

L'Éveil campagnard



Volume 21, numéro 11, novembre 2021

Pour l'amour de la terre et de l'eau...

Nous vous présentons notre nouveau conseil municipal.



Nous vous souhaitons bon succès dans votre mandat.

PSITTT

MÉDAILLES



Il est maintenant temps de faire le renouvellement de la licence de votre animal. Elle est en vente à l'administration municipale du 162, chemin des Prés, au coût de 15 \$ pour 2 ans.



51, 10^e Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1W9

Téléphone : 819-732-5995

Télécopieur : 819-732-1949

www.hyundaiamos.com

- Franchisé CarXpert
- Atelier mécanique pour toutes marques de véhicules
- Dépositaire de plusieurs marques de pneus
- Acceptons en échange véhicules, VTT et motoneiges

VENEZ VOIR LES NOUVEAUX MODÈLES 2021 SUR PLACE !

Santa Fe



Tucson



Kona





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

Courriel : ferabi@ferabi.com
www.ferabi.com

Rémi Lantagne, Président
Tél. : 819 732-4328 • Téléc. : 819 732-8980
2186, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1

**Suivre les consignes,
ça sauve des vies.**

Votre
gouvernement



Se laver
les mains



Garder ses
distances



Tousser dans
son coude



Se protéger
adéquatement



Nettoyer et
désinfecter

Québec



- Fenêtres et portes Roberge
 - Vente et installation
 - Vitrites et entrées d'aluminium
 - Portes de garage
 - Quincaillerie commerciale et réparation
- Licence R.B.Q. : 2748-2991-02

Léo Gagnon, propriétaire

72, rue Beaudry, Amos (Québec) J9T 3V2 - Tél. : 819 732-0147
Téléc. : 819 732-0008 - vcdb@cableamos.com

SECTION PAROISSIALE



INTENTIONS-MESSES NOVEMBRE 2021

Dimanche 5-12 à 9 h 30 :

André Marchand (7-12-2015)

Offrande au service

Dimanche 12-12 à 9 h 30 :

Yolande Leblanc

Estelle Périgny

Dimanche 19-12 à 9 h 30 :

Roger Breton

Thérèse Roy

MESSE DE NOËL 24-12 à 20 h :

Laurier Cloutier

Offrande au service

Dimanche 26-12 à 9 h 30 :

Gabriel Lantagne

Offrande au service

HEURE D'ADORATION

Tous les jeudis à 19 h.

PREMIER VENDREDI DU MOIS :

le 5 novembre il y aura une messe suivie d'un temps d'adoration à 19 h :00 à 20 h :00 **Bienvenue à tous!**

LAMPE DU SANCTUAIRE :

Semaine du 5-12 :

Liliane Veillette /Aux intentions de St-Joseph

Semaine du 12-12 :

Johanne et Raymond Breton/Pour notre famille

Semaine du 19-12 :

Gilles Roy/Intentions personnelles

Semaine du 26-12 :

Gérard H Boutin /Intentions personnelles

1^{er} Vendredi du mois : le 3 décembre de 19 h à 20 h-

Messe suivie d'un temps d'adoration. Bienvenue à tous.

Heure d'adoration : Tous les jeudis à 19 h

HORAIRE POUR LE TEMPS DE NOËL 2021

Sacrement du pardon : Jeudi le 16 décembre 19 h à Landrienne (enseignement, adoration et confessions)

Messes de Noël : Vendredi le 24 décembre 18 h à Landrienne

20 h à Saint- Marc

22 h à La Corne

Samedi 1^{er} janvier 2022 : Messe à 9 h 30 à Saint-Marc

Messe à 19 h à Landrienne

EXPOSITION DE CRÈCHES AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE CHRIST-ROI D'AMOS LES 18 ET 19 DÉCEMBRE 2021

Des membres du personnel des Services diocésains et les responsables de la paroisse Christ-Roi s'unissent pour réaliser la 4^e édition d'exposition de crèches au sous-sol de l'église Christ-Roi les 18 et 19 décembre prochains. Les principaux objectifs de cette activité sont :- favoriser une activité familiale de pré-évangélisation;- centrer la fête de Noël sur la naissance de Jésus, le plus grand cadeau d'amour que Dieu nous a fait;- enseigner aux familles le bien-fondé de monter une crèche dans leur maison. Voici les heures d'ouverture : **Le samedi 18 décembre 2021, de 13 h à 16 h 00** **Le dimanche 19 décembre 2021, de 10 h 30 (après la messe) à 16 h**



Domaine Opasatica
Centre de villégiature
(819) 763-8161
www.opasatica.com
info@opasatica.com

SECTION MUNICIPALE



Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery COMPTE-RENDU SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

www.saint-marc-de-figuery.org

Voici un résumé des décisions du conseil municipal, adoptées lors de la séance ordinaire du 15 novembre 2021.

