

Le PAR...CHEMIN

Photo reçue de P. Terrien
Nov 2018



Mai 2019



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 24 mai 2019 à 16h

Le Par...Chemin sur « Facebook »

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

Coop St-Eu

RESTO
DÉPANNEUR

SOUPER-BÉNÉFICE

ET

SOIRÉE DANSANTE

La soirée du 13 avril a connue un succès dépassant les attentes!
Un peu plus de 200 personnes ont profité de cette superbe soirée
Ceci a été rendu possible grâce à la générosité
de gens ayant à cœur le bien-être de notre communauté.

merci

À nos cuisiniers Stéphane Dupuis, France Lavallée et leur équipe de bénévoles

merci

Aux bénévoles qui se sont impliqués de près ou de loin à l'organisation et la promotion de la soirée

merci

À nos commanditaires pour leurs contributions:

Or: **Les Entreprises N. Vachon; Caisse Desjardins du Témiscamingue;
Ferme Darvenic; En Béland s'ul Perron; Les anciens membres de
« La Galère »**

Argent: **Municipalité de St-Eugène-de-Guigues; Ferme Lunick; Guy Robert;
Érablière La Montagne (famille Laurier Jacques)**

Bronze: **Gaston Rénovation; Michel Germain; Automobile Paquin; Parmalat;
Distribution Séfor**

Vous avez du temps libre que vous désirez mettre au profit de votre communauté?

La COOP a besoin de gens comme vous pour différentes implications.

Laissez vos coordonnées au Resto-Dépanneur, nous communiquerons avec vous

Pour exister, évoluer, demander des subventions ...

Votre COOPÉRATIVE a besoin de membres.

Vous utilisez les services de la COOP et n'êtes pas membre? SVP, devenez membre!

Formulaires disponibles au Resto-Dépanneur

Coop St-Eu

RESTO
DÉPANNEUR

COOP ST-EU

15 rue Principale sud
St-Eugène-de-Guigues,



St-Eugène-de-Guigues

Municipalité de St-Eugène-de-Guigues
4, Notre-Dame Ouest
St-Eugène-de-Guigues, QC. J0Z 3L0
Tél : (819) 785-2301, Télécopieur : (819) 785-2302
munst-eugene@mrcstemiscamingue.qc.ca

Offre d'emploi :

ADJOINT ADMINISTRATIF / ADJOINTE ADMINISTRATIVE

LIEU DE TRAVAIL

Bureau municipal de St-Eugène-de-Guigues 4, Notre-Dame Ouest
St-Eugène-de-Guigues, QC. JOZ 3L0

PRINCIPALES FONCTIONS

- 1- Développement du milieu : Susciter, stimuler, orienter la municipalité, les organismes, les promoteurs et les entrepreneurs dans l'élaboration de leurs projets (demandes d'aides financières, soutien technique).
- 2- Responsable du programme de santé et sécurité au travail: Élaboration des politiques et des procédures SST; Maintenir à jour les différents registres; Responsable de la gestion du SIMDUT.
- 3- Diffuser l'information pertinente : Confection du journal local; Maintenir à jour le site web et la page Facebook.
- 4- Siéger au conseil d'administration de Récré-Eau des Quinze et prendre en charge les fonctions de trésorier.
- 5- Toutes autres tâches administratives déléguées par le Directeur général de la municipalité : Archivage; Secrétariat; Recherches; etc...

EXIGENCES ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Niveau d'étude : DEC terminé ou avoir de l'expérience pertinente reliée à l'emploi

Années d'expérience reliées à l'emploi : 3 ans et plus

Description des compétences: Diplôme d'études collégiales combiné avec une expérience de travail en comptabilité ou en gestion.

Maîtriser le logiciel Simple comptable et la suite Microsoft Office, incluant Publisher.

Une expertise en santé-sécurité au travail est un atout.

Qualités personnelles recherchées: Discret, diplomate, autonome, dynamique et intègre.

Langues demandées: Parlées : français (anglais un atout)

Écrites : français (anglais un atout)

Salaire offert: à discuter

Nombre d'heures par semaine: 32 h/s (4 j/s)

Statut de l'emploi: Permanent à temps plein de jour.

Date prévue d'entrée en fonction: 22 mai 2019

Faire parvenir votre c.v. avant 16 h le jeudi 16 mai 2019 à l'attention de Hugo Bellehumeur directeur général. Voir les coordonnées de la municipalité en tête.

27 février 2019



Un sincère merci à Gaston Fournier, Claude (Coco) Fournier, Samuel Ayotte, André Béland, Alain Rouleau et les Entreprises N. Vachon pour l'aide apportée lors de la tempête exceptionnelle du 27 février.



St-Eugène-de-Guigues

Mai 2019

Les Étincelles de St-Eugène Nouvelles de votre Club.

* Nous avons tenu dimanche 14 avril notre «Assemblée Générale Annuelle» immédiatement après un autre excellent «brunch» préparé par Colette (Coop), La réunion a débuté à 13h00 comme prévu.

Cette assemblée annuelle est importante pour vous tous afin de vous renseigner sur notre gestion de votre Club et de nous soutenir dans nos décisions. Vos remarques positives sont toujours bien accueillies et votre présence nous prouve que ce Club est une nécessité dans une municipalité. Il y a bien sûr des élections et votre implication est accueillie avec gratitude.

*Nous sommes heureux de constater que nous avons accueilli 23 membres pour le brunch et surtout que tous sont restés sur place pour assister à la réunion, ce qui prouve que la gestion du Club vous importe. Il y a bien sûr de la place pour accueillir beaucoup plus de membres, qui ignorent tout sur la gestion monétaire du Club. C'est une partie importante de ce genre de réunion. C'est aussi là que les questions se posent à l'ensemble du Conseil et aussi que les suggestions sont accueillies et discutées et mises en œuvre si réalisables.

Nous vous y attendrons donc l'an prochain.

Le Conseil a été réélu au complet, puisqu'aucun terme n'était terminé. Mais nous avons changé de Présidente. Diane Brousseau a bien voulu prendre la relève de Mado Pilon, qui a siégé à ce poste durant 4 ans. Ainsi Diane est notre nouvelle présidente. Bravo pour son implication et son dévouement à la cause des aînés. Madeleine siègera comme vice-présidente et je continuerai à siéger comme secrétaire-trésorier. Jeannine Trudel et Lily Briand sont conseillères tandis que Gustave Barrette et Gérard Bellehumeur siègent comme conseillers. Merci d'avoir accepté de continuer à servir vos semblables.



*Gérard Bellehumeur a pris la relève de M. Léonel Pepin au Local de Menuiserie, à cause de ses difficultés avec ses hanches. Ce Léonel a fourni de si nombreuses années dans ce local qu'il m'est impossible de passer sous silence son implication et son dévouement envers tous ceux qui sont passés par là pour y travailler et surtout pour apprendre. L'initiation à la menuiserie et même à l'ébénisterie est un de ses résultats, car ses élèves fréquentent encore nos locaux. MERCI LÉONEL. Et bonne chance à Gérard.

*Les jeux régionaux se tiennent habituellement en début de juin, mais la date et le lieu nous seront communiqués au début de la semaine prochaine. Impossible de vous le confirmer ici aujourd'hui.

*Nous cherchons des idées pour améliorer nos locaux avec le Programme Nouveaux Horizons pour les Aînés du gouvernement du Canada que nous devons présenter le ou vers le 15 juin prochain. Nous avons habituellement droit \$25,000. Mais certaines conditions s'appliquent. Alors si des idées folles vous trottent par la tête, allez, appelez-moi, je verrai si je peux faire quelques choses avec des folies.

ON VOUS VEUX... ON VOUS ATTEND.

Lucien le \$\$\$



Offre d'emploi d'été SUPERVISEUR / SUPERVISEURE ENTRETIEN TERRAIN



PRINCIPALES FONCTIONS:

Se rapportant au bénévole responsable terrain, le superviseur devra : - élaborer un plan d'entretien pour les infrastructures et pour les 27 km de sentier afin de les maintenir en bon état et sécuritaire; - accompagner et superviser le préposé à l'entretien des sentiers; - Transporter les outils et le matériel; - Utilisation d'outils mécanique (débrousailluse, scie à chaîne); - Toute autres tâche connexes.

EXIGENCES :

- Être âgé de 18 à 30 ans. - Être en mesure de se présenter au lieu de rassemblement à Notre-Dame-du-Nord. - Être en bonne forme physique. - Aimer travailler à l'extérieur en forêt. - Faire preuve d'initiative, de créativité, de dynamisme et d'autonomie. - Être ponctuel. - Connaître les sentiers de Récré-Eau des Quinze (un atout). - Avoir de l'expérience avec l'utilisation sécuritaire des outils mécanique (un atout). - Posséder un permis de conduire valide.

