



Le PAR...CHEMIN

Mars
2026

Le journal mensuel de notre communauté

Chronique Horticole
Pages 4-5

Ordet
Page 6

Votre Église
Page 18



Votre voix, notre direction : Lancement du nouveau Comité de consultation citoyenne

Nous sommes fiers de vous annoncer la création de notre tout nouveau Comité de consultation citoyenne, une initiative née de notre volonté de bâtir l'avenir avec vous, et non seulement pour vous.

L'objectif est simple : nous voulons nous assurer que chaque dollar investi et chaque nouveau projet reflètent vos besoins réels. Que ce soit pour l'aménagement de nos parcs, l'amélioration des services ou le développement de nos infrastructures, votre opinion devient désormais la boussole qui orientera nos ressources. Pour que cette démarche soit un

succès, nous avons besoin de votre participation !

Le sondage papier : Vous trouverez un questionnaire détachable inséré au centre de ce journal (feuille du milieu). Une fois rempli, vous pouvez le déposer au bureau municipal.

Le sondage numérique : Pour ceux qui préfèrent la rapidité du clic, un code QR est disponible sur cette même page. Scannez-le simplement avec votre téléphone pour accéder au formulaire en ligne.

Ensemble, utilisons nos ressources de manière intelligente pour développer une municipalité qui nous ressemble vraiment !

Le Par Chemin est le journal de NOTRE communauté. Je travaille à l'amélioration continue de son format. Si vous avez des commentaires ou des suggestions de capsules ou de chroniques, n'hésitez pas à me les communiquer.



Pour faire paraître votre message dans le journal, envoyez-le par courriel au:
parchemin@st-eu.ca
(819) 785-2301 poste 101
Prochaine date de tombée: le 25 mars
2026 à 16h



Stationnement d'hiver et déneigement

Selon le règlement numéro 270 concernant la circulation et le stationnement applicable par la Sûreté du Québec, la municipalité vous rappelle que selon l'article 8 de la municipalité de St-Eugène de Guigues:

Il est interdit de stationner ou d'immobiliser son véhicule sur le chemin public entre 23h00 et 07h00 du 1^{er} novembre au 1^{er} avril inclusivement et ce sur tout le territoire de la municipalité.

Il est interdit, lors du déneigement de votre terrain, de jeter de la neige ou de la glace sur une voie de circulation ou de la traverser avec de la neige.



Merci de votre bonne compréhension!

Hugo Bellehumeur
Directeur Général



Avis Public:

Un rappel que la Route à Tanguay et la Montée Hubert sont maintenant Barrée pour la saison hivernale. Merci.



**Des milliers d'emplois
du recensement.**

**Une rémunération
concurrentielle.**

Un travail flexible.



POSTULEZ DÈS MAINTENANT :

recensement.gc.ca/emplois

Alerte d'emploi! Statistique Canada embauche environ 32 000 personnes partout au Canada pour le #RecensementDe2026. Les emplois disponibles offrent un salaire concurrentiel, une expérience précieuse, un travail à court terme flexible et la possibilité de soutenir un effort important qui a une incidence directe sur votre communauté. Postulez dès maintenant : recensement.gc.ca/emplois.

**Vous cherchez
un emploi?**

Joignez-vous à l'équipe
du Recensement de 2026!

POSTULEZ DÈS MAINTENANT À :

recensement.gc.ca/emplois

**PORTES OUVERTES
SUR NOTRE
FORÊT**

EXPOSITION DE MACHINERIE FORESTIÈRE

**ENTRÉE GRATUITE
GRAND PUBLIC / POUR TOUTE LA FAMILLE**

15 et 16 MAI 2026
AMOS | VOISIN DE L'AÉROPORT
CHEMIN DE LA PÉPINIÈRE

AFAT
association forestière
DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE™

afat.qc.ca/portes-ouvertes-sur-notre-foret-2026/

VILLE D'AMOS | CFP CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE DE CHAMBLAY & HARRICANA | CHANTIERS CHIBOUGAMAU | UQAT INSTITUT DE RECHERCHE SUR LES FORÊTS

Chronique horticole :
La remise en forme des
géraniums

Dans nos temps modernes où tout est question de vitesse, à l'automne on voit malheureusement encore trop souvent des scènes d'horreur; des sacs de poubelle remplis de géraniums encore fleuris et même souvent à leur plus beau, jetés par de temps ou de connaissances. Pourtant, conserver ses géraniums d'une année à l'autre, est non seulement économique et écologique mais surtout gratifiant. J'ai par ailleurs écrit une chronique a ce sujet il y a quelque temps déjà.



Nos grand-mères, elles, renaient soigneusement leurs géraniums avant l'hiver, les entreposaient dans des boîtes de carton dans la chambre froide ou les gardaient en pot près d'une fenêtre. Au printemps, lorsque les journées rallongeaient et que la lumière se faisait plus

intense, les plantes repartaient de plus belle. Croyez-moi, ce n'est pas si compliqué que ça! Alors cette chronique est pour vous, jardiniers qui ont hiverné vos plants de géraniums pour la première fois sans trop savoir comment les remettre en beauté. On y va!

