

Le PAR...CHEMIN



Octobre 2017



St-Eugène-de-Guigues

Les messages à faire paraître dans le journal doivent être envoyés par courriel à :

parchemin@st-eugene-de-guigues.qc.ca

Ou, apportés les au bureau municipal à l'attention de Robert Hénault.

Pour information contactez : Robert Hénault au (819) 785-2301

Prochaine date de tombée : le 27 octobre 2017 à 16h

Le Par...Chemin sur « Facebook »

<https://www.facebook.com/pages/Le-Par-Chemin-de-St-Eugene-de-Guigues/333138563533211>

Avis public d'élection

Municipalité

ST-EUGÈNE DE GUIGUES

Scrutin du

2017 11 05
année mois jour

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné aux électeurs de

ST-EUGÈNE DE GUIGUES

Municipalité

par HUGO BELLEHUMEUR, que :
Président d'élection

- le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures : maire, conseiller # 1, conseiller # 2, conseiller # 3, conseiller # 4, conseiller # 5, conseiller # 6
- toute déclaration de candidature à ce ou ces postes devra être produite au bureau du président d'élection ou de l'adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant, aux jours et aux heures suivants :

Du

2017	09	22
année	mois	jour

 au

2017	10	06
année	mois	jour

JOURS :	<u>lundi</u>	HEURES :	De : <u>8 h 30</u>	à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u>	à : <u>16 h 30</u>
	<u>mardi</u>		De : <u>8 h 30</u>	à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u>	à : <u>16 h 30</u>
	<u>mercredi</u>		De : <u>8 h 30</u>	à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u>	à : <u>16 h 30</u>
	<u>jeudi</u>		De : <u>8 h 30</u>	à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u>	à : <u>16 h 30</u>
	<u>vendredi</u>		De : <u>8 h 30</u>	à : <u>12 h</u>	De : <u>13 h</u>	à : <u>16 h 30</u>

À NOTER - Le vendredi

2017	10	06
année	mois	jour

le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.

- si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste, un scrutin sera tenu le :

2017	11	05
année	mois	jour

de 10 h à 20 h

et un vote par anticipation sera tenu le :

2017	10	29
année	mois	jour

de 12 h à 20 h

- j'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Robert Hénault
- j'ai nommé comme adjoint (pour recevoir les déclarations de candidature) : _____

- vous pouvez me joindre ou joindre l'adjoint désigné à cette fin, le cas échéant, à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

Président d'élection
Adresse : 4 Notre-Dame Ouest
St-Eugène de Guigues, Qc J0Z3L0

819 785-2301

Ind. rég. Numéro de téléphone

Adjoint
Adresse : _____

--

Ind. rég. Numéro de téléphone

Signature

Donné à _____, le

2017	09	22
année	mois	jour



St-Eugène de Guigues

Municipalité

Président d'élection

SM-1 (09-06)
Loi sur les élections et les référendums
dans les municipalités, article 99

Les Étincelles de St-Eugène

Nouvelles de votre Club

Et comment trouvez-vous l'automne jusqu'à maintenant. Quel beau mois de septembre. De la chaleur, tout ce qu'il faut à nos vieux os. On prend tout ce qui passe. Les récoltes ont aussi été fructueuses selon les dires des cultivateurs et leurs aides. Bravo, ça compense la grisaille de l'été passé et les doutes qu'elle avait semé..

Les activités régulières ont repris au Local du Club au Centre Récréatif, les mercredi après-midi vers 12h45 avec des jeux de cartes. Montez vous une tablée entre amis et venez vous amuser. Les 2 premiers mercredi ont été peu occupé. Nous comprenons bien cela. La cause est la belle température. On ne veut pas aller s'enfermer quand le soleil brille et qu'il y a tant de choses à faire aux alentours de la maison. Notre prochaine rencontre de baseball-poche inter-Club du Témis. à St-Eugène sera tenue le **mardi 2 octobre**. Votre présence serait bien appréciée.

Vous savez tous maintenant que notre Club, comme la majorité des Clubs en Abitibi-Témiscamingue, fait maintenant parti du **Réseau 50+ Abitibi-Témiscamingue**. Nous ne sommes plus affilié avec la FADOQ. Les multiples raisons vous ont déjà été fournies lors de notre assemblée générale et par nos communiqués précédents sur cette tribune. Malgré notre lettre au Réseau FADOQ, celui-ci vous a communiqué des informations hors de notre contrôle. Maintenant il vous offre de devenir membre d'un club régional, qui n'a d'existence que sur papier car ce club n'appartient à aucun village bien qu'il était déjà en opération sous la surveillance de notre Bureau Régional depuis longtemps. C'est ce Club dont le Réseau FADOQ (Montréal) voulait s'appropriier la gestion et garder tous les revenus pour eux. Maintenant il offre la cotisation à 7.00\$ alors qu'avant elle était à 30.00\$. C'est une façon de tenter de détruire nos petits clubs dans les ré-

gions. Je trouve que c'est de l'abus de pouvoir, car le manque à gagner que ce réseau engendre, sera couvert par les quelques millions de \$\$\$ qu'il a en caisse et qui proviennent de nos propres cotisations antérieures. Ceux qui acceptent cette manière de faire ne feront pas partie d'aucun club dans la région et resteront isolés bien sûr. Et je doute que la cotisation à \$7.00 restera à ce niveau bien longtemps.

Notre cotisation demeure à \$20.00 sinon nous fermons le Club. C'est facile à comprendre. Nous vous avons toujours présenté les États Financiers qui démontrent que nous redonnons à nos membres plusieurs activités à moindre coût (i.e. blé d'inde, Noël, tire d'érable, etc.) et participons à diverses compétitions dans les environs avec la mince marge de manœuvre que nous avons, soit \$5.00 par membre. (sera maintenant de \$8.00)

Nos cartes échues en septembre sont arrivées et la grande majorité des membres ont renouvelé l'abonnement tout simplement. Nous les remercions de la confiance qu'ils donnent à leur Conseil et pouvons les assurer de notre présence et de nos efforts pour mener le Club à bon port malgré les arias actuels. Sachez aussi que nous continuerons à entretenir de très bonnes relations avec les autres Clubs du Témiscamingue qui ont choisi autrement selon leur bon jugement, comme démontré par les joutes de baseball-poche inter-club comme mentionné plus haut et les soirées de danses qui reprennent de plus belle. Celle de St-Eugène sera présentée le **28 octobre** prochain et nous l'avons toujours baptisée la « **danse de l'halloween** ».

C'est un rendez-vous...

Lucien le \$\$\$



TÉLÉ BINGO



Canaux 97 et 22 | temis.tv
TOUS LES MERCREDIS À 18H



BINGO SPÉCIAL HALLOWEEN

25 octobre 2017

Gros lot de 1500 \$



200 \$ pour
le signe +
N'oubliez
pas le jeu
Bonanza!

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

18 ans et + # licence : LIC201507017058-01



Cercle de Fermières, St-Eugène-de-Guigues

Vous êtes invitées, à votre réunion mensuelle, **mardi le 3 octobre à 19h**. Celle-ci se veut une « **Porte ouverte** », car vous pouvez inviter une amie qui souhaite en connaître davantage sur notre belle association. Les dames, qui veulent être dans l'esprit de la saison de la chasse, peuvent porter un vêtement de circonstance.

Les Journées de la Culture se tiennent, à la **Fabrique de Geppetto**, de Lorrainville, les **29 et 30 septembre**. Il y aura vente de pâtisseries et d'artisanat. Venez encourager le talent de nos dames Fermières, qui seront sur place, pour y faire des démonstrations, en artisanat textile.

La « **Vente OLO** », aux Promenades du Cuivre de Rouyn-Noranda, aura lieu les **26-27 et 28 octobre**. Afin de venir en aide aux jeunes mamans enceintes et dans le besoin, nous faisons appel à votre générosité afin de nous fournir des conserves ou de l'artisanat. Apportez-les au local des Fermières, avant le **20 octobre**. Merci beaucoup de votre participation!

Notre **bazar annuel**, avec dîner spaghetti, est prévu pour le **dimanche 26 novembre**. Nous vous demandons de réserver cette date. Bienvenue à toute la population!

