



# LE JOURNAL DE LA MOTTE

Février vol.2 no 39

MUNICIPALITÉ DE LA MOTTE



Texte par France Rheault

## L'Épicerie chez Flo fermera ses portes le 31 mars

Quelle tristesse que de voir notre dépanneur fermer ses portes. Nous y allons pour le lait, les bonbons à la cenne, les clous, les vis, l'essence, autant que pour les tomates fraîches, les bettes à cardes bio etc... Pour de la visite imprévue, une fête surprise, on y trouve de tout, même un ami!

Le dépanneur c'est le cœur du village, où chacun va émettre ses commentaires, on parle de la pluie et du beau temps, du prix du gaz, de politique etc... Nous voulons être au courant d'une nouvelle, il suffit d'aller au dépanneur.

Pour plusieurs d'entre nous, l'épicerie va nous manquer, en quelque sorte Lise et Flo font partie de notre quotidien et on les veut en santé. On veut faire de la publicité pour un événement, il y a toujours un petit coin disponible pour les affiches, et que dire du temps qu'ils trouvent pour la vente des billets de spectacle. Ils sont toujours prêts à nous rendre service.

**Merci!** pour le support que vous avez apporté à la communauté, pour l'avoir aidée à mener à bien de nombreuses activités. En mon nom personnel et en celui des citoyens de La Motte, nous vous souhaitons une belle retraite et du repos, vous le méritez bien!



## Une lourde perte pour la municipalité

Le maire René Martineau comprend parfaitement les raisons de la décision de Lise et Flo, il parle néanmoins d'une perte importante pour sa municipalité. «C'est sûr que ce n'est pas une bonne nouvelle, c'est une lourde perte pour la collectivité qui se voit privée d'un service essentiel. C'est une entreprise privée et on ne peut pas s'ingérer dans cette situation. C'est très malheureux pour Lise et Flo, ainsi que pour les citoyens», a-t-il reconnu.

Sur les réseaux sociaux, le choc se fait effectivement sentir, et surtout au bureau municipal. «Ça va être une grosse perte et une importante réorganisation ici, au sein de la municipalité», admet la directrice générale, Rachel Cossette.

Pour le moment, la municipalité est à la recherche de solutions pour conserver un minimum de services. «J'ai une rencontre prévue avec Postes Canada pour voir ce qu'on peut faire pour conserver le comptoir au bureau municipal. Quelque part au village, il faudra relocaliser les cases postales qui sont actuellement dans le commerce. Je crois qu'il faudrait aussi conserver le point de chute pour la livraison de médicaments», soutient le maire Martineau.

**100<sup>e</sup> de La Motte**

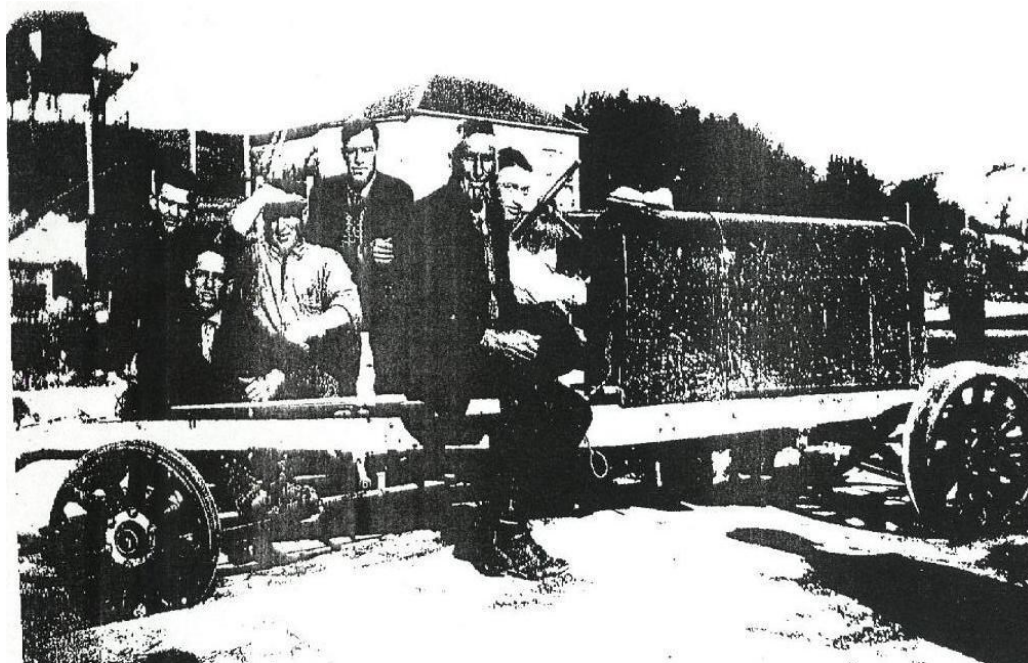
**Vous avez des idées?**

**Vous désirez vous impliquer?**

**Nous avons besoin de vous!**

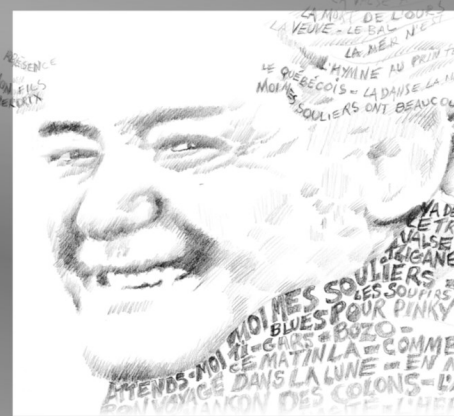
**Rendez-vous à la salle des Pionniers**

**Jeudi 26 février à 19 h**



LA PARIOLE ET LES COPAINS D'ABORD PRÉSENTENT

## Soirée **FÉLIX LECLERC** LE TRAIN DU NORD



Sur scène :  
Pierre Labrèche, Paul Ouellet, Michel Lord, Lionel Laliberté,  
Paul Beau, Olivier Pitre, Ève Darcy, Alain-Martin Richard,  
Nicole Catellier, Armande Ouellet, Ginette Plourde, Gérard Turcotte,  
Serge et Christine Valentin

Idée originale : Danaë Ouellet Régisseuse : Aurore Turcotte

**Date : Samedi 14 février 2015 à 20 h**  
**Centre communautaire de La Motte [salle Héritage]**  
**Entrée : 15 \$**

Information : 819 727-2258

Billets en vente : Dépanneur Chez Flo de La Motte, Évolution d'Amos et de Rouyn-Noranda, Chaussures Leclerc de Malaric et à la porte le soir du spectacle

Merci à Jean Cossette de l'imagerie concept et à Imprimerie Bigré.

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

**RADAR**  
Réseau des agents de  
développement au cœur  
de l'action rurale

# De la Une à la deux

Février 2015 vol.2 no 39



Texte par Margot Lemire

La Motte a attiré son magicien généreux!

On l'a, on le garde!

Je vous présente Yanick Lacroix, le technicien de la maison illuminée.

On vient de loin pour voir danser les 16 022 lumières DEL au rythme de la musique devant sa maison habituellement calme et silencieuse du chemin de la Baie. On a dénombré plus de 3000 visiteurs chaque soir, du début à la fin des représentations. Car il s'agit d'un spectacle bien rodé, monté par Yanick et sa conjointe Caroline.

J'ai voulu en savoir davantage sur ce personnage qui fait de La Motte la destination du temps des Fêtes.

Yanick a d'abord vécu à Montréal... mais il avait un chalet dans les Laurentides. Il est tombé amoureux de la nature, de l'eau, du silence... Il a voulu s'installer près de son frère qui habitait déjà Amos. Yanick a d'abord habité Amos en arrivant en région mais un jour en voyant l'annonce d'une maison-chalet à La Motte, il tombe sous le charme... cette maison représente encore mieux ses goûts que le chalet des Laurentides. C'est la nature de A à Z. Le ciel et le lac compris. Les petits oiseaux en prime, les voisins accommodants. Ce sera l'endroit idéal pour élever sa famille qui compte maintenant trois garçons. Cédric, l'aîné a déjà 6 ans, il est en 1<sup>re</sup> année à l'école de St-Mathieu, Malick, le 2<sup>e</sup>, vient d'avoir 4 ans et Emrick le petit dernier a 2 mois. Ça grouille dans la maison à n'en pas douter.