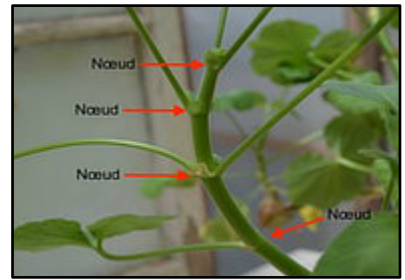
Apparence typique d'un géranium au printemps :

Tiges très longues et fines; feuilles clairsemées et espacées; couleur pâle ou jaunâtre; aspect général chétif. Pas de panique, c'est tout à fait normal! Même si votre géranium a une apparence négligée en ce moment, il est possible de le remettre en forme rapidement, car les géraniums sont des plantes très résistantes et vigoureuses, et une bonne intervention au printemps leur permet de repartir en quelques semaines seulement.

Voici le processus étape par étape :

1) Inspectez et nettoyez : Enlevez toutes les feuilles jaunies, sèches ou abîmées. Secouez doucement le plant pour faire tomber les débris.

2) Taillez sévèrement : Il faut rabattre les tiges sévèrement, en ne gardant que 10 à 15 centimètres de hauteur par rapport à la base. Coupez net, juste au-dessus d'un "nœud" (l'endroit où les feuilles sont insérées). Ne laissez que les parties saines.



La taille au printemps est effectuée pour rafraîchir la plante après l'hiver et stimuler une nouvelle croissance.



3) Repotez dans du terreau frais :

Sortez la motte du pot. Enlevez les racines pourries ou trop sèches. Utilisez un terreau de qualité, bien drainant pour plantes fleuries ou annuelles. Choisissez un pot propre, légèrement plus grand au besoin. Arrosez abondamment au départ pour bien humidifier, puis laissez la surface sécher avant le prochain arrosage.

En 4 à 6 semaines, vous devriez voir de nouvelles pousses vigoureuses et une floraison qui commence souvent plus tôt que sur les plants neufs achetés au printemps. Les plants hivernés deviennent généralement plus robustes et abondants.

Boutures

Tant qu'à rabattre les plants, profitez des tiges taillées pour faire des boutures et multiplier gratuitement vos plants. Une bouture est un fragment de plante que l'on détache (coupe) de la plante mère et que l'on place dans un milieu où il prend racine et se développe en une nouvelle plante complète.

Voici les étapes détaillées pour réussir vos boutures:

1) Coupez des tiges de 10cm de longueur (semi-ligneuses, pas trop molles ni trop dures), juste en dessous d'un nœud (point d'attache d'une feuille - c'est là que les racines sortent le mieux). Laissez seulement 1-2 feuilles sur la bouture.



Évitez les tiges avec fleurs ou gros boutons (la plante mettrait toute son énergie dans les fleurs au lieu de l'enracinement). Les tiges plus jeunes, d'environ 10cm de long, s'enracinent plus facilement tandis que les parties plus anciennes (dures) deviennent ligneuses et moins faciles à faire enraciner.

2) Remplissez des pots troués, avec un terreau de type Pro-Mix pour boutures. Insérez deux ou trois boutures sur le

pourtour de chaque pot. Arrosez le terreau et placez les pots dans un endroit lumineux, à l'intérieur. Ne couvrez pas les pots, car cela peut favoriser l'apparition de moisissures sur les feuilles. Maintenez le terreau humide pour stimuler la croissance des racines.



Note: Ne mettez pas vos boutures dans des verres d'eau pour la formation de racines. Ceci crée des racines fragiles, difficiles à mettre en pot par la suite! Le géranium n'est pas une plante aquatique!

Au bout de quelques semaines, un cal liégeux (tissu de cicatrisation) se formera à l'extrémité coupée de la tige et des racines commenceront à se développer. Un bon système racinaire sera établi en six à huit semaines.



Au bout de six à huit semaines, lorsque les racines sont bien formées, retirez doucement chaque bouture des pots et transplantez-la dans un pot individuel. Arrosez bien, puis sortez vos nouveaux plants à l'extérieur en juin, une fois tout risque de gel écarté. Facile de même!

Toutes mes chroniques sont accessibles en ligne en cliquant sur le lien suivant :

<http://www.st-eugene-de-guigues.qc.ca/municipalite/?id=61#contn>

*** Aussi, n'oubliez-pas de commander vos arbres grâce au formulaire de l'AFAT qui se trouve dans le Parchemin de ce mois-ci! De beaux choix s'offrent à vous! 🌳 🌲

Bon printemps fleuri à tous!
Andrea Weber, horticultrice.

«Jamais la nature ne se trouve en contradiction avec la sagesse.»

Juvénal



Les comités d'éducation populaire autonome de ...