CONDITIONS DE TRAVAIL:

Salaire offert : 17,00\$ - de l'heure

Nombre d'heures par semaine : 40,00

Nombre de semaines: minimum 12 avec possibilité de prolongation jusqu'à la fin octobre.

Début de l'emploi 3 juin 2019

FAIRE PARVENIR SON C.V. AVANT LE 24 MAI 16 H À:

Robert Hénault

téléphone : 819-785-2301 télécopieur : 819 785-2302

en personne / ou par la poste: 4 Notre-Dame , St-Eugène-de-Guigues, Québec

courriel (courrier électronique) : adj.st-eugene@mrctemiscamingue.qc.ca



Offre d'emploi d'été PRÉPOSÉ / PRÉPOSÉE ENTRETIEN TERRAIN



PRINCIPALES FONCTIONS:

Sous la supervision du superviseur terrain, le préposé d'entretien terrain devra maintenir les infrastructures et les 27 km de sentiers en bon état et sécuritaire. - Transporter les outils et le matériel. - Utilisation d'outils mécanique (débrousailluse, scie à chaîne). - Toute autres tâche connexes.

EXIGENCES :

- Être âgé de 17 à 30 ans. - Être en mesure de se présenter au lieu de rassemblement à Notre-Dame-du-Nord. - Être en bonne forme physique. - Aimer travailler à l'extérieur en forêt. - Faire preuve d'initiative, de créativité, de dynamisme et d'autonomie. - Être ponctuel. - Connaître les sentiers de Récré-Eau des Quinze (un atout). - Avoir de l'expérience avec l'utilisation sécuritaire des outils mécanique (un atout). - Posséder un permis de conduire valide.

CONDITIONS DE TRAVAIL:

Salaire offert : 15,00\$ - de l'heure

Nombre d'heures par semaine : 40,00

Nombre de semaines: 8

Début de l'emploi 25 juin 2019

FAIRE PARVENIR SON C.V. AVANT LE 14 JUIN 2019 16H À:

Robert Hénault

téléphone : 819-785-2301 télécopieur : 819 785-2302

en personne / ou par la poste: 4 Notre-Dame , St-Eugène-de-Guigues, Québec

courriel (courrier électronique) : adj.st-eugene@mrctemiscamingue.qc.ca





CERCLE DE FERMIERÈRES

Les dames, du Cercle de Fermières, de St-Eugène-de-Guigues, sont invitées à leur réunion mensuelle, **mardi le 14 mai**, à 19h. En Arts textiles, vous pourrez admirer, deux belles démonstrations, faites par nos Fermières. Ginette Bastien nous présentera, un béret tombant, fait au tricotin. Par la suite, en fantaisie, Irène Bruneau nous montrera une housse pour tablette, avec la technique, au crochet ou à l'aiguille. En Arts culinaires, 3 excellentes recettes seront aussi à déguster. Vous goûterez à un filet de porc à l'érable, une salade de maïs ainsi qu'une tarte aux dattes et au caramel. Venez supporter votre CAL, nos artisanes et nos bonnes cuisinières. Bienvenue à chacune!



Atelier de cuisine-santé, pour la fabrication d'un pain, à farine intégrale biologique, donné par Francine J.Lacroix, le 28 mars.

L'année 2018-2019 tire à sa fin et c'est au **Congrès régional**, qui se tiendra, **vendredi le 11 mai**, que vous pourrez admirer les magnifiques pièces, fabriquées tout au long de cette année, par tous les Cercles de la Fédération 19. Celui-ci se tiendra, au **Cercle Immaculée-Conception de Rouyn-Noranda**. Cet événement se veut très rassembleur et valorisant pour toutes les membres. Pour y participer, tu dois communiquer avec Céline Fournier, au # 629-8312.

Nos ateliers se poursuivront tous les **jeudis du mois de mai**. À noter que le 9, ce sera le béret avec Ginette Bastien et le 16, la fabrication de la housse, pour tablette, par Irène Bruneau. N'oubliez pas que tous vos travaux sont les bienvenus et il fait bon passer de belles heures ensemble. Bienvenue à toutes!

Nous vous demandons de réserver ces dates importantes :

Assemblée générale annuelle du Cercle, mardi le 11 juin! Un souper 5 à 7, débutera notre rencontre, où il y aura tirage de plusieurs prix de présence.

Exposition locale annuelle, mercredi le 21 août. D'autres précisions suivront plus tard.

« IL Y A UNE PLACE POUR TOI »

Pierrette Thérien, aide-technique, Comité communications



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

AVIS DE CONVOCATION

Récré-Eau des Quinze, vous êtes invité à son AGA.

Date : 16 mai 2019

Heure : 19 h

Lieu : Salle du conseil municipal de Notre-Dame-du-Nord
71, Principale Nord (porte du côté ouest)
Notre-Dame-du-Nord

Nous vous informons qu'à notre conseil d'administration, il y a deux sièges dédiés aux détenteurs de la carte amie.

Si vous le désirez, lors de l'AGA, vous avez l'opportunité de pouvoir compléter notre équipe.

Si ce n'est déjà fait, vous pourrez acquérir votre carte amie à l'entrée.

Carte individuelle : 10 \$

Carte familiale : 20 \$

Au plaisir de vous y rencontrer.

Robert Hénault Trésorier



L'ensemble vocal «La Clef des Chants»

Vous invite à son spectacle

«En toute amitié»

Chansons de Félix à mes Aïeux

Dimanche le 2 juin 2019 à 14 h

À l'église de Notre-Dame-du-Nord

Coût : Adultes: 15.00\$

Douze ans et moins: 5.00\$

Pour achat de billets ou information:

Claudette Caza: 819-723-2162

Sylvie Bergeron: 819-723-2528

Bienvenue à tous!

Mai 2019

VOTRE ÉGLISE

Une grande et grosse période vient de se terminer. Le temps Pascal nous ouvre des idées et nous oblige à nous ressourcer. Les cérémonies ne sont plus ce qu'elles étaient dans notre jeunesse, mais l'essentiel est encore là. Nous avons eu la chance de chanter la messe de Pâques le dimanche à 11h00. Merci à notre pasteur Rénal pour son dévouement et son sens de l'organisation.

*Nous avons eu la peine de voir partir un autre de nos paroissiens en la personne de André Barrette. Il était le conjoint de feu Alva Pilon qui nous avait déjà quitté il y a quelques années. Sa famille est passablement dispersé, principalement en Ontario. Nous avons côtoyé durant quelques années son beau-fils, Yvan Barrette, jusqu'à son départ pour l'Australie. Nous devons prié pour lui, car sa santé est précaire, puisque son cancer est revenu lui faire des misères. Il n'a pas été capable de venir pour les funérailles. Nos condoléances aux proches et à cette famille.

* Prenez note que les messes dominicales de 11h00 continuent à être chantées les 1^{ier} et 3^{ième} dimanche de chaque mois par notre curé Rénal Dufour et que nous comptons sur Jean-Claude Major ; dont le diaconat sera probablement complété et reconnu par notre Mgr. Moreau ; pour célébrer les heures de prières (adaces) les 2^{ième} et 4^{ième} dimanches de chaque mois toujours à 11h00 ainsi que les autres services reliés à cette charge. Nous sommes une des rares églises de la région à compter sur des cérémonies religieuses régulièrement tous les dimanches.

*La date de la cérémonie des confirmations des enfants de Laverlochère et St-Eugène sera établi sous peu (fort probablement le dimanche 2 juin). Cette cérémonie, habituellement est à la charge de notre Évêque, mais comme sa santé demeure vacillante, Mgr. Moreau a demandé aux prêtres de son Diocèse d'officier ces cérémonies. Notre curé aura donc la charge de faire celles du Sec-teur Nord, incluant la nôtre. Il se tirera bien d'affaire comme à son habitude.



*Nous sommes à finaliser les documents pour le transfert des lots du Cimetière au nom de la Fa-brique et de l'entente de gestion de ce lieu par notre Municipalité en force depuis belle lurette, mais sans documents officialisant cet état de chose. Nos nouveaux assureurs ont demandé à ce que ces documents soient finalisés pour que notre « couverture » soit claire et nette pour notre protection.

Merci et belle fin d'hiver. (enfin)...Et sucrer vous le bec à l'érable.

Lucien B.



CORVÉE PRINTANIÈRE DE RÉCRÉ-EAU DES QUINZE

L'hiver a laissé sa trace ! c'est le temps de la corvée printanière. Comme à l'habitude, nous comptons sur votre collaboration pour l'entretien des sentiers avant la saison estivale.