1. Adoption du procès-verbal de la séance du conseil du 4 octobre 2021.
2. Le conseil accepte de rembourser la balance de crédit à la corporation de développement au montant de 383.40 \$.
3. Les membres du conseil acceptent d'attendre en 2022 pour municipaliser le chemin des Hauts-Bois selon les recommandations de l'inspecteur, M. Mario Guévin.
4. Le conseil a accepté que la directrice générale envoie des lettres recommander aux citoyens dont le compte de taxes est en retard de 2 ans pour vente d'immeuble pour non-paiement des taxes.
5. Le conseil accepte de renouveler le contrat de poubelle avec la municipalité de St-Félix-De-Dalquier.
6. Le conseil accepte de fermer le bureau municipal pour le temps des fêtes du 27 décembre 2021 au 6 janvier 2022.
7. Les membres du conseil acceptent d'offrir aux employés de la municipalité une carte cadeau de 100 \$.
8. Le conseil accepte de nommer le Maire, la directrice générale et le conseiller Jocelyn Lantagne sur le comité intermunicipal.
9. Le conseil accepte de nommer le Maire et le conseiller Yvon Lantagne comme signataire de la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery.
10. Le conseil accepte que le conseiller Martin Thibeault soit pro-maire jusqu'en janvier 2022.
11. Le conseil à accepter les dépenses du mois d'octobre et celles prévisibles pour le mois de novembre.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les procès-verbaux sur le site Internet de la Municipalité:

<https://www.saint-marc-de-figuery.org/fr/vie-municipale/conseil-municipal/proces-verbaux-et-ordres-du-jour/>

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL, LE LUNDI 6 DÉCEMBRE 2021 19 H 30

EN PRÉSENTIELLE AU 10, AVENUE MICHAUD

INFO-BUDGET

LISTE CHÈQUE – JUILLET 2021

N° chèque	Nom	Description	Montant
L2100074	Télédistribution Amos inc.	Internet bureau, maison du citoyen	1 14,86
L2100076	Visa-Desjardins	Produit pour élection	52.73
L2100079	Régime de retraite employé municipal Qc	Fonds de pension	955.74
L2100072	Ministère du Revenu du Québec	DAS septembre	4 272.97
L2100073	Receveur général du Canada	DAS septembre	1 682.62
L2100078	Bell mobilité	Cellulaire	143.64
L2100075	Hydro-Québec	Maison du Citoyen, luminaires	565.28

L2100077	Télébec Ltée	Bureau, maison du citoyen	267.65
P2100166	GROUPE CCL	Fourniture papeterie élection	7 284.71
P2100140	CIA informatique	Problème ordinateur adjointe	120.74
P2100156	M & M NORD-OUEST INC.	Huile et filtre pick up	68.45
P2100152	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC.	Vidange de fosses septiques	756.00
P2100144	Imprimerie Harricana	Impression Journal	503.59
P2100145	Lachaine Martine	Frais de déplacement	86.40
P2100146	Numérique. ça	Banque d'heures	977.29
P2100147	R.P. express	Transport test PP2	28.08
P2100148	SANIMOS INC.	Frais de disposition recyclage	659.58
P2100149	Zip lignes	Panneau signalisation, numéro civique	703.70
P2100150	COSTE GUILLAUME	Fermeture des parcs	896.81
C2100193	C.D. BOUTIN	Gaz, rouleau de timbre,	333.31
P2100141	LOCATION LAUZON AMOS INC	Réparation machine pression	71.96
C2100169	Poste Canada	Poste Journal	54.54
C2100189	La capitale Assureur adm. Publique inc.	Assurances collectives	804.27
C2100196	Guévin Mario	Salaire inspecteur/billets d'autobus, diesel, hôtel	1 548.67
P2100142	KOMUTEK INC	Alerte 911	252.94
P2100143	H2LAB INC	Test PP2	156.03
P2100153	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC	Ponceau chemin des collines	7328.50
C2100167	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Armoire à clé	36.43
C2100180	Municipalité de St-Félix-de-Dalquier	Niveleuse location	2187.50
C2100172	LEGAULT SYLVIE	Remboursement de taxes	114.82
C2100187	Ville d'Amos	Livre	25.00
C2100173	LES ENTREPRISES FORESTIÈRES	Gravier chemin des Hauts-bois	3449.25
C2100174	PAVAGE HARRICANA INC	Asphaltage chemin de la promenade	10 193.69
C2100175	PNEUS G.B.M. INC	Rebus pneus niveleuse	289.74
C2100176	MUNICIPALITÉ DE LA CORNE	Chemin de Lithium nivelage/tour télé	3168.93
C2100170	Cliche Matte Jolicoeur inc.	M -1433,3-SL	6253.67
C2100177	VILLE D'AMOS	Site d'enfouissement	4034.25
C2100179	EXCAVATION MATHIEU FRIGON INC	Fardier pour niveleuse	804.82
C2100181	NATHALIE DESROCHERS	Bureau adjointe	150.00
C2100189	LA CAPITALE ASSUREUR ADM. PUBLIQUE INC	Assurance collective	386.51
C210096	MARIO GUÉVIN	SALAIRE/BILLETS D'AUTOBUS/DIESEL/HÔTEL	1845.64
C21000193	C.D. BOUTIN	Rouleau timbre, gaz	216.66
L2100080	VISA DESJARDINS	Lettre recommandée/repas élection	344.72
L2100081	MINISTÈRE DU REVENU DU QUÉBEC	DAS octobre	1680.61
L2100082	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	DAS octobre	591.70
L2100083	RÉGIME RETRAITE EMPLOYÉ	Fonds de pension	956.29
P21000154	CIA INFORMATIQUE	Mise à jour	30.18
P2100155	LOCATION LAUZON AMOS INC	Location tank 33 lbs	52.99
P2100157	ENVIROBOUE GHISLAIN MORIN INC	Vidange fosse septique	615.12
P2100158	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC	Changement de ponceau Riverains	20 659.86
P2100159	H2LAB INC	Test PP2	249.44
P2100160	IMPRIMERIE HARRICANA	Journal	535.78
P2100161	MARTINE LACHAINE	Frais de déplacement	57.60
P2100162	PAPETERIE COMMERCIALE	Agenda Guy	10.91
P2100163	PETRONOR	Mazout garage/maison du citoyen	2 172.81
P2100164	RP EXPRESS	Test PP2	14.04