Angliers

Type d'activité: Atelier
Le titre de l'activité: Macérat huileux au baume
Date: Le lundi 2 mars
Heure: 18h30
Lieu: Salle de l'Âge d'Or
Personne-ressource:
Mme Nadielle Morissette
Turcotte

Matériel à apporter: Votre macérat huileux de l'activité précédente

L'inscription est obligatoire et le

nombre de participants est limité.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter: Mme Bernadette Roberge, au 819-949-4511

St-Eugène-de-Guigues

Type d'activité: Atelier
Le titre de l'activité: Peinture sur verre
Date: Le jeudi 12 mars
Heure: De 09h00 à 12h00
Lieu: Local du Cercle des fermières
Personne-ressource:
Mme France Lavallée

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter: Mme Chantal Toussaint, au

819-763-5864

Type d'activité: Séance d'information

Le titre de l'activité: Testament etc.

Date: Le samedi 21 mars

Heure: De 13h00 à 16h00

Lieu: À la salle de l'Âge d'Or

Personne-ressource:
Maître Mireille Bourque

Les thèmes abordés: testament, mandat en cas d'incapacité, aide médicale à mourir, succession, directives médicales (RAMQ), etc. La notaire répondra également à vos questions.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter: Mme Valérie Perreault, au 819-210-2952

ordet.ca

48, rue Monseigneur-Moreau Est, 2^e étage · St-Bruno-de-Guigues (Québec) J0Z 2G0
Téléphone : (819) 728-3195 | Télécopieur : (819) 728-2071 · Courriel : ordet@mrctemiscamingue.qc.ca

«L'être le plus cultivé est celui qui est capable de se mettre à la place du plus grand nombre de personnes.»

J.A.



Vous côtoyez des bénévoles dans le cadre de votre travail, de vos loisirs ou vous connaissez une personne qui aide toujours sans compter? Les bénévoles sont des personnes qui font des choses gratuitement, sans obligation et qui font une différence dans

la vie des gens de nos milieux. Durant la semaine de l'action bénévole, qui aura lieu du 19 au 25 avril 2026, le Centre de Bénévolat Lac-Témiscamingue tient à remercier le plus grand nombre de bénévoles possible.

Pour ce faire, nous désirons faire parvenir à ces gens précieux une carte postale afin de les remercier et de souligner l'importance qu'ils ont dans notre vie.

Vous aimeriez remercier votre voisin qui déneige toujours votre stationnement l'hiver ou les administrateurs de votre C.A.?

Simplement communiquer avec nous via le Facebook du Centre de Bénévolat Lac-

Témiscamingue ou par courriel à agente@cbltemis.org. Nous prendrons note du nombre de cartes que vous désirez (même seulement une) et fixerons un moyen pour vous faire parvenir votre commande. Vous avez jusqu'au **31 mars** pour nous contacter.

Prenez note, que les cartes seront préaffranchies.

Merci à tous de votre participation.





Invitation aux citoyens de St-Eugène de Guigues

Il n'y a présentement pas de club FADOQ à St-Eugène-de-Guigues **mais vous pouvez devenir membre chez nous, à St-Bruno-de Guigues!** Il nous fera plaisir de vous accueillir.

Pourquoi devenir membre?

De nombreux rabais et spéciaux exclusifs partout au Québec (voyages, assurances, commerces et plus encore) Des activités sociales et communautaires dynamiques Une belle occasion de rencontrer des gens et de briser l'isolement

Tous les avantages sont disponibles en ligne sur le site de la FADOQ et je peux vous fournir le dépliant à votre demande.

AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE

Les membres FADOQ qui détiennent une assurance habitation ou automobile avec

Intact Assurance bénéficient automatiquement d'une assurance ACCIDENT de 50,000\$

COÛT D'ADHÉSION

1 an : 30\$

2 ans : 55\$

Information ou adhésion

Gaétane Falardeau :

819-383-6358

Bertrand Guimond :

819-629-5814

Au plaisir de vous accueillir parmi nous!

«Quand j'étais plus jeune, je rêvais de changer le monde entier. Maintenant, je me contenterais de me changer, moi.»

W.S.



La seule condition pour être membre de Narcotiques Anonymes est le désir d'arrêter de consommer. (Troisième tradition de NA).

Une deuxième chance / A second chance

Vendredi / Friday 7:30 PM

Timiskaming First Nation Health & Wellness Center

22 Av. Algonquin,

Timiskaming First Nation, Notre-Dame-du-Nord

Vente d'arbres 2026

Feuillus

Bouleau à papier
Chêne à gros fruits
Érable rouge
Peuplier
hybride

Résineux

Cèdre blanc
Épinette blanche
Pin rouge
Pin gris
Pin blanc

Arbustes

Amélanchier
du Canada
Myrique beaumier
Viorne
trilobée

En achetant des arbres pour vos projets de plantation, vous soutenez directement la mission éducative de l'AFAT. Les bénéfices de cette vente annuelle nous permettent d'offrir des ateliers dynamiques et interactifs aux élèves du primaire et du secondaire de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec, tant en classe qu'en pleine nature, visant à éveiller leur intérêt pour la forêt et ses multiples facettes, si précieuses à nos vies.

www.afat.qc.ca/vente-darbres

Pour 2026, la Municipalité de St-Eugène-de-Guigues s'associe à l'AFAT (Association Forestière Abitibi-Témiscamingue) pour leur fameuse vente d'arbres afin de vous offrir un grand choix d'espèces et pour répondre à vos besoins, en sélectionnant les arbres idéals pour votre espace.