On se demande bien où il a pris le temps de monter le spectacle de 2014-2015 avec un poupon, les nuits sans sommeil, les soins à donner aux plus grands. Yanick et Caroline sont des magiciens du quotidien, je vous dis! De fait, pour y arriver il a commencé à travailler ce projet le 5 octobre pour le terminer le 10 novembre : 32 heures de travail assidu, alors que Caroline donnait naissance le 25 novembre, au petit Emrick.

Le montage de ce show hors norme demande de multiples talents : électronique, menuiserie, musique, informatique, créativité, éclairage, goût des festivités de Noël... etc. Pendant tout l'automne, son garage et sa cuisine sont remplis de fils, de lumières, d'outils, de plans.

Yanick a attrapé la piqure en allant suivre une formation en technique de photocopie à Montréal... une classe de perfectionnistes passionnés comme lui. Naturellement on examine les projets novateurs sur Internet. Son destin l'attendait dans le visionnement d'une vidéo d'un décor des Fêtes animé par ordinateur. Pendant 4 ans, il cherche à comprendre comment réaliser un tel projet. Un jour, il contacte Planet's Christmas... Wow. Il y rencontre des maîtres, des sites bien détaillés. Il devient rapidement un « décorateur » passionné.

« J'aime créer cette magie pour les enfants de tous âges qui viennent à la maison. » C'est mon cadeau de Noël à la région et à La Motte en particulier. J'aime aider et faire plaisir. Ce projet comble mon besoin.

**Un tel spectacle pourrait-il avoir lieu en d'autres temps...** mais dans notre Nord, la noirceur tombe vite aux temps des Fêtes. C'est l'ingrédient essentiel pour un show de lumière et de danse.

Depuis le début nous avons apporté plein d'innovations. D'abord, un changement technologique avec des lumières à DEL. Pour les personnes qui s'inquiètent de la dépense en énergie électrique... je vous rassure, ajoute-t-il, comme je dois éteindre les deux réverbères extérieurs, la dépense de l'un compense et absorbe la dépense des lumières à Del. Et dans la maison, nous avons très peu de décorations lumineuses. Nous profitons du décor si lumineux et festif de la cour par la vue des grandes fenêtres du salon et de la salle à manger.

Le travail de Yanick a eu des répercussions bien au delà de la région. Des journalistes de TVA-nouvelles sont venus faire un reportage diffusé au temps des Fêtes. Radio-Canada a diffusé aussi un entretien radiophonique avec le créateur du «Noël en lumières».

## Yanick a-t-il d'autres projets de développement?

La question lui paraît farfelue, car son rire résonne dans mon oreille. « Bien sûr, je me donne 2 ou 3 ans avant d'arriver à mon but. Cette année, comme vous l'avez remarqué, j'ai «enluminé» et animé le gros bateau de pirate au village avec d'autres bénévoles. J'écoute tous les commentaires des visiteurs. Ainsi, j'ai compris que plusieurs ne connaissaient pas le principe de la danse du décor rimant avec la musique diffusée au 93,9 FM... Imaginez leur déception, assis en silence dans leur auto, toutes vitres fermées à examiner le mouvement des lumières. Ils devaient trou-



ver ça plate... Ils retournaient aussitôt arrivés. Ils avaient manqué la magie. Nous avons tous de la peine dans la maison. Cette année, Caroline a peint une énorme affiche sur laquelle on indique très clairement le poste à syntoniser pour que la magie opère.

« Dans mes plans de développement, j'aimerais illuminer la fête de l'Halloween. Et pour le 100<sup>e</sup> de La Motte en 2019, je «trippe» avec Caroline et les gars en pensant à un show grandiose au beau milieu du village...»

## Je lui demande ce qu'il a appris de ce projet «Noël en lumière».

Il répond après un instant d'hésitation et en consultant Caroline : « - Nous avons créé un monstre. On ne veut plus et on ne peut plus arrêter. La créativité galope plus vite et plus loin que nous... Et c'est tellement stimulant! Quand on rencontre les gens en sortant de la maison, leur sourires et leurs yeux pleins d'étoiles et de brillance rechargent nos batteries... Ça étend la réputation de La Motte comme village culturel. C'est relié avec la Route du terroir, le Show de La Motte, de la Pariole, le show des Copains d'abord de la gang à Lionel...»

L'an prochain, l'activité sera dans la publicité de l'ATRAT... (association touristique régionale de l'Abitibi-Témiscamingue). C'est une tape dans le dos très appréciée.

## Le temps fort de cette entrevue téléphonique c'est quand je lui ai demandé s'il ne craignait pas de gonfler l'idée d'un Noël commercial.

Il répond rapidement : - « J'ai davantage l'inquiétude que les gens perdent leur magie de Noël. Cette magie apporte l'émerveillement d'être en vie, l'ouverture du cœur et de l'esprit qui distille la joie et l'amitié.

À répéter sans cesse que Noël est devenu commercial, on finit par le croire, on s'éteint... alors que cette période doit chanter l'amour, l'amitié, le partage. Cette croyance nous fait du bien quand on l'expérimente.

C'est ainsi que le «Noël en lumière» est conçu avec un don volontaire à déposer dans une boîte à cet effet. L'argent ramassé est remis pour les activités des différents comités lamottois et en pédiatrie de l'Hôpital d'Amos. Les sourires et les yeux brillants perdurent toute l'année. Les spectateurs sont très généreux. Yanick et sa famille n'empochent pas un sou.

**Un grand plaisir de cette année pour Yanick?** Ses voisins et voisines se sont mis à la tâche pour décorer aussi leur maison et leur terrain. Ils ont retrouvé la magie de Noël.

L'un des visiteurs de ce Noël 2014 en provenance de Val-d'Or confie ... «Nous avons bravé la tempête, avons loué une grosse vanette pour avoir toute la famille ensemble et nous sommes venus chez Yanick. Il protège la féerie de Noël. Mon cœur d'enfant est comblé ce soir. Ce sera un rituel pour nous! Tous les Noël nous serons ici. Ça nous rassemble dans la joie.»

Yanick a créé un site FB (Son et Lumière CCYM La Motte) où on peut voir les informations pertinentes concernant les dates, les heures, le trajet à emprunter et les autres renseignements utiles qui ne manqueront pas de s'ajouter au fil des années. Vous y verrez la reprise de la vidéo de TVA Nouvelles, entre autre.

Merci Yanick d'avoir si généreusement répondu à mes questions. J'espère avoir bien rendu ta passion et ta détermination... Merci d'avoir choisi notre village pour déployer ta créativité.

Margot Lemire.

## Coup d'œil municipal

Février 2015 vol.2 no 39



Chers concitoyens, concitoyennes,

Conformément à l'article 957, du code municipal, nous vous soumettons le budget 2015 et le programme triennal d'immobilisations, tel qu'adoptés au cours de la séance d'ajournement tenue le 19 décembre 2015.

## ADOPTION DU BUDGET POUR L'ANNÉE 2015

**CONSIDÉRANT** que le règlement no 30, adopté le 7 janvier 1946, autorise l'imposition de la taxe foncière annuelle par résolution (991 CM) ;

**CONSIDÉRANT** que les prévisions budgétaires des recettes et des dépenses pour l'année 2015, s'établissent comme suit :

**PRÉVISIONS DES RECETTES**

Taxe foncière	222 111 \$
Taxe collecte à la porte et Parc à conteneurs	28 560 \$
Taxes services communautaires	17 684 \$
Taxes Protection incendie	40 628 \$
Taxes déneigement Noisetiers	1 573 \$
École primaire	1 294 \$
Terres publiques	5 484 \$
Bonification compensatoire	776 \$
Redevance Recyclage et collecte	18 139 \$
Redevance élimination	13 873 \$
Autres recettes locales	27 947 \$
Péréquation	6 900 \$
Entretien chemin d'hiver	59 023 \$
Entretien et conservation réseau routier	177 067 \$
Création d'emploi	8 100 \$

**TOTAL DES RECETTES PRÉVUES POUR 2015** **629 160 \$**

**PRÉVISIONS DES DÉPENSES****ADMINISTRATION GÉNÉRALE**

Législation	16 341 \$
Gestion financière et administrative	75 358 \$
Grefe (élection)	2 623 \$
Évaluation	19 857 \$
Gestion du personnel	3 200 \$
Édifice Municipal	6 142 \$

