://lesbeauxproverbes.com/page/3/?fp_type=news

Massage
pour le
traitement
de la
cellulite

Produits également disponibles !

Informez-vous !

819-727-2990

Techni-massage Hélène Lefebvre

Technicienne en massothérapie

Massage suédois - Réflexologie - Reiki 1,2,3
Harmonie du corps et exfoliation

556 rte 111
Villemontel (Trécesson)
JOY 2S0

1 Km des Meubles Marchand

Tél. : 819-727-2990



ACAM
Association Can-Américaine des Massothérapeutes

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS DE MESSES :

Dimanche 3 novembre à 9h30 :
Célébration de la Parole

Dimanche 10 novembre à 11h00 :
Maxime Larose
Marianne et Rosaire Fortin

Famille Hilaire Boutin
René Boutin

Dimanche 17 novembre à 9h30 :
Faveurs obtenues
Yolande Leblanc
Céline Boutin
Monique Gravel

Dimanche 24 novembre à 9h30 :
Célébration de la Parole

Nouvel horaire pour les célébrations à partir du 3 novembre 2013 :

* À partir de novembre et pour les **4 mois** à venir, soit pour les mois de **novembre, décembre, janvier et février** il faudra prendre note du changement d'horaire pour nos célébrations du dimanche.

Nos célébrations seront tantôt à **9 h 30**, tantôt à **11 h 00**.

Le tableau pour ces 4 mois est à la page 7

LAMPES DU SANCTUAIRE :

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

Semaine du 3 novembre :

Marie-Laure Breton / Intentions personnelles

Semaine du 10 novembre :

Madame Bérubé / Intentions personnelles

Semaine du 17 septembre :

Une paroissienne / Intentions personnelles

Semaine du 24 septembre :

Personne anonyme / Intentions personnelles

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 :

Vendredi, le **1^{er} novembre prochain**, de **13h30 à 14h30**, - comme à tous les mois -, il y aura le **1^{er} Vendredi du mois** à l'église.

Pendant cette heure, le Saint-Sacrement est exposé et il y a prière et adoration personnelle devant le St-Sacrement.

Bienvenue à tous et à toutes!

FABRIQUE :

Quêtes et revenus du 1er au 30 septembre 2013 :

Prions :	27,75 \$
Quêtes :	338,70 \$
Honoraires de messe aux funérailles	250,00 \$
Quêtes de funérailles :	1 373,20 \$
Location de salle :	210,00 \$
Brunch lors de la messe des défunts	252,82 \$
Capitation du 1 ^{er} janvier au 30 septembre 2013 :	2 090,00 \$

SONT PARTIS VERS LA MAISON DU PÈRE :

Gérard Dupuis : Décédé le 27 septembre 2013, à St-Jérôme, à l'âge de 88 ans et domicilié à St-Antoine (près de St-Jérôme). Les funérailles ont eu lieu le 3 octobre dernier en l'église de St-Antoine.

Gérard Dupuis était le fils de feu Gédéon et de feu Virginie Allard. Il était aussi le frère de Rose-Hélène Dupuis (feu Gérard Boutin) et de Hermance Dupuis (Laurier Cloutier). Il était fils de pionnier, était né à St-Marc et y a aussi demeuré.

Serge Lemire : Décédé au CSSS les Eskers d'Amos, le 12 octobre 2013, à l'âge de 56 ans, et domicilié à Amos. Il était le conjoint de Joanne Mayer. Une célébration a eu lieu le 17 octobre au Salon de la Coopérative d'Amos.

Serge Lemire était le fils de feu Roch Lemire et d'Agnès Simard. Il était le frère de Donald Lemire (Thérèse Lemay) de notre paroisse.

François Boutin : Décédé à la Maison du Bouleau Blanc d'Amos, le 18 octobre 2013, à l'âge de 76 ans, et domicilié à Amos. Il était l'époux d'Émilienne Girard. Les funérailles ont eu lieu le 23 octobre dernier en l'église du Christ-Roi d'Amos.

François Boutin était le fils de feu Joseph-Hilaire Boutin, pionnier à St-Marc, et de feu Marie-Jeanne Simard. Il était aussi le frère de René, Gérard et Marie-Marthe Boutin de notre paroisse. Il a vécu plusieurs années à St-Marc. ~ Lors des rénovations de l'église pour le 75^e anniversaire de St-Marc, certains se rappelleront peut-être que c'est lui qui avait posé le revêtement du clocher de l'église, tel qu'il est actuellement, avec la collaboration de d'autres personnes.

Rollande Allard Girard : Décédée au Centre hospitalier de Val-d'Or, le 20 octobre 2013, à l'âge de 83 ans, et domiciliée à Val-d'Or. Elle était l'épouse de feu Jean-Claude Girard. Une cérémonie a eut lieu le 26 octobre à la Chapelle des Maisons Funéraires Blais de Val-d'Or.

Rollande Allard Girard était la fille de feu Joseph Allard, pionnier à St-Marc, et de feu Elvia Tousignant. Elle était née à St-Marc et y a vécu.

Aux familles touchées par ces départs, la communauté paroissiale de St-Marc désire offrir ses plus sincères condoléances.

CAPITATION : *Petit rappel pour la capitation!*

Nous avons bien besoin de ces sous pour l'entretien et le chauffage de notre église.

Merci à ceux et celles qui répondront à cette demande!

Le conseil de Fabrique



Imprimerie Bigot inc.

IMPRESSIONS DE TOUS GENRES

FAIRE-PART - ESTAMPES - FORMULES POUR ORDINATEURS

REPRODUCTIONS DE PLANS (Agrandissement - Réduction - Numérisation)

PHOTOCOPIES COULEUR ET NOIR ET BLANC

ALBUMS DE FINISSANTS

SERVICE PARTOUT EN RÉGION

MARC SIMARD

Président

91, rue Beaudry
Amos (Québec) J9T 3V1

Tél. : **819 732-4288**
Télé. : 819 732-1738

Courriel : imprimerie.bigot@cableamos.com

SESSION VIE NOUVELLE :

Un mot pour vous annoncer que la **session Vie Nouvelle** se donnera du **vendredi 15 novembre (19 h 00) au dimanche 17 novembre 2013 (15 h 30)**.

Où se donnera la session? À la salle Mgr Duchemin (sous-sol de l'église) à St-Marc-de-Figuery.

Pour qui? Pour ceux et celles qui ont le goût de faire l'expérience de Dieu dans une rencontre personnelle avec Jésus ressuscité.

Quel est le coût? 60 \$ (incluant les repas du samedi midi, samedi soir et dimanche midi).

Comment s'inscrire? Se rendre sur le site de l'Évêché d'Amos : www.diocese-amos.org Imprimer la fiche d'inscription et la faire parvenir à:

Évêché d'Amos, 450 rue Principale Nord, Amos, J9T 2M1

Pour toute autre information, communiquer au diocèse : Tél. 819-732-6515 poste 203.

Dépôt de 10 \$ (*non-remboursable demandé au moment de l'inscription*).

Faire le chèque à l'ordre de « Évêque Catholique Romain d'Amos ».

Pour nous aider à mieux planifier cette session, nous vous invitons à vous inscrire **avant le 8 novembre 2013**.

Un hébergement sera disponible si vous en avez besoin, veuillez adresser votre demande avant le 1^{er} novembre, si c'est le cas.

Pour plus d'informations concernant la session, veuillez vous adresser à l'abbé Nicolas Tremblay au 819- 727-1680 ou par Internet à nicotremblay@hotmail.ca

Note : N'oubliez pas d'apporter votre bible.

Au plaisir de vous rencontrer,

L'équipe de l'École St-André
Diocèse d'Amos

ANNIVERSAIRES ET / OU ÉVÉNEMENTS :

1 ^{er} novembre:	Fête de tous les saints (la Toussaint)...
:	1 ^{er} Vendredi du Mois à 13h30...
2 novembre :	Commémoration de tous les fidèles défunts...
8 novembre :	Anniversaire de naissance de feu l'abbé Paul-Émile Bilodeau...
9 novembre :	Lancement de l'Avent à Amos...
11 novembre:	Le Jour du Souvenir...
17 novembre:	Collecte Solidarité Inter-paroissiale
18 novembre:	Quête spéciale : solidarité inter-paroissial...
21 novembre:	Présentation de Marie au Temple...
21 au 25 :	Session Vie Nouvelle... École d'Évangélisation Saint-André...
24 novembre:	Fête du Christ, Roi de l'Univers...
:	Sainte Catherine...
30 novembre:	Saint André, Apôtre...

Horaire des messes – 3 paroisses...

P. Nick Boucher : 1^{er}-2^e-5^e dim. P. Robert Lalonde : 3^e-4^e dim.

<u>Dates :</u>	<u>2013-14</u>	<u>9h30</u>	<u>11h00</u>	<u>Célébration de la Parole</u>
3 novembre		La Corne	Landrienne	St-Marc (9h30)
10 novembre		La Corne	St-Marc	Landrienne
17 novembre		St-Marc	Landrienne	La Corne
24 novembre		La Corne	Landrienne	St-Marc (9h30)
1 ^{er} décembre		La Corne	St-Marc	Landrienne
8 décembre		St-Marc	Landrienne	La Corne
15 décembre		La Corne	Landrienne	St-Marc (9h30)
22 décembre		La Corne	St-Marc	Landrienne
24 décembre - Noël				
29 décembre		St-Marc	Landrienne	La Corne
1 ^{er} janvier - Jr de l'An				
5 janvier		La Corne	Landrienne	St-Marc (9h30)
12 janvier		La Corne	St-Marc	Landrienne
19 janvier		St-Marc	Landrienne	La Corne
26 janvier		La Corne	Landrienne	St-Marc (9h30)
2 février		La Corne	St-Marc	Landrienne
9 février		St-Marc	Landrienne	La Corne
16 février		La Corne	Landrienne	St-Marc (9h30)
23 février		La Corne	St-Marc	Landrienne



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

Sylvie Fleuriste

**Sylvie Rouillard
Propriétaire**

67, 1^{ère} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T7
Téléphone : 819-727-4747 - Télécopieur : 819-727-4047
srouillard@sylviefleuriste.com



SECTION MUNICIPALE
Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery
COMPTE-RENDU DE LA SÉANCE ORDINAIRE
DU CONSEIL MUNICIPAL DU 1^{er} octobre 2013

www.saint-marc-de-figuery.org

- 1- 2 dérogations mineures ont été accordées.
- 2- Un contrat de cueillette de matières résiduelles et recyclables et leurs traitements pour l'année 2014 a été octroyé au soumissionnaire le plus bas; soit Sanimos inc. au coût de 67 093.66\$ taxes incluses.
- 3- Deux demandes de versement totalisant 18 000\$ ont été transmises au ministère des Transports dans le cadre du programme d'amélioration du réseau routier.
- 4- Une aide financière de 200\$ a été accordée au Comité piste cyclable pour la tenue de la soirée Bavaroise du 9 novembre 2013.
- 5- Une demande d'aide financière pour l'engagement de 4 employés sera transmise dans le cadre du programme Emploi été Canada 2014.
- 6- L'acquisition des équipements et infrastructures nécessaires à la réalisation du Parc 0 – 5 ans pour un coût total de 19240.91\$, taxes incluses sera effectuée au cours du mois d'octobre 2013.
- 7- Acquisition d'un ponceau de remplacement pour le chemin des Prés au coût prévisible de 1 000\$
- 8- Un appui est donné à la municipalité de La Motte dont l'objectif est de demander à la MRC la réalisation d'une étude de coût pour la mise en place d'une cour municipale dans la MRC Abitibi.
- 9- Les dépenses sont adoptées au montant de 88 528.05\$

Prochaine réunion du conseil, le LUNDI 11 NOVEMBRE 2013, 19h30

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY
AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée, qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 11 novembre 2013 à 19h30 au 10 avenue Michaud.

Au cours de cette séance, le conseil doit statuer sur la demande de dérogation mineure suivante:

Nature et effets :

- Agrandissement d'un garage de 32,7m² portant la superficie totale à 89,2m² excédant la norme de 9.2m²

Identification du site concerné : 26 chemin de l'Anse

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil relativement à cette demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce troisième jour d'octobre deux mille treize.