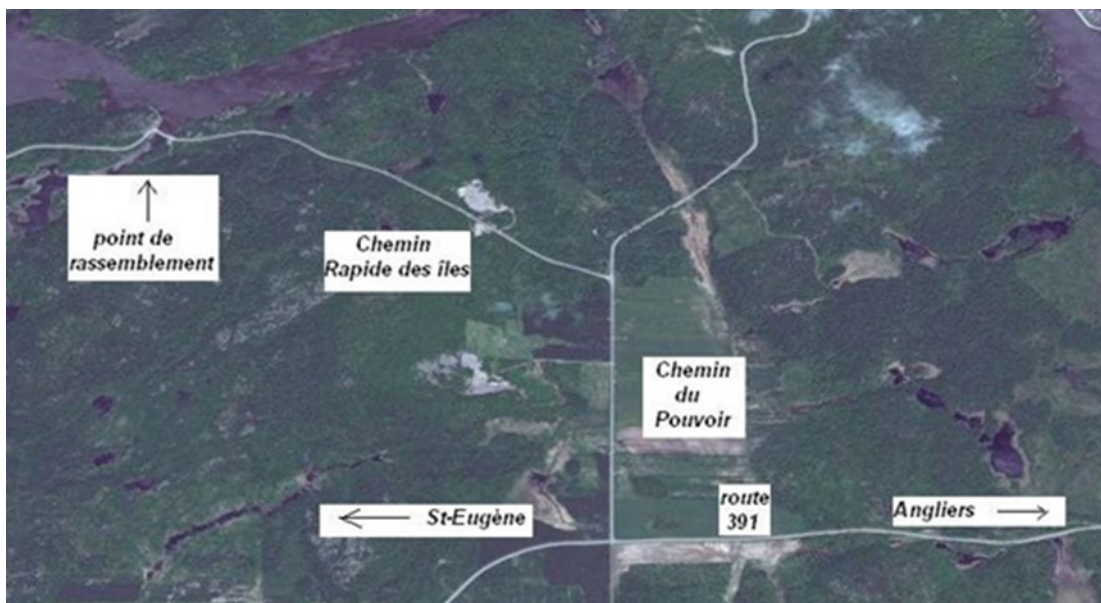
La corvée aura lieu le samedi 4 mai, à 10 h, il y a quelques réparations à faire ainsi que l'entretien habituel des sentiers.

Quoi apporter ? Sécateurs, gants de travail, bottes, dîner, eau, appareil photo... votre sourire et votre bonne humeur.

Afin de bien organiser cette journée, veuillez, SVP, confirmer votre présence par courriel à : Gisèle Marcoux-Rivard giselemarcouxrivard@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.

Pour s'y rendre, de St-Eugène, prenez la route 391 vers Angliers, tournez à gauche au Chemin du Pouvoir, au « T » prenez le chemin Rapides-des-Îles à gauche jusqu'à l'évacuateur Rapides-des-Îles (3,2 km).



Chronique animalière par Maude Dénommé

Adopter un chien

Cela fait un moment que vous songez à adopter un chien ? Mais, vous ne connaissez pas les coûts, la race à choisir pour votre mode de vie et l'engagement que cela représente? Je vous donne toutes les informations nécessaires pour trouver votre meilleur ami.

Tout d'abord les coûts, il faut savoir qu'un chien peut coûter de 200 \$ à près de 500 \$ à l'achat. Il faudrait aussi prévoir près de 800 \$ pour tout ce qui touche son entretien (peigne, brosse, etc...), ses soins vétérinaires (vaccins, opérations), son alimentation et ses accessoires tels que collier, laisse, harnais et son éducation si vous faites appel à un professionnel.

Lorsqu'on choisit un chien, il faut aussi penser à notre mode de vie et à celui de son nouveau compagnon. En effet, ne prenez pas de terre-neuve si vous vivez en appartement. Choisissez une race plus petite à la place. Par exemple : si vous vivez sur une ferme, préférez plus les chiens de berger comme le berger allemand. Si au contraire, vous vivez dans un village, allez avec des races plus petites comme un bichon ou un teckel. Mais encore cela dépend de vous. Il existe plusieurs livres pour vous conseiller.

Alors, avoir un chien demande aussi beaucoup d'engagements. Pour qu'il puisse suffisamment se dépenser, votre chien aura probablement besoin d'au moins deux marches par jour. Vous devrez aussi gérer ses rendez-vous chez le vétérinaire et ramasser ses excréments dans les endroits publics.

Donc pour résumer, avoir un chien va vous demander beaucoup d'argent, d'énergie et de temps. Ce n'est pas à prendre à la légère, mais sa présence vous apportera beaucoup de joie. N'oubliez jamais de garder votre chien en laisse et consulter les règles municipales les concernant.

Maude Dénommé



ÉCHANGE DE PLANTES DÉLICIEUSES

Beaux temps, mauvais temps
samedi le 8 juin 2019 de 9h00 à 12h00
à l'entrepôt municipal de St-Eugène-de-Guigues
en bas du pont à l'entrée du village.

*

Vous avez semé trop de légumes, de fines herbes ou de fleurs comestibles?
Vos plants de rhubarbes, de fraises et de ciboulettes vous ont priés de les séparer?
Alors ne manquez pas cet événement, qui est une belle occasion d'échanger,
de faire de belles rencontres avec d'autres jardiniers passionnés
et bien sûr de se procurer des plantes comestibles tout à fait gratuitement!



Voici quelques suggestions pour faciliter l'échange:

- Apportez un plant et recevez-en un en retour
- Indiquez le nom de la plante (ex : tomate cerise jaune)
- Indiquez l'emplacement idéal de la plante (ombre, soleil)
- Apportez vos plantes dans des sacs ou des pots, pour faciliter le transport

*

L'échange de plantes délicieuse est gratuite.

Bienvenue aux jardiniers des autres municipalités.

Aucune vente ou échange d'argent ne sera permise!

Pour toute autre information veuillez contacter la personne responsable au (819) 785-2301.

Mai 2019

DISTRIBUTION GRATUITE COMPOST



SAMEDI 8 JUIN 9h00-12h00

RENDEZ-VOUS DANS LA COUR DE L'ENTREPÔT MUNICIPAL EN BAS DU PONT !
APPORTEZ CONTENANTS ET MOYEN DE TRANSPORT!
AUCUNE LIVRAISON NE SERA FAITE!



LE COMPOST DISTRIBUÉ EST POUR L'UTILISATION HORTICOLE SEULEMENT!
NE PAS UTILISER DANS LES JARDINS POTAGERS COMESTIBLES!

Réservé aux citoyens et citoyennes de St-Eugène-de-Guigues!
Quantité limité à 21pi³ par adresse civique!

PLUS D'INFORMATIONS

Pour vous inscrire et pour signer l'avis de non-responsabilité, vous êtes invités de passer au bureau municipal. Pour toute autre information veuillez contacter la personne responsable au (819)785-2301.

*

Cette activité est jumelée à l'échange de plantes délicieuses, qui elle, est ouverte aux jardiniers des autres municipalités. Même date, même heure, même endroit!



MRC de Témiscamingue

Angliers * Béarn * Bellèrre * Duhamel-Ouest * Fugèreville * Guérin * Kipawa * Laforce * Lanier (TNO) *
Laruipe-et-Gaboury * Laverlochère * Lorrainville * Moffet * Naldée * Notre-Dame-du-Nord * Rémigny *
St-Bruno-de-Guigues * St-Édouard-de-Fabre * St-Eugène-de-Guigues * Témiscaming * Ville-Marie

21, rue Notre-Dame-de-Lourdes, bureau 209 • Ville-Marie (Québec) J9V 1X8
Téléphone : 819 629-2829 / Ligne sans frais : 1 855 622-MRCT (6728) • Télécopieur : 819 629-3472
Courriel : mrc@mrcstemiscamingue.qc.ca • Site Internet : www.mrcstemiscamingue.qc.ca

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ - UTILISATION DU COMPOST

Il est à noter que le compost produit sur la plateforme de compostage municipal, situé au Centre de valorisation du Témiscamingue (CVT) (641, route 391 à St-Édouard-de-Fabre) ne peut être utilisé pour les jardins (pour fin de consommation humaine).

En effet, bien que les analyses effectuées sur les échantillons de compost s'avèrent conformes aux normes, la MRC ne peut garantir la conformité de l'ensemble de l'andain de compost, étant donné que lors de la collecte des matières organiques putrescibles (bac vert), certains contaminants (vitres, métal, produits dangereux, etc.) peuvent s'y retrouver, dus à un mauvais tri à la source chez le citoyen.

La MRC se dégage donc de toute responsabilité pour tout dommage matériel ou corporel résultant de l'utilisation du compost.

De plus, le citoyen s'engage à ne pas utiliser le compost pour la culture destinée à des fins de consommation humaine.