**SÉCURITÉ PUBLIQUE**

Police	29 296 \$
Protection incendie	50 093 \$
Mesure d'urgence	800 \$

**TRANSPORT ROUTIER**

Voirie entretien été	96 148 \$
Voirie construction	43 154 \$
Travaux saisonniers	35 912 \$
Enlèvement de la neige	60 876 \$
Éclairage des rues	2 300 \$

**HYGIÈNE DU MILIEU**

Réseau d'égouts	0 \$
Matières résiduelles et recyclables	35 783 \$
Collecte porte à porte	16 278 \$
Gestion parc à conteneur	10 727 \$
Gestion des cours d'eau	0 \$

**AMÉNAGEMENT, URBANISME ET DÉVELOPPEMENT**

Urbanisme	7 110 \$
Promotion et développement	40 937 \$
Logement	5 426 \$
Autres (Quotes-Parts)	19 873 \$

**LOISIRS ET CULTURES**

Chalet	1 392 \$
--------	----------

## Budget 2015



<b>ADMINISTRATION</b>	<b>0 \$</b>
Centre communautaire	18 529 \$
Patinoire	2 000 \$
Plage	200 \$
Parc et terrains de jeux	1 010 \$
<b>EXPOSITIONS ET FOIRES</b>	<b>0 \$</b>
Autres (animation)	12 046 \$
Bibliothèque	8 549 \$
Activités diverses	2 000 \$
<b>FRAIS DE DÉPLACEMENT</b>	<b>5 200 \$</b>
Autres frais de financement	5 200 \$
<b>AUTRES ACTIVITÉS DE FINANCEMENT</b>	<b>0 \$</b>
Transfert investissement divers	0 \$
Immobilisations	0 \$
<b>TOTAL DES DÉPENSES PRÉVUES POUR 2015</b>	<b><u>629 160 \$</u></b>

**CONSIDÉRANT QUE** ce conseil se doit de prévoir par l'imposition de taxes, les sommes nécessaires aux dépenses d'administration; qu'il doit aussi pourvoir aux améliorations et faire face aux obligations de la municipalité;

**CONSIDÉRANT QU'**il existe un écart à combler de deux cent-vingt-deux mille cent onze dollars (222 111 \$);

**CONSIDÉRANT QUE** l'évaluation des biens-fonds de cette municipalité est de trente et un millions sept cent trente mille deux cents dollars ; (31 730 200 \$) ;

**EN CONSÉQUENCE** : SUR PROPOSITION de madame Jocelyne Wheelhouse, appuyée par madame Mariette Savard, et unanimement résolu, que soit adoptée séance tenante :

Une taxe de SOIXANTE-DIX SOUS (0.70/100 \$) du cent dollars d'évaluation, telle que portée au rôle d'évaluation imposée et prélevée pour l'année fiscale 2015, sur tout terrain, lot ou partie de lot, avec toutes constructions y érigées, s'il y a lieu, et tout ce qu'incorporé au fonds et défini par la loi comme biens-fonds ou immeubles.

ADOPTÉE

**ADOPTION DU PROGRAMME TRIENNAL DES IMMOBILISATIONS POUR LES EXERCICES FINANCIERS SE TERMINANT LE 31 DÉCEMBRE 2015, 2016 ET 2017**

**CONSIDÉRANT QUE** l'article 953.1 du code municipal stipule que, « le conseil d'une municipalité locale doit, au plus tard le 31 décembre de chaque année, adopter le programme des immobilisations de la municipalité pour les trois exercices financiers subséquents »;

**CONSIDÉRANT QUE** le programme des immobilisations de la municipalité de La Motte se présente comme suit :

Numéro	Identification	2015	2016	2017
00-001	Équipements de voirie	0 \$	0 \$	0 \$
TOTAL		0 \$	0 \$	0 \$

EN CONSÉQUENCE :

SUR PROPOSITION de monsieur Marcel Bourassa, appuyé par monsieur Marcel Masse, et unanimement résolu que le programme triennal des immobilisations pour les années 2015, 2016 et 2017 soit et est adopté tel que présenté.

ADOPTÉE

ADOPTION DU BUDGET 2015

# Coup d'œil municipal

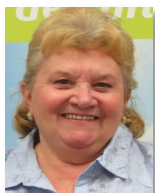
Février 2015 vol.2 no 39

Téléphone : 819 732-2878  
Télécopie : 819 727-4248  
Messagerie : municipalite.lamotte@cableamos.com

## Conseil municipal



René Martineau, Maire  
Administration et relation de travail  
Développement municipal



Siège no 1  
Mariette Savard  
Entretien chemin Été-Hiver  
Sûreté du Québec



Siège no 4  
Jocelyne Weelhouse



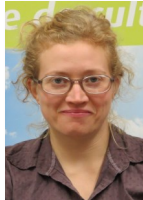
Siège no 2  
Marcel Masse  
Travaux de voirie  
Sécurité civile



Siège no 5  
Marcel Bourassa  
Infrastructures et Loisirs



Siège no 3  
Bertrand Francoeur  
Travaux de voirie  
Ressources naturelles  
et Environnement



Siège no 6  
Marie-Hélène Massy-Émond  
Journal et Bibliothèque

### CALENDRIER DES RENCONTRES 2015 – SÉANCES ORDINAIRES DU CONSEIL MUNICIPAL DE LA MOTTE

**CONSIDÉRANT QUE** l'article 148 du Code municipal du Québec prévoit que le conseil doit établir, avant le début de chaque année civile, le calendrier de ses séances ordinaires pour la prochaine année en fixant le jour et l'heure du début de chacune ;

**POUR CE MOTIF : IL EST RÉSOLU**, sur proposition de monsieur Bertrand Francoeur, appuyée par monsieur Marcel Masse et unanimement résolu :

QUE le calendrier ci-après soit adopté relativement à la tenue des séances ordinaires du conseil de la Municipalité de La Motte pour 2015, ces séances se tenant le lundi et débuteront à 19h30 :

12 janvier	09 février
09 mars	13 avril
11 mai	08 juin
13 juillet	10 août
14 septembre	13 octobre (mardi)
09 novembre	14 décembre

QU' un avis public du contenu du présent calendrier soit publié par la directrice générale et secrétaire-trésorière. Conformément à la loi qui régit la Municipalité.

ADOPTÉE

### COUP D'ŒIL MUNICIPAL FÉVRIER 2015

#### AVIS DE MOTION – RÈGLEMENT NO 203 RELATIF AUX TAXES DE SERVICES

Le conseiller, monsieur Marcel Masse, donne maintenant avis de motion qu'à une séance ultérieure de ce Conseil, il y aura l'adoption du règlement relatif aux taxes de services.

Pour chaque conseiller ayant reçu copie du projet de règlement, une dispense de lecture est également demandée, à l'exception des modifications pouvant être apportées au dit projet.

Contribution financière de 200 \$ à la fondation de l'UQAT et de 100 \$ à l'Accueil d'Amos.

Adoption du Règlement sur les plans d'aménagement d'ensemble # 202. Il est disponible pour consultation au bureau municipal.

Inspecteur municipal : 19 février et 19 mars de 13 h à 16 h.



## COMMUNIQUÉ

POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Engagés dans la sécurité et le bien-être des citoyens!

**Objet : Les conducteurs doivent adapter leur conduite aux conditions climatiques et bien déneiger leur véhicule**

**Rouyn-Noranda, le 9 janvier 2015** – La Sûreté du Québec rappelle à tous les conducteurs qu'ils doivent adapter leur conduite aux conditions climatiques et routières et bien déneiger leur véhicule avant de se déplacer.

Les policiers pourraient signifier des constats d'infraction s'ils constatent que la vitesse d'un automobiliste est excessive par rapport aux conditions routières, et ce, même si ce dernier respecte la limite indiquée sur les panneaux routiers.

En effet, selon l'article 330 du Code de la sécurité routière (CSR), le conducteur doit réduire sa vitesse lorsque la visibilité est rendue insuffisante à cause de l'obscurité, du brouillard, de la pluie ou de précipitations ou lorsque la chaussée est glissante ou pas entièrement dégagée. Les contrevenants s'exposent à une amende de 60 \$ plus les frais et la contribution et à deux points d'inaptitude.

La plupart des sorties de route surviennent lorsque la vitesse n'est pas adaptée aux conditions climatiques et routières. En réduisant leur vitesse et en adaptant leur conduite, les usagers de la route réduisent les risques d'être impliqués dans une sortie de route ou dans une collision potentiellement mortelle.