Comment ça fonctionne? Les commandes se font par caisse entière (unités de 25 ou 36 plants, selon l'essence – comme dans le tableau ci-joint). Pas d'achat à l'unité; c'est par lot pour simplifier la logistique. Si vous en voulez moins, faites équipe et partagez une caisse avec des voisins ou des amis. Le prix se situe entre 3.50\$ et 5.15\$ par arbre. **UNE VRAIE AUBAINE!**

AFAT
association forestière
DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

Essences disponibles

Toutes ces espèces sont indigènes à nos régions, à l'exception du peuplier hybride, qui résulte de croisements entre plusieurs essences.



Bouleau à papier ou bouleau blanc (*Betula papyrifera*)

Cet arbre de 15 à 25 m de haut est couramment utilisé dans les aménagements paysagers. Il a un tronc souvent sinueux et une cime ovale, claire et étroite. Son écorce mince et lisse est brun rougeâtre

sur les jeunes tiges, puis devient blanc rosâtre à blanc crème à mesure qu'il vieillit. Elle se détache facilement en longues bandes horizontales. Le bouleau à papier préfère les sols bien drainés, mais s'adapte à une grande variété de sites. C'est une essence de lumière, parmi les premiers arbres à repeupler les espaces déboisés.



Chêne à gros fruits (*Quercus macrocarpa*)

Plus rustique que le chêne rouge et légèrement plus petit, il peut vivre plus longtemps, bien que sa croissance soit lente. Il supporte la sécheresse et tolère modérément

l'ombre. Ses jeunes branches présentent une écorce à texture de liège et ses fruits, les glands, ont une frange.



Érable rouge (*Acer rubrum*)

Plus rustique que l'érable à sucre, il se colore d'un rouge vif à l'arrivée de l'automne. Il est de plus petite taille, croît plus rapidement et est moins longévif que l'érable à sucre. En terrain découvert, il a tendance à se subdiviser en grosses branches près

du sol, ce qui peut nécessiter une taille de formation. Aussi appelé « plaine », il produit une sève sucrée, bien que moins concentrée que celle de l'érable à sucre. Il se pare de fleurs rouges tôt au printemps, avant la feuillaison.

Réservez vos arbres rapidement!



Peuplier hybride (*Populus*)

Issu de croisement avec le peuplier deltoïde, qui se conditionne facilement sous forme de boutures préparées en serre, le peuplier hybride est assez rustique pour nos régions (zone 1a). En raison de sa croissance rapide et de ses capacités à capter l'eau, il est

déconseillé de le planter à proximité des habitations en milieu urbain. Sa croissance rapide en fait un allié idéal pour reconstituer un milieu forestier ou créer une haie brise-vent en milieu agricole. Bien que peu longévif, il peut produire un bel effet combiné à d'autres essences.



Cèdre blanc (*Thuja occidentalis*)

L'un des conifères les plus utilisés au Canada pour former des haies. Les jeunes plants s'implantent plus facilement dans notre région, tandis que plus le plant est âgé, plus son implantation devient difficile. Les plants nécessitent une protection hivernale les premières années après la plantation. Sa croissance est lente. Il apprécie aussi bien les sites très humides que rocheux, à condition qu'il y ait présence de calcaire.



Épinette blanche (*Picea glauca*)

L'épinette blanche est la plus grande de nos deux épinettes indigènes et peut atteindre 25 m dans le sud de la région. Elle est moins vulnérable à la tordeuse des bourgeons de l'épinette que le sapin, mais un peu plus que l'épinette noire. Bien que plus tolérante à l'ombre et adaptée à croître dans un environnement où la lumière est partiellement obstruée, comme sous une canopée, sa tige retrouve une croissance optimale lorsqu'elle est exposée à la

lumière. Les sols limoneux, humides et bien drainés lui conviennent particulièrement bien.

Jusqu'à épuisement des stocks!



Pin rouge (*Pinus resinosa*)

Il peut atteindre des tailles plus imposantes que le pin gris, mais il a une aire de répartition moins nordique que ce dernier. Sa cime est conique chez les jeunes arbres et devient irrégulière avec l'âge. Ses aiguilles, groupées par deux, sont deux fois plus longues que celles du pin gris (10 à 16 cm). Essence typique des terrains sableux et rocailleux, le pin rouge s'accommode parfois de sols secs et très pauvres. En forêt aménagée, il est utilisé pour en faire des poteaux.