Date : _____

Municipalité : _____

Nom : _____

Signature : _____

Citoyen : _____

Signature : _____

(MRCT, 15 mai 2015 / kp)

Mai 2019



Le Tour des Jardins

LE TOUR DES JARDINS EST DE RETOUR

*

*La municipalité de St-Eugène-de-Guigues
invite ses citoyens à inscrire leur jardin
ornemental ou potager
afin de permettre à la population
de venir découvrir de véritables trésors horticoles
lors de la journée Le Tour des Jardins
le samedi 13 juillet 2019 entre 10h et 16h.*

*

*Pour vous inscrire et gagner de beaux prix
veuillez remplir, signer et apporter
le formulaire de participation
au bureau municipal avant le 1 juin 2019.*





L'édition 2018 Le Tour des Jardins fût un franc succès et l'activité sera répétée le samedi 13 juillet 2019.

Pourquoi participer à l'événement Le Tour des Jardins ?

En ouvrant votre jardin au public, non seulement vous permettez à d'autres jardiniers passionnés de l'admirer et de s'en inspirer mais vous courez également la chance de gagner un des nombreux prix !

Mon jardin vaut-il la peine d'être visité?

Peu importe que votre jardin soit tout petit ou grand, ornemental ou comestible, si vous êtes passionné par votre jardin et que vos amis et votre famille vous disent combien il est charmant et délicieux, il est très probable que d'autres personnes voudront le visiter également.

Qu'attends-t-on de moi?

L'ouverture de votre jardin au public peut sembler un peu stressant au début, mais la plupart des propriétaires de jardins trouvent cette occasion une expérience très agréable et continuent à ouvrir leurs jardins année après année.

Que votre jardin soit grand ou petit, fait de fleurs ou de légumes, si vous pensez qu'il a de la qualité, du caractère et de l'intérêt, pourquoi ne pas partager votre amour des plantes en participant à cet événement !

Ne tardez pas à vous inscrire !

Nous vous remercions de votre intérêt et de votre participation à l'événement

FORMULAIRE DE PARTICIPATION

Veillez remplir tous les champs, signer et apporter le formulaire au bureau municipal avant le 1 juin 2019.

NOM, PRÉNOM : _____

ADRESSE DU JARDIN :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE : _____

DESCRIPTION DU JARDIN

J'ai lu et j'accepte les conditions et les règlements cités au verso

SIGNATURE : _____

DATE : _____

*** Le matériel d'identification de votre jardin ainsi que la boîte du concours vous seront remis avant l'événement.**

Voici les consignes et règles que vous, en tant que participant, devez accepter et respecter pour participer:

Vous acceptez d'accueillir les visiteurs de votre jardin pendant les heures et jour de l'événement;

Vous acceptez d'afficher le panneau officiel Le Tour des Jardins, visiblement à l'entrée de votre propriété avant et pendant les heures et les jours définis en acceptant les visiteurs et de retirer le panneau pour après l'événement (les panneaux seront distribués en juin et devront être remis à la personne responsable après la fin de l'événement);

Bien que vous n'ayez aucune obligation de servir des rafraîchissements, vous acceptez de ne pas servir d'alcool;

Vous acceptez de limiter vos animaux de compagnie à des zones éloignées des visiteurs et de veiller à ce que votre propriété soit exempte de tous les excréments d'animaux;

Vous acceptez de vous assurer que les visiteurs peuvent accéder avec facilité et en toute sécurité à votre propriété;

Vous acceptez de sécuriser votre maison de manière appropriée (par exemple, verrouiller toutes les portes et fenêtres, etc.) et ne pas permettre aux visiteurs d'entrer pour quelque raison que ce soit, y compris pour utiliser votre salle de bain (la municipalité de St-Eugène-de-Guigues ne sera pas responsable de tout vol, dommage ou blessure qui se produit sur ou à votre propriété);

Vous acceptez de ne pas quitter votre propriété ou de la laisser sans surveillance pendant les heures et jours définis de l'événement (si vous devez partir pour quelque raison que ce soit, vous acceptez d'avoir toujours un membre de la famille ou un ami sur place pendant les heures et les jours définis de l'événement) ;

Vous acceptez d'appeler le 911 en cas d'urgence ou d'activité suspecte ;

En cochant la case du formulaire d'inscription, vous acceptez de lire et de respecter l'accord sur les règles et les lignes directrices et vous certifiez que toutes les informations incluses dans cette application sont véridiques et précises. Vous acceptez également de tenir la municipalité de St-Eugène-de-Guigues inoffensive pour toute réclamation formulée contre elle qui découle de votre participation au Tour des Jardins.

Merci de votre collaboration et de votre participation !

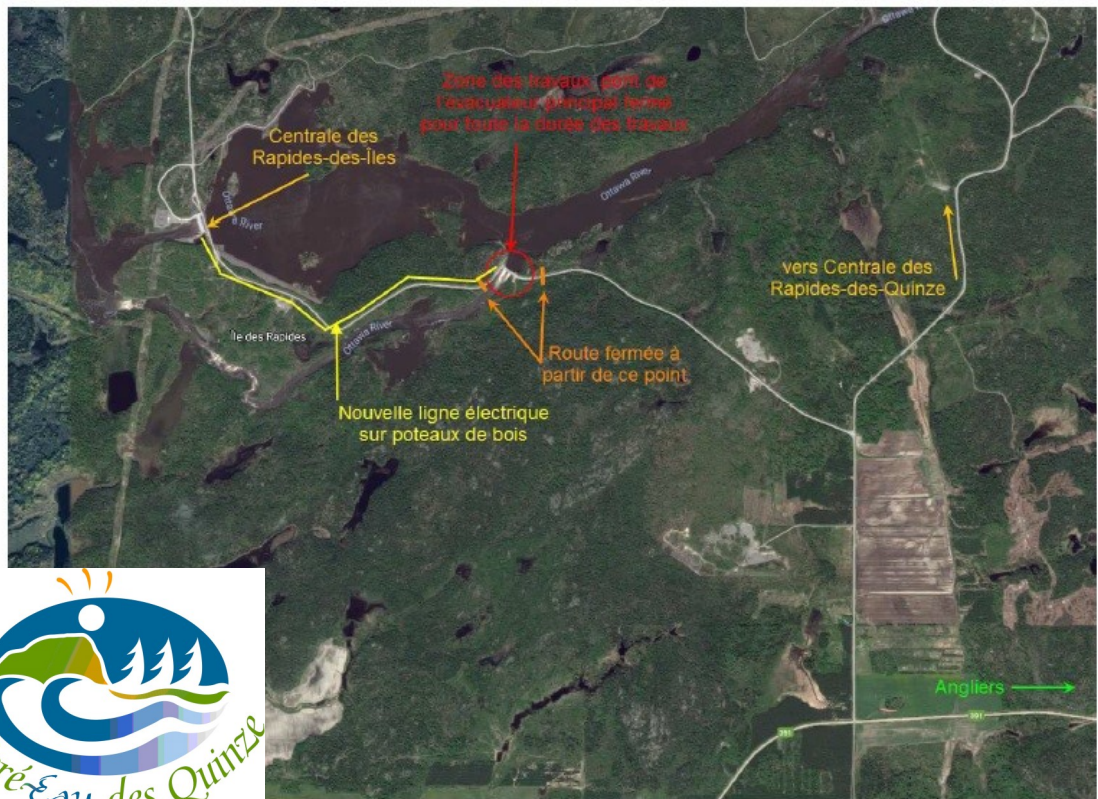
Travaux majeurs à l'évacuateur principal des Rapides-des-Îles

Des travaux importants seront réalisés à l'évacuateur principal de l'aménagement des Rapides-des-Îles d'Hydro-Québec à compter du printemps prochain. Les travaux de remplacement des vannes et mécanisme de levage nécessiteront la fermeture du pont enjambant l'ouvrage pour toute la durée des travaux. De plus, une nouvelle ligne électrique sur poteaux de bois sera construite entre la centrale et l'évacuateur principal.

Les travaux préparatoires s'amorceront au printemps 2019 alors que le déboisement et la construction de la nouvelle ligne électrique seront réalisés à l'automne.

Une signalisation routière (panneaux orange de construction) indiquant les détours à emprunter sera installée au début des travaux. Les accès aux sentiers pédestres de **Récré-Eau des Quinze** seront conservés mais avec quelques modifications (stationnements, randonnée en boucle ou aller-retour seulement). Une signalisation dans les sentiers sera installée pour avertir les usagers.

Hydro-Québec vous remercie pour votre compréhension et pour votre collaboration.