Le CAL/Julie La Rochelle, conseillère aux communications



Membres du Conseil d'Administration Locale (CAL)

Pour la photo, de gauche à droite,

En avant: Ginette Bastien, secrétaire-trésorière, Micheline Plante, Comité, Art Textile

En arrière: Juli La Rochelle, Comité, Communications et recrutement, Diane Roy, Lanouette, Présidente, et Jeannine Trudel, Julien, Comité Dossiers



EN OCTOBRE DANS LES BIBLIOTHÈQUES DE LA RÉGION, C'EST **LA CHASSE AUX ABONNÉS**

En octobre, abonnez-vous ou réabonnez-vous à votre bibliothèque et courez la chance de gagner l'une des 2 tablettes 9,6 pouces offertes par le Réseau BIBLIO



Avec une tablette numérique, je peux :
Lire des livres numériques, m'amuser, travailler et communiquer.
C'est une raison de plus de m'abonner à ma bibliothèque.

Mais aussi, avoir accès à plus de 625 000 livres et documents dans les bibliothèques de la région.

WOW!
En octobre
abonnez-vous et courez
la chance de remporter
une tablette numérique.

**Je m'abonne,
je la veux !**



Amos | Angliers | Arntfield | Aupaluk | Authier | Barraute | Béarn | Beaucanton | Beaudry | Belcourt | Bellecombe | Belleterre | Berry | Cadillac | Cléricy | Clerval
Cloutier | Colombourg | Destor | Duparquet | Dupuy | Fabre | Fugèreville | Guérin | Guyenne | Kitcisakik | La Come | La Motte | La Reine | Laforce | Landrienne | Latulipe
Laverlochère | La Sarre | Lebel-sur-Quévillon | Lorrainville | Macamic | Malartic | Manneville | Matagami | Moffet | Montbeillard | Mont-Brun | Municipalité du Canton Clermont
Nédélec | Normétal | Notre-Dame-du-Nord | Ouje-Bougououou | Palmorolle | Pouliaries | Preissac-des-Rapides | Preissac-Sud | Rémigny | Rivière-Héva | Rollet | Rouyn-Noranda
Secteur des Coteaux | Semetierre | St-Bruno-de-Guigues | St-Dominique-du-Rosaire | St-Eugène-de-Guigues | St-Lambert | Ste-Germaine-Soulé | Ste-Gertrude
Ste-Hélène-de-Mancebourg | Sullivan Taschereau | Timiskaming First Nation | Val-d'Or | Val-Paradis | Val-Senneville | Val-St-Gilles | Villebois | Ville-Marie | Winneway

COMMUNIQUÉ

Pour diffusion immédiate

En octobre, ouverture officielle de la chasse à votre biblio!

En marge de la Semaine des bibliothèques publiques du Québec, qui se tiendra du 21 au 28 octobre 2017, le Réseau BIBLIO, en collaboration avec les bibliothèques publiques urbaines de la région, lance, durant tout le mois d'octobre, la 5^e édition de *La chasse aux abonnés*.

En effet, toute personne, jeune ou adulte, qui s'abonne ou se réabonne à sa bibliothèque locale, en octobre, devient admissible au tirage d'une des 2 tablettes numériques Samsung Galaxy de 9,6 pouces, offertes par le Réseau BIBLIO.

Avec sa carte de bibliothèque, un abonné a accès à des milliers de livres et documents dans les bibliothèques de la région, à des livres numériques, des produits saisonniers tels des accès gratuits à des sites touristiques, des heures du conte, des clubs de lecture et plein d'activités d'animation. De plus, en s'abonnant, l'utilisateur s'attribue un mot de passe (NIP) qui lui permet d'accéder à distance avec son ordinateur, son portable, son iPhone, à son dossier, pour réserver et renouveler des prêts de documents, communiquer avec sa bibliothèque et faire des demandes spéciales (prêts entre bibliothèques). Par ailleurs, la majorité des bibliothèques du Réseau BIBLIO disposent d'une borne Wi-Fi, permettant ainsi à la population d'accéder gratuitement, 24/7, au service Internet sans fil.

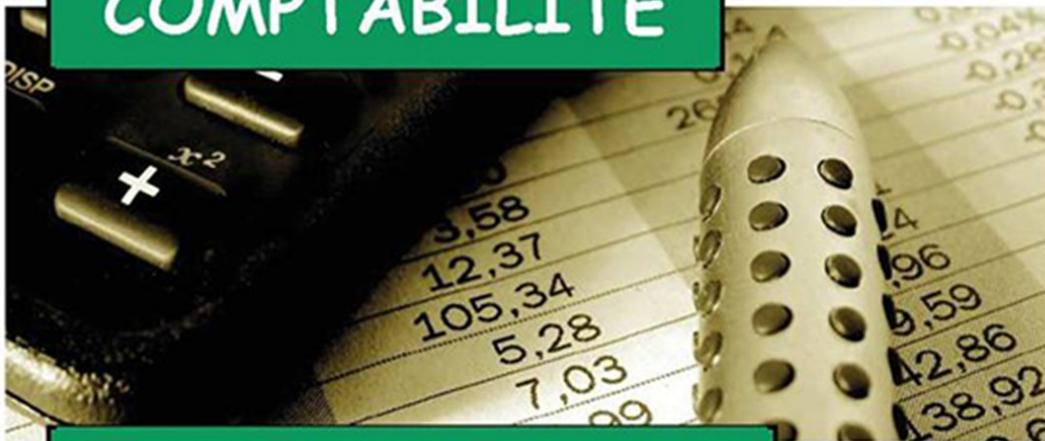
Donc, en octobre, on s'abonne!

- 30 -



Source : Chantal Baril
Réseau BIBLIO ATNQ
819 762-4305, poste 28
Chantal.baril@reseaubiblioatnq.qc.ca

COMPTABILITÉ



NOUVELLE FORMATION... INSCRIS-TOI!

DATE : Les vendredis du 27 octobre 2017 au 23 février 2018

DURÉE : 45 heures

HEURE ET LIEU : 9 h à 12 h au Centre Frère-Moffet de Ville-Marie, local 124

COÛT : 355 \$/personne taxes en sus

Ce cours vous permet d'approfondir vos connaissances grâce à divers modules tels que :

- Formes juridiques des entreprises
- Normes comptables canadiennes
- Charte comptable
- Cycle comptable
- États financiers
- Nature des comptes et leurs numérotations
- Opérations comptables
- Journal général et ses écritures
- Notions de TVH/TPS/TVQ
- Report au grand livre
- Préparation des états financiers
- Déductions à la source
- CSPAAT/CNESST
- Conciliation bancaire
- Autre postes du bilan à connaître
- Procédures de fin de mois et de fin d'année



9, rue Notre-Dame-de-Lourdes
Ville-Marie (Québec) J9V 1X7

Tél. : 819-629-3211

isabelle.emond@cegepat.qc.ca
lyna.pine@cegepat.qc.ca

Octobre 2017

ÉGLISE

Nous avons maintenant testé la nouvelle manière de faire à notre Église avec notre nouveau curé. Vous avez pu vous rendre compte qu'il est actif et facile d'approche. Il semble bien ouvert à nos façons de faire sans tout changer ici. Merci à lui et à vous pour l'accueil que vous lui avez accordé.

Les adaces (heure de prière) durant les dimanches sans messe sont aussi bien suivies et acceptées par la grande majorité des fidèles. Merci à Jean-Claude pour son excellent travail.

Notre chorale, bien que petite, a recommencé à chanter durant les cérémonies religieuses. Nous demandons aux voix (ceux qui chantent chez-eux) de faire signe à Clotilde pour se joindre à la chorale. Nous procéderons aussi à une nouvelle formule pour vous aider à suivre les chants et à participer de vos places avec de petits cartables qui seront mis à votre disposition pour rendre la chose facile.

Entre-temps, nous avons fait installer un échangeur d'air aux locaux du sous-sol afin de mieux gérer l'humidité de l'église. Cette installation devrait suffire pour améliorer la salubrité des lieux.

Les fenêtres du presbytère ont été changées car il était presque impossible de les ouvrir. Elles dataient bien sûr de la construction de la bâtisse et laissait entrer beaucoup de froid l'hiver venue.

Ceci devrait clore le chapitre des améliorations nécessaire à notre église si ce n'est des marches avants qui ont besoin d'être réparées, mais dont la réalisation semble très difficile pour donner les résultats souhaités.