Céline Dupras
Directrice générale et secrétaire-trésorière

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY
AVIS PUBLIC

Est par les présentes données par la soussignée, qu'il y aura séance ordinaire du conseil municipal le 11 novembre 2013 à 19h30 au 10 avenue Michaud.

Au cours de cette séance, le conseil doit statuer sur la demande de dérogation mineure suivante:

Nature et effets :

- Réduction de la superficie minimale du terrain de 750m² à 600m² ainsi que la marge arrière minimale de 2m² à 0m².

Identification du site concernée : 162, chemin des Prés

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil relativement à cette demande.

Donné à Saint-Marc-de-Figuery, ce quinzième jour d'octobre deux mille treize.

Céline Dupras
Directrice générale et secrétaire-trésorière

Avis public du scrutin

Municipalité

Saint-Marc-de-Figuery

Scrutin du

2013 11 03
année mois jour

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné aux électeurs inscrits sur la liste électorale municipale que :

1. un scrutin sera tenu;
2. les candidats à cette élection pour le ou les postes ci-après mentionnés sont :

Page 1 de 1

POSTE : MAIRIE

1. JEANNETTE LEBEVRE
Prénom Nom
18 CHEMIN DE LA GRANDE BERNACHE, SAINT-MARC-DE-FIGUERY
Adresse

2. JACQUES RIOPEL
Prénom Nom
253 CHEMIN DES RIVERAINS, SAINT-MARC-DE-FIGUERY
Adresse

POSTE : CONSEILLER NO. 4

1. MARIO DESCHATELETS
Prénom Nom
51 RUE DU LAC, SAINT-MARC-DE-FIGUERY
Adresse

2. ANNIE LAROCHE
Prénom Nom
30 CHEMIN DE L'ÉGLISE, SAINT-MARC-DE-FIGUERY
Adresse

3. un vote par anticipation sera tenu de 12 h à 20 h au lieu et à la date ci-dessous indiqués :

1^{er} jour :

endroit 10 AVENUE MICHAUD
date 27 OCTOBRE 2013
section de vote (n^{os}) 1 à 2

4. les bureaux de vote le jour du scrutin seront ouverts le de 10 h à 20 h aux endroits suivants :

2013 11 03
année mois jour

endroit 10 AVENUE MICHAUD
section de vote (n^{os}) 1 à 2

5. le recensement des votes sera effectué au lieu, à la date et à l'heure suivants :

endroit 10, AVENUE MICHAUD
date 3 NOVEMBRE 2013
heure 20H

Signature

Donné à SAINT-MARC-DE-FIGUERY le 2013 10 10
Municipalité année mois jour

Chantal Gélinas
Président d'élection

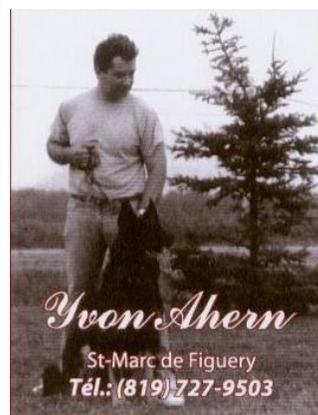
Pour plus d'information, composer le

819 732 8501
Inc. rég. Numéro de téléphone

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

SIÈGE DISPONIBLE AU CCU (COMITÉ CONSULTATIF D'URBANISME)

Le Comité consultatif d'urbanisme a comme mandat l'étude des demandes de dérogation mineure et des règles d'urbanismes. Une rémunération forfaitaire de 25 \$ par réunion est accordée et le comité se réunit environ 4 fois par année. Les personnes intéressées au siège disponible doivent communiquer au : 819-732-8501



*Chenil
Canin Sélect enr.*
Dressage • Pension pour chien
Nourriture • Accessoires

Yvon Ahern
St-Marc de Figuery
Tél.: (819) 727-9503

A.C. GÉLINAS INC.



La corporation
des maîtres électriciens
du Québec

9145-2706 Québec Inc.

ENTREPRENEUR – ÉLECTRICIEN

Résidentiel – Commercial – Industriel

112, 1^{ère} Rue Est
Amos (Québec) J9T 3H9

Téléphone : 819-727-1361

Télexcopieur : 819-727-3361

Cellulaire Chantal Gélinas : 819-444-6725



PNEUS NORD OUEST ENR

816, 1^{re} avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V8

Denis Beausoleil
Propriétaire

pno@cableamos.com

☎ (819) 732-0701

📠 (819) 732-0701



INFO-AGENTE DE DÉVELOPPEMENT

Jocelyne Bilodeau

Produits forestiers non ligneux: un potentiel de plusieurs millions \$

Le Nouvelliste, Publié le 12 juillet 2013



L'ingénieur forestier Patrick Lupien a présenté les résultats de l'étude régionale sur le développement de la filière des produits forestiers non ligneux au Centre-du-Québec.

Photo: Olivier Croteau

(Bécancour) Les produits forestiers non ligneux (PFNL) du Centre-du-Québec pourraient générer des millions de dollars en revenus pour la région. Le bleuets, la tête de violon et le thé du Labrador viennent en tête de liste des PFNL avec un potentiel de développement dans cette région.

« On parle de plusieurs millions de dollars potentiels de revenus par année pour la région du Centre-du-Québec. C'est une grande somme, donc ça vaut la peine de s'y intéresser sérieusement et d'aller chercher tout le potentiel pour le projet », explique l'ingénieur forestier et coordonnateur de l'étude, Patrick Lupien.

Ces résultats sont tirés d'une étude qui a été rendue publique hier et qui visait à acquérir des connaissances sur le développement de la filière des PFNL au Centre-du-Québec dans quatre catégories de produits (alimentaires, de santé naturelle, aromatiques et ornementaux).

Saviez-vous que ?

72 % de la population régionale éprouve un sentiment d'appartenance à leur communauté locale.

Cette étude d'un an et demi, effectuée par le Syndicat des producteurs de bois du Centre-du-Québec (SPBCQ), a révélé que des trente espèces inventoriées, certaines pourront établir rapidement un dynamisme économique dans la région. Les autres plantes inventoriées pourront, dans un avenir rapproché, constituer d'autres opportunités de développement intéressantes.

« Avec un inventaire terrain, on a réalisé 14 000 parcelles sur le territoire complet du Centre-du-Québec », soutient M. Lupien. À l'aide des données écologiques des espèces, l'étude a permis d'évaluer les potentiels de façon théorique. Le SPBCQ a par la suite vérifié les potentiels de développement sur le terrain, et la concordance s'est avérée positive.

L'étude du SPBCQ était divisée en trois volets, soit les ressources humaines, l'état et le potentiel économique de la ressource naturelle dans les forêts privées du territoire, et les modes de mise en marché. Le premier volet a permis de rejoindre 142 organismes et entreprises, alors qu'une soixantaine ont été interpellés en lien avec la mise en marché, ce qui satisfait grandement le SPBCQ.

Rappelons que c'est au printemps 2012 que le SPBCQ a rallié 12 organismes rattachés au développement économique et social de la région pour réaliser cette étude. Au total, la somme investie pour cette étude avoisine les 140 000 \$.

Saviez-vous que ?

Toutes les MRC de la région ont affiché une croissance de population en 2012?

Saviez-vous que ?

97 % de la population régionale parle le français à la maison comparativement à 83 % dans l'ensemble du Québec?

Saviez-vous que ?

Le nombre de membres des sept communautés algonquines de la région s'élèvent à 6 900 en 2011 ?

SOURCES DES SAVIEZ-VOUS QUE ? : Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue



INFO-RECYCLAGE

Innoventé: de l'énergie comme on n'en a jamais vu



PHOTO JEAN-MARIE VILLENEUVE, LE SOLEIL

La fin de l'enfouissement des matières résiduelles est prévue pour 2020 au Québec. Les entreprises qui réussiront à rentabiliser la transformation des déchets en énergie sont donc promises à un bel avenir. Beaucoup y travaillent avec acharnement partout dans le monde, et Innoventé pense avoir trouvé le bon filon.

La petite entreprise de Québec est devenue la semaine dernière le premier fournisseur d'Hydro-Québec en électricité verte générée par des matières résiduelles. Cette électricité de nouvelle génération vient de son usine de Saint-Patrice-de-Beaurivage, en Beauce.

Hydro a accepté de payer un prix de 12 cents le kilowattheure indexé à 2,13% par année pendant 25 ans pour cette énergie pas comme les autres. Innoventé ne transforme pas les matières résiduelles en gaz naturel, comme le font plusieurs autres technologies. Elle transforme les déchets en vapeur et en électricité qui est acheminée au réseau d'Hydro-Québec. Le plus intéressant, c'est que le procédé n'exige pas de source d'énergie pour fonctionner. "À part pour les convoyeurs qui servent à acheminer la matière résiduelle, nous n'utilisons aucune source d'énergie», explique Richard Painchaud, président et fondateur d'Innoventé.

Ce sont les bactéries qui font le travail, précise le microbiologiste de formation. La matière première, des déchets organiques de provenance industrielle (forêt) ou municipale (boues de traitement des eaux usées), est séchée selon un procédé breveté qui utilise la chaleur générée par les bactéries. Ce biocombustible séché est ensuite brûlé, et la vapeur produite est transformée en électricité. Le procédé génère aussi de la chaleur et des fertilisants dont Innoventé espère tirer des revenus supplémentaires. Richard Painchaud a l'intention de construire deux hectares de serres à côté de son usine de Saint-Patrice-de-Beaurivage et de les louer aux producteurs de légumes qui voudront profiter d'une source de chaleur à bon marché.

Le prix payé par Hydro-Québec pour l'électricité d'Innoventé se compare à celui de l'énergie éolienne. Trop cher? Pas si on considère que c'est aussi une solution à l'enfouissement des déchets, qui coûte entre 50 et 100\$ la tonne.

Source : <http://affaires.lapresse.ca/economie/energie-et-ressources/201310/07/01-4697167-innovente-de-lenergie-comme-on-nen-a-jamais-vu.php>

Spécialiste
dans la vente & réparation
des alternateurs et démarreurs

Notre force une équipe
de professionnels

RÉUSITECH

Power & Start
HIKKO
DENSO
BOSCH
LENGE
787

Guy Dorval
71, rue Beaudry
Amos, (QC) J9T 3V1
Tél.: (819) 732-6535
Fax.: (819) 732-7067
reusitech@cableamos.com

- Vente d'unité neuve (OEM)
- Réparation d'alternateurs et de démarreurs
- Vente de batteries, filage
- Système solaire



INFO-ENVIRONNEMENT

Les pesticides causent une explosion du taux d'obésité et de diabète en Afrique

MONTRÉAL – L'utilisation intensive des pesticides a contribué à faire bondir le taux d'obésité et de diabète en Afrique, selon des travaux menés à l'Université de Montréal.

Selon les recherches réalisées par Colette Azandjeme, doctorante en nutrition internationale à l'Université de Montréal, les concentrations de pesticides organochlorés (POC) dans les fluides humains (sang, lait maternel) sont plus élevées en Afrique que dans les pays développés. La chercheuse a aussi constaté que la forte concentration de POC, notamment de DDT, a augmenté de deux à quatre fois le risque d'obésité et de diabète au sein de la population qu'elle a étudiée dans une région du Bénin. Dans cette zone, on utilise en effet de grandes quantités de pesticides pour la culture du coton et celle d'autres cultures. Le taux de diabète y est le plus haut au Bénin soit 4,6 % comparativement à une moyenne de 2,6 %. Ce risque de diabète était indépendant de l'histoire familiale de diabète, du niveau socio-économique, de l'obésité globale et de l'obésité abdominale.