Une série d'ateliers/conférences pour les gens au prise avec le cancer et pour leur entourage



DES ATELIERS ET CONFÉRENCES POUR TOUS LES GOÛTS :

- TÉMOIGNAGES
- ATELIER SUR LE LÂCHER-PRISE
- ATELIER SUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ
- YOGA SUR CHAISE
- ETC.

*Les suggestions sont
les bienvenues!*

DATES : DERNIER LUNDI DE CHAQUE MOIS : 25 FÉV., 25 MARS,
29 AVRIL, 27 MAI ET 17 JUIN 2019

DURÉE : 18H30 À 20H

LIEU : HÔPITAL DE VILLE-MARIE, 3^E ÉTAGE DANS LA SALLE DE
CONFÉRENCE (À MOINS DE CHANGEMENT, CONSULTER LA PAGE
FACEBOOK DE MISSION TOURNESOL)

COÛT :

- GRATUIT POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE CANCER
- CONTRIBUTION VOLONTAIRE POUR L'ENTOURAGE

AUCUNE RÉSERVATION REQUISE



Suivez-nous sur la page [facebook de Mission Tournesol](#)
pour connaître les prochains ateliers/conférences

Questions/Infos

Léticia Poudrier par facebook ou 819-629-8733
Mélina Chartier, travailleuse sociale en oncologie,
819-629-2420 #4212

Mai 2019

COMMUNIQUÉ

Participez à la marche pour l'Alzheimer
Dimanche le 26 mai 2019

Inscription : 10 heures au Centre Amitié Témis au 3, rue Industrielle à Ville-Marie.
Départ : 10 heures 30. Les membres du comité de la société Alzheimer secteur Témiscamingue se feront un plaisir de vous accueillir.

Pour toute information ou pour faire un don, composez-le (819) 622-1515.

Présentement, nous aidons 49 personnes atteintes de la maladie et soutenons 49 familles dans la région dont 6 proviennent de Témiscaming.

Le bureau de Témiscaming est situé au centre communautaire de Kipawa.

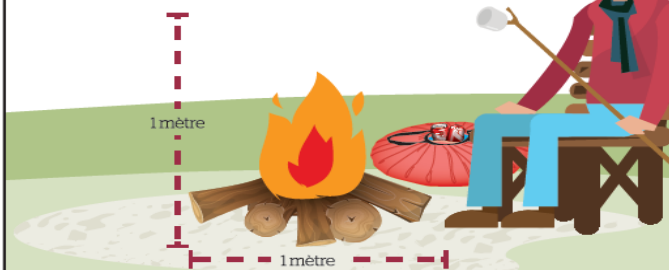
POUR UN FEU DE CAMP RÉUSSI

DANGER D'INCENDIE AUJOURD'HUI

BAS MODÉRÉ ÉLEVÉ TRÈS ÉLEVÉ EXTRÊME



1. PRÉPAREZ
2. ALLUMEZ
3. SURVEILLEZ



4. ÉTEIGNEZ



5. VÉRIFIEZ



EN CAS DE PERTE DE
CONTRÔLE OU POUR
SIGNALER UN INCENDIE:

1 800 463-FEUX



Exposition du 5 avril au 26 mai 2019
Vernissage 5 avril 17h

JOANNE POITRAS, St-Eugène-de-Guigues/Rouyn-Noranda SUR LE VILLAGE - Sculpture

Sur le village développe le thème du territoire et questionne le village du 21^{ème} siècle. L'exposition regroupe des œuvres majeures du volet sculptural et installatif que l'artiste a réalisées ces dernières années. L'ensemble est présenté pour la première fois au public du Témiscamingue et comprend plusieurs projets qui ont été conçus en tout ou en partie sur le territoire. Depuis quelques années, Joanne Poitras travaille sur la nature éphémère et décomposable du matériau accumulé et l'empreinte, la marque que ce dernier laisse au passage. À partir de ces éléments, elle interroge notre rapport au monde. *Sur le village* s'inscrit dans cette démarche.

Un des projets de l'exposition nous ramènent en mars 2014. L'église du village de St-Eugène-de-Guigues a été ravagée par les flammes. Les jours qui ont suivi le sinistre, avec l'accord des autorités locales, les lieux ont été photographiés, filmés et des restes de la bâtisse détruite ont été recueillis. Ces objets, ces artéfacts ont été récupérés dans un projet artistique pour chercher à panser/penser l'imaginaire. *Sur le village* explore les réalités auxquelles font face les petites communautés d'aujourd'hui, tel l'abandon et le manque. Comment traduire l'expression actuelle du village ? Comment habiter les terres? Comment rêver le territoire?

Joanne Poitras est native de St-Eugène-de-Guigues et vit à Rouyn-Noranda. Depuis ses débuts, elle participe à des événements artistiques qui rendent son art vivant. Plusieurs fois boursière du Conseil des arts et des lettres du Québec, elle est impliquée dans le développement des arts en Abitibi-Témiscamingue. Elle a été cofondatrice de l'Atelier Les Mille Feuilles à Rouyn-Noranda, initiatrice de la Biennale internationale d'art miniature à Ville-Marie et elle donne des formations et des charges de cours à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

Galerie du Rift

42, rue Sainte-Anne, Ville-Marie (QC) J9V 2B7
(819) 622-1362
lerift.ca



Mai 2019

SPECTACLE

DANSE

CHANT

SKETCH

HUMOUR

PARADE DE MODE

EXPOSITION

BONNE BOUFFE

9 MAI 19H30

AUDITORIUM

ÉCOLE RIVIÈRE-DES-QUINZE

5\$/MOINS DE 12 ANS

8\$/ADULTE

Billets en vente à l'entrée

SAVIEZ-VOUS QUE...

le danger d'incendie vous informe sur les comportements à adopter en forêt?

● BAS

Il s'agit d'un bon moment pour faire un feu de camp si cela est permis où vous vous trouvez.

● MODÉRÉ

Faites des feux de petite dimension sur le sol minéral.

● ÉLEVÉ

Avant d'allumer, vérifiez la force des vents.

● TRÈS ÉLEVÉ

Faites des feux seulement dans des installations munies d'un pare-étincelles.

● EXTRÊME

Évitez de faire des feux.



SAVIEZ-VOUS QUE...

vous devriez toujours avoir de l'eau à proximité de votre feu de camp?

❗ **ÉVITEZ DE PERDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE FEU**

❗ **UTILISEZ UN SAC À EAU**

Remplace le seau traditionnel. Petit et facile à transporter.



❗ **ÉTEIGNEZ EFFICACEMENT VOTRE FEU DE CAMP**

❗ **PRÉVENEZ LES INCENDIES DE FORÊT**



SAVIEZ-VOUS QUE...

votre vtt peut provoquer un incendie de forêt?

❗ **NETTOYEZ VOTRE VTT**

Si des débris s'accumulent près des parties chaudes de votre moteur, ils peuvent s'assécher et s'enflammer. En tombant au sol, ils risquent d'allumer un incendie.

❗ **CONSULTEZ LE DANGER D'INCENDIE**

Lorsque le danger est élevé, empruntez les sentiers existants.

❗ **GAREZ-VOUS SUR LE SOL MINÉRAL**

Éteignez votre moteur lors d'un arrêt prolongé. Si vous fumez, immobilisez-vous sur une surface dégagée.



SAVIEZ-VOUS QUE...

les incendies de forêt surviennent aussi l'automne?

❗ **PÉRIODE DE CHASSE**

Les feuilles mortes représentent un combustible de choix à ce temps de l'année. Quelques heures d'ensoleillement suffisent à les assécher. Chasseurs, vous devez donc redoubler de prudence en forêt!

❗ **MÉGOTS DE CIGARETTE**

Fumez sur le sol minéral et éteignez vos mégots en les écrasant sur une roche.

❗ **FEUX DE CAMP**

Surveillez constamment votre feu de camp. Éteignez-le en l'arrosant deux fois plutôt qu'une.



SAVIEZ-VOUS QUE...

la SOPFEU vous informe de nombreuses façons?

➔ **SITE INTERNET**

La carte interactive vous présente la situation en forêt en temps réel.

🍏 **APPLICATION MOBILE**

Grâce à la géolocalisation, soyez informés du danger d'incendie et des feux en activité dans votre secteur. Activez les alertes pour connaître la situation en temps réel.

📱 **MÉDIAS SOCIAUX**
Suivez et interagissez avec la SOPFEU sur Facebook et Twitter.



Mai 2019



TÉLÉ BINGO

Canal 97 sur le câble

BINGO SPÉCIAL DE FIN DE SAISON

15 MAI 2019

GROS LOT

1 500 \$



200 \$ pour le signe +

Jeu Bonanza



Procurez-vous un tampon encreur à bingo
à l'effigie de TV Témis!
En vente chez la plupart des dépositaires!