#### Attention aux « igloos mobiles »

Les « igloos mobiles » seront également interceptés et des constats d'infraction pourraient être signifiés. En plus d'augmenter considérablement les risques de collisions dues à une mauvaise visibilité, les conducteurs qui ne déneigent pas leur véhicule adéquatement s'exposent à une amende de 100 \$ plus les frais et la contribution.

#### Pneus d'hiver : les policiers seront aux aguets

Par ailleurs, du 15 décembre au 15 mars inclusivement, les policiers de la Sûreté du Québec seront aux aguets pour s'assurer que les véhicules de promenade et taxis immatriculés au Québec sont équipés de pneus d'hiver, conformément à la réglementation. Rappelons que les pneus d'hiver doivent arborer le pictogramme représentant une montagne sur laquelle est surexposé un flocon de neige pour être conformes. Les propriétaires de véhicules qui contreviennent au règlement s'exposent à un constat d'infraction de 200 \$, plus les frais et la contribution. Notons que l'utilisation de bons pneus d'hiver réduit de 25 % la distance de freinage d'un véhicule.

#### Pneus à crampons : conformez-vous à la réglementation

Les propriétaires de certains véhicules peuvent munir leur véhicule de pneus à crampons, et ce, du 15 octobre au 1<sup>er</sup> mai inclusivement. L'utilisation de pneus à crampons est interdite en dehors de cette période. Pour plus d'informations sur l'utilisation des pneus d'hiver et des pneus à crampons, le public est invité à visiter le site web de Transports Québec, au [www.mtq.gouv.qc.ca](http://www.mtq.gouv.qc.ca).

Sergent Benoît Coutu  
Unité des communications  
District de l'Abitibi-Témiscamingue-Nord-du-Québec, 819 763-4806

# Nouvelles de vos comités

Février 2015 vol.2 no 39



Texte par Monique T. Savard

Bonjour

Au mois de décembre, nous avons eu une fin d'année dans la joie à la soirée de Noël chez notre amie Line Roy. Nous avons fait des jeux de mimes, de vitesse et d'histoire. La soirée s'est prolongée avec un échange de cadeaux et des petits cadeaux en récompense des jeux.

Comme on dit «Fermière», on dit bonne bouffe, on pourrait dire trop même.

Gros merci à notre hôtesse! La soirée s'est terminée vers 1 h 30.

Une nouvelle année commence, espérons que les Fermières seront en forme pour tisser. Nous aurons toujours nos journées de bricolage le mardi en après-midi, sauf la journée du Génie des Sages.

N'oubliez pas la St-Valentin, à la rencontre du 10 février, il faut porter du rouge pour l'occasion.

**BIENVENUE À VOUS TOUTES INTÉRESSÉES!**

Monique Savard, communications



**CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LA MOTTE**

Bonjour,

Tout d'abord, laissez-moi vous souhaiter une bonne et heureuse année, pleine de santé et de projets! Ensuite, j'attire votre attention sur deux événements qui sont à retenir au Centre communautaire au cours du mois de février.

Il y a bien sûr, l'Assemblée générale annuelle du Centre communautaire qui aura lieu le jeudi 19 février à 19 h à la Salle Héritage. Au bas de la page, vous pouvez lire l'avis de convocation. Il y a maintenant des élections chaque année pour élire des administrateurs. Cette année ce sont trois postes (sur les cinq réservés aux représentants de la population) qui sont en élection. C'est donc une invitation à venir vous impliquer pour continuer de maintenir bien vivant notre Centre communautaire.

D'autre part, c'est certain que le Centre sera bien vibrant le soir de la St-Valentin. En effet, La Pariole y présentera un spectacle intitulé : «Les copains d'abord chantent Félix Leclerc». Il s'agit d'un spectacle où tous les bénéficiaires iront au Centre communautaire. Les copains d'abord, c'est un groupe d'amis de La Motte, St-Mathieu, Amos, Rivière-Héva, Québec et de la France qui vont nous chanter les belles chansons de Félix Leclerc en plusieurs styles musicaux, dans le plaisir et la bonne humeur!

Et puisque c'est la St-Valentin, on aura même droit à un petit verre de porto et un petit chocolat! C'est le samedi 14 février à 20 h et les billets sont en vente à l'épicerie Chez Flo au coût de 15 \$ (incluant porto et chocolat).

Au plaisir de vous voir nombreux à ces deux rendez-vous!

Pierre Labrèche



## L'heure du Conte

**Les samedis 7 février et 7 mars**

**à 10 h 30, à la bibliothèque.**

Eh! Les enfants, Julie, Nicole et les bénévoles vous y attendent.

**Bienvenue!**



**Fête de la famille hiver 2015**

**Vous attendez cette belle journée avec impatience!**

**Une circulaire vous parviendra afin de vous donner les détails.**



Texte par Suzanne Perron

Bonjour,

**LA FABRIQUE;** j'aimerais souhaiter la bienvenue à messieurs André Bellefeuille et Vital Hains, nouveaux membres de la Fabrique. Merci de vous impliquer. Nous aurons une prochaine rencontre le mercredi 11 février à 19 h 30 au Centre communautaire, local de la Fabrique.

**FÊTE D'HALLOWEEN;** je tenais à exprimer ma profonde gratitude aux membres du comité, à ceux qui ont prêté main forte et aux gens qui ont offert des dons, pour l'activité de l'Halloween. Votre aide précieuse contribue grandement à la réussite de cette activité. **MERCI!** Le mot n'est jamais assez grand pour vous dire toute ma reconnaissance.

**FÊTE DE NOËL;** comme toujours, la fête de Noël, dans son plus beau décor à la salle des Pionniers, en a réjoui plus d'un. C'est toujours un plaisir de travailler pour les enfants. Les membres du comité ont mis encore une fois la main à la pâte pour que l'activité se continue avec l'aide des membres et grâce aux généreux commanditaires :

Municipalité de La Motte, Son et lumière CCYME, GFE, Coop iga, Marché d'économie, Épicerie chez Flo, Matériaux Blanchet, Député François Gendron, Usinar, Caisse Desjardins, Pharmacie Jean Coutu et Pharmacie Brunet.

Merci!

## AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle du  
Centre Communautaire de La Motte  
à la salle Héritage  
jeudi le 19 février 2015 à 19h00

### ORDRE DU JOUR

1. Mot de bienvenue par le Président
2. Lecture de l'avis de convocation
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 20 février 2014
5. Rapport du président
6. États financiers 2014
7. **Modifications** et adoption aux règlements généraux
  - 7.1. Le texte au paragraphe « **12-Représentation particulière** » de la section « **IV-Le conseil d'administration** » devrait se lire comme suit :
 

*Deux sièges avec droit de vote sont réservés : un pour un représentant de la Fabrique et un autre pour un représentant de la municipalité, à moins que ces organismes décident de céder leur siège auquel cas les sièges deviendront disponibles pour un membre élu par l'assemblée.*
  - 7.2. Le texte au paragraphe « **31-Vérification comptable** » de la section « **VI-Finances** » devrait se lire comme suit :
 

*La vérification de la comptabilité est obligatoire par une tierce personne externe au conseil d'administration.*
8. Période de questions
9. Élection
10. Levée de l'assemblée

Tous les membres du conseil d'administration vous y attendent!

# Affaires publiques

Février 2015 vol.2 no 39



Déjà une 4<sup>e</sup> édition terminée. C'est dimanche le 4 janvier que se terminait la 35<sup>e</sup> soirée de notre spectacle «Son et lumière» de Noël. Nous avons malheureusement été « victime » des caprices de Dame Nature. Malgré la pluie et les forts vents, c'est entre 2 400 et 2 750 personnes qui se sont déplacées pour voir danser nos 16 022 lumières sur les dix pièces musicales.

Notre grande visibilité vient d'un moyen très important pour nous, le bouche-à-oreille de tous, mais surtout de nos fiers ambassadeurs de La Motte. Un gros merci à toutes et à tous. Un gros merci aux différents médias, sans qui notre projet n'aurait pas la même visibilité. Un merci spécial à notre voisin d'en face, Denis Duguay, pour avoir permis aux gens de se stationner dans son entrée afin de regarder notre spectacle.