Source :
http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=les-pesticides-causent-une-explosion-du-taux-d-obesite-et-de-diabete-en-afrique&utm_source=newsletter&utm_campaign=05-08-2013&utm_medium=intern

Rappel des petits gestes pour le développement durable

1. Je consomme des produits de saison : plus savoureux et moins onéreux, leur culture nécessite moins d'énergie.
2. Je bois l'eau du robinet. Elle coûte entre 100 et 300 fois moins cher que celle en bouteille.
3. J'utilise des engrais naturels d'origine végétale ou animale pour cultiver mon jardin.
4. J'achète des peintures qui portent le label écologique européen (une fleur dont le cœur est un euro).
5. Je réfléchis avant d'imprimer un document. Un Français génère en moyenne 360kg de déchets par an, dont 80 kg au bureau.
6. J'éteins mon ordinateur quand je pars du bureau.
7. Pour réduire mon volume de déchets, je choisis les écorecharges.
8. J'isole bien mon logement. Un simple double-vitrage permet une économie de 10% de la facture de chauffage.

Source : <http://lactu-libre.over-blog.com/article-18393483.html>

Terrassement & Excavation

MARCHANT

Licence RBQ : 8247979134
134, ch. de la Rivière, St-Marc-de-Figuery
QC J0Y 1J0

BIONEST
Incorporé à l'environnement

- Transport par Fardier
- Solage Clé en main
- Excavation résidentiel et commercial
- Terre noire tamisée
- Champ d'épuration
- Fosse septique en ciment
- Transport de gravier

Service AMOS ET VAL-D'OR
1 877 732-8583

C'est avec Marchand qu'on va de l'avant!

Bureau : 819 732-8583 **Résidence : 819 727-3203** **marchand@sec.cableamos.com**

C'est avec Marchand qu'on va de l'avant !

INFO-BIBLIO

Voici des suggestions de titres de livres à votre disposition



TITRE:	AUTEUR:	MAISON D'ÉDITION:
Capitaine Wilder, la suite de Qui est Terra Wilder ? Qui est Terra Wilder ? Les ailes d'Alexanne, Tome 1, 4h44 Les ailes d'Alexanne, Tome 2, Mikal Les ailes d'Alexanne, Tome 3, Le Faucheur	Anne Robillard	Mortagne
La maison des regrets Et Mathilde chantait La première nuit La première journée	Denis Monette Marc Levy	Logiques Robert Lafont
L'étrange voyage de Monsieur Daldry Le Clandestin L'infiltré	John Grisham	Robert Lafont
Janine Sutto, vivre avec le destin Harry Potter et les reliques de la mort Un bûcher sous la neige Le protocole sigma Ne le dis à personne...	Jean-François Lépine J.K.Rowling Suzan Fletcher Robert Ludlum Harlan Coben	Libre expression Gallimard France Loisirs Grasset France Loisirs

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

Au plaisir de vous accueillir, tous les mercredis de 18h00 à 20h00 !

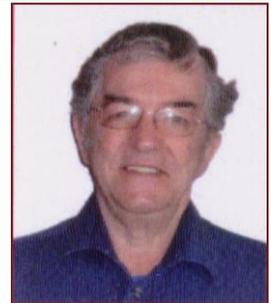
Aspiramos, VACexpert

**Mélanie
Bouchard**



Airmos+

**Marc
Ouimet**



Aspirateur de toutes sortes :

- * Résidentiel
- * Industriel
- * Portatif
- * commercial
- * central

Coffrages isolants

Purificateur d'air

Échangeur d'air

812, 1^{ère} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1V8

Téléphone : 819-732-5286

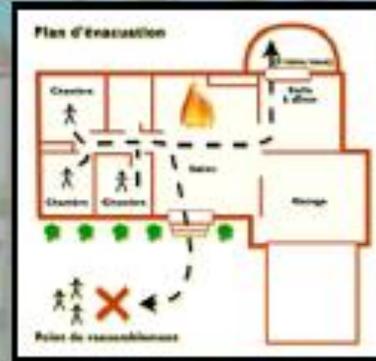
Télécopieur : 819-732-0576

SÉCURITÉ INCENDIE

PRÉPARER UN PLAN D'ÉVACUATION



C'EST RASSURANT !



Dessinez un plan d'évacuation

- Dessinez le plan d'évacuation de votre maison en faisant participer vos enfants et tout autre occupant.
- Si vous êtes locataire, prenez connaissance de la procédure d'évacuation prévue par votre propriétaire. S'il n'y en a pas, avisez-le de l'importance d'en prévoir une.

Indiquez les éléments suivants sur votre plan

- Pour chaque pièce, deux sorties accessibles, si possible, comme une porte et une fenêtre.
- L'emplacement de tous les avertisseurs de fumée.
- L'emplacement des extincteurs.
- En pointillé, tous les trajets à partir de chaque pièce pour vous rendre dehors.
- Le point de rassemblement à l'extérieur, généralement à l'avant de votre maison ou de votre immeuble.

L'avertisseur de fumée : le moyen le plus fiable pour vous alerter

- Vérifiez-les régulièrement, idéalement tous les mois, et remplacez-les au 10 ans.
- Ne retirez jamais la pile de l'avertisseur et ne le débranchez pas, même s'il se déclenche inutilement. Utilisez plutôt la sourdine de l'appareil s'il possède cette fonction.
- Assurez-vous d'avoir un avertisseur de fumée dans le corridor près des chambres.

Avertis, Prêts,

Sortez !

La fumée est mortelle et se propage à une vitesse fulgurante.

**URGENCE
9-1-1**

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

Exercez-vous en famille !

JIMLIE
TRANSPORT

215, chemin des Riverains
St-Marc-De-Figuery JoY 1J0
Tél. bureau : (819) 732-0418
Télec. : (819) 732-0750
jimlie@cableamos.com
Yves Lapointe, Cell. : 727-6213



Pour vos travaux de rénovation:
Plâtre, peinture, faux finis, vernis, moulures,
pose de céramique, plancher flottant et plancher
en bois franc, menuiserie
et revêtement extérieur, toitures...

819-727-2496

(laissez un message sur le répondeur)

Martin Breton, Entrepreneur spécialisé
Licence RBQ: 8327-7954-12
312, Route 111, C.P. 70, St-Marc (Québec) JOY 1J0



INFO-SANTÉ

Pourquoi grignotons-nous ?

C'est bien connu, le grignotage est l'ennemi numéro 1 d'une alimentation saine et équilibrée. Qui n'est pas tenté de craquer sur une barre chocolatée en cas de temps grisâtre ou de petite déprime ? Nous avons en effet tendance à percevoir les aliments gras ou sucrés comme des aliments « réconforts ». Mais faisons-nous fausse route ?

Que faut-il penser du grignotage ?

On parle de grignotage lorsque des aliments (rarement équilibrés) sont ingérés en dehors des repas. La « faim » ressentie dans une phase de grignotage est à différencier de la faim physiologique qui est, elle, une réponse à des besoins vitaux de notre organisme. Cette « vraie faim » est liée à la baisse du taux de glycogène (un glucide) dans le foie qui élimine progressivement la sensation de satiété. Les études révèlent que l'envie de grignoter naît dans le système limbique de notre cerveau, c'est-à-dire là où se trouvent les émotions. C'est en fait la noradrénaline, agissant comme un neurotransmetteur, qui jouerait un rôle primordial dans les émotions et donc dans ces prises alimentaires plus ou moins compulsives.

Le grignotage, révélateur d'un manque à combler ?

On peut donc dire que comme dans le cas de la faim physiologique, le grignotage comble un « manque », mais ce dernier serait plutôt d'ordre émotionnel. On constate en effet que nous grignotons souvent lorsque nous sommes fatigués, stressés ou tout simplement, parce que nous nous ennuyons. Mais ce grignotage qui nous apparaît comme réconfortant est un leurre ! Car nous ne choisissons pas les bons aliments, c'est-à-dire ceux qui pourraient nous redonner de l'énergie. Pour éviter le grignotage, il est conseillé de prendre 3 repas équilibrés par jour et un goûter. Choisissez des aliments riches en vitamines comme des fruits ou des oléagineux. Un carré de chocolat (avec le plus haut pourcentage de cacao) est une excellente source de magnésium. Il est également reconnu pour libérer des endorphines dans le cerveau, qui procurent une sensation de plaisir. Il pourrait constituer une excellente alternative au grignotage, en nous redonnant vitalité et bonne humeur.

Et vous, grignotez-vous souvent ? Si oui, grignotez vous des aliments plutôt gras ou sucrés, ou prenez-vous des en-cas sains ?

http://blogue.passeportsante.net/blog-redaction/2012/10/pourquoi_grignotonsnous.html?utm_source=newsletter&utm_campaign=04-10-2013&utm_medium=intern



**J.-Jacques Trépanier
Sylvie Laliberté et ass.**
Pharmaciens (nes)



Membre affilié à :

Proximed

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

85, 1^{ère} 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

Samedi : 9h à 17h

Jeudi au vendredi : 9h à 21h

Dimanche : 14h à 16h

Une clinique diversifiée

Amos, le 30 septembre 2013 – La Clinique de la Gare, projet du Mouvement de la relève d'Amos-région est fier du nouveau partenariat avec le Centre Normand. Ainsi, les jeunes de 14 à 35 ans pourront bénéficier des services d'une éducatrice spécialisée tous les mardis de 13 h à 16 h. Selon André Tessier, directeur général : « *Le MRAR poursuit sa vision d'être la référence en matière jeunesse en offrant aux jeunes l'accessibilité d'une infirmière clinicienne et maintenant d'une éducatrice du Centre Normand. Ils peuvent recevoir plusieurs services à un seul et même endroit, ce qui ne peut être que bénéfique pour eux. Bien sûr, ce ne serait pas possible sans la précieuse collaboration du CLSC Les Eskers de l'Abitibi et du Centre Normand.* »

Située au 102, avenue de la Gare, la Clinique de la Gare ouvre ses portes tous les mardis de 13 h à 16 h. Disponibles pour les jeunes de 14 à 35 ans, les services offerts sont diversifiés. Les nouveaux services offerts par l'éducatrice du Centre Normand, Madame Chantal Hamel : rencontres individuelles ou thérapie de groupe, réponses aux questions sur la consommation ou celle d'un proche, dépistage d'une dépendance quelconque (drogue/alcool/jeux) et soutien. Notons que l'infirmière clinicienne, Madame Josée Rouleau, est également présente tous les mardis pour offrir de l'information et des services en ce qui concerne la santé des jeunes (contraception, dépistage, référence, etc.)

Rappelons que le Mouvement de la relève d'Amos-région a pour mission de favoriser l'intégration sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 35 ans de la MRC d'Abitibi, et ce, sans égard à leur statut social ou économique.

Source : Nadia Labrecque, coordonnatrice de services
Pour information ou entrevue : André Tessier, directeur général
Mouvement de la relève d'Amos-région
819 732 -8739, poste 201
dg@mrar.qc.ca



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

FERABI INC.

Rémi Lantagne
Président

Tél. : 819 732-4328 • Téléc. : 819 732-8980
2186, route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1
Courriel : ferabi@ferabi.com
Site web : www.ferabi.com

INFO-JEUNESSE

Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire

Actifs ou pas, les jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue?

L'adolescence constitue une période cruciale de la vie. Elle est caractérisée par des transitions majeures et des changements rapides qui influenceront l'état de santé de la personne pour des années à venir. Afin de contribuer à améliorer la santé des élèves du secondaire, l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue diffuse aujourd'hui un fascicule sur la pratique d'activités physiques chez les jeunes de la région. Sont-ils suffisamment actifs ou non?

D'abord, voici quelques-uns des principaux constats tirés de cette publication :

- Peu importe le territoire local, un peu moins d'un élève sur cinq est physiquement actif durant ses loisirs. La majorité des élèves de la région ne sont pas suffisamment actifs, voire même inactifs.
- La proportion de garçons actifs surpasse celle de filles actives de façon significative, en Abitibi-Témiscamingue.
- Les filles semblent plus actives dans la région que dans l'ensemble du Québec, puisque la proportion de filles moyennement actives s'y avère plus élevée.