Notre secrétaire Diane Jacques se rétabli de ses traitements et doit voyager beaucoup en ces temps-ci. Nous la remercions de continuer à s'occuper de nous malgré tout. Merci Merci.

Lucien B.



CPA
Les Étoilés
de Saint-Bruno-de-Guigues
saison 2017-2018

--

La saison de Patinage Artistique 2017-2018
à Saint-Bruno-de-Guigues commence
le 20 octobre 2017

Il y a toujours de la place pour s'inscrire.
consultez la page facebook:
les Étoilés de Saint-Bruno-de-Guigues

Chronique horticole : L'ABC des plantes bulbeuses



L'automne est là, et il est maintenant le temps de planifier les floraisons printanières afin que votre jardin soit rempli de couleur dès le début de l'année prochaine. Les centres-jardins commencent à vendre les bulbes dès la fin août, et ce, jusqu'à épuisement de la marchandise. Des rabais sont souvent offerts vers la fin septembre, alors autant en profiter maintenant! On a d'ailleurs encore amplement le temps de planter les bulbes, et ce, tant que le sol sera chaud ce qui permettra aux bulbes le temps d'émettre leur racines dans le sol avant qu'elles ne rentrent en dormance durant l'hiver.

Les diverses catégories de plantes bulbeuses

Les plantes bulbeuses constituent tout un univers végétal. Qu'il s'agisse de vraies bulbes, de cormes, de tubercules, de racines tubéreuses ou encore de rhizomes; termes de classification employés par les botanistes; ces plantes ont une caractéristique en commun : elles sont tous des organes de réserve où sont stockés des éléments nutritifs produits par leurs feuilles durant la période de croissance dans le but de donner naissance à des fleurs.

Des rustiques ou des tendres?

Les bulbes, plantés à l'automne pour fleurir au printemps suivant, peuvent passer l'hiver sous la terre : ce sont des bulbes rustiques. On retrouve dans cette catégorie les tulipes, jonquilles, jacinthes, fritillaires, perce-neiges et ails d'ornement entre autres.

Par contre, on appelle bulbes tendres(non-rustiques) ceux qui devront être déterrés à l'automne et être entreposés à l'abri du gel, dans une chambre froide par exemple. On retrouve dans cette catégorie les cannas, callas, bégonias tubéreux, caladiums, dahlias, glaïeuls, alo-casias, etc. Vers le début d'avril, il sera temps de réveiller ces plantes tendres qui dorment dans votre chambre froide. Si vous avez gardé vos bulbes en pot, il suffit de placer le contenant dans un emplacement ensoleillé et relativement chaud (une température d'intérieur normale est adéquate) et de commencer à arroser. Doucement au début, car la plante n'a pas encore de racines: mouillez donc à peine le terreau la première fois. Mais à mesure que sa croissance reprend, augmentez la quantité d'eau et la fréquence d'arrosage.

Si le bulbe tendre a été conservé à nu, empotez-le dans un terreau légèrement humide. Les tubercules de bégonia préfèrent être à peine enterrés pendant la reprise: couvrez-les seulement de 1 cm de terreau. Pour les autres, placez le bulbe de façon à le couvrir de 5 cm de terreau. (Au repiquage en pleine terre en juin, vous pouvez ajuster la profondeur (voir tableau profondeur de plantation des bulbes). Encore, peu d'arrosage sera nécessaire au début, car le bulbe n'a pas encore de racines, mais à mesure que la plante commence à pousser, le terreau assèchera de plus en plus rapidement et il faudrait augmenter la fréquence d'arrosage en conséquence.

L'étalement de la floraison

Il faut jouer sur les dates de floraison pour s'assurer une longue période de floraison. Il est donc judicieux d'acheter des bulbes à floraison hâtifs, de mi-saison et tardifs (information indiquée sur l'emballage). On peut ainsi étaler la période de floraison à partir de la fonte de la neige jusqu'à la fin de juin.

Conseils d'achat

Toujours acheter des bulbes fermes au toucher, exempts de toute blessure, de moisissure ou de décoloration, avec leur peau protectrice intacte le plus possible. Informez-vous également de la zone de rusticité des bulbes vendus, tout en gardant en tête que notre région est classée zone de rusticité 2 et 3.

Calibre des bulbes et les prix

Plus vos bulbes sont gros et plus leurs réserves seront importantes, avec l'obtention de fleurs plus belles et plus impressionnantes. Les bulbes sont vendus avec, en principe, une indication de calibre représentant la circonférence du bulbe en cm. Par exemple, une tulipe de calibre 11/12 signifie que son bulbe a un périmètre compris entre 11 et 12 cm. Plus le calibre est gros, plus le prix est élevé, d'où la différence de prix d'un magasin à un autre!

Hauteur de bulbes

Vérifiez la hauteur indiquée sur l'emballage des bulbes, car elle est très variable d'une espèce à une autre, mais également d'un cultivar à l'autre. Par exemple, il existe des tulipes mesurant à peine 10cm de haut et d'autres mesurant 60cm et plus.

La plantation, à quelle profondeur?

La profondeur et la distance requise dépendent du diamètre des bulbes. Les plus petits bulbes sont plantés plus serrés et moins profondément que les gros bulbes.

Règle générale : Plantez le bulbe à une profondeur trois fois plus profonde que la hauteur du bulbe. On plante les bulbes dans le bon sens, la pointe vers le haut, les racines vers le bas pour un bon enracinement. Après les avoir recouverts de terre, il faut arroser abondamment. On peut ajouter un paillis de 5 cm d'épaisseur pour éviter un réchauffement imprévu durant l'hiver et éviter le bris des racines (gel/dégel).

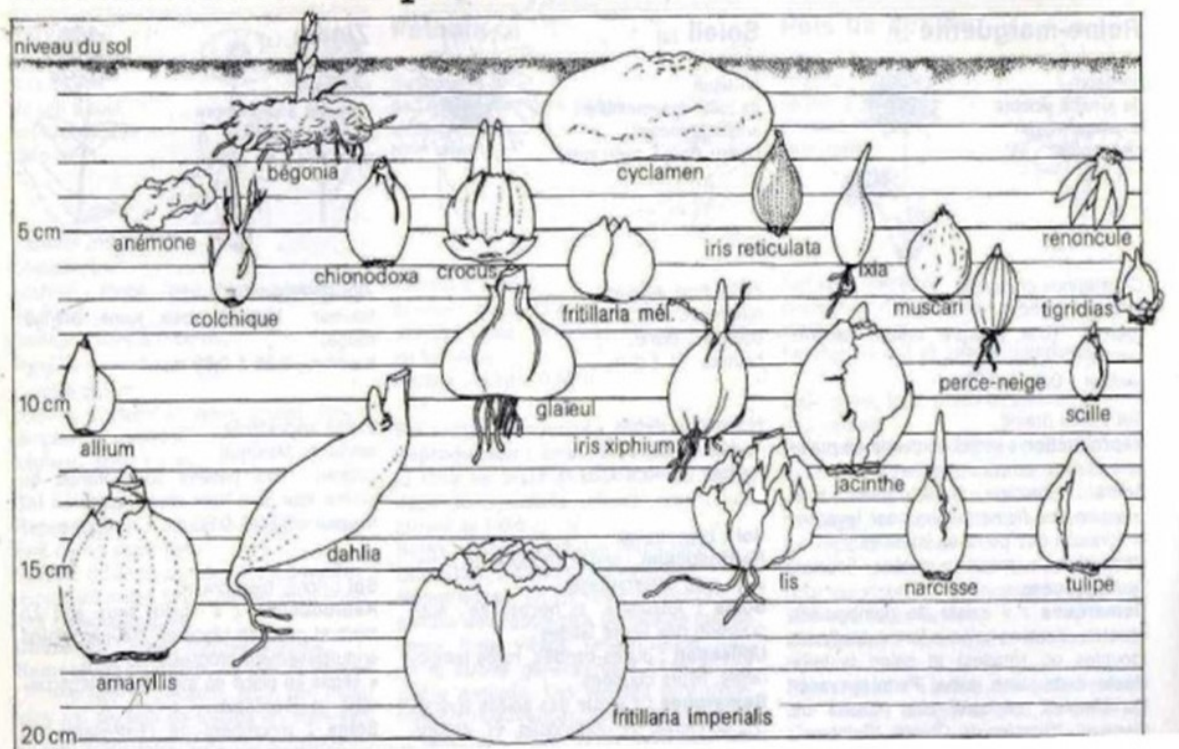
Distance entre les bulbes

Placez les bulbes à un espacement environ trois fois plus large que le bulbe lui-même. Cette règle s'applique à tous les bulbes.