Pour notre 4<sup>e</sup> édition, nous avons fait affaires avec des partenaires corporatifs pour nous aider dans le développement futur de notre projet. Nous tenons à remercier nos précieux partenaires :

## Partenaire officiel : Olivier Lemieux de Services GFE

### Partenaires « Étoile » :

### Partenaires « Lutin » :

Pharmacie Brunet d'Amos	Enviroboue Ghislain Morin inc.	Donner Metals Sphinx	Matériaux Blanchet inc.
Hyundai d'Amos	Portes et fenêtres Expert d'Amos	Forages Rouillier Drilling	Épicerie Chez Flo
Desjardins Caisse d'Amos	Ville d'Amos		
Damien Durocher, Voix-off, narrateur, producteur			

Pour notre 4<sup>e</sup> édition, nous avons à nouveau installé notre boîte de « contributions volontaires ». Toutes les causes sont bonnes et nous avons décidé que notre cause devrait avoir un lien avec Noël... les enfants! Les contributions volontaires sont remises moitié-moitié entre la Fondation hospitalière d'Amos, pour le département de la pédiatrie, jusqu'à concurrence de 1 000 \$, et notre jeunesse de La Motte.

Son et Lumière CCYME La Motte est heureux de vous annoncer qu'il redistribue 2 072,40 \$ aux enfants. C'est donc 1 000 \$ qui seront remis au département de la pédiatrie de l'hôpital d'Amos et 1 072,40 \$ aux trois organismes de La Motte soit 357,47 \$ au Comité Kasuäl, 357,47 \$ au Comité du Père Noël et 357,46 \$ à la Table de concertation pour la fête de la famille.

On se donne rendez-vous en décembre 2015 pour une 5<sup>e</sup> édition de notre folie de Noël avec près de 20 000 lumières.

L'équipe CCYME, Caroline, Cédric, Yanick, Malick et bébé Emrick, aimerait vous remercier chaleureusement de votre support et de votre intérêt pour notre magie (folie) de Noël. Un gros merci!!!

## TOUCHE PAS À MA RÉGION!



Peuple fier, peuple fort, peuple déterminé, nous, citoyens et citoyennes de l'Abitibi-Témiscamingue, fils et filles de bâtisseurs, gens de cœur et de courage, voulons poursuivre le développement de notre région selon notre vision, car nous sommes l'Abitibi-Témiscamingue.

Nos origines influencent notre façon de faire, notamment par la culture du consensus, par le partage de nos savoirs et par le travail acharné dans le but de créer ensemble notre richesse collective. Nos valeurs coopératives, présentes depuis la colonisation de la région, ont fait de nous des innovateurs en matière d'économie sociale. De plus, de nombreux savoir-faire touchant l'agroalimentaire, les forêts et les mines ont traversé les frontières du pays.

Nous sommes fortement attachés à notre territoire, à ce territoire que nos prédécesseurs ont construit avec courage, audace, ingéniosité, créativité, et ce, toujours dans un esprit de collaboration.

Nous sommes uniques et nous sommes différents. Avec un plan quinquennal de développement bien campé, nous voulons travailler à renforcer notre identité, nos compétences, notre équilibre et notre attractivité.

L'Abitibi-Témiscamingue doit demeurer une région où élus et acteurs du développement s'unissent d'une même voix pour porter le message de la région aux gouvernements supérieurs. Depuis cinquante ans, notre région se concerte et a développé ses propres manières de faire en matière de développement.

Notre gouvernance est décentralisée et à notre image. Elle reflète la diversité de notre climat, de notre territoire et des gens qui l'habitent. Elle nous permet de nous concerter et de prendre des décisions éclairées, gages de développement durable et de pérennité économique. La concertation doit se poursuivre, et ce, dans tous les secteurs d'activités.

Avec ses récentes décisions de démanteler des structures de développement que nous avons mises en place, et cela sans ouverture au dialogue, le gouvernement du Québec brise l'élan que nous nous sommes donné. Il nous prive également de leviers de développement essentiels à notre épanouissement, tant social qu'économique.

Aujourd'hui, nous nous adressons au gouvernement du Québec d'une seule voix. Nous lui demandons formellement de s'engager avec ouverture dans un dialogue pour convenir des moyens d'assurer le développement de l'Abitibi-Témiscamingue.

Nous croyons en un avenir prospère pour notre région. Nous croyons aussi à la solidarité qui unit les acteurs et actrices de tous les secteurs de développement. Nous voulons protéger nos réussites et faire profiter aux citoyens et citoyennes de la région de lieux d'échange, d'action et de parole. Nous voulons avoir le droit d'adapter les programmes pour que les gens de chez nous s'y retrouvent et participent à leur tour au développement d'une société forte et en pleine possession de ses moyens. Nous souhaitons la reconnaissance de l'expertise des intervenants et intervenantes d'ici, de ceux et celles qui travaillent ensemble pour le bien-être de la population afin que l'Abitibi-Témiscamingue puisse continuer à rayonner au-delà de ses frontières.

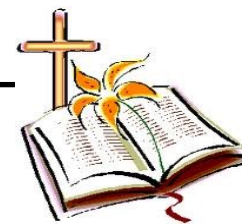
Nous revendiquons un avenir pour notre région, un avenir dont nous aurons pu décider des couleurs, un avenir à bâtir collectivement.

Ce que nous voulons, c'est « **Être l'Abitibi-Témiscamingue** ».

# Message de la paroisse St-Luc

Février 2015 vol.2 no 39

HORAIRE DES MESSES À LA MOTTE ET À ST-MATHIEU



## HORAIRE DES CÉLÉBRATIONS EUCHARISTIQUES – DIMANCHE

### FÉVRIER 2015

- **1 fév.....**Messe à St-Mathieu  
**10h**
- **8 fév.....** Âme Colette Naud par Quête funéraires  
**10h** Âme Yvon Béliveau par Quête funéraires
- **15 fév.....**Messe à St-Mathieu  
**10h**
- **22 fév.....**Âme Étienne Bilodeau par Carmel Guénette  
**10h** Âme Aline Gagné St-Louis par Quête funéraires

### MARS 2015

- **1 mars.. ..**Messe à St-Mathieu  
**10h**
- **8 mars .....**Âme Hélène Lapalice par Famille Vital Hains  
**10h** Âme Charles-Eugène Langevin par Carmel Guénette
- **15 mars.....**Messe à St-Mathieu  
**10h**
- **22 mars.....**Âme Lucille Richard par Georgette Richard

## Le dimanche du baptême de Jésus

À l'occasion de la fête du baptême de Jésus, nous avons reçu :

La famille d'Alphonso Torres

et de Manon Chiasson, avec leurs 4 enfants

Pendant que Nathalie Michaud, responsable d'une garderie à La Motte occupait les 3 enfants en arrière de la chapelle, la mère, Manon nous expliquait l'importance de la vie chrétienne communautaire et elle nous invitait à développer le sens du baptême. Et j'ajoute : oui, il y a de véritables virements qui pourraient faire peur mais je constate assez souvent, qu'il y a des gens d'ici qui vivent avec de fortes convictions selon des valeurs qui pourraient traduire

pour aujourd'hui le «Aimez-vous les uns les autres» de l'évangile.

Je pense que vous avez hérité du sens de collaboration, d'entraide et d'organisation. Je souhaite que vous puissiez connaître le bonheur de cet héritage que vous avez reçu.

Dans la bible, au livre de la Genèse, chapitre 2, verset 7, il est écrit : «Dieu modela l'homme avec de la glaise du sol. Il insuffla dans ses narines un souffle de vie, et l'homme devint un être vivant».

C'est déjà beaucoup ce que vous faites mais il y a toujours des améliorations possibles des groupes de personnes à aider.

Il a été question aussi de la préparation au baptême faite à la maison pour permettre au père et à la mère de participer ensemble pour mieux échanger entre eux par la suite sur un sujet spirituel.  
Madame Carmel Guénette est disponible pour faire cette rencontre et monsieur le curé aussi.

Le prêtre nous a parlé de la différence qu'il y a entre :

Un certificat de naissance

Et un certificat de baptême

Est-ce que vous connaissez cette différence?

Il a été question du baptême rattaché à un enseignement de Jésus – c'est dans la bible – du sens de l'eau qui enlève la saleté et du sang de Jésus qui purifie le cœur sans brûler. Comme lorsqu'on purifie l'or ou le métal. Le baptême nous unit à Dieu et il nous unit les uns les autres.