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

18 ans et + # licence : LIC201808024827-01



Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans)

Information et conseils pour les parents, les enseignants et les gardiens d'enfants (5-11 ans)

Aidez les enfants à avoir un mode de vie sain tout en s'amusant! **Une heure** d'activité physique tous les jours : à la maison, à l'école et au jeu. Chaque pas compte!

1

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de tous les Canadiens, et elle est particulièrement importante pour les enfants et les jeunes. **Les habitudes formées tôt sont souvent prises pour la vie.**

2

De quelle quantité d'activité physique les enfants ont-ils besoin? Les enfants âgés de 5 à 11 ans devraient accumuler au moins **Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée tous les jours.** Mais c'est encore mieux d'en faire davantage!

3

Pour qu'ils tirent le meilleur parti possible de leur activité physique, essayez d'inclure au programme : des activités physiques d'intensité élevée au moins **trois jours par semaine;** des activités de renforcement des muscles et des os au moins trois jours par semaine.

Conseils pratiques pour mettre les enfants en train

- Privilégiez la marche pour aller à l'école et en revenant et encouragez la pratique d'activités physiques en famille.
- Au lieu de déposer les enfants quelque part en voiture, suggérez qu'ils s'y rendent en planche à roulettes, en vélo ou au pas de course.
- Invitez-les à promener le chien avec vous.
- Demandez-leur de ratisser les feuilles mortes, de déneiger l'entrée ou de porter les sacs d'épicerie.
- Encouragez-les à danser au rythme de leur musique préférée.
- Remplacez le temps passé devant l'ordinateur et la télévision par une activité qui fait bouger.
- Intégrez des occasions de bouger à la routine en classe et incitez les élèves à se joindre à une équipe sportive.
- Emmenez les enfants au terrain de jeu ou au parc.
- Réduisez le temps passé devant l'écran.



Bougez après l'école,
c'est un pas dans la
bonne direction!





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5-11 ans)

Bienfaits pour la santé

- › OCCASIONS DE SOCIALISATION
- › MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE
- › CONCENTRATION ACCRUE
- › RENDEMENT SCOLAIRE SUPÉRIEUR
- › CŒUR, OS ET MUSCLES PLUS FORTS ET EN SANTÉ
- › CROISSANCE Saine ET DÉVELOPPEMENT SAIN
- › MEILLEURE ESTIME DE SOI
- › AMÉLIORATION DE LA POSTURE ET DE L'ÉQUILIBRE
- › RÉDUCTION DU STRESS

Faire davantage d'activité physique permet d'en retirer des bienfaits pour la santé. Encouragez les enfants à bouger davantage dans le cadre d'un mode de vie sain.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- › Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin, le vélo et la planche à roulettes.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- › La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- › Un exemple d'activité de renforcement des muscles pour les enfants est de grimper sur le matériel de terrain de jeu et de s'y balancer.
- › La course, la marche et le saut à la corde sont des exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

Combinez des activités aérobiques avec des activités de renforcement

Pour retirer tous les bienfaits de l'activité physique, les enfants doivent pratiquer des activités aérobiques et des activités de renforcement. Les activités aérobiques entraînent une accélération de la respiration, une sensation de chaleur et une élévation de la fréquence cardiaque. Les activités de renforcement développent les muscles et les os.

Faites-les bouger au retour de l'école

Le retour de l'école est un moment idéal pour faire de l'activité physique. Incitez les enfants à faire autre chose que regarder la télévision ou se mettre à l'ordinateur. Inscrivez vos enfants à des programmes d'activité physique, encouragez-les à utiliser un mode de transport actif pour rentrer à la maison et réservez du temps pour le jeu actif tous les jours.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.

Cat.: HP10-16/1-2011F-PDF ISBN: 978-1-100-97618-1



Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les jeunes (12-17 ans)

Être actif – à la maison, à l'école, au jeu – à l'intérieur comme à l'extérieur – avec parents et amis.
Tu auras plus d'énergie, tu te sentiras fort et en santé et tu seras bien dans ta peau!

1

Chaque pas compte. Essaie de faire au moins **une heure** d'activité physique d'intensité modérée à élevée **tous les jours**. Choisis des activités d'intensité élevée au moins trois jours par semaine.

2

Augmente ta force en pratiquant des activités qui **développent les muscles et les os** au moins **trois jours** par semaine.

3

Combine des **activités aérobiques** avec des **activités de renforcement** pour améliorer ta santé et ton bien-être.

Conseils pratiques pour se mettre en train

C'est à toi de choisir les activités que tu feras :

- Opte pour la marche, la course ou le vélo au lieu de te faire reconduire en voiture.
- Fais une activité qui te plaît : course, saut, natation, planche à roulettes, planche à neige, patin ou toboggan.
- Essaie des cours de yoga, de hip-hop ou d'aérobic.
- Fais de l'escalade en salle, joue au soccer, promène-toi à vélo.
- Fais une promenade avec ton chien.
- Danse au rythme de ta musique préférée.
- Ratisse les feuilles mortes, déneige l'entrée ou porte les sacs d'épicerie.
- Joins-toi à une équipe sportive de ton école.
- Choisis des activités qui te plaisent ou fais preuve de créativité et essaies-en de nouvelles.
- Fixe des objectifs d'activité physique avec tes amis et ta famille.
- Réduisez le temps passé devant l'écran.



Bougez après l'école,
c'est un pas dans la
bonne direction!





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les jeunes (12-17 ans)

Bienfaits pour la santé

- › RENCONTRE DE NOUVEAUX AMIS
- › RENDEMENT SCOLAIRE SUPÉRIEUR
- › CONCENTRATION ACCRUE
- › MEILLEURE ESTIME DE SOI
- › RENFORCEMENT DES OS ET DES MUSCLES
- › AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE
- › MEILLEURE CONDITION PHYSIQUE
- › AMÉLIORATION DE LA POSTURE ET DE L'ÉQUILIBRE
- › RÉDUCTION DU STRESS
- › CŒUR PLUS FORT
- › CROISSANCE SAINTE ET DÉVELOPPEMENT SAIN

Faire davantage d'activité physique chaque jour, c'est bon pour la santé et c'est amusant.

Qu'est-ce qu'une activité d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- › Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin, le vélo et la planche à roulettes.

Qu'est-ce qu'une activité d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère tellement la respiration que vous ne pourrez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- › La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature.

Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- › Faire des redressements brachiaux et des redressements assis, soulever des poids et des haltères, monter des marches et faire du vélo sont quelques exemples d'activités de renforcement des muscles.
- › La course, la marche, le yoga et le saut à la corde sont des exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

Combinez des activités aérobiques avec des activités de renforcement

Pour retirer tous les bienfaits de l'activité physique, vous devez pratiquer des activités aérobiques et des activités de renforcement. Les activités aérobiques entraînent une accélération de la respiration, une sensation de chaleur et une élévation de la fréquence cardiaque. Les activités de renforcement développent les muscles et les os.

Au retour de l'école, bougez!

Le retour de l'école est un moment idéal pour faire de l'activité physique. Inscris-toi à des programmes d'activité physique et, si possible, trouve-toi un mode de transport actif pour rentrer à la maison. Réserve-toi du temps pour faire de l'activité physique tous les jours.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.

Cat.: HP10-16/2-2011F-PDF ISBN: 978-1-100-97619-8



Conseils pour être actif

> **Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)**

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Améliorez votre santé en intégrant l'activité physique à un mode de vie sain.

1

Soyez actif **au moins 2 heures et demie par semaine** pour en retirer des bienfaits pour la santé.

2

Mettez l'accent sur l'**activité aérobique d'intensité modérée à élevée** répartie tout au long de la semaine en séances de dix minutes ou plus chacune.

3

Améliorez votre tonus en ajoutant, au moins deux jours par semaine, des activités qui **travaillent les muscles et les os**.

Conseils pratiques pour se mettre en train

- ☑ **Choisissez un éventail d'activités physiques qui vous plaisent.** Essayez plusieurs activités jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux.
- ☑ **Établissez une routine :** allez à la piscine ou au gymnase, inscrivez-vous à un cours de cardiovélo, fixez-vous un horaire de course à pied et de séances d'exercice structurées. Ajoutez un volet social en invitant quelqu'un à se joindre à vous.
- ☑ Pendant vos temps libres, **réduisez le temps que vous passez devant la télévision** ou l'ordinateur.
- ☑ **Préférez les modes de transport actifs pour vos déplacements.** Chaque fois que c'est possible, laissez la voiture à la maison et optez pour la marche, le vélo ou la course.
- ☑ **Répartissez sur toute la semaine vos séances d'activité aérobique d'intensité modérée à élevée.** Chaque séance d'activité physique doit durer au moins dix minutes.
- ☑ **Joignez-vous à une équipe** – participez à des activités sportives et récréatives en groupe. Faites d'une pierre deux coups : soyez actif tout en vous faisant des amis.