Type de sol

Tous les bulbes craignent les sols détrempés où l'eau stagne. Un bon drainage est essentiel. Sur une profondeur de 30 à 35 cm, amendez le sol au besoin avec une matière organique (compost) bien décomposée et du gravillon. Un sol légèrement acide est idéal. Si le vôtre est très acide (un pH de moins de 5,5), il peut être sage d'y ajouter de la chaux ou de la cendre au moment de la plantation.

Profondeur de plantation des bulbes



Ensoleillement

Les bulbes apprécient le plein soleil, donc un minimum de six heures par jour de préférence.

Outils de plantation

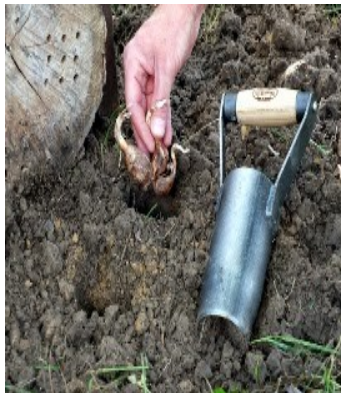
1) Le plantoir en bois gradué est facile à utiliser pour la plantation des petits bulbes et bulbilles. Sa graduation en pouces ou en cm est un repère visuel pratique pour respecter les profondeurs de plantation. (photo de gauche).

2) Le plantoir à main, souvent fabriqué en acier forgé à la main, non articulé, pour une solidité à toute épreuve. Il existe des types avec graduation en pouces ou en cm pour respecter la profondeur de plantation des bulbes. L'extrémité affûtée en biseau permet à l'outil de rentrer facilement dans le sol. (photo du centre)

3) Le plantoir à pommes de terre est utilisé pour la plantation des pommes de terre, mais aussi des bulbes et autres tubercules en massif ou dans le gazon. Il fonctionne comme un emporte-pièce en repoussant la motte de terre. (photo de droite)



plautoir bois gradué



plautoir à main



plautoir pommes de terre

Bulbes à floraison d'automne

Certaines plantes bulbeuses, tels les colchiques et certains crocus fleurissent à l'automne. Ces plantes sont rustiques et peuvent passer l'hiver en pleine terre. On les trouve en centre-jardin dès la fin août, et on les plante dès l'achat afin d'assurer leur floraison quelques semaines plus tard.

Fertilisation

Les bulbes n'ont besoin d'aucun engrais pour fleurir la première fois. D'ailleurs, ils n'absorbent même pas d'engrais avant que leurs feuilles soient présentes, donc au printemps. Inutile alors d'appliquer un engrais à dégagement rapide, comme le 15-30-15. Il existe des engrais à bulbes qui ont comme caractéristique de libérer leur contenu minéral sur trois à cinq ans : c'est parfait pour ces plantes, ou bien vous pourriez appliquer du compost, qui lui aussi dégage des minéraux sur une longue période. Évitez l'os moulu (poudre d'os), car il attire les animaux qui déterrent les bulbes!

Maladies, insectes et autres problématiques

Le problème #1 des bulbes c'est la pourriture dû à un sol trop lourd et trop humide. Le problème #2, ce sont les écureuils. Pour empêcher les écureuils de déterrer vos bulbes, fabriquez une cage de broche et remplissez-la avec vos bulbes avant de les planter. Ça devrait décourager ces vilains rongeurs !



L'entretien après la floraison

Dès la fin de la floraison, coupez les fleurs à leur base, mais laissez les feuilles intactes jusqu'à ce qu'elles sèchent et meurent naturellement. Le feuillage est un élément essentiel au processus de photosynthèse par lequel les plantes bulbeuses produisent les réserves nutritives dont elles ont besoin pour fleurir au printemps suivant.

Bonne lecture et bon magasinage... Andrea Weber, horticultrice

Le saviez-vous?

16% des cancers du poumon au Canada sont attribuables à l'exposition au radon.

Le radon est un gaz radioactif qui provient **naturellement** du sol et qui peut pénétrer dans votre maison sans être détecté. Il est incolore, inodore et sans goût.

Une exposition à long terme à des taux élevés de radon augmente les risques de développer un cancer du poumon, **en particulier chez les fumeurs** ou les gens exposés à la fumée de cigarette.

La seule façon de connaître la concentration de radon présente dans votre maison est de faire un test. Une mesure à long terme sur trois mois minimalement est recommandée. La meilleure période pour effectuer votre mesure s'étend de **septembre à avril**. C'est donc le moment d'agir !

Pour plus de détails, consultez le site web <https://www.occupetoiduradon.ca>

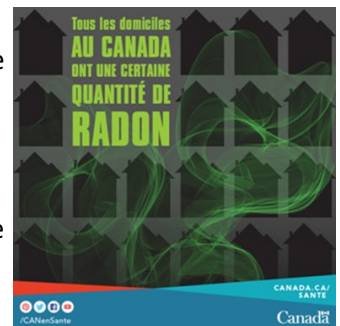
Jean-Christophe Senosier

Directeur régional

Direction des communications et des affaires publiques

Santé Canada | Agence de la santé publique du Canada – région du Québec

Tél. : 514-496-4663



OCCUPE-TOI DU RADON

Le radon est un gaz radioactif invisible qui se trouve dans le sol

Le radon est la **2^{ième}** PRINCIPALE CAUSE de **CANCER DU POUMON**

3000+ PERSONNES/ANNEE meurent du **CANCER DU POUMON** provoqué par le radon

Le radon est présent dans **TOUS** les édifices



La seule façon de connaître la concentration de radon dans votre maison est d'effectuer un **TEST**



Il est facile de **MESURER** et de **RÉDUIRE** la concentration de radon



COMMENT RÉDUIRE LA CONCENTRATION DE RADON DANS VOTRE MAISON



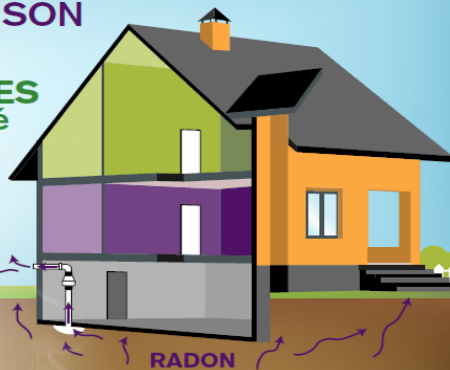
RETENIR LES SERVICES d'un professionnel certifié **RÉDUIT LE RADON JUSQU'À 90 %**



L'AUGMENTATION de la ventilation **RÉDUIT LE RADON DE 25 à 50 %**



LE COLMATAGE de fissures **RÉDUIT LE RADON PAR 13 %**



Une récente étude a révélé que **SEULEMENT 29 % DES CANADIENS** ayant des concentrations élevées de **RADON** dans leur maison ont pris des mesures pour les **RÉDUIRE!**

MESUREZ et RÉDUISEZ la concentration de **RADON** pour aider à prévenir le cancer du poumon

www.occupetoiduradon.ca



Santé Canada Health Canada

Canada



CORVÉE AUTOMNALE DE RÉCRÉ-EAU DES QUINZE

L'été tire à sa fin et c'est le temps de la corvée automnale. Comme à l'habitude, nous comptons sur votre collaboration, vous les amis et amies de Récré-Eau des Quinze, pour l'entretien des sentiers avant la saison hivernale.

La corvée aura lieu le samedi 28 octobre, à 10 h, il y a quelques réparations à faire ainsi que l'entretien habituel des sentiers.

Quoi apporter ? Sérateurs, gants de travail, bottes ou bons souliers de marche, dîner, eau, appareil photo, votre sourire et votre bonne humeur.

Afin de bien organiser cette journée, veuillez nous aviser de votre présence par courriel à : giselemarcouxri-ward@gmail.com (819 784-7053) ou Jacques Larouche dallaire.larouche@tlb.sympatico.ca (819 723-2721).

Nous pourrions ainsi mieux distribuer le travail. Vous êtes toutes et tous bienvenus même si vous n'avez pas confirmé votre présence.