Il a été question du parrain et de la marraine – Le commerce s'est emparé de cette réalité et il en a fait une question de chocolat, c'est dommage. Il arrive souvent que ce n'est pas de chocolat que l'enfant a besoin surtout si le foyer est monoparental. Les besoins de l'enfant sont parfois votre inquiétude, surtout au commencement d'une année scolaire.

Il a été question du nom de l'enfant qui est déterminé et enregistré par un acte civil au moment où la mère entre à l'hôpital pour l'arrivée de l'enfant. Rappelez-vous que plus tard, c'est avec ce nom-là que l'enfant sera connu et reconnu à l'école, dans les sports, sur les listes officielles. Pensez à lui demain, pas à vous aujourd'hui.

Il a été question du baptême comme une cérémonie religieuse. Il a été question aussi de faire participer les enfants au baptême et de faire attention à la maison à l'enfant qui cède sa place au bébé nouveau-né et même au petit chien qui se voit négligé par l'inconnu qui arrive tout d'un coup.

Les enfants sont invités chacun à leur tour à faire sonner la clochette au sanctuaire à la fin du baptême et à faire le signe de la croix sur le front de l'enfant.

Il a été question aussi de la 1<sup>ère</sup> communion, du 1<sup>er</sup> pardon de Dieu. Il arrive encore que l'enfant le demande mais l'un des parents ne veut pas parce que dit-il, l'enfant n'est pas à lui ou à elle. Comment bien gérer cette situation?

Merci et bravo à toutes les personnes qui ont renouvelé leur baptême à cette occasion et qui ont remercié leurs parents de s'en être occupés.

## Bientôt le Carême

**Du mercredi le 18 février, au dimanche de Pâques le 5 avril**

Vous ne pensez pas qu'elle arrive à temps cette période de carême. Nous avons connu et vécu les repas de Noël bien arrosés et abondamment. Nous avons augmenté nos habitudes de consommation peut-être même au risque d'avoir affaibli notre état de santé. Est-ce que nous allons faire de ce carême une période avec contrôle sur la palette du frein ou sur la palette de l'essence.

Et ce n'est pas facile. Combien de personnes vivent au temps des lunchs presque toujours froids.

Le père et la mère, les enfants... au lunch. C'est certainement une manière obligée de faire carême. C'est une situation générale et difficile.

Nous sommes tous invités à une période de carême en fraternisant plus et peut-être mieux.

Nous sommes invités à carémiser notre vie.

Encore faut-il tenir compte de nos traits de caractère, nous les avons peut-être reçus dès notre naissance ou acquis par notre éducation – celle qu'on a reçue ou celle qu'on s'est donnée.

Qu'y a-t-il à changer pour que notre monde soit plus équilibré, et même, plus fraternel, plus encourageant?

**BON CARÊME À TOUS!**

Gaston Letendre c.s.v.  
Prêtre desservant

# Salut les jeunes

## Jeu de labyrinthe



Aide Paul Aboncoeur à rejoindre Carine



### CORNETS INOUBLIABLES



#### Ingrédients :

- 1 paquet (format 4 portions) de mélange à pouding instantané au chocolat froid
- 1 tasse de lait
- 2 tasses de garniture fouettée *Cool Whip*, dégelée
- 10 biscuits *Oreo*, écrasés, divisés
- 12 gobelets à crème glacée *M. Christie*
- 12 guimauves en fleur

#### Préparation

- **FOUETTER** ensemble la préparation pour pouding et le lait pendant 2 min. Laisser reposer 5 min. Ajouter la garniture fouettée et 3/4 tasse des miettes de biscuits; remuer délicatement jusqu'à homogénéité. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
- **DÉPOSER** environ 1/3 tasse du mélange de pouding dans chaque gobelet. Parsemer uniformément les miettes de biscuits qui restent pour imiter la terre dans des pots à fleurs. Aplatir légèrement la surface avec le dos d'une cuillère.
- **GARNIR** chaque cornet avec une guimauve *Jet-Puffed* en fleur.



La table de concertation est un regroupement de partenaires issus des milieux communautaires, scolaires, de la santé et des services sociaux, ainsi que des CPE. Des parents en font également partie.

**Vous êtes intéressé à vous impliquer auprès des familles, des parents ou des enfants de 0 à 5 ans?**

**Vous avez des idées de PROJETS ?**

- Atelier parent-enfant • Soutien aux familles
  - Activité pour les jeunes enfants • Ateliers d'échange
  - Activité dans le cadre de la Semaine de la Famille
- Toute autre idée est la bienvenue!

**Une subvention 100 \$ à 1 000 \$ par projet est possible selon les critères\* établis par la Table Enfance-Famille**

**Vous avez une IDÉE?**

Un guide d'information et un formulaire de demande financière sont disponibles au [www.mfamos.com/productlist.aspx](http://www.mfamos.com/productlist.aspx)

OU  
Contactez l'organisateur communautaire de la Table de concertation Enfance-Famille de la MRC d'Abitibi  
CLSC Les Eskers (819) 732-3271 (poste 4245)

**Les demandes doivent être soumises de septembre à juin**

\* Afin de permettre la mobilisation du plus grand nombre de communautés, le nombre maximum de projets accordés annuellement par municipalité est limité.

### À PROPOS DU JOURNAL DE LA MOTTE

Le **Journal de La Motte** est publié aux deux mois; il paraît en février, avril, juin, août, octobre et décembre. Si vous désirez soumettre un message d'intérêt public en tant qu'individu ou organisme, faites-le parvenir au bureau municipal avant le 15 du mois précédant la parution.

**Dépôt légal aux Bibliothèques nationales (du Québec et du Canada)**

Tél : 819 732-2878, Téléc : 819 732-4248

Courriel : [ad.lamotte@cableamos.com](mailto:ad.lamotte@cableamos.com)

L'équipe du journal :

Rédaction : France Rheault

Correction : Jocelyne Lefebvre

Soutien :

Monique T. Savard

Françoise Thibodeau

Sylvie Thibodeau

Monique St-Pierre

## C'est à leur tour de se laisser parler d'amour!

## Février :

01-Yannick Lafrance  
 03-Amélie Lafrance  
 03-Benjamin Guay  
 03-Jocelyne Weelhouse  
 09-Jordan Marcil  
 11-Cécile Demers  
 15-Léopold Larouche  
 17-Caroline St-Amant  
 24-Yvon Mainville  
 25-Paulette Trottier

## Mars :

03- Alida Marcil  
 03-Michel Charland  
 04-Yanick Lacroix  
 07-Jean-Claude Trottier  
 08-Jeanne D'Arc Deschamps  
 12-Christopher St-Amant  
 12- Line Roy  
 17-Johanne Bellefeuille  
 20-Alexis Marcoux  
 24-Maxime Grenier Chabot

## RECHERCHE GARDIENNE POUR 6 SEMAINES

Nous sommes à la recherche d'une gardienne à la maison (La Motte) pour un garçon de 5 ans et fille de 2 ans de 8 h à 16 h pour 3 jours semaine. Les journées seront à confirmer avec votre disponibilité. La personne débutera le 6 avril 2015 et terminera le 20 mai 2015.

Les personnes intéressées devront communiquer par téléphone au 732-6603 ou 444-9292 et demander Cathy.

Au profit de la Fabrique St-Benoît

Des brimbales sont disponibles

2 trous de pêche pour 10\$

Bienvenue à tous!

**Tournoi de pêche blanche familiale**

Samedi 7 mars, de 9 h à 16 h  
 à la descente de bateau de La Corne  
 117, rang du Lac

Inscription et service de restauration légère sur place: café, sous-marin...

Prix de présence et remise des prix en soirée pour les plus gros poissons: brochet, doré, loche, perchaude

La soirée sera animée par Vincent Gaivin et sa musique dès 19h au sous-sol de l'église

## Souper dansant

Le samedi 7 février prochain à 18 h, il y aura un souper dansant, au sous-sol de l'église de St-Mathieu. Coût 20 \$, pour 4 services.

Pas besoin d'être des John Travolta pour danser et s'amuser, il y aura du plaisir assuré. Vous pouvez apporter vos consommations, pour ceux qui le désirent.

Pour info : Monique T. Savard 819 732-8598

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

Canada Développement économique Canada appuie financièrement la SADC

## 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



Martin Roch  
 Préfet  
 m.roch@martinroch.com

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

D'amour  
 et d'eau pure!