Les statistiques présentées dans le fascicule *Actifs ou non?* sont tirées de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. La Direction de santé publique de l'Agence a décidé de mettre en lumière les données régionales afin d'outiller les acteurs qui travaillent auprès des jeunes de manière à pouvoir agir conjointement sur les problématiques qui affectent la santé et le bien-être des jeunes d'ici. « *Le fascicule comprend des données régionales et aussi des données à l'échelle des territoires de municipalité régionale de comté (MRC). Nous avons voulu aller plus loin en partageant avec les intervenants des pratiques gagnantes à proposer aux jeunes afin de les influencer de façon positive. Notre volonté, c'est que le fascicule soit un outil d'information et de planification pour renverser la tendance actuelle* », explique le directeur de santé publique de l'Abitibi-Témiscamingue, le Dr Réal Lacombe.

Ce nouveau fascicule est le premier d'une série qui sera diffusée au cours des prochains mois, toujours en lien avec la santé de nos jeunes. Une section Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire a été développée sur le site Web de l'Agence. Nous vous invitons à la consulter à l'adresse suivante <http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/eqsjs.html>

Source : Denise Stewart, Direction des activités stratégiques

819 764-3264, poste 49206



GRATUIT !!! INSCRIVEZ-VOUS COMME AMIS SUR LE BLOG ET RECEVEZ GRATUITEMENT UN LIVRE VIRTUEL DE 226 PAGES INTITULÉ : **LES RÈGLES DU GOLF**



www.aventure-golf.com se veut un blog simple, qui n'a pas la prétention de faire de vous de meilleurs golfeurs, mais plutôt de vous présenter un moyen de vous amuser, de rencontrer des amis ou des gens qui prétendent l'être, tout en faisant un peu de sport.

Je vous présenterai les terrains avec l'œil d'un amateur plutôt que celui de l'expert. Je vous donnerai des techniques utiles plus aux Baby-Boomers qu'aux vedettes de terrain. J'y inclurai des photos ou blagues prises sur les terrains. J'analyserai les commentaires que l'on entend au 19^e trou. Si vous avez des sujets que vous voulez qu'on discute, alors soyez à l'aise de me les communiquer... avec humour s.v.p.

aventuregolf@hotmail.com

INFO-SCOLAIRE

AIDE AUX DEVOIRS

Selon l'orientation 1 du plan stratégique de la Commission scolaire Harricana qui est de « Favoriser la réussite éducative des élèves, jeunes et adultes, pour les qualifier et pour les diplômer », notre école offre le service d'aide aux devoirs et leçons.

Le service est offert de la mi-septembre à la fin mai et permet à nos élèves de se responsabiliser davantage envers leur apprentissage. Les rencontres ont lieu les lundis et mercredis.

École de Saint-Marc :

Les lundis et mercredis, de 15 h 5 à 17 h, à la bibliothèque de l'école. L'animatrice est madame Marie-Ève Gaivin.

École de La Corne :

Les mardis et jeudis, de 15 h 38 à 16 h 38, à la bibliothèque de l'école. L'animatrice est madame Annie Grandont.

Les élèves doivent apporter leur matériel (cahiers, crayons, etc.) et avoir un comportement adéquat sous peine de perdre le privilège du service d'aide aux devoirs. Les parents sont invités à soutenir leur enfant en lui fournissant transport, collation et encouragement tout en continuant d'assumer le suivi des devoirs et leçons à la maison.

Le personnel enseignant assurera la communication avec les animatrices et vérifiera que les objectifs des devoirs et leçons sont respectés ainsi que la bonne utilisation de l'agenda.

Les élèves inscrits au service de garde bénéficient d'une période pour effectuer leurs travaux scolaires dans un endroit calme.

Après l'école, les élèves qui éprouvent de la difficulté dans leurs travaux scolaires peuvent aussi profiter du service [Allo-prof](#), subventionné par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. L'organisme permet aux élèves de partout au Québec de demander de l'aide, par le téléphone, à des enseignants en mathématiques, français, sciences ou dans tout autre matière.

Il offre aussi un service de cyberclasses, un espace de clavardage privé entre l'enseignant et l'élève comportant un tableau interactif pour faciliter les explications. Les cyberclasses sont ouvertes du lundi au jeudi de 17 h à 20 h.

Source : http://www.csharricana.qc.ca/SAINT-MARC/BOITE_OUTILS



**Affaire et commercial,
civil, criminel et pénal,
famille, minier, travail**

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

Me Nathalie Pelletier

Me Jacques Frigon

Me René Martineau

Me Julie Auger

Me Alexandre Bourgeois

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

Téléphone : 819-732-1698

Télécopieur : 819-732-7513

Site internet : mdbpavocats.com

INFO-SCOLAIRE

LES FAITS SAILLANTS DE LA RENTRÉE 2013 À LA CSH Une importante augmentation de la clientèle au Centre de formation Harricana (CFH)

Plus de 500 inscriptions en formation professionnelle à l'Harricana

L'année 2013-2014 marque une étape importante pour le Centre de formation Harricana avec plus de 500 inscriptions dans les différents programmes offerts. C'est 10 % d'étudiants de plus comparativement à la dernière année. Trois grands facteurs expliquent ce phénomène : un recrutement mieux ciblé de la clientèle, l'adaptation de l'offre de services aux réalités de la clientèle et des employeurs et les retombées des efforts investis dans la persévérance scolaire par les commissions scolaires de la région.

L'adaptation de l'offre de services s'avère être le facteur déterminant de cette croissance des effectifs. Mentionnons comme changements attractifs : l'augmentation du nombre de places disponibles en voirie forestière avec le nouvel horaire de 7 jours; la formule de formation intensive en *Aménagement de la forêt*; les approches de conciliation travail-études en *Secrétariat*; la déconcentration des programmes de santé dans les pôles externes et le maintien de l'accès gratuit à la résidence étudiante. Sur le plan du recrutement, des efforts plus soutenus auprès des carrefours jeunesse-emploi, la participation à un nombre accru de salons carrières pour mettre de l'avant les programmes avec les meilleures perspectives et une journée « *Portes ouvertes* » interactive ont eu un effet certain. Finalement, s'il est difficile d'associer directement l'encouragement à la persévérance scolaire à l'augmentation des effectifs, ce facteur est non négligeable. On remarque en effet une croissance marquée de la clientèle de moins de 20 ans, notamment chez les jeunes ayant vécu des cheminements particuliers au secondaire ou ayant intégré la formation générale aux adultes afin de compléter des préalables manquants.

Renseignements
Johanne Godbout
Secrétaire générale et conseillère en communication
(819) 732-6561 poste 2268

En collaboration pour texte sur FP avec
René Roy
Conseiller pédagogique
au Centre de formation Harricana



**LA PORTE D'ENTRÉE
POUR VOS PROJETS!**

Pour vos projets d'affaires ou de développement local
Faites appel à l'expertise de votre Centre local de développement

Tél : 819 732-6918 / info@cldabitibi.com / www.cldabitibi.com



COMMISSION SCOLAIRE HARRICANA



Conférence Gratuite

«*Choisissez votre destinée!*»

Aider nos enfants et nos adolescents à faire les choix qui les amèneront à réussir et à être épanouis dans la vie de tous les jours

- Mercredi le 20 novembre 2013, à 19h30
- À l'agora de la Polyvalente de la Forêt

Bienvenue à tous!

avec Monsieur
Jimmy Sévigny



<http://www.jimmysevigny.com>

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 35 ans,
5 000 \$ à 25 000 \$

▼ ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

INFO-SCOLAIRE

PETIT MOT DES ÉLÈVES



Les élèves de l'école de La Corne tiennent à remercier la municipalité de La Corne pour leur don de sable.

Cette quantité de plus à notre carré de sable rend nos jeux beaucoup plus amusants. Nous pouvons y faire de grosses constructions et créer différents parcours.

Merci infiniment pour votre contribution à notre mieux être.

Les élèves de l'école de La Corne

Annonce prêts hypothécaires Veiller sur vos biens

Votre conseiller vous donne les outils pour protéger votre propriété.

- Prêts hypothécaires
- Assurance hypothécaire
- Assurance accidents
- Assurance encas de maladie grave



Votre partenaire de confiance.



Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives

Bureau

492, 1^{ère} Rue Ouest, bureau 2
Amos (Québec) J9T 2M4
Tél. bur. : 819-732-1596
Tél. dom. : 819-732-4114
Sans frais : 1-800-567-1596
Télécopieur : 819-732-7717
Cellulaire : 819-442-0075
steve.labbe@agc.inalco.com

www.inalco.com

IA **INDUSTRIELLE ALLIANCE**
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

L'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. est un cabinet de services financiers.

P 30000

INFO-PARENTS

4 conseils pour les parents

Source : <http://selection.readersdigest.ca/sante/famille/4-conseils-pour-les-parents>



Voici des conseils simples pour bâtir une relation solide avec vos enfants tout au long de leur cheminement. Ne faites pas des résultats scolaires une obsession

- 1- Il est normal de souhaiter voir son enfant réussir à l'école et de rencontrer les professeurs s'il prend du retard dans les cours. Seulement, ne vous concentrez pas uniquement sur les notes scolaires et n'ayez pas d'énormes attentes envers lui. « C'est le meilleur moyen de démotiver l'enfant, explique Jeff Kugler de l'Ontario Institute for Studies in Education, à Toronto. Il ne faudrait pas que les enfants voient l'école comme un fardeau à porter. C'est pourquoi il faut se concentrer sur le processus d'apprentissage et pas seulement sur les résultats scolaires ».
- 2- Si votre enfant a quitté le nid familial, donnez-lui un coup de fil avant de passer chez lui, à moins que vous ne puissiez faire autrement. Si c'est un adolescent, cognez avant d'entrer dans sa chambre. Ils apprécieront que vous respectiez leur intimité!

3- Comme adolescent, il est normal de vouloir passer plus de temps avec ses amis qu'avec ses parents. Cela ne signifie pas que votre responsabilité envers lui est moins grande, mais que vous devez trouver d'autres façons de vous rapprocher de lui. Vous pourriez faire savoir à ses amis qu'ils sont toujours les bienvenus chez vous. Participer à la vie de son enfant demande des efforts, mais vous permet de renforcer votre lien avec lui.

4- Le but ici n'est pas de faire les accompagners pendant la période des devoirs (sauf, peut-être, pour les plus jeunes), mais de leur montrer l'importance d'inclure les études dans leurs activités quotidiennes.

Pourquoi certains enfants n'aiment-ils pas étudier? Ce n'est pas par déplaisir, mais parce qu'il n'ont pas de plage fixe allouée pour les devoirs. Par conséquent, ils les remettent à plus tard ou cherchent à les finir au plus vite. Fixer un moment de la journée pour les devoirs, que ce soit au retour de l'école ou avant de regarder la télé ou de jouer. « Aidez-les à structurer leurs activités et à bâtir une routine », conseille Deborah Chesnie Cooper, psychologue en éducation et en développement de l'enfant, à Toronto. Cela permettra à l'enfant d'accomplir ses devoirs plus facilement, de se sentir bien et de gagner du temps pour aller jouer et se détendre par la suite.

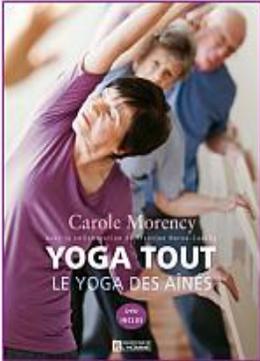


SERVICES
Vente d'ordinateurs • Impartition • Téléphonie IP •
Réseautique • Développement d'applications •
Service technique
1 800 249-8263 www.ciainformatique.com

CIA INFORMATIQUE
AMOS LA SARRE ROUYN-NORANDA VAL-D'OR

INFO-AÎNÉS

YOGA TOUT, LE YOGA DES AÎNÉS



Le yoga à la rescousse des troubles associés au vieillissement !

Carole Morency met son intarissable passion pour le yoga au service des personnes âgées dans le but d'améliorer leur qualité de vie. Elle les initie à des exercices simples, sécuritaires et adaptés à leur situation. Une pratique qui a pour objectif de stimuler l'estime de soi, de donner plus d'assurance, de maintenir un sens accru de l'équilibre, une souplesse et un tonus essentiels à l'exercice des activités quotidiennes des aînés.