Trajet pour se rendre au point de rendez-vous habituel et au stationnement :

De Guérin, prendre la route 101 sud, tourner à gauche sur le chemin Hydro-Québec, au «T» tourner à gauche sur le chemin des Rapides-des-Iles et continuer environ 11 km jusqu'à l'évacuateur Rapides-des-Iles.

De Ville-Marie, route 101 sud, prendre à droite la Montée Gamache (6,6 km), puis la 391 nord vers Angliers (4 km), tourner à gauche sur le Chemin du Pouvoir (1,5 km), à la fourche, prendre à gauche le chemin des Rapides-des-Îles jusqu'à l'évacuateur Rapides-des-Îles (3,2 km).

De Rouyn-Noranda, route 101 sud, (surveiller les pictogrammes avant d'arriver à Notre-Dame-du-Nord), prendre à gauche le chemin Hydro-Québec (1 km), au « T » tourner à gauche sur le chemin des Rapides-des-Îles et continuer environ 11 km jusqu'à l'évacuateur Rapides-des-Îles.

De Notre-Dame-du-Nord, prendre la route 101 nord (environ 3 km de la rue Ontario), tourner à droite sur le chemin Hydro-Québec (1 km), au « T » tourner à gauche sur le chemin des Rapides-des-Îles et continuer environ 11 km jusqu'à l'évacuateur Rapides-des-Îles.

Desjardins dans la région de l'Abitibi- Témiscamingue et du Nord-du-Québec

7 caisses

2 centres Desjardins Entreprises

114 000 membres particuliers
et entreprises

+ de 3,3 G\$ d'actif

+ de 6,8 M\$ en retour à la
collectivité en 2016

Des ressources sont disponibles pour vous guider dans le dépôt d'un projet

- La direction générale de votre caisse
- Les représentants du conseil régional
Abitibi-Témiscamingue et Nord-du-Québec

Le conseil régional est composé de dirigeants élus et de directeurs généraux représentants toutes les caisses de la région. Forts de leur connaissance et de leur proximité avec le milieu, ils ont le mandat de faire émerger, de sélectionner et de recommander les projets pour la région.

Soumettez votre projet



Passer à l'action grâce au Fonds de 100 M\$

Ensemble, concrétisons des projets pour notre
communauté et l'économie de notre région.



Qu'est-ce que le Fonds de 100 M\$?

Le Mouvement Desjardins, plus grand groupe coopératif financier au Canada, a annoncé la création d'un Fonds de 100 M\$* sur trois ans pour soutenir les projets régionaux qui favorisent l'entrepreneuriat, le développement des affaires et l'innovation économique et sociale.

Leaders socioéconomiques de notre région, les caisses Desjardins utilisent ce levier additionnel pour faire émerger des projets novateurs ayant des retombées positives.

Une autre façon de contribuer à enrichir la vie des personnes et des communautés!

*Le montant de 100 M\$ est disponible sur trois ans pour l'ensemble du Québec et de l'Ontario.

Principaux critères de sélection des projets**

Alignés sur les priorités régionales suivantes:

- stimuler le développement du territoire en soutenant des projets porteurs pour la région,
- promouvoir, soutenir et favoriser des initiatives sur les enjeux suivants :
 - Développement de l'entrepreneuriat et de la relève
 - Recrutement de main-d'œuvre qualifiée
 - Rétention des jeunes dans la région
 - Réussite scolaire

Avoir des objectifs de développement clairs et bien documentés.

Présenter des retombées positives à moyen et à long terme.

Nous souhaitons appuyer des initiatives qui influencent positivement la vitalité de nos milieux par la mobilisation et l'implication des principaux acteurs de la communauté.

Les projets doivent comporter un budget minimal de 50 000 \$.

Période de dépôt des projets

2017 : 27 octobre

2018 : 30 mars, 27 juillet et 26 octobre

Obtention du formulaire

En communiquant par courriel
à fdrotnq@desjardins.com.

**Cette liste n'est pas exhaustive et le comité de sélection déterminera libre du choix des projets les plus en lien avec les priorités régionales.

FONDS INNOGEC

Le Fonds d'innovation pour la gouvernance et la gestion des entreprises collectives, le Fonds INNOGEC, s'adresse aux entreprises d'économie sociale qui souhaitent faire appel à des conseillers externes pour des services divers : planification stratégique, diagnostic organisationnel, étude de marché, communication, etc.

INNOGEC prend la forme d'une contribution non remboursable pouvant atteindre 40% des frais d'honoraires d'une intervention. Le Fonds a été créé grâce à la contribution financière du ministère de l'Économie, de la Science et de l'Innovation (MESI), de Fondation, de Filaction et de la Caisse d'économie solidaire. Il est en vigueur depuis le 1er avril 2017 et se terminera le 31 mars 2018.

<https://filaction.qc.ca/fonds-innogec>

Fond de soutien au développement économique du Témiscamingue (FSDÉT)

Le fonds de soutien au développement économique du Témiscamingue poursuit la mission du défunt fonds d'adaptation et de diversification économique du Témiscamingue (FADET). Ce fonds demeure une mesure d'aide à la préfaisabilité et à la faisabilité des projets d'entreprises. Il vise à soutenir les promoteurs lors des études préalables à la réalisation d'un projet qui permettra aux entreprises de s'adapter ou de démarrer de nouveaux projets afin de diversifier les assises économiques du Témiscamingue. Ces projets se situent en amont des projets d'investissement.

<http://www.mrctemiscamingue.org/services-aux-citoyens/developpement-economique/>

Fonds de 100 M\$

Le Mouvement Desjardins a créé un Fonds de 100 millions \$ pour soutenir le développement socio-économique des régions. Ce Fonds vise à soutenir les projets régionaux générateurs de richesse et de valeur pour les communautés.

Fonds d'appui au rayonnement des régions (FARR)

Le FARR est un nouveau programme qui, à terme, sera doté d'une enveloppe de 100 M\$ par année. Il est mis à la disposition des régions, à l'exception de celles de Montréal et de la Capitale-Nationale pour qui d'autres fonds sont prévus, afin d'investir dans des projets mobilisateurs ayant un rayonnement régional. Ces projets seront choisis et priorisés par un comité régional de sélection en fonction des priorités de développement propres à chaque région.

<http://www.mamot.gouv.qc.ca/developpement-territorial/programmes/fonds-dappui-au-rayonnement-des-regions-farr/>

Programme de soutien au drainage et au chaulage des terres

Le Programme de soutien au drainage et au chaulage des terres est en vigueur depuis le 20 juin 2016 et prendra fin en mars 2019 (automne 2018 pour les travaux).

Les projets admissibles sont:

Le drainage des superficies exploitées par le requérant (drainage souterrain systématique, drainage parcellaire, drainage de surface et drainage par tranchée filtrante);

Le chaulage des superficies exploitées par le requérant, soit les travaux visant une correction importante de l'acidité du sol.

Sont exclus les travaux de chaulage d'entretien ainsi que les travaux de chaulage d'une érablière.

<https://www.dropbox.com/s/pvxzifk26j35ejz/FicheProgrammeDrainageChaulage%28VersionSeptembre2017%29.pdf?dl=0>



- 1 INSPECTEZ** tout afin de retirer les plantes, les débris visibles et la boue du matériel utilisé.
- 2 VIDEZ** l'eau accumulée dans l'embarcation, les viviers, le moteur, la cale, les glacières, etc.
- 3 NETTOYEZ** l'embarcation et l'ensemble du matériel utilisé.
- 4 RÉPÉTEZ** à chaque utilisation.

Pour en savoir plus sur les espèces exotiques envahissantes et pour connaître la localisation des stations de lavage mobiles en libre-service : www.creat08.ca • 819 762-5770 • info@creat08.ca

CONSULTEZ LE SITE WEB www.creat08.ca
pour en apprendre davantage sur le sujet.

POUR NOUS JOINDRE : 819 762-5770 ou
info@creat08.ca

Les ESPÈCES EXOTIQUES ENVAHISSANTES à risque en ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

**OUVREZ
l'œil!**

Financé par :



En collaboration avec les membres du
**Comité de lutte contre les espèces exotiques
envahissantes de l'Abitibi-Témiscamingue :**



Recherche et rédaction :

Alice Bernier-Banville, Geneviève Mongeau, Ève-Lyne Sylvestre et
Bianca Bédard

Un remerciement spécial au CRE Laurentides pour le partage des photos
et des illustrations.