95, chemin St-Luc  
 La Motte (Québec) J0Y 1T0

Téléphone : 819 727-4080  
 Télécopieur : 819 727-4033

Olivier.lemieux@servicesgfe.ca

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



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@cldebitibi.com](mailto:info@cldebitibi.com) / [www.cldebitibi.com](http://www.cldebitibi.com)



ÉPICERIE CHEZ FLO

157, CHEMIN DU QUAI  
 LA MOTTE, ABITIBI EST (QUÉBEC)  
 J0Y 1T0

TÉL.: (819) 732-8795

## Support aux aînés de l'Harricana



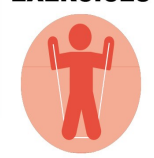
CHANSONS



CAFÉ



EXERCICES



DISCUSSION



JEUX  
DE MÉMOIRE



...ET PLUS !

La Motte

Lundi 9 février 2015 à 13h30  
Lundi 23 février 2015 à 13h30

Agence de la santé  
et des services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec



Saines habitudes de vie  
 Vos résolutions survivront-elles au mois de janvier?

Rouyn-Noranda, le 8 janvier 2015 – Martin a décidé de s'entraîner quatre fois par semaine. Cinq fois même! Catherine a renoncé au sucre sous toutes ses formes et Éric a écrasé la dernière cigarette de toute sa vie. C'était le premier janvier. Où en sont-ils une semaine plus tard? Soucieuse de la santé et du mieux-être de la population, l'Agence de la santé et des services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue propose des pistes aux personnes qui souhaitent adopter et surtout conserver de nouvelles habitudes de vie plus saines.

Changer ses habitudes n'est pas facile, mais il ne doit en aucun temps s'agir d'une corvée. La clé pour rester motivé, c'est le plaisir. « Il faut se fixer des objectifs réalistes et vivre des succès. Chaque petite réussite fait naître un sentiment d'accomplissement. Et c'est l'accomplissement qui ouvrira la voie à la continuité, à l'amélioration et au plaisir », indique Josée Coderre, nutritionniste à l'Agence. Il n'y a pas de formules magiques pour maintenir le cap vers un mode de vie plus sain. Voici quelques pistes pour éviter les pièges les plus fréquents.

#### Alimentation et poids

Oubliez les régimes et les restrictions alimentaires. Ceux-ci ne durent qu'un temps, ils vous font sentir coupable et vous feront prendre du poids. Écoutez votre faim, mangez des quantités raisonnables et des aliments variés. Faites de la place aux fruits et aux légumes, et surtout ne sautez pas de repas.

Chercher à perdre du poids à court ou à moyen terme est irréaliste. Une chose est sûre : adopter de saines habitudes de vie aura un effet immédiat sur votre santé et votre bien-être.

#### Activité physique

Avoir un mode de vie physiquement actif se conjugue avant tout au quotidien. Bougez dans vos loisirs, vos déplacements. Soyez actif en bonne compagnie.

Avant de vous inscrire à long terme à une quelconque activité, réfléchissez à la gestion de votre temps et à vos intérêts. Le simple fait d'être inscrit ne vous fera pas bouger bien longtemps. Essayez différentes activités afin de trouver celle qui vous convient le mieux.

#### Tabagisme

Pour arrêter de fumer, la volonté ne suffit pas. Le futur ex-fumeur aura besoin d'aide à un moment ou un autre. Parlez de votre projet aux gens qui vous sont chers, leur soutien vous sera utile. Utilisez une thérapie de remplacement de la nicotine (gommes, timbres, comprimés) et recevez gratuitement les conseils d'un spécialiste du Centre d'abandon du tabac de votre centre de santé et de services sociaux. Écrivez pour vous.

#### Fatigue et stress

Assurez-vous d'avoir un sommeil récupérateur. Ne tentez pas de masquer la fatigue avec de la caféine ou une boisson énergisante. Lorsque le sommeil tarde à venir, essayez des méthodes de relaxation simples et efficaces. Rappelez-vous que les gens actifs physiquement dorment généralement mieux.

Apprenez à gérer les divers stress de votre vie, car si le stress est omniprésent et nécessaire au plan du développement, il peut aussi être néfaste et mettre en péril votre équilibre de vie. Soyez attentif aux signes de surmenage (maux de tête récurrents, humeur instable, variation de l'appétit, etc.). Consultez un médecin ou un spécialiste de la santé mentale au besoin.

Sur ce, l'Agence vous souhaite une bonne année 2015, sous le signe de la santé!

- 30 -

Source : Marie-Eve Therrien  
Direction des activités stratégiques  
819 764-3264, poste 49201



Communiqué de presse  
Pour diffusion immédiate

### FORT EN FAMILLE

Amos le 15 janvier 2015 – Le regroupement Énergie Famille invite les familles de la MRC d'Abitibi à profiter d'un plaisir d'hiver, en participant au concours *Fort en Famille* qui se déroulera du 15 février au 8 mars

S'amuser dans la neige, faire un fort est un des plaisirs d'hiver. Énergie Famille invite parents et enfants à faire ensemble une forteresse de neige et ainsi courir la chance de gagner l'un des prix du concours *Fort en Famille*. Ce concours comporte deux volets : un volet scolaire et un volet famille.

#### Volet scolaire

Les enfants des écoles primaires de la Commission scolaire Harricana recevront un formulaire d'inscription et des recommandations de sécurité directement à l'école. Un prix sera remis à l'école qui aura cumulé le plus haut taux d'inscriptions au prorata du nombre d'élèves qui se seront inscrits à l'événement. Les enfants auront jusqu'au 6 février pour inscrire au volet scolaire.

#### Volet famille

Tous les enfants et leurs familles participant à l'activité seront éligibles au tirage du grand prix famille tant au niveau de la MRC que de la région. Le grand prix au niveau des participants résidant dans la MRC d'Abitibi est une journée familiale de ski alpin au Mont-Vidéo.

Les familles n'ayant pas d'enfant à l'école primaire peuvent se procurer le formulaire de participation auprès d'Énergie Famille à l'adresse courriel [energiefamille@hotmail.fr](mailto:energiefamille@hotmail.fr) ou en se rendant au service des sports de la Polyvalente de La Forêt d'Amos après 16 h ou la fin de semaine. L'inscription au volet famille se termine le 13 février.

Les participants recevront un drapeau pour égayer leur construction et démontrer leur participation à l'activité *Fort en Famille*.

Le regroupement Énergie Famille est fier de s'associer avec Kino Québec pour le déploiement régional de ce concours, et ainsi apporter cette activité dans la MRC d'Abitibi

Énergie Famille est un regroupement d'organismes-partenaires qui ont à cœur l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie par les jeunes de 0 à 17 ans et leurs familles, résidant sur le territoire de la MRC d'Abitibi. Notre objectif : Mettre en place les conditions nécessaires pour qu'il soit agréable de bouger plus et de manger mieux, tous les jours! Québec en Forme est heureux d'accompagner et de soutenir le regroupement Énergie Famille.

Québec en Forme accompagne et soutient, partout au Québec, des communautés mobilisées et des organismes promoteurs de projets qui mettent en place toutes les conditions nécessaires afin qu'il soit agréable et facile pour les jeunes, particulièrement ceux issus de milieux défavorisés, de bouger plus et de manger mieux au quotidien.



Sur la photo : Fort de la famille Plante, participante à *Fort en Famille* 2014.



Société Parkinson  
Abitibi-Témiscamingue  
Groupe de soutien  
Amos Région

### Pour qui?

Le Groupe de soutien et d'entraide de la Société Parkinson s'adresse aux personnes atteintes de la maladie, leurs proches aidants et toutes personnes sensibles à la cause.

### Nos objectifs

- Favoriser les échanges entre les participants
- Briser l'isolement
- Répondre aux questionnements

### Comment?

- Des cafés-rencontres
- Des conférences
- Des activités sociales
- Des activités thérapeutiques (exercices en salle, en piscine, etc.)

### Pour information

Josée Degagné,  
organisatrice communautaire  
819-732-6696 (poste 4407)



Mai, Mois de l'arbre et des forêts

### L'AFAT attend vos idées!

ROUYN-NORANDA, le 22 janvier 2015 – Pour son édition 2015, le Mois de l'arbre et des forêts donnera encore des arbres, beaucoup d'arbres! C'est pas moins de 90 000 jeunes plants qui attendent cette année les gens de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec. Il est dès maintenant possible de proposer des idées de projets susceptibles de voir le jour en mai prochain. Soyez créatifs et faites part de vos suggestions dès maintenant!