Pin gris (*Pinus banksiana*)

Cette espèce de pin est celle qui a la plus grande aire de répartition parmi les quatre espèces de pins présentes au Québec. Le pin gris est fréquemment utilisé pour le reboisement, car il peut croître sur des sols pauvres grâce à ses racines bien développées. Il pousse plus rapidement en terrain découvert que les épinettes lorsqu'il est jeune. Il atteint généralement une hauteur d'environ 20 mètres. Ses aiguilles courtes (2 à 4 cm) sont de teinte vert jaunâtre pâle et sont regroupées en faisceaux de deux.



Pin blanc (*Pinus strobus*)

Le pin blanc est le plus grand arbre du Québec, atteignant une hauteur de 20 à 40 mètres. Sa cime est conique lorsqu'il est jeune, mais devient plus irrégulière avec l'âge. Doté d'une croissance rapide, surtout quand il est jeune, cet arbre s'adapte bien aux sols sablonneux et tolère les conditions de faible humidité. Très prisé pour son bois léger et résistant, il est utilisé en construction, en menuiserie et dans la fabrication de meubles.

Quantités limitées après le 30 avril.

Aucune commande possible après le 1^{er} juin 2026.



Amélanchier du Canada (*Amelanchier canadensis*)

Cet arbuste atteint une hauteur de 5 à 6 m. Il pousse à la mi-ombre et en plein soleil et présente une croissance moyenne sur sol frais, humide et profond, comme dans les tourbières et les marécages. Une fois bien enraciné, il peut tolérer quelques périodes de sécheresse. Il peut être taillé en haie. Sa floraison blanche, abondante en mai, attire les pollinisateurs. Ses fruits, aussi appelés petites poires, mûrissent vers la fin juillet, sont comestibles et sont appréciés par la faune.



Myrique baumier (*Myrica gale*)

Le myrique baumier est un arbuste aromatique des milieux humides du Québec, atteignant de 1 à 2 mètres de hauteur. Il pousse dans les tourbières, marécages et bords de cours d'eau, préférant les sols acides. Il est reconnu pour sa résistance aux maladies et joue un rôle important dans la stabilisation des berges, la prévention de l'érosion et la filtration des polluants, contribuant ainsi à la protection des bandes riveraines. Il est également prisé pour son parfum résineux distinct. Ses feuilles et baies sont utilisées comme ingrédient aromatique dans la bière.



Viorne trilobée (*Viburnum trilobum*)

Aussi appelé pimbina. La viorne trilobée est un arbuste de taille moyenne, atteignant 2 à 4 mètres de hauteur et pouvant dépasser 3 mètres de largeur. Les fleurs apparaissent au début de juin. La viorne trilobée commence à produire ses fruits lorsqu'elle atteint sa maturité, vers 5 ans. Le fruit, comestible, devient meilleur tard en saison, après les premiers gels. Il reste sur l'arbuste durant l'hiver et constitue donc une source de nourriture intéressante pour la faune.

FORMULAIRE DE COMMANDE (PRIX AFFICHÉS AVANT LES TAXES)

ESSENCE D'ARBRE	CONTENANT DE	PRIX MEMBRE DE L'AFAT	PRIX NON-MEMBRE	QTE	TOTAL
Bouleau à papier	25 plants	115 \$	128 \$		
Chêne à gros fruits	25 plants	115 \$	128 \$		
Érable rouge	25 plants	115 \$	128 \$		
Peuplier hybride	25 plants	115 \$	128 \$		
Cèdre blanc	25 plants	115 \$	128 \$		
Épinette blanche	36 plants	115 \$	128 \$		
Pin rouge	25 plants	115 \$	128 \$		
Pin gris	36 plants	115 \$	128 \$		
Pin blanc	25 plants	115 \$	128 \$		
Amélanchier du Canada	25 plants	115 \$	128 \$		
Myrique baumier	25 plants	115 \$	128 \$		
Viorne trilobée	25 plants	115 \$	128 \$		
Total des caissettes					
<input type="checkbox"/> Je veux devenir membre de l'AFAT (50 \$ annuellement) pour ainsi profiter du rabais.					
Le prix inclut le contenant (caissette), ainsi que le transport et la livraison dans les villes suivantes : Amos, La Sarre, Rouyn-Noranda, Val-d'Or et Ville-Marie.			TPS R100303211		
			TVQ 10006094381		
			Grand total		

Pour commander vos caissettes de plants, veuillez remplir ce formulaire papier et le retourner à l'adresse indiquée ou bien compléter notre formulaire en ligne disponible à l'adresse www.afat.qc.ca/vente-darbres. Dès réception de votre formulaire, nous vous enverrons votre bon de commande confirmant votre achat et procéderons au paiement selon la méthode sélectionnée. **Notez qu'aucune commande ne sera acceptée après le 1^{er} juin 2026.** La livraison est prévue pour la semaine du **8 juin 2026**, et l'information à ce sujet vous sera transmise par courriel au mois de mai. Les contenants (caissettes) sont réutilisables dans les pépinières et peuvent être retournés au bureau de l'AFAT.