- **Fixez-vous un objectif**
- **Faites un plan**
- **Choisissez l'heure et le lieu**
- **C'est un pas dans la bonne direction!**





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)

Bienfaits pour la santé

BONNE SANTÉ ET LONGUE VIE!

L'activité physique est un élément essentiel d'un mode de vie sain. L'activité physique régulière peut contribuer à réduire les risques de mort prématurée et de maladies chroniques comme les coronaropathies, les accidents vasculaires cérébraux (AVC), l'hypertension, le cancer du côlon, le cancer du sein, le diabète de type 2 et l'ostéoporose.

CHAQUE PAS COMPTE!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

ÊTRE BIEN DANS SA PEAU!

Parce qu'elle améliore la condition physique et l'estime de soi, atténue les effets du stress, améliore le niveau d'énergie et favorise la santé mentale, l'activité physique régulière procure souvent un sentiment de bien-être général.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide, le patin et le vélo.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité modérée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > La course à pied, le basketball, le soccer et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > À titre d'exemple, il peut s'agir de faire des redressements brachiaux et des redressements assis, de soulever des poids et des haltères, de monter des marches ou de creuser dans le jardin.
- > Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 18 à 64 ans n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Ces directives peuvent être valables pour les femmes enceintes. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.

Cat. HP10-16/3-2011F-PDF ISBN: 978-1-100-97620-4



Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

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

1

Faites de l'activité aérobie d'intensité modérée à élevée **au moins 2 heures et demie par semaine.**

2

Répartissez votre activité physique en séances de **dix minutes** ou plus chacune.

3

Il est bénéfique de pratiquer des **activités de renforcement des muscles et des os** qui mobilisent les principaux groupes musculaires **au moins deux fois par semaine** pour améliorer la posture et l'équilibre.

Conseils pratiques pour se mettre en train

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



- Commencez lentement
- Soyez à l'écoute de votre corps
- C'est un pas dans la bonne direction!





Conseils pour être actif

> Conseils sur l'activité physique pour les aînés (65 ans et plus)

Bienfaits de l'activité physique pour la santé

- > AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE
- > RÉDUIT LE NOMBRE DE CHUTES ET DE BLESSURES
- > CONTRIBUE À PROLONGER L'AUTONOMIE
- > CONTRIBUE À PRÉVENIR LES MALADIES DU CŒUR, LES ACCIDENTS
- VASCULAIRES CÉRÉBRAUX (AVC), L'OSTÉOPOROSE, LE DIABÈTE DE TYPE 2, CERTAINS CANCERS ET LA MORT PRÉMATURÉE

Parce qu'elles font bouger de façon continue, les activités aérobiques, comme **TONDRE LE GAZON, SUIVRE UN COURS DE DANSE OU SE RENDRE AU MAGASIN EN VÉLO**, procurent une sensation de chaleur et font respirer profondément.

Les activités de renforcement, comme **LE YOGA OU LES POIDS ET HALTÈRES**, permettent de garder des muscles et des os forts et de prévenir la perte osseuse. Elles améliorent aussi l'équilibre et la posture.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité modérée?

L'activité aérobique d'intensité modérée essouffle et fait augmenter la fréquence cardiaque. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.

- > Parmi les activités d'intensité modérée, citons entre autres la marche rapide et le vélo.

Qu'est-ce qu'une activité aérobique d'intensité élevée?

L'activité aérobique d'intensité élevée accélère beaucoup la fréquence cardiaque, et vous ne pouvez prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.

- > Le jogging et le ski de fond sont quelques exemples d'activités d'intensité élevée.

Qu'est-ce qu'une activité de renforcement?

Les activités de renforcement des muscles développent la musculature. Lors d'activités de renforcement des os, les muscles poussent et tirent sur les os, ce qui contribue à rendre les os plus forts.

- > Monter des marches, creuser dans le jardin, soulever des poids et des haltères ainsi que faire des redressements brachiaux et des demi-redressements assis sont des exemples d'activités de renforcement des muscles.
- > Le yoga, la marche et la course sont quelques exemples d'activités de renforcement des os.

www.santepublique.gc.ca/guideap

C'est un pas dans la bonne direction!

Si vous n'êtes pas déjà actif, tout ajout d'activité physique peut entraîner des bienfaits pour la santé. Faites un pas dans la bonne direction : commencez dès aujourd'hui et augmentez graduellement le temps consacré à l'activité physique jusqu'à l'atteinte du niveau recommandé.

Plus vous faites d'activité physique, plus vous en retirez des bienfaits pour la santé!

Cela signifie que plus vous bougez, mieux vous vous sentirez. Passez à l'action et découvrez ce que vous pouvez accomplir! Activez-vous!

L'activité physique est-elle sûre pour tous?

Le niveau d'activité physique recommandé s'applique à l'ensemble des adultes âgés de 65 ans et plus n'ayant aucun problème de santé diagnostiqué ou soupçonné. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des questions par rapport aux fréquences et aux types d'activités physiques qui vous conviennent le mieux.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique ont été conçues par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et sont offertes en ligne à l'adresse www.csep.ca/directives.

Cat.: HP10-16/4-2011F-PDF ISBN: 978-1-100-97621-1

Par... Chemin

Dans le cadre de la semaine témiscamiennne de la santé mentale du 5 au 11 mai 2019, nous, le comité organisateur, avons misé sur le thème suivant :

« **Si tu peux le rêver, tu peux le faire!** »

Pour conserver une saine santé mentale, il est important d'avoir des buts, des objectifs à atteindre et des rêves à réaliser! Nous te proposons donc la réalisation d'un **tableau de rêves**. Celui-ci t'aidera sûrement à les rendre plus concrets et à te motiver à t'accomplir.

Le principe, c'est de créer un espace sur lequel tu réfléchis à ce que tu veux pour l'année en cours; quels sont tes objectifs, tes aspirations, tes inspirations...

À partir de là, une fois que tu as défini ce vers quoi tu veux te diriger, tu utilises des images, des mots, des citations qui représentent ce à quoi tu aspirés ou qui symbolisent tes objectifs.



Alors, si tu as pu le rêver, tu peux maintenant le vivre!!!! Bonne création!

Christine Meunier

Intervenante communautaire en santé mentale

Direction de la santé publique

819-629-2420 poste 4225

NOUVEAUX CONGÉS MIS EN PLACE PAR LES NORMES DU TRAVAIL

La Loi sur les normes du travail (LNT) protège la majorité des personnes salariées québécoises, qu'elles soient à temps plein ou à temps partiel, en cas d'absence pour obligations familiales ou parentales. En tant que personne proche aidante, vous avez accès à des dispositions vous autorisant à prendre des congés ou à vous absenter dans le cadre de votre situation de proche aidance.

Récemment, d'importantes modifications ont été apportées à la LNT, afin de permettre un meilleur équilibre entre vos obligations professionnelles et vos responsabilités de personne proche aidante.

Consulter la fiche pratique : https://www.lappui.org/Conseils-pratiques/Mandat-de-protection-et-questions-legales/Nouveaux-conges-mis-en-place-par-les-Normes-du-travail?utm_source=Cyberimpact&utm_medium=email&utm_campaign=L39Appuilette--Avril-2019



Le vieillissement normal, c'est quoi?

Comment peut-on définir le vieillissement? Il s'agit d'un processus inévitable qui démarre à la naissance et qui s'accroît avec l'âge. Ses effets les plus visibles se situent au niveau du visage d'abord, puis du reste du corps ensuite (rides, cheveux blancs, taches brunes sur les mains...). Parmi les autres changements observés, notons les déclins physiologiques et cérébraux. Dans ce contexte, qu'est-ce qui peut être considéré comme un vieillissement « normal »?

Le vieillissement normal s'oppose au vieillissement pathologique, qui est accéléré par des maladies pouvant devenir de plus en plus fréquentes avec l'âge. Différents facteurs biologiques, psychologiques et sociaux influencent la rapidité d'évolution du vieillissement normal et du vieillissement pathologique, ainsi que les effets qui leur sont associés.

Le vieillissement normal : difficile à définir et difficile à mesurer

Le vieillissement normal est le résultat d'un processus complexe qui agit de façon progressive et en l'absence de maladie. Il est important de souligner que le rythme du vieillissement varie selon les individus. De la même façon, d'importantes différences morphologiques et fonctionnelles peuvent être observées entre des personnes du même âge. Autrement dit, l'âge biologique et l'âge chronologique peuvent ne pas coïncider.