Ce dépliant a été imprimé sur du papier entièrement recyclé, fabriqué au Québec,
contenant 100 % de fibres post-consommation et produit sans chlore élémentaire



Le lac Osisko envahi
par le myriophylle à épi
© Bibiane Rosette

Qu'est-ce qu'une espèce EXOTIQUE ENVAHISSANTE ?

Une **espèce exotique envahissante (EEE)** est introduite généralement par l'homme dans un milieu où elle n'est pas naturellement présente. Elle entre en compétition avec les espèces indigènes et prolifère au détriment de ces dernières en modifiant l'écosystème naturel. L'introduction, volontaire ou accidentelle, d'EEE constitue donc une menace pour la biodiversité.

Quels sont les IMPACTS possibles ?

La présence d'EEE sur le territoire peut entraîner des **impacts environnementaux, sociaux et économiques considérables**: perte de valeur des habitations riveraines, nuisance à la navigation et à la baignade, perte de la biodiversité et impacts sur la santé humaine, perte de la qualité de pêche sportive générant des impacts économiques liés au tourisme, etc.

LÉGENDE



Espèce exotique envahissante



Espèce indigène



Espèce présente en Abitibi-Témiscamingue



Risque de réactions cutanées en cas de contact avec la sève toxique

Espèces AQUATIQUES

© Stan Coant Michigan



GOBIE À TACHES NOIRES

Neogobius melanostomus • (round goby)

Ses caractéristiques :

- Petit poisson d'eau douce (de 8 à 15 cm) pouvant atteindre 25 cm.
- Yeux globuleux proéminents, tête ronde.

- Tache noire sur la première nageoire dorsale.
- Corps grisâtre avec des taches brunes et noires.
- Nageoires pelviennes fusionnées lui permettant de s'agripper aux roches (ventouses).

Comme les carpes asiatiques juvéniles, le gobie se retrouve dans les viviers commerciaux et peut être vendu comme poisson appât. Ces espèces menacent la biodiversité de par leur voracité, leur rapidité de reproduction et le risque qu'ils transportent des pathogènes.

Il est dorénavant :

- **Interdit** d'utiliser des **poissons appâts vivants** partout au Québec.
- **Interdit** d'utiliser des **poissons appâts morts** en saison estivale partout au Québec.
- **Autorisé** d'utiliser des **poissons appâts morts** en saison hivernale dans certaines zones de pêche du Québec où cette pratique était déjà autorisée*.

* Consulter la réglementation pour connaître le détail

Espèces AQUATIQUES



© Richard Coymen © Blaine Boivin

MYRIOPHYLLE À ÉPI

Myriophyllum spicatum • (eurasian water-milfoil)

Ses caractéristiques :

- Plante aquatique vivace submergée et visible à la surface de l'eau.
- Verticilles composés de trois à six feuilles à l'apparence de plumes.
- Feuilles divisées et composées de douze à vingt-quatre paires de folioles, dont l'extrémité semble tronquée.
- Fleurs en épis sur les tiges émergentes, bourgeons très rouges (floraison en juillet).
- Se distingue du myriophylle indigène par des groupes de feuilles beaucoup plus rapprochés, des feuilles flasques hors de l'eau et davantage de folioles.
- Tige particulièrement solide qui se reproduit rapidement, ce qui peut rendre la baignade et la pratique d'activités nautiques extrêmement désagréable, voire périlleuse.

Un seul petit fragment suffit pour qu'une toute nouvelle colonie de myriophylles à épi s'installe et envahisse un lac.

Son semblable



Source:

Crow, G. E., et C. B. Hallquist (2000). Aquatic and Wetland Plants of Northeastern North America.

myriophylle blanchissant
Myriophyllum sibiricum

myriophylle à épi
Myriophyllum spicatum

© Emily Duffin



CLADOCÈRE ÉPINEUX

Bythotrephes longimanus • (spiny waterflea)

Ses caractéristiques :

- Petit crustacé doté d'une longue queue pointue parsemée d'épines.
- Suffit d'une seule femelle pour coloniser un nouveau plan d'eau.
- Se reproduit de manière sexuée et asexuée (clones).
- S'agglutine sur les fils à pêche.
- Oeufs résistants au froid, au dessèchement et même à l'ingestion par une proie; peuvent être dormants en hiver.
- Présent dans quelques lacs en Ontario, près de la frontière (Larder Lake, Raven, Nipissing et Temagami).

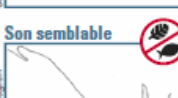
© Andrew Melis



Source: J. Lindgren



Source: J. Lindgren



La reproduction rapide et son faible taux de prédation provoquent une compétition directe avec le zooplancton et les petits poissons.

puce d'eau en hameçon
Cercopagis pengoi

© Stan Coant michigan

© Claude Lavoie, ESAD © Leslie J. McInch, www.forestryimages.org

Espèces TERRESTRES



ROSEAU COMMUN

Phragmites australis • (common reed)

Ses caractéristiques :

- Plante de milieux humides (marais, fossés, emprises de routes).
- Peut mesurer jusqu'à 5 m de haut et forme des colonies denses.
- Tiges dressées rigides et creuses, de couleur beige ou jaunâtre, souvent cachées par la gaine des feuilles.
- Feuilles alternes, pointues et allongées (de 20 à 60 cm de long).
- Fleurs en panicules plumeuses de couleur pourpre devenant brunâtres au moment de la fructification.
- Présence de poils blancs à l'endroit où la base de la feuille s'attache sur la tige (ligule).



© Owen Wilms

BERCE DU CAUCASE

Heracleum mantegazzianum • (giant hogweed)

Ses caractéristiques :

- Plante herbacée géante mesurant de 2 à 5 m de hauteur.
- Présente dans les champs, les terrains vagues et les milieux perturbés, humides et riverains.
- Ombelles de fleurs blanches, de 30 à 60 cm de largeur, > 50 rayons.
- Tige creuse et cannelée, taches de rouge framboise à violet, avec quelques longs poils épars.
- Feuilles divisées en une à trois folioles fortement lobées et dentées, dessous lisse ou quelques poils épars.
- Se distingue de la berce laineuse (abondamment poilue) par sa hauteur, par son inflorescence plus fournie et par les poils très parsemés sur la tige et le dessous des feuilles.

L'exposition à la sève peut causer des éruptions cutanées sévères, des ampoules ou des brûlures pouvant laisser des cicatrices. Si la sève entre en contact avec les yeux, elle peut causer une cécité temporaire ou permanente.

Le roseau commun a progressivement remplacé les quenouilles, qui filtraient plus efficacement les métaux polluants des eaux drainées.

Ses semblables



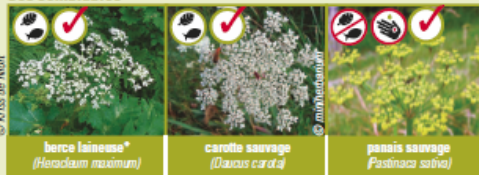
© Blaine Shurtle

calamagrostide de Canada
Calamagrostis canadensis

alpeste rosée
Platanus auriculata

brome inerme
Bromus inermis

Ses semblables



© Kris de Alvar

berce laineuse*
Heracleum maximum

carotte sauvage
Daucus carota

panais sauvage
Pastinaca sativa

© University of Guelph Species Awareness Program

*À noter que certaines personnes réagissent également à la sève de la berce laineuse



RENOUÉE DU JAPON

Fallopia japonica • (japanese knotweed)

Ses caractéristiques :

- Plante herbacée à croissance rapide, pouvant atteindre 4 m de haut.
- Tige rougeâtre qui s'apparente au bambou.
- Petites fleurs blanches en grappes.
- Système racinaire libérant des toxines nuisibles aux autres espèces.
- Résiste aux conditions difficiles : elle s'implante partout, même dans l'asphalte.



Lorsque leurs épis tombent au sol à la fin de l'hiver, elles forment des amas au bord de l'eau qui empêchent les plantes indigènes stabilisatrices de s'installer sur les rives, ce qui provoque l'érosion des berges.