NOM : _____

ADRESSE : _____

TÉL. TRAVAIL : _____

TÉL. RÉSIDENCE : _____

CELLULAIRE : _____

COURRIEL : _____

- Par chèque fait à l'ordre de l'AFAT
- À facturer (entreprise seulement)
- Paiement par carte de crédit
- Virement bancaire

Faire parvenir ce formulaire de commande à :
 Association forestière de l'Abitibi-Témiscamingue
 102, 7^e Rue, Rouyn-Noranda (Québec) J9X 1Z9
 Courriel : projet@afat.qc.ca
 Téléphone : 819 762-2369 #229

Pour usage interne seulement

Commande reçue le : _____

TELE BINGO

Canal 97 sur Cablevision du Nord OU suivez le lien sur www.temis.tv

BINGO ORDINAIRE

4-11-25 mars 2026

**Gros lot de
1000 \$**



BINGO SPÉCIAL

18 mars 2026

**Gros lot de
1500 \$**

200 \$ pour le signe +

500 \$ pour Carte Double Action



Carte de bingo Régulière : 10 \$

Carte de bingo Double Action : 5 \$



Visitez temis.tv pour avoir la liste des points de vente des cartes!



Lapéro : toujours partante pour un bon bouquin

L'hiver a filé plus vite que la luge de course des Jeux Olympiques Milano Cortina 2026. Voyage, activités de l'Ordet, bénévolat à la bibliothèque, Lire et Faire lire, etc. Ai-je remporté la médaille d'or, d'argent, de bronze ou ai-je tout raté le podium ? Qu'importe ! Je suis heureuse que le printemps soit à ma porte, à nos portes.

À cet effet, plusieurs activités arriveront avec le temps doux.

1. Peinture sur verre avec France Lavallée, 12 mars, 9 h à 12. Merci de confirmer votre présence auprès de Chantal Toussaint au 819 763-5864.

2. Séance d'information avec Maître Mireille Bourque, 21 mars, 13h à 16h, salle de l'âge d'or. Thèmes abordés : testament, mandat en cas

d'inaptitude, aide médicale à mourir, succession, directives médicales (RAMQ), etc. La notaire répondra également à vos questions. Merci de confirmer votre présence auprès de Valérie Perreault au 819 210-2952.

SALON DU LIVRE DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE : VAL D'OR. 21 AU 24 MAI 2026. Mon grand ami ROGER DUBÉ y sera avec ses livres et ses marionnettes. SI TOUT VA POUR LE MIEUX ET QUE JE LUI DÉCROCHE DES CONTRATS, IL SERA DE PASSAGE AU TÉMISCAMINGUE. À SUIVRE...



Côté bibliothèque : nous recevrons de nouveaux livres le 11 mars 2026. Ils seront disponibles dès le 17 mars.

Côté Lire et Faire lire : une nouvelle session débutera à l'école Notre-Dame après la semaine de relâche.

Côté lecture : pas eu le temps. Je me permets tout de même de vous présenter une autrice

dont j'aime l'écriture et l'art de raconter. LOUISE PENNY.



Louise Penny est une romancière canadienne réputée pour sa série policière à succès mettant en scène l'inspecteur-chef Armand Gamache de la Sûreté du Québec, située dans le village fictif de Three Pines. Traduites dans plus de 30 langues et vendues à plus de 19 millions d'exemplaires, ses œuvres lui ont valu de prestigieux prix internationaux ainsi que l'Ordre du Canada et l'Ordre national du Québec. (Wikipedia)

Soyons fiers de nos auteurs. trices et lisons-les.

Bon mois de mars !

Lapéro

Comment bien prendre soin de soi en vieillissant : 5 habitudes essentielles pour rester en forme

1. Changer son regard sur le vieillissement

- **Transformation, pas déclin** : Vieillir, c'est se réorganiser et se transformer, non seulement décliner.
- **Accepter le changement** : Lutter contre l'inévitable fatigue et épuise ; accepter apporte sérénité.
- **Nouveau rapport au corps** : Voir le corps vieillissant comme un compagnon à écouter, respecter et adapter à ses nouveaux besoins.
- **Bienveillance envers soi** : Privilégier la qualité de vie, intégrer son âge, se libérer des injonctions sociales et cultiver l'adaptation.

2. Prendre soin de son corps

- **Écoute active** : Les douleurs et la fatigue sont des signaux, pas des ennemis.
- **Mouvement adapté** : Rester actif (marcher, s'étirer, respirer), mais sans rechercher la performance.
- **Alimentation consciente** : Privilégier la qualité, la simplicité, et l'écoute de la digestion.
- **Sommeil** : Accepter de nouveaux rythmes, intégrer des temps de repos.
- **Lien corps-esprit** : Prendre soin du corps, c'est aussi prendre soin de son psychisme.