Année après année, le Mois de l'arbre et des forêts est l'occasion de démontrer son attachement à cette richesse naturelle essentielle au développement économique et social de notre région. L'année 2015 ne fera pas exception à la règle alors que les écoles, organismes, municipalités et individus auront l'occasion de poser un geste concret pour participer à la conservation de notre environnement. Que ce soit pour une plantation collective dans un parc ou pour une distribution populaire dans votre quartier, toutes les idées de projets éducatifs sont les bienvenues! La date limite pour le dépôt des projets est le 27 mars prochain.

Pour l'Abitibi-Témiscamingue et le Nord-du-Québec, le Mois de l'arbre et des forêts, qui est parrainé par le ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs, est coordonné par l'Association forestière de l'Abitibi-Témiscamingue (AFAT). Pour en savoir davantage sur les différents arbres qui seront remis à l'occasion du Mois de l'arbre et des forêts et pour se procurer un formulaire de dépôt de projet, il suffit de se rendre sur le site Internet de l'AFAT au [www.afat.qc.ca](http://www.afat.qc.ca) (onglet Produits et activités / section Mois de l'arbre et des forêts) ou de se présenter directement au bureau de l'organisme au 102, 7<sup>e</sup> rue, à Rouyn-Noranda.

### Arbres à vendre : encore plus de choix!

L'AFAT revient aussi à la charge cette année avec sa populaire vente d'arbres, une activité d'autofinancement qui permet à la population de mettre la main sur de jeunes plants à faible coût. Cette année, pas moins de sept variétés d'arbres sont offertes, dont quelques nouveautés. Tous les détails sont disponibles sur le site Internet de l'AFAT. Il est aussi possible de réserver vos arbres par téléphone au 819 762-2369. Les commandes sont acceptées jusqu'au début du mois de mai, mais n'attendez pas trop car les quantités sont limitées.

-30-

### Source :

Sébastien Nolan  
Association forestière de l'Abitibi-Témiscamingue  
819 762-2369, poste 30  
[sebastiennolan@afat.qc.ca](mailto:sebastiennolan@afat.qc.ca)

# EXTINCTEUR PORTATIF

un choix intelligent

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

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

### LES DIFFÉRENTES CLASSES D'EXTINCTEURS :

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



## Le choix idéal pour votre résidence

### Extincteur type ABC (5 à 10 livres)

### INSTALLATION DE VOS EXTINCTEURS :

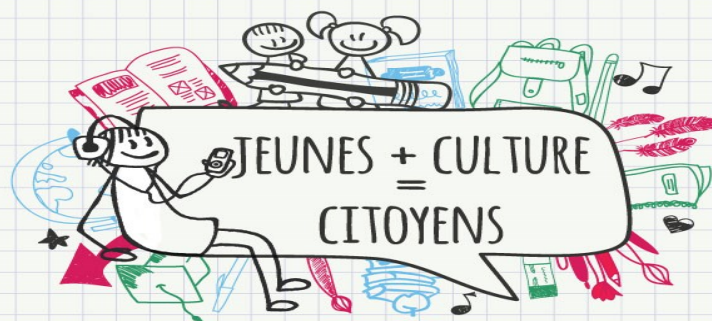
- Idéalement, un extincteur devrait être présent à chaque étage.
- Ils doivent être visibles et facile d'accès.
- Les extincteurs doivent être installés là où l'on retrouve des appareils électriques de chauffage, de cuisson, et des endroits propices aux incendies.
- Ils doivent être installés entre 4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

## NE TENTEZ PAS D'ÉTEINDRE UN INCENDIE, APPELER LE 9-1-1

### POSSÉDEZ-VOUS DES EXTINCTEURS ?

URGENCE  
**9-1-1**

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



Un Forum s'organise cet hiver sur le thème des arts et la culture chez les jeunes. Vous êtes invité à venir vous prononcer sur ce qui est fait et sur ce qui pourrait être fait afin de faciliter et d'améliorer le contact des jeunes avec les arts et la culture.

### QUAND

Vendredi 6 février 2015

### OU

Agora des arts (170 avenue Murdoch, Rouyn-Noranda)

### POURQUOI

Afin d'obtenir des objectifs nationaux et régionaux clairs pour engager la communauté dans l'éducation artistique et culturelle des enfants et des jeunes.

**CLIQUEZ-ICI** Pour vous inscrire ou pour plus d'information.

\* Date limite d'inscription : 4 février

### THÉMATIQUES ABORDÉES PENDANT LA CONSULTATION

- La place des arts et de la culture dans la famille;
- L'accès aux loisirs culturels pour les jeunes;
- La responsabilité des artistes et des acteurs de la communauté dans l'apprentissage des arts et de la culture chez les jeunes;
- La pratique des arts et de la culture dès le jeune âge.

En plus de ces thèmes, deux aspects seront intégrés tout au long de la journée, soit la ruralité ainsi que la diversité ethnique (particulièrement la présence autochtone).



### CONFÉRENCE DE MARIE EYKEL



Bien connue pour son rôle marquant de Passe-Par-tout dans la série du même nom, Marie Eykel est désormais très active dans le milieu de la médiation culturelle entre autres comme présidente de l'organisme Petits bonheurs. Elle aura l'occasion de nous entretenir des impacts positifs du contact avec les arts et la culture chez nos jeunes grâce aux nombreuses expériences qu'elle accumule auprès de diverses clientèles.

Pour plus d'information à ce sujet, vous pouvez contacter Samuelle Ramsay-Houle à [projet@ccaf.qc.ca](mailto:projet@ccaf.qc.ca) ou au 1 877 764-9511, poste 27.



# Babillard

Février 2015 vol.2 no 39

 <b>HORAIRE • Février 2015</b> <b>local de santé</b>	 <b>HORAIRE • Mars 2015</b> <b>local de santé</b>
<b>Infirmière (Andrée Croteau)</b> Lundi <b>2 février</b> -Prises de sang (8 h 30 à 9 h 30) -Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h 30)  Lundi <b>16 février</b> -Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30) -Présence à l'école en après-midi  <b>Intervenante sociale (sur rendez-vous)* (Annik Lagacé)</b> * Veuillez s.v.p. prendre rendez-vous au 732-3271. Merci!	<b>Infirmière (Andrée Croteau)</b> Lundi <b>2 mars</b> -Prises de sang (8 h 30 à 9 h 30) -Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h 30) Lundi <b>9 mars</b> -Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30) Lundi <b>23 mars</b> -Consultation au local de santé (9 h à 11 h 30) Lundi <b>30 mars</b> -Prises de sang (8 h 30 à 9 h 30) -Consultation au local de santé (9 h 30 à 11 h 30)  <b>Intervenante sociale (sur rendez-vous)* (Annik Lagacé)</b> * Veuillez s.v.p. prendre rendez-vous au 732-3271. Merci!
LOCAL DE SANTÉ DE LA MOTTE Sous-sol de l'église Téléphone : 732-2708	LOCAL DE SANTÉ DE LA MOTTE Sous-sol de l'église Téléphone : 732-2708

## FÉVRIER 2015

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
Messe St-Mathieu 10 h 1	 2	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 Centre C. 19 h 3	4	Table de concertation 19 h 5	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 6	Heure du conte 10 h 30 7
Messe La Motte 10 h 8	Réunion Conseil 19 h 30  9	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 Fermières 19 h 30 10	11	12	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 13	On chante Félix Leclerc  14
Messe St-Mathieu 10 h 15	 16	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 Cueillette denrées 17	18	19	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 20	21
Messe La Motte 10 h 22	 23	Biblio Fermée 24	25	26	Biblio Fermée 27	28

## MARS 2015

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
Messe St-Mathieu 10 h 1	 2	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 3	4	5	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 6	Heure du conte 10 h 30 7
Messe La Motte 10 h 8	Réunion Conseil 19 h 30  9	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 Fermières 19 h 30 Cueillette de denrées 10	11	12	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 13	14
Messe St-Mathieu 10 h 15	 16	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 17	18	19	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 20	21
Messe La Motte 10 h 22	 23	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 24	25	26	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 27	28
Messe St-Mathieu 10 h 29	 30	Biblio 18 h 30 à 20 h 30 Cueillette denrées 31				