L'inactivité physique peut avoir de lourdes conséquences sur la santé des aînés.

L'immobilité et la sédentarité sont souvent génératrices de maladies. Selon l'agence de la santé publique du Canada, près d'un quart des décès dus à une maladie cardiaque est attribuable à l'inactivité physique chutes et blessures involontaires.

Le livre, trouvable en librairie, est accompagné d'un DVD, pour une pratique à domicile.

Source : <http://www.riacq.ca/>

L'Appui offre un répit de 160 150 \$ aux proches aidants

Source : <http://www.abitibiexpress.ca/Actualit%C3%A9s/Soci%C3%A9t%C3%A9/2013-08-06/article-3340374/LAppui-offre-un-repit-de-160-150-aux-proches-aidants/> Auteur de l'article : Martin Guindon

L'Appui pour les proches aidants de l'Abitibi-Témiscamingue a octroyé de l'aide financière pour la première fois. Six organismes se partagent 160 150 \$ pour améliorer leur offre de services.

«C'est le résultat du premier de peut-être dix appels de projets, puisqu'on est là pour dix ans. L'argent provient du ministère de la Santé et des Services sociaux et de la fondation privée SOGECI. Il doit servir à des organismes qui viennent directement en aide aux proches aidants. Les demandes sont évaluées par un comité mis sur pied par le conseil d'administration», explique Josée Gravel, directrice générale de l'Appui Abitibi-Témiscamingue.

Cette année, la plupart des organismes appuyés le sont pour des projets en lien avec le répit. «Quand nous avons fait le portrait diagnostic de la région, on a pu constater qu'il manquait beaucoup de services au niveau du répit pour les proches aidants. Nous allons rencontrer les proches aidants dans chacune des MRC cet automne pour préciser davantage leurs besoins», précise Mme Gravel.

L'Appui Abitibi-Témiscamingue lancera un deuxième appel de projets cet automne, pour l'année 2014. Les projets soutenus actuellement pourront alors demander à nouveau de l'aide. «Si le projet répond à un besoin et fonctionne bien, on pourra le supporter de nouveau», indique Josée Gravel.

Répit et formation

Support aux aînés de l'Harricana, dans la région d'Amos, a obtenu 30 175 \$, pour son projet «La bouffée d'air», qui offre un service de répit à domicile en complément au service de répit en centre de jour.

La Grande Ourse
Miellerie

- Miel
- Produits transformés
- Pollen de fleurs
- Chandelles
- Cire d'abeilles
- Formats cadeaux

Tél: (819)-727-1920 Fax: (819)-727-1705
info@mielgrandeourse.com www.mielgrandeourse.com

Téléphone: 819-727-9823

Tabagie Agathe enr.

Revue - Journaux - Cadeaux - Souvenirs

Centre de validation
loto-québec

37, 1ère Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T7

RECETTE DU MOIS

Gâteau aux pommes

5	beurre non salé, pour beurrer l'assiette à tarte pomme(s), coupé(e)s en segments
3 c. à soupe	citron, jus et zeste
1/2 tasse	sucre
3/4 c. à thé	cannelle en poudre
1	oeuf(s) calibre gros
1 1/4 tasse	farine blanche (tout usage)
2 c. à thé	poudre à pâte
1/3 tasse	lait partiellement écrémé, 2 %
1/2 tasse	crème 15% [facultatif]



Cette recette sert 6-8 portions.

Préparation

1. Préchauffer le four à 205°C/400°F. Beurrer l'assiette à tarte.
2. Peler et enlever le coeur des pommes, puis couper chacune en 8 segments. Déposer dans un bol avec le jus de citron, 1 cuillerée de sucre et la cannelle. [Réserver](#).
3. Dans un autre bol, [battre](#) l'oeuf avec le reste du sucre, ajouter la farine, la poudre à pâte et bien mélanger. Ajouter le zeste de citron et le lait, en mélangeant bien pour obtenir une pâte homogène. Incorporer les 2/3 des pommes dans ce mélange et verser dans l'assiette. Déposer le reste des pommes avec leur jus sur le dessus.
4. Cuire au centre du four 40 min. [Vérifier la cuisson](#) à l'aide d'un cure-dent ou d'un couteau. Laisser tiédir au moins 1 h avant de servir.
5. Arroser chaque portion avec de la crème si désiré.

Source : http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Recettes/Fiche.aspx?doc=gateau-aux-pommes-de-nonna-luigina_sos_nu&utm_source=intern&utm_campaign=20130222&utm_medium=newsletter



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



Produits
Pétroliers
HARRICANA

MICHEL FORTIN

Directeur général

511, rue Principale Sud
Amos (Amos) J9T 2J8
Internet : michelfortin@pph.qc.ca

Téléphone : 819-732-5334
1-800-263-5334
Télocopieur : 819-732-9848
Cellulaire : 819-727-6795



DE LA TERRE À LA TABLE

Consommation - De la ferme à la maison, même en hiver

La disparition des tomates, du bok choy et du brocoli dans les champs signe la fin de l'été, mais pas celle des récoltes. Les carottes, les courges et les poireaux prendront bientôt le relais dans les paniers d'hiver du réseau de fermiers de famille d'Équiterre, une façon économique de s'approvisionner en bio pendant la saison froide. Et de donner une tape dans le dos au petit agriculteur d'à côté.

Lorsque Équiterre a lancé ce modèle d'agriculture soutenue par la communauté (ASC) en 1995, les paniers d'hiver n'existaient pas. Depuis une dizaine d'années, les fermes se sont outillées de chambres froides pour conserver les aliments et la nouvelle planification de leurs productions permet d'étendre la période de livraison.

En début de saison - les inscriptions d'hiver sont en cours -, les clients, appelés « partenaires », assument les tribulations du métier d'agriculteur en avançant le montant des paniers bios à un fermier de famille, qui livre les fruits de sa récolte dans le point de distribution. Le rayon rétrécit pendant la saison froide, mais sur la centaine de fermiers maraîchers et d'élevage membres du réseau, vingt-six continuent de sillonner les routes enneigées pour approvisionner les régions du Québec en viande et en légumes bios. Composé de 6 à 10 variétés, chaque panier coûte environ 35 \$ (plus une cotisation de 18 \$ versée au programme ASC d'Équiterre) et il est livré toutes les deux semaines - certains fermiers vont même le livrer à la maison moyennant un supplément. De fin octobre à mars, sont mis en valeur les légumes de conservation, et c'est au tour de la carotte, des pommes de terre, des topinambours, des poireaux et autres courges de connaître la gloire en nourrissant des familles de 2 à 4 personnes.

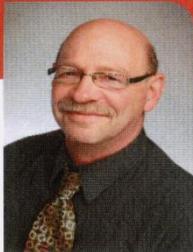
Les fermiers de famille ont l'habitude de garder contact avec leur « partenaire » en envoyant des infolettres pour annoncer le contenu du paquet surprise. Moins connu que le panier de légumes, celui de viande bio est aussi une importante contribution au réseau de distribution alimentaire et permet aux personnes vivant dans les secteurs plus éloignés d'avoir accès à une viande biologique. Pour la plupart, les éleveurs membres (que l'on retrouve avec les autres maraîchers sur la page des paniers bios du site d'Équiterre) suggèrent une liste de produits et de coupes offertes et le client passe sa commande, livrée dans un point de chute et parfois à domicile, si la commande s'élève au-delà d'un certain montant. Dans les points de chute, des agriculteurs vendent à l'occasion des produits complémentaires de leur ferme, comme des oeufs, du miel, du pain.

Coup de pouce à l'économie locale

En s'approvisionnant directement à la source, le consommateur fait d'une pierre deux coups, il s'assure des produits frais, de qualité et abordables, qui n'ont presque pas de kilométrage dans le corps, en plus de soutenir l'économie locale. « Les paniers sont nos enfants chéris », souligne François Tanguay, agriculteur des Jardins du petit tremble, servant depuis 15 ans les partenaires, été comme hiver. Située à Saint-Antoine-sur-Richelieu, la ferme dessert aussi les commerçants, mais les paniers demeurent la priorité. « Les gens injectent de l'argent chez nous en début de saison et nous font confiance, souvent sans même avoir goûté aux légumes. C'est un beau geste de solidarité et c'est surtout très valorisant. Tu nourris les gens après tout, ce qui est toute une responsabilité ! »

En payant comme M. Tanguay leur cotisation annuelle de 175 \$, les agriculteurs profitent de la clientèle déjà bâtie d'Équiterre, qui possède le plus important réseau d'agriculture soutenue par la communauté au monde. Ailleurs, les fermes se débrouillent en solo, explique la directrice générale adjointe. Ici, l'organisation québécoise s'occupe du recrutement en plus d'encadrer leur pratique en fournissant des formations tant sur la lutte biologique que sur la communication et le marketing et la façon de concevoir des paniers attrayants.

Source : <http://www.ledevoir.com/societe/consommation/389310/de-la-ferme-a-la-maison-meme-en-hiver>



JEAN-PIERRE NAUD
Courtier immobilier agréé

www.jeanpierrenaud.com
jeanpierrenaud@royallepage.ca

819-444-7085 (Cellulaire)
819-727-4444 (Bureau)
www.royallepage.limoges.ca

Royal LePage Limoges & Ass.

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

Franchisé indépendant et Autonome



www.royallepage.ca



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

SECTION DES NOUVELLES

Voici les faits saillants de la saison touristique !

STATISTIQUES DE FRÉQUENTATIONS PARC HÉRITAGE	
Période	Nombre de visiteurs
01-06-13 AU 27-09-13	1 954
01-06-12 AU 03-09-12	1 744
23-05-11 AU 05-09-11	2 119
17-05-10 AU 06-09-10	2 044
01-05-09 AU 19-09-09	2 039
01-05-08 AU 17-09-08	1 776
01-05-07 AU 15-09-07	2 366
01-05-06 AU 12-09-06	2 233
01-05-05 AU 30-09-05	2 285
15-04-04 AU 25-09-04	2 609
15-04-03 AU 01-09-03	2 179
15-04-02 AU 30-09-02	2 281
19-04-01 AU 12-09-01	2 208
01-05-00 AU 11-09-00	2 179
01-06-99 AU 11-09-99	2 196
01-05-98 AU 07-09-98	1 975
26-05-97 AU 30-08-97	1 792
06-06-96 AU 06-09-96	1 295
24-06-95 AU 03-09-95	600
24-06-94 AU 04-09-94	700
TOTAL DEPUIS SES DÉBUTS	38 574



Il nous a permis d'accueillir des groupes, des événements et des rassemblements familiaux !



LE CIRCUIT AGROTOURISTIQUE de ST-MARC-DE-FIGUERY ATTIRE des GENS des 4 COINS de la RÉGION							
DATE	NOM DE L'ÉCOLE/GROUPE	NBRE D'ÉLÈVES	NBRE D'ADULTES	PARC	ÉCURIE 4-VENTS	FERME LAUKA	LAC BIL-YVON
13/06/11	Garderie Micheline Cotnoir (Amos)	11	4	15	15	15	15
13/06/12	Groupe Chantale Coulombe (Amos)	6	4	10		10	10
13/06/14	École St-Paul, Sennterre	53	7	60		60	60
13/06/18	École Fatima, Val-d'Or	57	5	62		62	
13/06/20	École Louis Querbes, Mc Watters	45	13	58		58	58
13/07/09, a.m.	Animation jeunesse R-N	50	6	56		56	56
13/07/09, p.m.	Animation jeunesse R-N	58	6	64		64	64
13/07/10, a.m.	Animation jeunesse R-N	34	6	40		40	40
13/07/10, p.m.	Animation jeunesse R-N	60	8	68		68	68
13/07/12, a.m.	Animation jeunesse R-N	35	9	44		44	44
13/07/12, p.m.	Animation jeunesse R-N	29	8	37		37	37
13/07/22	Clair Foyer, Amos	13	2	15			15
13/07/22	Clair Foyer, Amos	13	2	15			15
13/08/06	Camp de jour, St-Marc-de-Figuery	13		13		13	
13/08/07	Groupe de St-Jean-sur-Richelieu		24	24			
13/08/20	Camp de jour, St-Marc-de-Figuery	13		13			13
13/09/27	Groupe de St-Georges de Beauce		37	37			
TOTAUX		490	141	631	15	527	495

ÉLECTION MUNICIPALE 2013

À la mairie je vote RIOPEL

Dimanche le 3 novembre 2013



Pour la continuité,

Pour l'intégrité,

Pour l'équipe solide de conseillers qui l'accompagne.