De saines habitudes de vie, comprenant de l'exercice physique, une bonne alimentation, un sommeil réparateur et excluant la cigarette et l'alcool, sont des facteurs qui contribuent au vieillissement normal. Cela dit, certaines personnes ont un vieillissement normal sans pour autant respecter ces habitudes. D'autres critères, comme la génétique, l'hérédité ou le sexe, sont alors à considérer.

Quels sont les principaux effets perceptibles d'un vieillissement normal?

Les effets énumérés ici ne sont qu'une partie des changements visibles survenant au cours du processus de vieillissement normal. D'autres effets touchent le métabolisme en général, ainsi que les systèmes nerveux, cardiovasculaire, respiratoire, digestif et urinaire, mais leur diagnostic nécessite souvent des examens médicaux complémentaires aux simples observations que l'entourage peut faire.

Mobilité	Perte de force et d'endurance // Mouvements plus lents // Pertes de réflexes, d'équilibre et de coordination
Organes des sens	Altération de la vue (presbytie) et de l'ouïe
Fonctions cognitives	Diminution des capacités de concentration et d'apprentissage
Système immunitaire	Réponse immunitaire plus lente
Sommeil	Sommeil plus léger // Répartition différente des heures de sommeil (siestes)
Alimentation	Baisse de l'appétit, du goût pour la nourriture et de la soif
Mémoire	Ne pas se rappeler les détails d'événements datant de plusieurs mois // Ne pas se rappeler le nom d'une connaissance // Oublis occasionnels // Difficultés occasionnelles à trouver ses mots

Il est important de reconnaître que ces effets ne sont pas toujours pathologiques. Par conséquent, il est faux de penser que toutes les personnes âgées sont forcément malades. Cette pensée très répandue nourrit le concept d'âgisme qui désigne, entre autres, l'ensemble des idées reçues à l'égard du vieillissement.

Une surveillance attentive de ces effets peut suffire à établir la première étape d'un diagnostic fiable en cas de changement trop important. Dans certains cas, elle peut même éviter une médication importante et pas toujours pertinente.

En tant que personne proche aidante, comment puis-je contribuer au vieillissement normal de mon proche?

Les personnes proches aidantes, par leurs gestes et leur soutien, peuvent avoir une certaine influence sur la façon dont leurs proches vieillissent. En effet, elles contribuent au bien-être psychologique et social des personnes aidées, en permettant leur maintien à domicile ou en leur offrant une présence bienveillante si elles sont hospitalisées ou en résidence.

Leur proximité avec la personne aidée leur confère également une position privilégiée pour dépister les comportements anormaux, surveiller les mises à jour des vaccins, éviter l'isolement, favoriser les activités collectives, intellectuelles et de stimulation, ainsi que le maintien de saines habitudes de vie, telles que mentionnées plus haut.

Accepter leur vieillissement... et le sien

Il n'y a rien de plus normal que de vieillir, et le faire sans pathologie est possible. Accepter le vieillissement est donc le début d'une prise de conscience saine : trop s'en préoccuper peut entraîner des désagréments, dont de l'anxiété. L'idée est de garder l'œil ouvert, mais aussi de savoir profiter de cette étape de vie.

En tant que personne proche aidante, vous avez probablement tendance à vous concentrer sur le vieillissement de votre proche. Rien ne vous empêche cependant de vous poser des questions sur votre propre vieillissement et sur les mesures saines à adopter dans votre situation. Devant l'exigence de votre rôle, n'hésitez jamais à prendre du temps pour vous. L'article [Prendre soin de soi](#), de l'Appui, vous donne des pistes pour continuer à soutenir votre proche tout en conservant suffisamment d'énergie pour vous.

Cet article a été rendu possible grâce à la collaboration de Jean Ignace Olazabal, professeur associé à la Faculté des arts et des sciences responsable de programme à la Faculté de l'éducation permanente de l'université de Montréal, ainsi que de Mélisa Audet, coordonnatrice aux partenariats et au transfert de connaissance au Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke.

Sources

- Talpin, J.-M. (2013). Psychologie du vieillissement normal et pathologique. Paris, France : Armand Colin Éditeur
- Dr Lucien Mias. [Le vieillissement physiologique ou sénescence](#). 1997.
- Société Alzheimer Canada. [Le vieillissement normal par rapport à la maladie d'Alzheimer](#). 2018.
- Service d'aide à domicile du Granit. [5 facteurs du vieillissement normal](#). 2016.

Type d'activité : **Cours**
Le titre de l'activité : **Tennis léger (Pickleball)**
Date : Les mardis, 7, 14, 21, 28 mai et 4 juin 2019
Heure : À 13 h 30
Lieu : À la salle Simard du Centre communautaire d'Angliers
Personne-ressource : Mme Lorraine Boucher

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Denise Brodeur, au 819 949-3908, Mme Lorraine Boucher, au 705 522-2946 ou par courriel : lorraineboucher57@gmail.com

Type d'activité : **Atelier**
Le titre de l'activité : **Création d'un tableau de visualisation**
Activité organisée dans le cadre de la semaine témiscamienne de la santé mentale. « Si tu peux le rêver, tu peux le faire! »
Date : Mardi, 7 mai 2019
Heure : À 13 h
Lieu : Commission scolaire du Lac- Témiscamingue
Personne-ressource : Mme Christine Meunier

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Lucie Vachon au 819 629-2239

Type d'activité : **Soirée d'information**
Le titre de l'activité : **La nutrition et le vieillissement. Les gras alimentaires, comment s'y retrouver?**
Date : Jeudi, 2 mai 2019
Heure : À 18 h 45
Lieu : Au local du cercle des Fermières (Situé à l'arrière de l'église)
Personne-ressource : Mme Liette Glaude

Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter : Mme Gaétane Cloutier, au 819 748-2561 ou par courriel : gaetane13@live.ca



Mai 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
	  <p>Préparez-vous à <i>Le Par-Chemin</i> Effort pour démystifier la SANTÉ MENTALE!</p>	<p>Semaine de la santé mentale de l'ACSM du 6 au 12 mai 2019</p> <p>Visitez semainesantementale.ca pour y trouver l'info et des outils!</p>	<p>1</p>  <p>Journée internationale des travailleurs</p>	<p>2</p>	<p>3</p>  <p>Biblio 19 h à 20:30h</p>	<p>4</p>
5	6		8	9	 <p>Biblio 19 h à 20:30h</p>	11
<p>12</p>  <p>BONNE FÊTE À TOUTE LES MAMANS</p>	<p>13</p>  <p>UN VRAI QUÉBEC FAMILLE</p> <p>Conseil Municipal 19 h 15</p>	<p>14</p>  <p>compostable</p>	<p>15</p> <p>Journée internationale des familles le 15 mai 2019</p> 	16	 <p>Biblio 19 h à 20:30h</p>	18
<p>19</p> 	20	<p>21</p> 	22	23	<p>24</p> <p><i>Par...Chemin</i></p>  <p>Biblio 19 h à 20:30h</p>	25
26	27	<p>29</p>  <p>compostable</p>	29	30	<p>31</p>  <p>Biblio 19 h à 20:30h</p>	

7 ASTUCES POUR SE RECHARGER

Campagne annuelle de promotion de la santé mentale



EN TOUT TEMPS

AGIR

RESSENTIR

S'ACCEPTER

SE RESSOURCER

DECOUVRIR

CHOISIR

CRÉER DES LIENS

etrebien dansatete.ca

Merci à tous nos commanditaires



St-Eugène-de-Guigues

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

COCO neige

Déneigement et sablage

(819) 629-9919

Claude [COCO] Fournier

Temis.tv

LA TÉLÉVISION DU TÉMISCAMINGUE
EN ONDES 24/24 SUR LE WEB ET SUR LE CÂBLE

TEMIS.TV / CANAL 97

LE P'TIT PARADIS.com
CAMPING

St-Eugène-de-Guigues Qc.

819-785-2432

**MINI-GOLF
PUBLIQUE**

**Cabines
\$45+**



GASTON RÉNOVATION enr.

Rénovation de tout genre,
intérieur et extérieur

(819) 785-2102

St-Eugène de Guigues
J0Z 3L0



Les entreprises
N.V. VACHON

304 Lac Cameron
St-Eugène-de-Guigues (QC)
J0Z 3L0

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)

Voire Carte professionnelle

55 \$ /an

(minimum 10 parutions)



f Studio 15
(819) 290-4745

4 Rue des Scouts
Notre-Dame-du-Nord
(anciennement Photo-Mania)

Beauté et esthétique
professionnelle
avec Claudia Godmaire

Pose de cils
Rehaussement (lash lift) et teinture de cils
Soins professionnels de la peau
Épilation
Pédicure - Manucure
Maquillage
Bronzage par pulvérisation (spray tan)
Pose d'ongles

Voire beauté, nous en prenons soin!

**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