© Ontario's Invasive Species Awareness Program

PANAIS SAUVAGE

Pastinaca sativa • (wild parsnip)

Ses caractéristiques :

- Plante herbacée terrestre qui tolère également les milieux humides.
- Pousse en bordure des forêts, des routes, des sentiers et des terrains vagues ou encore en bandes riveraines.
- Ombelles de fleurs jaunâtres de 10 à 20 cm de diamètre.
- Est reconnaissable à son odeur de panais, à la forme de ses feuilles et à ses fleurs jaunes.

L'exposition à la sève peut causer des éruptions cutanées sévères, des ampoules ou des brûlures pouvant laisser des cicatrices. Si la sève entre en contact avec les yeux, elle peut causer une cécité temporaire ou permanente.

Ses semblables



© Danielle Lavoie, ESAD

berce du Caucase
Heracleum mantegazzianum

berce laineuse
Heracleum maximum

carotte sauvage
Daucus carota

© mnhherbarium

Dans le doute, prenez les PRÉCAUTIONS NÉCESSAIRES

POUR LES PLANTES TERRESTRES :

- Éviter de les propager en utilisant de l'équipement destiné aux activités de plein air (équipement de camping, vêtements, VTT, etc.).
- Choisir des espèces non envahissantes pour l'aménagement paysager.
- Éliminer les plantes avant la production de graines (en arrachant TOUT le système racinaire ou les rhizomes) sans les briser.
- Ne pas déplacer les espèces ni la terre utilisée, surtout si les graines sont formées.
- Faire sécher entièrement les plantes avant de les jeter ou de les brûler.
- Par précaution, à l'occasion de déplacements ou de travaux en milieu forestier, dans les champs ou les fossés routiers, porter des gants et des vêtements à manches longues.

POUR LES ESPÈCES AQUATIQUES :

- Nettoyer les embarcations nautiques et tout l'équipement utilisé.
- Ne pas vider un aquarium dans les toilettes ou dans un plan d'eau.

À NOTER que des stations de lavage mobiles sont accessibles à la population en région.

Site Web : www.creat08.ca

Vous avez une EEE ?



Le ministère du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques met à votre disposition **SENTINELLE**, un outil de signalement facile à utiliser sur le Web. Vous pouvez également télécharger l'application mobile sur votre téléphone intelligent.

Sentinelle vous permet :

- d'effectuer des signalements;
- d'accéder à la cartographie des signalements effectués;
- de consulter des fiches descriptives des espèces à surveiller.

INSPECTER et NETTOYER tout le matériel nautique AVANT et APRÈS chaque utilisation

INSPECTER tout ce qui est en contact avec l'eau afin de retirer les plantes, les débris visibles et la boue du matériel utilisé.

VIDER l'eau qui s'est accumulée dans l'embarcation, les viviers, le moteur, la cale, les glacières, etc.

NETTOYER l'embarcation et l'ensemble du matériel avec une laveuse à pression pour bien déloger tous les organismes sans endommager l'embarcation ni le matériel.

OU

Faire sécher pendant au moins cinq jours.



Octobre 2017

Encan de produits faits maison



Samedi 30 septembre 2017

de 11 h à 16 h

à la salle polyvalente de Guérin

Épluchette de blé d'inde (sinon hamburger)
et hot dog

Dès
11 h

au profit de la Fabrique de Guérin
et du projet Éveil JÉR-AYA

Pré-vente de billets pour un tirage 50/50
auprès des marguilliers. Tirage suite à l'encan.

On vous attend en grand nombre!



Type d'activité : **Cours**
Le titre de l'activité : **Borderie Norvégienne**
Date : Dès le lundi 9 octobre 2017
Heure : À 9 h 30
Lieu : Au local du Cercle des Fermières de St-Eugène-de-Guigues, au sous-sol de l'église
Personne-ressource : Mme Céline Fournier

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :
Mme Marielle Barrette, au 819 785-2173; Mme Céline Fournier, au 819 629-8312

Voici la liste des cours ou ateliers offerts par le comité d'éducation populaire autonome de Laverlochère pour l'automne 2017 et le printemps 2018.

Cuisine pour les enfants;	Premiers soins pour les enfants;	Cours de gardien averti;
Cours de tricot;	Cours de crochet;	Conférence sur EFT (traitement libérateur émotionnelle);
Atelier de lâcher prise et EFT;	Step-aérobique;	Zumba;
Atelier de cuisine de Noël;	Cours de peinture (aquarelle ou acrylique).	

Veuillez noter que les inscriptions sont obligatoires

Si vous êtes intéressé(e) à participer à ces activités ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :
Mme Mariette Carrière, au 819 765-2056; Mme Carmen St-Arnaud, au 819 765-2486; Mme Martine Carrière, au 819 765-2158

Type d'activité : **Cours**
Le titre de l'activité : **Zumba**
Date : Dès le mardi 3 octobre 2017
Heure : À 19 h 15
Lieu : À la salle le Pavillon de Laverlochère
Personne-ressource : Mme Lysandre Rivard

Veuillez noter que l'inscription est obligatoire.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :
Mme Carmen St-Arnaud, au 819 765-2486

Type d'activité : **Soirée d'information**
Le titre de l'activité : **Comment préparer nos plants à l'automne**
Date : Le jeudi 5 octobre 2017
Heure : À 19 h
Lieu : Au local de l'Âge d'Or de Guérin 516, rue St-Gabriel Ouest
Personne-ressource : Mme Lynda Beaupré

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :
Mme Yvette Denis, au 819 784-5394

Type d'activité : **Cours**
Le titre de l'activité : **Yoga**
Date : À déterminer
Heure : À déterminer
Personne-ressource : Mme Réjeanne St-Arnaud

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :
Mme Annie Pelchat, au 819 784-2008

Type d'activité : **Cours**
Le titre de l'activité : **Yoga**
Date : À déterminer
Heure : En soirée
Lieu : À la salle Polyvalente de Guérin 516, rue St-Gabriel Ouest
Personne-ressource : Mme Réjeanne Scalabrini

Veillez noter que le cours aura lieu s'il y a un nombre suffisant d'inscriptions. Alors inscrivez-vous rapidement.

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Gisèle Marcoux Rivard, au 819 784-7053 gjselemarcouxrivard@gmail.com

Type d'activité : **Cours**
Le titre de l'activité : **Taïchi**
Date : Dès le mercredi 4 octobre 2017
Heure : À 19 h
Lieu : À la salle du Centenaire du Polydium de Notre-Dame-du-Nord
Personne-ressource : Mme Réjeanne Scalabrini

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Rose-Aimée Rhéaume, au 819 723-2052; Mme Carmen Denis Laliberté, au 819 723-2093

Le saviez-vous?

Environ un Canadien sur cinq âgé de plus de 20 ans a reçu un diagnostic d'hypertension, et **près de 30 % de ces cas sont attribuables à la surconsommation de sodium.**

Renseignez-vous sur la façon de réduire votre consommation en sodium à la [maison](#), à l'[épicerie](#), et au [restaurant ou ailleurs](#). [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sodium.html]

Près de 80 % du sodium que nous consommons provient d'aliments transformés et emballés, et non de la salière.

Voici une liste des cinq principales sources alimentaires de sodium :

- Les plats mélangés comme le macaroni au fromage ou le ragoût de bœuf.
- Les produits de boulangerie et de pâtisserie, comme le pain et les biscuits.
- La viande transformée, comme les charcuteries et les hot-dogs.
- La soupe
- Le fromage

Consultez le tableau de la valeur nutritive pour vous aider à choisir des aliments plus sains, qui contiennent moins de sodium.

Choisissez les produits qui ne contiennent **pas plus de 15 %** de la valeur quotidienne par portion.



Jean-Christophe Senosier
Directeur régional
Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada | Agence de la santé publique du Canada – région du Québec
Tél. : 514-496-4663

Saviez-vous que l'achat de médicaments en ligne peut vous exposer à des risques graves?

Ceci est particulièrement vrai si vous commandez des médicaments d'ordonnance sans vous être soumis à un examen par un professionnel de la santé.

Bien que certaines pharmacies sur Internet sont légitimes, bon nombre offrent des produits qui sont tout simplement dangereux.

Ne prenez aucun médicament d'ordonnance s'il ne vous a pas été prescrit par un professionnel de la santé qui vous a examiné en personne.