RÉALISATIONS DE 2007 À 2013 :

Subventions obtenues auprès de notre Député François Gendron :

2008 ►	\$ 32 000	2009 ►	\$ 32 000
2010 ►	\$ 48 000	2012 ►	\$ 24 000
2013 ►	\$ 30 000		

TOTAL : \$ 165 000

Réalisations municipales et communautaires :

- ✓ Rechargement des chemins municipaux
- ✓ Débroussaillage, creusage et stabilisation de fossés
- ✓ Uniformisation des numéros civiques
- ✓ Installation de luminaires aux intersections
- ✓ Acquisition d'un camion incendie
- ✓ Réfection de la toiture de l'édifice municipal
- ✓ Achats d'une niveleuse et d'une camionnette $\frac{3}{4}$ de tonne
- ✓ Aménagement d'un local de santé

ORIENTATIONS 2014 :

- ✓ Concrétisation du dossier assainissement des eaux
- ✓ Réfection et mise à niveau de certains chemins municipaux
- ✓ Développement du «Parc espace vert»
- ✓ Réfection majeure de la patinoire (surface, bandes, abri)
- ✓ Construction du «Parc 0 – 5 ans»

JE VOTE «RIOPEL» POUR LA BONNE ENTENTE ET LE DÉVELOPPEMENT!

Publicité autorisée et payée par : Jacques Riopel

SECTION DES COMMUNIQUÉS

OFFRE D'ACHAT REGROUPÉ DE BACS VERT ET/ OU BLEU

Dès le 2 janvier prochain, la collecte automatisée des matières résiduelles et recyclables sera effectuée par Sanimos inc., l'utilisation de bacs bleus pour les produits recyclables et de bacs verts pour les résidus domestiques sera OBLIGATOIRE. (120, 240 ou 360 litres)

Le prix prévu : Bac (vert ou bleu)/ 360 litres : entre 88.00\$ et 92.00\$ taxes incluses
un dépôt de 50% du total de votre achat, vous sera demandé à la réservation.



Nous avons besoin de connaître votre intérêt à y adhérer afin de poursuivre les négociations de prix avec les différents fournisseurs.



Notez que si la quantité totale de la demande est inférieure à 100 bacs, nous devons annuler l'offre d'achat regroupé et nous vous aviserons en conséquence.

Nous avons besoin de la confirmation de votre intérêt avant le **jeudi 7 novembre 2013, 15h00.**
Par téléphone : Céline Dupras, 819-732-8501 Par courriel : mun.stmarc@cableamos.com

DANS LA PROCHAINE ÉDITION DU JOURNAL, CONSULTEZ L'ENSEMBLE DE L'INFORMATION CONCERNANT LES NOUVELLES PROCÉDURES DE COLLECTE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES ET RECYCLABLES QUI DÉBUTERONT LE 2 JANVIER 2014.

LES JARDINS DU PATRIMOINE



La PHASE ② est maintenant ouverte !

NOUVEAU ③ logements meublés sont disponibles pour en faire l'essai sans aucune obligation à long terme.

Nous avons construit pour vous 72 logements qui sont maintenant prêts à emménager depuis le 1^{er} décembre 2012. NE TARDEZ PAS ! Contactez nous pour visiter, vous serez emballés par la qualité de vie qui y règne. Nous avons des 1 ½, 2 ½, 3 ½ et 4 ½ MAIS AUSSI, avons LE nouveau modèle LOGGIA qui saura répondre aux amateurs de pièces ensoleillées !

Isabelle Poirier
819-732-7733

72, RUE ALBERTINE-CHALIFOUX
AMOS, QUÉBEC



**Conseiller
Domaine Sigouin**

**Mario
Deschatelets**

Je vous remercie de prendre le temps de considérer ma
**CANDIDATURE DE CONSEILLER DE
ST-MARC-DE-FIGUERY**

CURRICULUM VITAE

assureur-vie certifié
25 ans d'expérience
11 ans à titre de gestionnaire

IMPLICATION

Chambre de commerce d'Amos
Refuge Pageau
Jeux du Québec
Club de tennis La Volée
MRAR

Plusieurs points me tiennent à cœur tant pour mon secteur que pour toute notre belle municipalité de St-Marc-de-Figuery et ceux-ci feront parties de mes priorités pour le prochain mandat :

**- DÉVELOPPEMENT
DOMICILIAIRE**

- La croissance économique

- Travail avec l'équipe en place sur les projets:

. Assainissement des eaux usées

. Patinoire

. Parc 0 à 5 ans

**- Amélioration des infrastructures
du Domaine Sigouin**

- La participation et

la prise en main

du milieu/secteur

- MISE EN VALEUR DE

ST-MARC-DE-FIGUERY

Payé et autorisé par Marie-Josée Labonville, agent officiel

**SECTION DES COMMUNIQUÉS
INVITATION**

**SOUPER ANIMÉ EN COMPAGNIE DE
VINCENT GAIVIN
PAR DU CHANT ET DE LA DANSE
DÉGUSTATION DE BIÈRES et SAUCISSES
SUIVI D'UNE SOIRÉE DANSANTE**



9 novembre 2013

Salle Mgr Duchemin de St-Marc-de-Figuery

Accueil à compter de 17h30

Coût : 20 \$/personne



*Ceci comprend la dégustation des bières de la
Brasserie Belgh Brasse au cours du repas, des
variétés de saucisses du Grenier des Saveurs ainsi
que des accompagnements confectionnés par des gens d'ici.
Le repas 5 services se terminera par un dessert surprise.*



Suggestions : Invitez vos amis (tables de 10 personnes).
Réservez votre table en appelant au 819-732-8501

Points de vente : C.D. Boutin
Bureau municipal

Seulement 120 places de disponibles



Esthétique Nancy Harvey
Le bien-être de votre peau

Nancy Harvey
Esthéticienne Médicale

Sur rendez-vous
(819) 727-1960

Esthétique Nancy Harvey
Produits Haut de gamme

Facial personnalisé :
acné, rosacée, raffermissement
Soin du buste
Soin amincissement/cellulite
Traitement aux algues
Massage cou, visage et cuir chevelu
Maquillage
Épilation
Manucure/Pédicure

SECTION DES COMMUNIQUÉS
SÉANCE D'INFORMATION
et
PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Gestion du stress pour les proches aidants

Vous vous occupez d'un parent âgé à domicile?
Certaines situations vous dépassent?
Vous êtes stressé?

**Vous désirez en apprendre un peu plus !
Ce programme est un outil de
développement personnel afin d'aider les
proches aidants.**



Venez rencontrer
PATRICIA JOLIN
coordonnatrice du programme

Centre de santé et de services sociaux
Les Eskers de l'Abitibi  les Eskers

Le **12 novembre à St-Marc, 19h** lors de la présentation de
Gestion du stress pour les proches aidants

Local de Santé, 10, avenue Michaud, St-Marc-de-Figuery
Pour des informations appelez au : 819-732-8501

Serge Sigouin
Président

Pavage de cour
• RÉSIDENTIEL
• COMMERCIAL
• INDUSTRIEL

**Service de balai
mécanique**

PAVAGE
ABITIBI
210, Route 109 Sud, St-Félix de Dalquier (Québec) J0Y 1G0

Service en Région

ST-FÉLIX 727-9622

R.B.Q. : 8001-8716-85

Télécopieur : (819) 727-5950

SECTION DES COMMUNIQUÉS

LE SAVIEZ VOUS ?

- 400 000 touristes ont visité la région en 2010, entraînant des dépenses estimées à 85 M\$.
- La ruralité régionale regroupe le tiers de la population de l'Abitibi-Témiscamingue, soit 54 000 personnes vivant dans 84 petites municipalités et quartiers comptant moins de 2 500 habitants.
- Au Québec, c'est plus d'un adulte sur quatre qui a pratiqué le camping au moins une fois au cours de l'année 2012, soit 1,6 million de personnes. La pratique de cette activité en plein air engendre des dépenses annuelles de 1,3 milliard de dollars à l'échelle provinciale. Les campeurs québécois sont surtout âgés de 25 à 54 ans, sont plus scolarisés que la moyenne, mais disposent de revenus semblables¹.

1. Chaire de tourisme Transat-ESG-UQAM, *La pratique du camping au Québec en 2012, 2013*. Source : Tourisme Québec, *Fréquentation des terrains de camping en bref*.



ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.

L'Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc. est un cabinet de services financiers.

Agence Centre Abitibi

Mario Deschatelets, A.V.C.

Directeur d'agence

Conseiller en sécurité financière

Conseiller en assurance et rentes collectives

mar.deschatelets@agc.inalco.com

www.inalco.com

Bureau d'Amos

492, 1re Rue Ouest, bureau 2
Amos (Québec) J9T 2M4

Tél. : 819 732-1596,
poste 225

Sans frais : 1 800 567-1596

Télééc. : 1 888 781-7415

Bureau de Val-d'Or

888, 3e Avenue, bureau 300
Val-d'Or (Québec) J9P 5E6

Tél. : 819 825-7244,
poste 225

Sans frais : 1 888 825-7244

Télééc. : 1 877 781-7417

Bureau de Lebel-sur-Quevillon

107, rue Principale Sud, bureau J, 2e étage

Lebel-sur-Quevillon (Québec) J0Y 1X0

Cellulaire : 819 444-9888

Associez-vous à la force du groupe

Poste à pourvoir :

conseiller en sécurité financière

L'Industrielle Alliance, une des plus importantes sociétés d'assurance de personnes 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 et/ou D.E.P. et/ou équivalence et/ou reconnaissance des acquis
- › 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

Votre partenaire de confiance.

BIEN MAIGRIR

Belle & Mince

PROGRAMME ALIMENTAIRE

Femmes & Hommes

Belle et Mince est conçu pour les personnes qui désirent perdre du poids *en santé*, en mangeant à leur faim, sans peser ni mesurer les aliments.



Nicole Thibodeau

Tél. : 819 727-2186

Amos

Salle des Chevaliers de Colomb
171, rue Principale Nord
Tous les mercredis de 14 h à 18 h

www.belleetmince.qc.ca

SECTION DES COMMUNIQUÉS

ÉCONOMISEZ 50%
sur vos frais de déplacement*

Une carte de membre sera nécessaire.

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



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

Pour 10\$ vous obtenez 20\$ en argent taxi échangeable chez :

Autobus Maheux : 819 732-2821

Taxi Idéal : 819 732-5363

Taxi Amos : 819 732-3355 ou 819 732-4222



Déplacement en autobus scolaire gratuit*

Pour informations:

Votre bureau municipal

www.maxtransport.ca info@maxtransport.ca

819-732-6918

*certaines conditions s'appliquent

**VOICI LES POINTS DE VENTE DES CARNETS
À ST-MARC-DE-FIGUERY :**
DÉPANNEUR C.D. BOUTIN
819-732-4030
ET
BUREAU MUNICIPAL
819-732-8501

*certaines conditions s'appliquent



Massothérapie

Annie Pomerleau



Sur rendez-vous
732-0507

Là où votre bien-être est essentiel !

- Massage suédois, sportif
- Massage neuro-musculaire
- Massage aux pierres chaudes
- Soins combinés
 - Énergie Van Rum, Dirigé, Reiki
 - Réflexologie, Massage tibétain
 - Enveloppement et soins corporels
- Reçu pour assurance disponible
- Chèque cadeau



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

Voici nos services



La Rescousse vient en aide aux familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale pour la MRC d'Abitibi. Si vous devez composer au quotidien avec la maladie mentale d'un proche, nous vous offrons des services tels que des rencontres individuelles, de l'écoute, de l'information, des groupes de discussions, des conférences et des ateliers thématiques. Venez nous rencontrer au 734, 2^e avenue ouest à Amos, du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h. Vous pouvez aussi communiquer avec nous au 819-727-4567 ainsi que sur notre page Facebook. De plus, La Rescousse vous offre la possibilité d'avoir des rencontres avec une intervenante en soirée sur rendez-vous. Laissez-nous vous aider!!