3. Nourrir son monde intérieur

- **Vitalité psychique** : Maintenir curiosité, projets, émotions et sens de la vie pour éviter l'assèchement intérieur.
- **Accueillir ses émotions** : Les exprimer (parole, écriture), les accepter et équilibrer souvenirs & actualité.
- **Continuer d'apprendre** : Stimuler la mémoire et l'imagination, développer maturité émotionnelle et empathie.

4. Préserver les liens humains

- **Éviter l'isolement** : Les relations sont essentielles à l'équilibre psychique et à la santé.
- **Qualité avant quantité** : Favoriser des liens nourrissants, accepter l'évolution des relations.
- **Exprimer ses besoins** : Oser demander de l'aide, partager ses émotions.
- **Proactivité sociale** : Initier des contacts, maintenir le tissu relationnel, accepter la dépendance réciproque.

5. Ralentir sans s'effacer

- **Redéfinir la valeur** : La lenteur n'est pas un échec, mais une adaptation, source de stabilité.
- **Présence et engagement** : Participer à son rythme, structurer ses journées, valoriser les gestes simples.
- **Choisir ses priorités** : Se concentrer sur l'essentiel, intégrer les expériences, résister à la pression sociale de performance.

Nouvelles de votre Club

Ce 10 février dernier, nous recevions les autres clubs de la région avec douze (12) équipes pour un tournoi de baseball-poche. C'est un très gros travail, puisqu'il faut préparer un dîner pour 110 personnes ainsi que tout le tralala alentour, mais ce fut une réussite sur toute la ligne grâce au travail de l'équipe. Merci à tous ceux et celles qui ont mis la main à la pâte.

Des rencontres ouvertes avec les autres clubs de la région se tiennent tous les mardis après-midi à 1h10, dans chacune de leur municipalité. Si l'activité vous intéresse vous pouvez communiquer avec un des membres de votre Conseil pour connaître les prochaines joutes amicales. Localement nous nous rencontrons les mercredis à 1h00 pour jaser, jouer aux cartes, au billard, au baseball-poche et se taquiner entres-nous. C'est agréable et ça change le mal de place.



Nous sommes à élaborer une page pour Facebook au nom des Étincelles, afin de vous tenir au courant de nos activités régulièrement. Nous aurons un moment donné une journée des « sucres », notre Assemblée Générale Annuelle » en avril ainsi que l'épluchette de blé d'inde aux temps des épis et peut-être d'autres activités...ce site saura vous avertir un peu en avance et vous incitera à vous joindre à vos amis du Club.

Depuis un certain temps, il y a un peu plus d'activités à l'Atelier de Menuiserie du Club.

Ça fait du bien de voir cette partie de notre Club reprendre vie après la dure réalité de la pandémie qui a cassé beaucoup de choses dans nos vies. Bravo. Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à Eric Marseille, le responsable du local. Gérard Bellehumeur a cédé sa place après de nombreuses années en charge de ce local.

Merci, merci. Lucien le bavard.



Les Étincelles de St Eugène de Guigues



«Certains sermons, tout comme le vin, sont pétillants mais n'offrent aucun effet permanent; d'autres, comme le café, stimulent sans nourrir, d'autres encore, comme l'eau carbonisée, ne sont que "pets-de-broue" inutiles; d'autres enfin, tout comme l'eau de source, sont excellents pour le moral mais difficiles à trouver.»

George Bernard Shaw



Cercle de Fermières de Saint-Eugène-de-Guigues

En tout premier lieu, au nom des membres Fermières, je tiens à remercier toute la population qui sont venus nous encourager lors de notre brunch préparé en collaboration avec l'âge d'or dimanche le 15 février. Vous avez ainsi collaboré à aider financièrement un groupe d'entraide témiscamien, le groupe Parkinson-Témis, qui oeuvre auprès des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ainsi que de leur famille. Merci, merci...

Merci à tous nos commanditaires qui avez été si généreux. Sans vous on ne pourrait remettre ce beau montant à ce groupe d'Entraide. Au moment où j'écris mon texte je n'ai pas le résultat des profits à remettre.

Je vous en reparlerai le mois prochain.

Merci aussi aux membres Fermières et aux bénévoles de l'âge d'or d'avoir mené à terme ce beau projet communautaire. Nous sommes conscientes de tout le travail que vous avez accompli depuis le début de ce projet.

Nous continuons toujours nos beaux projets artisanaux au cours de nos ateliers du jeudi: -le 12 mars: Atelier "porte-ouverte" en collaboration avec l'Ordet sur la peinture sur verre. -le 19 mars: Atelier de confection de plumes en macramé.

Notre rencontre mensuelle aura lieu **mardi le 10 mars à 19h00** à notre local.

Et nous en sommes à la préparation de notre rencontre régionale de printemps qui aura lieu **samedi le 14 mars** dans notre local. Nous accueillerons d'autres membres de cercles de Fermières de l'Abitibi-Témiscamingue afin de partager des connaissances enrichissantes et créer des liens d'amitié.