Si vous décidez de commander des médicaments en ligne, ne faites pas affaire avec un site Web qui :

- refuse de vous donner une adresse postale, un numéro de téléphone et un moyen pour communiquer avec un pharmacien;
- offre des médicaments d'ordonnance, sans ordonnance, ou offre de vous donner une ordonnance en fonction de vos réponses à un questionnaire en ligne;
- prétend avoir un traitement miracle pour un trouble grave de santé; ou
- vend des produits qui n'ont pas un numéro de licence qui commence par DIN ou NPN, émis par Santé Canada.

Pour en savoir plus sur les risques liés à l'achat de produits de santé sur Internet visitez :

[Achat de médicaments par l'entremise d'Internet :](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/achat-medicaments-entremise-internet.html)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/achat-medicaments-entremise-internet.html>

[Risques liés à l'achat de produits de santé naturels en ligne :](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-sante-naturels/risques-lies-achat-produits-sante-naturels-ligne.html)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/produits-sante-naturels/risques-lies-achat-produits-sante-naturels-ligne.html>

[Les médicaments contrefaits peuvent poser un risque grave pour votre santé :](http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2012/15005a-fra.php)

<http://canadiensensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/hc-sc/2012/15005a-fra.php>

[Achat de matériel médical sur Internet :](https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/aspect-medical/achat-materiels-medicaux-internet.html)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/aspect-medical/achat-materiels-medicaux-internet.html>

Jean-Christophe Senosier
Directeur régional
Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada | Agence de la santé publique du Canada – région du Québec



Invitation à l'illumination de la Marquise au Théâtre du Rift

Vendredi le 22 septembre 2017 – Construit en 1945, le cinéma du Rift s'est vu doté d'une marquise pour publiciser les films à l'affiche. En 1982, la salle a été rénovée pour pouvoir y accueillir des spectacles. Toutefois la marquise ne faisait pas parti des plans de rénovations. Elle a cependant toujours été utilisé depuis, mais seulement de façon partielle, tout son système électrique étant désuet et hors fonction.

Comme elle est un des éléments patrimonial restant du bâtiment, faisant parti de l'histoire de la corporation du Rift, nous voulions lui redonner ses lettres de noblesses en lui permettant d'être illuminée le soir. Le Rift a toujours eu le souci de conserver le cachet unique et historique de ce joyau culturel. En plus d'être utile et lumineuse pour informer la population sur les événements culturels à venir, elle deviendra un attrait important sur la rue principale à Ville-Marie.

Pour le Rift, faire revivre la marquise signifie beaucoup; cet élément est le témoin de toute l'histoire qui sous-tend ce lieu culturel qui, malgré vents et marées, tient toujours le cap. Illuminer à la Marquise vient affirmer la fierté du Rift d'être encore présent sur le territoire, par et pour ses citoyens. C'est une façon symbolique de faire revivre le passé, tout en regardant vers l'avenir.

Le samedi 30 septembre prochain dès 18h30 et dans le cadre des Journées de la Culture, nous illuminerons notre marquise devant public et invités spéciaux. Ce projet de remise en fonction est réalisé grâce au soutien financier de l'Entente de développement culturel de la MRC de Témiscamingue issue du Ministère de la Culture et des Communications, du Ministère de l'Économie de la Science et de l'Innovation, dans le cadre de son programme « Immobilisation en entrepreneuriat collectif » et de la ville de Ville-Marie. Joignez-vous à nous pour assister à sa renaissance!

Rappel

Lieu : Théâtre du Rift

Quand : Samedi le 30 septembre

Heure : 19h - Cocktail et illumination de la marquise



Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :
Amélie Cordeau
Directrice Générale
Le Rift Galerie-Théâtre-Cinéma
819 622-1362
amelie.lerift@gmail.com

Service de centre de jour pour les personnes âgées en perte d'autonomie

C'est quoi?

Le centre de jour est un lieu de rencontre où sont offertes aux personnes âgées en perte d'autonomie des activités thérapeutiques et préventives telle que des activités physiques, intellectuelles, manuelles, spirituelles, récréatives, etc.

Pourquoi?

- permettre aux personnes âgées de vivre à domicile le plus longtemps possible, tout en améliorant leur qualité de vie
- briser l'isolement social
- apporter du soutien au réseau naturel
- créer des liens

Pour qui?

Toute personne âgée qui nécessite un programme pour maintenir son autonomie et qui vit soit à domicile, dans un HLM, dans une ressource de type familial, dans une résidence privée, ou encore, qui est en attente d'hébergement. Le service est disponible pour les gens vivant dans tous les secteurs du Témiscamingue.

Un service de transport est offert ainsi qu'un repas chaud équilibré à un coût minime.














Le centre de jour... pourquoi pas? Les gens participent à des rencontres hebdomadaires chaleureuses, où le respect est une affaire de complicité et où l'accueil et l'écoute revêtent un caractère important.

Il est important de noter que le service du Centre de jour respecte les limitations des gens, leurs incapacités, leurs intérêts. Le personnel en place est disponible et soucieux de répondre à vos besoins

Le centre de jour vous intéresse? ou vous connaissez un membre de famille ou du voisinage qui pourraient bénéficier de ce service ? Communiquez avec le service du soutien à domicile pour plus d'information en composant le 819 622-2773 poste 4222

Vous êtes les bienvenus....

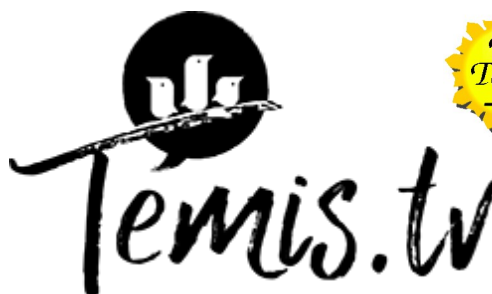
Octobre 2017

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
1	2 Conseil Municipal 20 h 15	3 	4	5	6 dernier jour candidatures  Biblio 19 h à 20:30h	7 D É B U T 
8	9 	10 	11	12	13  Biblio 19 h à 20:30h	14
15	16	17 	18	19 Révision liste électorale 19 à 22 h	20  Biblio 19 h à 20:30h	21
22 F I N 	23 Révision liste électorale 10 à 13 h	24 	25	26	27 <i>Par...Chemin</i>  Biblio 19 h à 20:30h	28
29 Vote par anticipation 12 à 20 h	30	31 BOO! 	Scrutin dimanche 5 novembre 10 à 20 h	 ÉLECTIONS DATES IMPORTANTES St-Eugène-de-Guigues		



- 6 octobre 16h30:** fin des déclarations de candidatures
- 19 octobre 19h à 22h:** Révision de la liste électorale
- 23 octobre 10h à 13h:** Révision de la liste électorale
- 29 octobre 12h à 20h:** vote par anticipation
- 5 novembre 10h à 20h:** jour du scrutin

Merci à tous nos commanditaires



St-Eugène-de-Guigues

GASTON RÉNOVATION enr.

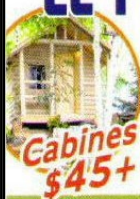


Rénovation de tout genre,
intérieur et extérieur

(819) 785-2102

St-Eugène de Guigues
JOZ 3LO

LE P'TIT PARADIS.com CAMPING



St-Eugène-de-Guigues Qc.

819-785-2432

MINI-GOLF
PUBLIQUE



COCO neige



Déneigement et sablage

(819) 629-9919

Claude [COCO] Fournier

ESTHÉTIQUE ROSALIE
CHAUMONT

MAQUILLAGE
FACIAL
PÉDICURE, SOIN DES PIEDS
MANUCURE, POSE D'ONGLE
ÉPILATION
SOIN DE DOS, CORPS

819.629.6660

À domicile, chez vous



304 Lac Cameron
St-Eugène-de-Guigues (QC)
JOZ 3LO

Tél.: (819)785-2124 Cell: (819)629-7631
Fax: (819)785-2224
n.vachon@hotmail.com

Licence RBQ no: 8000-4385-61

(9002-7939 Québec inc)

Christine Moore



Députée d'Abitibi-Témiscamingue

Centre Amitié-Témis, 3, rue Industrielle, Bureau 7
Ville-Marie (Québec) J9V 1S3
christine.moore.C1a@parl.gc.ca

819 629-2726



Club de l'Âge d'Or - Cercle de Fermières - Éducation populaire