PÉRIODE D'INSCRIPTION!!! Nous sommes toujours à prendre les noms pour les différentes formations que nous offrons afin de pouvoir débiter de nouveaux groupes. Voici les formations qui seront offertes prochainement, lorsque le nombre d'inscription sera suffisant:

- * **Cap sur la Schizophrénie**
- * **Les Ateliers Anna** : Pour les enfants de 8 à 12 ans ayant un parent ou un proche atteint de maladie mentale
- * **Trouble de la personnalité limite : aimer et aider quelqu'un qui souffre d'un trouble de personnalité limite : un défi de taille, un objectif réalisable.**

Nous vous offrons des conférences!!

Vous avez une personne de votre entourage qui est atteint de maladie mentale?

La Rescousse vous invite à venir visionner, sur le web en direct, la **conférence mensuelle en santé mentale**, le **Mardi 19 novembre à 19h** dans nos locaux au 734, 2^e Avenue Ouest à Amos. La conférence portera sur la toxicomanie et les dépendances, est-ce un mécanisme de défense contre la souffrance?. Aucune inscription n'est nécessaire et il n'y a aucun coût. Pour toutes questions, veuillez communiquer avec nous au 819-727-4567. Cette activité est offerte à toute la population.



Desjardins

Caisse d'Amos



2, rue Principale Nord, C.P. 670
Amos (Québec) J9T 3X2
Téléphone : (819) 732-3327
Sans frais : 1 866 888-3327
Télécopieur : (819) 732-1465
Courriel : caisse.t80012@desjardins.com
Web : <http://www.desjardins.com>

SECTION DES COMMUNIQUÉS

Amos, le 1^{er} octobre 2013

Objet : L'impact de la maladie mentale dans les familles

La maladie mentale n'affecte pas juste la personne atteinte. On oublie souvent les familles, les amis, les collègues, les employeurs, et bien d'autres, qui vivent les répercussions au quotidien de la maladie mentale. Les membres de l'entourage ont besoin d'être informés, d'être outillés pour vivre une relation harmonieuse avec leur proche atteint. Des organismes communautaires, tel que La Rescousse, sont là pour venir en aide à ces familles et amis.

Ces organismes sont souvent méconnus ou trop peu connus par la population en générale.

Nous savons à quel point il y a encore beaucoup de préjugés et de tabous face à la maladie mentale. Les personnes qui reçoivent un diagnostic de maladie mentale ont, eux-mêmes, de la difficulté à le divulguer à leur entourage, par peur d'être jugé et/ou rejeté.

Personne n'est à l'abri de développer une maladie mentale (dépression, troubles bipolaires, schizophrénie, trouble de la personnalité limite, troubles obsessionnels compulsifs, troubles anxieux). C'est pourquoi La Rescousse est là pour les membres de l'entourage.

Il est à retenir que les membres de l'entourage :¹

- Ont une détresse émotionnelle trois fois plus élevée que celle de la population;
- Assurent les soins primaires de leur proche (60%) et le vivent avec difficulté (66%);
- Servent de soutien financier (80%);
- Se disent épuisés (67%);
- Se sentent dépassés ou stressés (61%);
- Consomment des anxiolytiques, des antidépresseurs ou des somnifères (60%);
- Ont peu d'opportunité pour donner leur opinion et reçoivent peu de renseignements relativement au traitement de leur proche (62%).

C'est pourquoi nous avons besoin des médias afin de sensibiliser la population sur les maladies mentales et l'importance d'aider les proches des personnes atteintes.

Aidez-nous à venir en aide à un plus grand nombre de familles. Diffusez sur vos ondes le plus souvent possible les services et les activités offerts par notre organisme, La Rescousse.

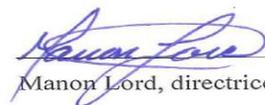
Avantde craquer.com 1 855 CRAQUER (272-7837)



Membre du réseau de 40 organismes
à travers le Québec pour vous aider

734, 2^e Avenue Ouest
Amos (Québec)
J9T 1S8

819 727-4567 ou 1 855 CRAQUER (272-7837)
Télec. : 819 727-4555
larescousse@cableamos.com


Manon Lord, directrice générale

1. Source : Le mouvement des familles au Québec, Regrouper, Représenter et Soutenir; document de la FFAPAMM.



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

Municipalité Régionale de Comté

571, 1^{ère} Rue Est
Amos (Québec) J9T 2H3
Tél. : 819-732-5356
Fax : 819-732-9607

Site internet : <http://www.mrcabitibi.qc.ca>

SECTION DES COMMUNIQUÉS



Objet : La fondation Vagabond contre la violence faite aux femmes.

Pour une 12^e année consécutive, « La Fondation Vagabond contre la violence faite aux femmes » entreprend sa campagne de financement par la vente de billets. L'objectif pour l'année 2013 est de ramasser 40 000\$ qui sera remis en totalité aux **maisons d'hébergement**. La campagne de financement se tiendra du 11 septembre au 3 novembre 2013.

Cette somme amassée permettra à la Maison Mikana de poursuivre sa mission première, celle de contrer la violence conjugale et d'offrir un service d'accueil, d'aide, d'hébergement et d'intervention à toutes les femmes et les enfants victimes de violence conjugale pour ainsi créer un changement social par la diffusion de l'analyse de la problématique à toute la population et à des groupes-cibles.

Pour que cette campagne de financement soit un franc succès, la Maison Mikana encourage toute la population à se procurer des billets dans les boutiques de *Les Entreprises Vagabond inc* dont les bannières sont les suivantes : *Vagabond, Jeans Plus, Zabé, Studio* et *Revue*.

-30-

Pour toute information supplémentaire communiquez avec :

Mélissa Howison

Maison d'hébergement Mikana

819-732-9161

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

SECTION DES COMMUNIQUÉS



En 2013, mes formations, je les prends en région!

Quelques places sont encore disponibles. Faites vite!

FORMATIONS OFFERTES EN NOVEMBRE

- Mécanique des fluides 1 • 4 et 5 novembre • Rouyn-Noranda
- Harcèlement psychologique au travail • 8 novembre • Rouyn-Noranda
- Piwaseha : culture et réalités autochtones • 12 novembre • Maniwaki
- L'environnement et l'exploitation d'un site industriel (minier) • 14 novembre • Rouyn-Noranda
- La culture autochtone : une richesse à découvrir • 19 novembre • Val-d'Or
- Les chargés de projet et le soudage • 20-21-22 novembre • Rouyn-Noranda
- Piwaseha : culture et réalités autochtones • 21 novembre • Rouyn-Noranda
- Soins de plaies – Niveau débutant • 21 novembre • Val-d'Or
- L'art de la négociation • 22 novembre • Amos
- Comprendre les états financiers (pour OSBL) • 25 novembre • Rouyn-Noranda
- Entrepreneuriat minier • 29 novembre • Rouyn-Noranda
- Gestionnaire technique : habiletés de direction • 28 et 29 novembre • Val-d'Or

POUR PLUS D'INFORMATION

Visitez formationcontinue.uqat.ca pour vous inscrire ou pour tout savoir sur nos différentes formations!

COORDONNÉES

Kathy Juteau

Formation continue et centre de langues
Tél. : 819 762-0971 poste 2828 ou
1 877 870-8728 poste 2828



VITRERIE
COMMERCIALE
D.B. INC.

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



PROPRIÉTAIRE : LÉO GAGNON

72, RUE BEAUDRY
AMOS (QUÉBEC) J9T 3V2

vcdb@cableamos.com

Téléphone : 819-732-0147 • Télécopieur : 819-732-0008

VITRERIE COMMERCIALE D.B. INC. LÀ OÙ L'EXPÉRIENCE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE !



TRIONEX HYDRAULIQUE INC.

121, rue des Métiers, C.P. 84, Amos (Québec) J9T 3A5
Téléphone : 819-732-5327 – Télécopieur : 819-732-0290
E-Mail : trionex@trionex.qc.ca – Web : www.trionex.qc.ca

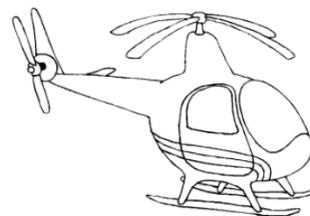
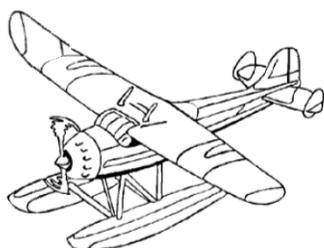
Technologie & Automatisation en

Hydraulique – Lubrification - Pneumatique
Consultez notre site web



TRAVAUX AÉROPORTÉS
AVION ET HÉLICOPTÈRE

NOUVEAU SERVICE DE FOREUSE
TYPE PROSPECTEUR CAPACITÉ
200 PI. 65 M. SUR CORE LTK48



Michel G. Drapeau
Michèle Roberge

permis prospection no. : 18858
permis prospection no. : 19519

121, rue des Métiers, C.P. 84, Amos (Québec) J9T 3A5
Téléphone : 819-732-5327 – Télécopieur : 819-732-0290

SECTION DES COMMUNIQUÉS

HORAIRE –NOVEMBRE 2013

**LOCAL DE SANTÉ
ST-MARC-DE-FIGUERY**

Centre de santé et de services sociaux
Les Eskers de l'Abitibi

*Près de chez vous
Avec vous !*

Infirmière : Guylaine Bisson

* jeudi **7 novembre** :

- Prise de sang (8h30 à 9h30)
- Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h)
- Présence à l'école en après-midi

* mercredi **13 novembre** :

- **Vaccination antigrippale en après-midi**

* jeudi **14 novembre** :

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

* jeudi **28 novembre** :

- Présence au village en avant-midi

Intervenante sociale sur rendez-vous *

Annick Lagacé

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

**LOCAL DE SANTÉ DE ST-MARC
10, AVENUE MICHAUD, 2^{ème} ÉTAGE
Téléphone : 732-3271**

Clinique prise de sang (8h30 à 9h30)

- * lundi **4 novembre**: *Landrienne*
- * mardi **26 novembre** : *La Corne, salle Champagne*

Les Jardins
Centre de massothérapie

Dorisse Bergeron

Massothérapeute

Massage suédois cinétique

Massage adapté à la femme enceinte

Massage sur chaise

Réflexologie



72, rue Albertine-Chalifoux
Amos (Québec) J9T 0A3

Téléphone : 819-727-6912

Clin d'œil
ÉCOLE DE CIRQUE
122, 6^e Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 3Z3
819-727-1098

Sears
Votre magasin local

FRANÇOIS SILLS

EXPLOITANT D'UN MAGASIN LOCAL
CONCESSIONNAIRE

SEARS Canada INC.
GESTION FRANÇOIS SILLS
483, RUE PRINCIPALE SUD
AMOS, QC J9T 2J8

TÉLÉPHONE : 819-732-6451
TÉLÉCOPIEUR : 819-732-6453

Kenmore

www.sears.ca

CRAFTSMAN

CONTACT AVEC L'ÉTAT

L'aide juridique : plus accessible que jamais

L'aide juridique est en plein changement et devient de plus en plus accessible.

Premier élément : **les ex-conjoints auront un plus grand accès à l'aide juridique en matière de garde et de pensions alimentaires.** Autre élément majeur annoncé par le ministre de la Justice : **la hausse du seuil d'admissibilité de ce programme.**

Voici le détail des modifications.