Je vous souhaite un beau mois de printemps rempli d'espoir et de gratitude,

Julie Ouellet
Responsable des
Communications et du
Recrutement

Cercle de Fermières Saint-Eugène-de-Guigues

Statistique Canada embauche partout au Canada pour le Recensement de 2026!

POSTULEZ DÈS MAINTENANT:  recensement.gc.ca/emplois





VOTRE ÉGLISE

05 avril : PÂQUES : messe de Pâques à St-Eugène à 11h00

la semaine sont de plus en plus appétissants.

Petit Café : Le petit café est

Voici le résumé des activités de notre paroisse pour le mois de mars 2026:

01 mars : Messe du mois 11h00

15 mars : Messe et Grands Pardons de Pâques 11h00

22 mars : Prières communautaires avec Jean-Claude. 11h00

29 mars: 5^{ème} dimanche du mois : Messe de Secteur à 11h00 Angliers (Dimanche des Rameaux) suivi d'un Repas communautaire à contribution volontaire.

03 Avril : Vendredi Saint : Office de la Passion 15h00

Nous vous invitons à être très prudents sur les marches de la galerie de l'église qui sont très glissantes. Prudence. .prudence.

À tous les dimanches la messe est diffusée sur le site de TV.TÉMIS. Lorsqu'il vous est impossible d'assister en direct, c'est une bonne alternative.

Votre Conseil de Fabrique tient ses assemblées mensuelles toujours les 3^{ème} jeudi du mois Si vous avez une idée d'activité communautaire, nous prenons les suggestions. Vous pouvez les envoyer à : paroisse_st-eugene@hotmail.com

Les tirages hebdomadaires pour soutenir les activités de nos paroisses se continue. Le gros lot augmente et les lots de



toujours vivant et bien utilisé. Vous savez que ces rencontres sont ouvertes à tous, jeunes ou vieux, femmes ou hommes. Les jasettes vont biens et les sujets sont très diversifiés. Amusantes et réconfortantes ces rencontres.

Bon mois de mars avec ses froidures et ses sautes d'humeurs. Mais on verra poindre un espoir de printemps. (enfin)


















Lucien...le bonhomme dégelé.



Est décédée à la Maison de l'Envol le 10 février 2026, à l'âge de 65 ans Jacinthe Darveau fille de feu Stanislas Darveau et de feu Juliette Monette elle était la soeur de Jeannine, Emilien, feu André, Germaine, Noëlla, Lucie, Alain, Marie-Ange, Sylvie.



Mars 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2	Bibliothèque 18h30 à 20h30 	3 4 Activités Club de l'Âge d'Or 	5 	6 	7
8	9 Conseil municipal 19h15	Bibliothèque 18h30 à 20h30  	10 11 Activités Club de l'Âge d'Or 	12 	13	14 
15	16	Bibliothèque 18h30 à 20h30  	17 18 Activités Club de l'Âge d'Or 	19 	20	21
22	23	Bibliothèque 18h30 à 20h30 	24 25 Activités Club de l'Âge d'Or 	26 	27	28
29	30	Bibliothèque 18h30 à 20h30 	31			

Déneigement et sablage
(819) 629-9919
Claude (COCO) Fournier



COCO NEIGE
DÉNEIGEMENT • SABLAGE
629-9919

Merci à nos commanditaires

Notre Municipalité

Cercle des Fermières

Club d'Âge d'Or

Éducation populaire






GASTON RÉNOVATION enr.



Rénovation de tout genre,
intérieur et extérieur

(819) 785-2102

St-Eugène de Guigues
JOZ 3LO



LE TÉLÉ-BINGO DE TV TÉMIS

En « Direct » tous les mercredis à 18h00
Sur le canal 97 ou sur la chaîne YouTube / TV Témis

AD Impérial Construction
ON BÂTIT VOTRE HISTOIRE

- Construction
- Rénovation
- Toiture d'acier
- Toiture Bardeau
- Excavation
- Béton
- Finition
- Escaller
- Ébénisterie
- Céramique
- Bois Franc
- Acrylique

Christophe Auger / 819-629-8137
Guilian Durocher / 819-290-4101
info@adimperialconstruction.com
adimperialconstruction.com
RBQ : 5835-7633-01




P'tit Paradis
Camping Hébergements

Dôme de luxe
Chalets
Cabines rustiques

DISPONIBLES À L'ANNÉE

www.lepetitparadis.com

Tarifs pour publicité 2025 - 2026

Pour 1/6 de page (demi colonne) = 8,00 \$/parution

Pour une colonne = 10,00 \$/parution

Pour 2 colonnes = 15,00 \$/parution

Pour demi page = 15,00 \$/parution

Pour une page complète = 20,00 \$/parution

Pour page centrale = 40,00 \$/parution



ROYAL LEPAGE
LIMOGES & ASSOC.

MYRIAM JODOIN-TÉTREULT

COURTIÈRE IMMOBILIÈRE
RÉSIDENTIELLE

819-290-2720