En matière de garde et de pensions alimentaires

Dès le 10 octobre, tous les ex-conjoints **séparés ou divorcés qui ont obtenu un jugement** et qui s'entendent pour **modifier la garde ou une pension alimentaire** pourront s'adresser à l'aide juridique, **peu importe leur situation financière.** Dans ces cas précis, appelés *services d'aide à l'homologation d'une entente*, plus besoin de démontrer de faibles revenus pour avoir accès à l'aide juridique. Chaque ex-conjoint doit soumettre une demande à l'aide juridique pour bénéficier du service et s'entendre sur les modifications à la garde des enfants ou aux pensions alimentaires. Si leur demande est acceptée, ils recevront alors les services d'un avocat pour rédiger la nouvelle entente et la soumettre au tribunal pour obtenir un nouveau jugement. Ils devront toutefois payer une contribution financière pour couvrir une partie des honoraires de l'avocat et des frais judiciaires. Selon les revenus des ex-conjoints, la part à payer sera plus ou moins grande, ou sera gratuite pour les anciens couples à faibles revenus.

Hausse du seuil d'admissibilité

Annoncée au début du mois, la hausse du seuil d'admissibilité permettra, pour la première fois en près de 30 ans, à celui qui **travaille à temps plein au salaire minimum**, de profiter **gratuitement** des services de l'aide juridique. La hausse du seuil d'admissibilité se fera en deux phases. Il sera d'abord **relevé de 15,3% à compter du 1^{er} janvier 2014.** Puis, au 1^{er} juin 2015, une seconde augmentation sera appliquée, portant la **hausse totale des seuils à 35,8 %.** À titre d'exemple, le seuil pour une personne seule passera de 14 140\$ actuellement à 16 306\$ le 1^{er} janvier, puis à 19 202\$ en juin 2015. Le seuil d'admissibilité au **volet contributif** de l'aide juridique sera également relevé. Ce volet de l'aide juridique permet aux personnes admissibles de **bénéficier de services juridiques à moindre coût** et de connaître, à l'avance, le montant maximal qu'ils auront à déboursier.

Il est à noter l'éligibilité d'une personne à l'aide juridique varie en fonction de son état civil. Par exemple, le seuil d'admissibilité pour une personne seule est moindre que celui d'un ménage avec ou sans enfants ou d'une famille monoparentale.

Pour toute information concernant votre admissibilité à l'aide juridique, communiquez avec le bureau d'aide juridique le plus près de votre résidence.

Source : <http://www.educaloi.qc.ca/nouvelles/laide-juridique-plus-accessible-que-jamais>



Bastien, Lantagne, Richard & Associés Inc.

Notaires & conseillers juridiques

Services professionnels : vente et hypothèque, donation, testament, mandat, convention, contrat de mariage, droit commercial et corporatif, etc.

Amos

Serge Bastien Martine Corriveau Valérie St-Gelais
Michel Lantagne Sébastien Morin-Banville
22, 1^{ère} Avenue Ouest, Bureau 301
Amos (Québec) J9T 2K8
Téléphone : 819-732-2812
Télécopieur : 819-732-7951
pmeinter@notairesabitibi.com

Senneterre

Yves Richard
Paméla Trottier-Poirier
855, 10^e Avenue, C.P. 1088
Senneterre (Québec) J0Y 2M0
Téléphone : 819-737-2747
Télécopieur : 819-737-5027
yrichard@notairesabitibi.com
gmorin@notairesabitibi.com
ptrottier@notairesabitibi.com

Une étude de sept (7) notaires à votre service



Équipement Amos Ltée



En affaire depuis 1961

Des conseillers aux ventes
à votre écoute



Des techniciens formés
dans toutes les disciplines



Les spécialistes du camions en région
4 succursales pour mieux vous
servir partout en Abitibi

Des pièces pour toutes
marques à prix compétitifs



Amos
Équipement Amos Ltée

Val d'Or
Les Ateliers JMR inc.

Rouyn-Noranda
Camions Rouanda Inc

La Sarre
Fabrinnord Ltée



Équipement Amos Ltée

541, Rue de l'Harricana
Amos (Québec) J9T 2P8

Téléphone : (819) 732-3333 Télécopieur : (819) 732-1669

Site internet : <http://www.equipementamos.com/home.aspx>



Novembre 2013



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1 Bureau municipal fermé	2  Changement d'heure SOUPER-SOIRÉE CLUB DE L'ÂGE D'OR DE ST-MARC-DE-FIGUERY	3  Célébration de la Parole 9h30 SCRUTIN MUNICIPAL 10 h à 20 h
4 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	5 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	6  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	7 Services du CLSC : au 10 avenue Michaud : Prise de sang : 8h30 à 9h30 Consultation : 9h30 à 11h Présence à l'école en p.m. Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	8 Bureau municipal fermé	9 DÉGUSTATION BIÈRES ET SAUCISSES 17H30 Salle Mgr Duchemin	10  Messe 11h00
11 Réunion publique du Conseil municipal, 19h30 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	12 Réunion du Conseil de Fabrique, 19h Séance d'info Gestion du stress des proches aidants local de santé 19h30 Voir pub. Page 31 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	13  Services du CLSC : au 10 avenue Michaud : Vaccination antigrippale en p.m. Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	14 Services du CLSC : au 10 avenue Michaud : Consultation : 13h à 15h Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	15 Bureau municipal fermé	16 Bureau municipal fermé	17  Messe 9h30
18 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	19 Tombée des textes journal Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	20  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	21 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	22 Bureau municipal fermé	23 Bureau municipal fermé	24  Célébration de la Parole 9h30
25 Sortie du journal Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	26 Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	27  Biblio, 18h à 20h Bureau municipal ouvert de 8h à 21h	28 Services du CLSC : au 10 avenue Michaud : Présence au village en avant-midi Bureau municipal ouvert de 8h à 16h	29 Bureau municipal fermé	30 Bureau municipal fermé	



C.D. BOUTIN

434, Route 111

St-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone : 819-732-4030

Vente de bières et vin, épicerie, quincaillerie, plomberie, objets et vêtements souvenirs, location de DVD, service d'un comptoir postal, machine distributrice à café.



Nouveauté : plomberie Pex

NOUVEAUX FILMS RECENTS SUR DVD À LOUER !

ARRIVAGE DE 1 A 2 FILMS PAR SEMAINE.

Station d'essence sans-plomb et diesel :

Produits Pétroliers Harricana inc.



Vente et service de machineries agricoles

Daniel Rivard, prés. Tél. : 819-732-6296
 Cell. : 819-727-6705 Fax : 819-727-9698
 Sans frais : 1-888-732-6296

2711, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1

Plomberie
 Chauffage
 Brûleurs à l'huile
 Système d'inspection par caméra
 Pompe et adoucisseur
 Gaz naturel

819 732-2958
 972, route 111 Est
 Amos (Québec) J9T 1N1

MCGUIRE, DUSSAULT & ASSOCIÉS Avocats

JEAN MCGUIRE, D.E.C., LL.L.
 RENÉE DUSSAULT, D.E.C., LL.B
 ÉRIC BENOÎT, D.E.C., LL.B
 MARC ROY, D.E.C., LL.B
 FRÉDÉRIK HUGO LAFORTUNE, D.E.C., 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^{ère} Avenue Ouest
 Amos (Québec) J9T 1T7
 Téléphone : 819-732-5258
 Télécopieur : 819-732-0394
 Adresse électronique : mcguire.dussault@cableamos.com



PAUSE CAFÉ

CHARADES

Source : <http://devinnettedujour.com/tag/charade-facile-2>

1- Charade de Toto

Mon premier est un oiseau magnifique lorsqu'il fait la roue

Mon deuxième signifie la tienne

Mon troisième est le contraire le court

Toto n'oublie jamais de mettre mon tout avant d'aller à l'école

2- Charade printanière

Mon premier vient après H mais avant J

Mon deuxième se danse souvent dans la cour d'une école

Les oiseaux et les avions ont deux de mon troisième

Mon tout annonce le printemps

3- Une charade qui se conserve !

Mon premier est un rongeur vivant dans les égouts

Mon deuxième est le contraire de la mort

Mon troisième coule du robinet

On dort dans mon quatrième

Mon tout se trouve le plus souvent en conserve

4- Charade « Au restaurant »

Mon premier est un légume qui peut être frisé, fleur ou encore de Bruxelles

Mon deuxième se trouve tout autour du pain

Mon tout est un plat Alsacien



beachcomber
HOT TUBS



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patio

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

Réponses :

1 : Pantalon (paon-ta-long), 2 : Hirondelle (l-ronde-ailes), 3 : Ravioli (Rat-vie-eau-lit), 4 : Choucroute (Chou-croûte)

Vous voulez faire connaître vos services, voici la tarification :

Cartes d'affaires :	3,00 \$/mois	30,00 \$/année
Un quart de page :	4,00 \$/mois	40,00 \$/année
Demi-page :	6,00 \$/mois	60,00 \$/année
Page entière intérieur :	12,00 \$/mois	120,00 \$/année
Page entière couverture intérieure:	15,00 \$/mois	150,00 \$/année
Page entière couverture extérieure:	20,00 \$/mois	200,00 \$/année

Ce journal est distribué gratuitement dans les foyers de St-Marc-de-Figuery. Il est possible de s'abonner au journal au coût de l'envoi postal, c'est-à-dire, 25,00 \$/an ou gratuitement par internet.

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE SORTIE DU JOURNAL
Janvier 2013	22 janvier 2013	28 janvier 2013
Février 2013	19 février 2013	25 février 2013
Mars 2013	19 mars 2013	25 mars 2013
Avril 2013	23 avril 2013	29 avril 2013
Mai 2013	21 mai 2013	27 mai 2013
Juin 2013	18 juin 2013	25 juin 2013
Juillet 2013	23 juillet 2013	29 juillet 2013
Août 2013	20 août 2013	26 août 2013
Septembre 2013	24 septembre 2013	30 septembre 2013
Octobre 2013	22 octobre 2013	28 octobre 2013
Novembre 2013	19 novembre 2013	25 novembre 2013
Décembre 2013	17 décembre 2013	23 décembre 2013

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
819-732-8501

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

L'Éveil Campagnard
10, avenue Michaud, C.P. 12
St-Marc-de-Figuery (Québec)
J0Y 1J0
Téléphone: 819-732-8501
Télécopieur: 819-732-4324
Courriel: mun.stmarc@cableamos.com
Site internet : <http://www.saint-marc-de-figuery.org>

ERBENISTERIE RNEAULT INC

- ARMOIRES DE CUISINE & VANITÉS
- COMPTOIRS ET MEUBLES COMMERCIAUX
- FABRICANT**
- AMEUBLEMENT DE BUREAU

e.r.neault@cableamos.com

Prop. Gabriel Cloutier

Service après-vente

Licence RBQ : 8115-6242-43 Tél. & Téléc.:

401 Rte 111 (819) **727-9661**
St-Marc-de-Figuery



Clinique Dentaire
Berthiaume & Rivest

819 732 4777
81 1ere av est,
amos

Nous acceptons
les urgences!



Venez découvrir notre service
rapide et professionnel!

A la clinique Berthiaume et Rivest,
nous sommes passionnés par l'excellence



Heures d'ouverture:

Lundi à Mercredi 8h à 17h
Jeudi 8h à 20h
Vendredi 8h à 17h
Samedi & Dimanche FERMÉ

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) J9T 2J8

Téléphone : 819-732-5247

Télécopieur : 819-732-5268

Adresse courriel : thibault@cableamos.com

Site Internet : www.thibaultchrysler.com



Mario Collin

Carrossier ProColor®

Body  Shop
BIL-YVON



- Débosselage de : camions lourds, autos, bateaux, roulottes, motoneiges, etc..
- Véhicules de remplacement
- Lavages auto/camion, compound, cirage
- Estimation gratuite

Dépositaire
des
lubrifiants



Téléphone : 819-732-8816 - Télécopieur : 819-727-2333

*Carrosserie Procolor utilise des pièces d'origines
approuvées par les compagnies d'assurances.*

Lettrage
Shik
Design

Lettrage et impression numérique

automobiles, affiches, vitrines, enseignes,
bannières, signalisation et logos

841, avenue de l'Industrie, Amos (Québec) J9T 4L6

Téléphone : (819) 732-9170 - Télécopieur : (819) 732-9177

adresse électronique : shik@bil-yvon.com