P2100165	SANIMOS INC	Matière recyclage	1 177.50
P2100167	KOMUTEL INC	Alerte 911 Novembre	126.47
P2100168	EXCAVATION GILBERT SHEEHY INC	Ponceau route de l'Hydro et reprofilage	9 841.86
P2100169	H2LAB INC	Test Bassin	181.95
P2100170	SANIMOS INC	Matière recyclage	659.58
C2100182	BOUTIQUE DE BUREAU GYVA	Ruban pour ptouch/sac déchiqueteuse	207.86
C2100183	GESTION MARTIN LECLERCQ INC	Four micro-ondes/stoppeur/vis	177.58
C2100184	MUNICIPALITÉ DE LANDRIENNE	Salaire compostage/Test d'eau	2 128.70
C2100185	RECEVEUR GÉNÉRAL DU CANADA	REMBOURSEMENT DAS	226.81
C2100186	C.D. BOUTIN	TIMBRE/GAZ/DIESEL	361.48
C2100188	POSTE CANADA	POSTE JOURNAL	54.84
C2100190	GUY LANTAGNE	REMBOURSEMENT PNEU	174.77
C2100191	SIMON LUNEAU ENTREPRENEUR	LUMIÈRE MAISON DU CITOYEN/NACELLE	2 778.54
C2100192	TECHTEL COMMUNICATION INC	TECHNICIEN POUR NOS LIGNES	515.09
C2100194	LAROUCHE BUREAUTIQUE	CONTRAT DE JUILLET À OCTOBRE	506.32
C2100195	VILLE D'AMOS	SITE D'ENFOUISSEMENT	4 115.05
C2100197	SYLVIE FLEURISTE INC	FLEUR DÉCÈS MONSIEUR SABOURIN	50.00
TOTAL			115 104.22



Chères concitoyennes et chers concitoyens,

C'est avec beaucoup de plaisir que je veux vous témoigner ma reconnaissance en lien avec le grand vote de confiance que vous m'avez accordé le 7 novembre dernier. Dans un premier temps, je veux remercier les membres du conseil sortant pour leur implication et leur travail au sein de la municipalité. Plus particulièrement, je veux remercier Mme Diane Laverdière qui depuis 1988 s'est impliquée à titre de conseillère. De plus, je veux féliciter les nouveaux venus au sein du conseil avec qui je vais travailler pour les quatre (4) prochaines années.

Beaucoup de travail nous attend. Tel que je vous l'ai communiqué lors de ma campagne, mes premières priorités seront de revoir les rôles et responsabilités de chacun en plus de regarder la situation actuelle concernant les employés de la municipalité. Le budget 2022 nécessitera aussi plusieurs heures de travail. Différentes analyses devront être réalisées dont entre autres la situation de la niveleuse qui représente un coût de remplacement important pour la municipalité.

Il y a différents projets sur la table, dont celui du Centre récréatif Dominic Boutin dans lequel nous devons régulariser la situation reliée à la propriété du terrain. À l'aube des fêtes du 100^e, je veux prendre du temps pour aller rencontrer le comité organisateur ainsi que tous les autres comités actuellement en fonction dans notre municipalité. Comme mentionné dans ma campagne, je veux m'assurer que les comités fonctionnent avec une plus grande autonomie, mais aussi que le conseil y est bien représenté et/ou que les personnes bénéficient du support et des ressources requises.

Encore une fois, je vous remercie et nous vous garderons informés de nos avancements.

André Rioux, Maire

Nous souhaitons au nouveau conseil bon succès dans leur mandat.



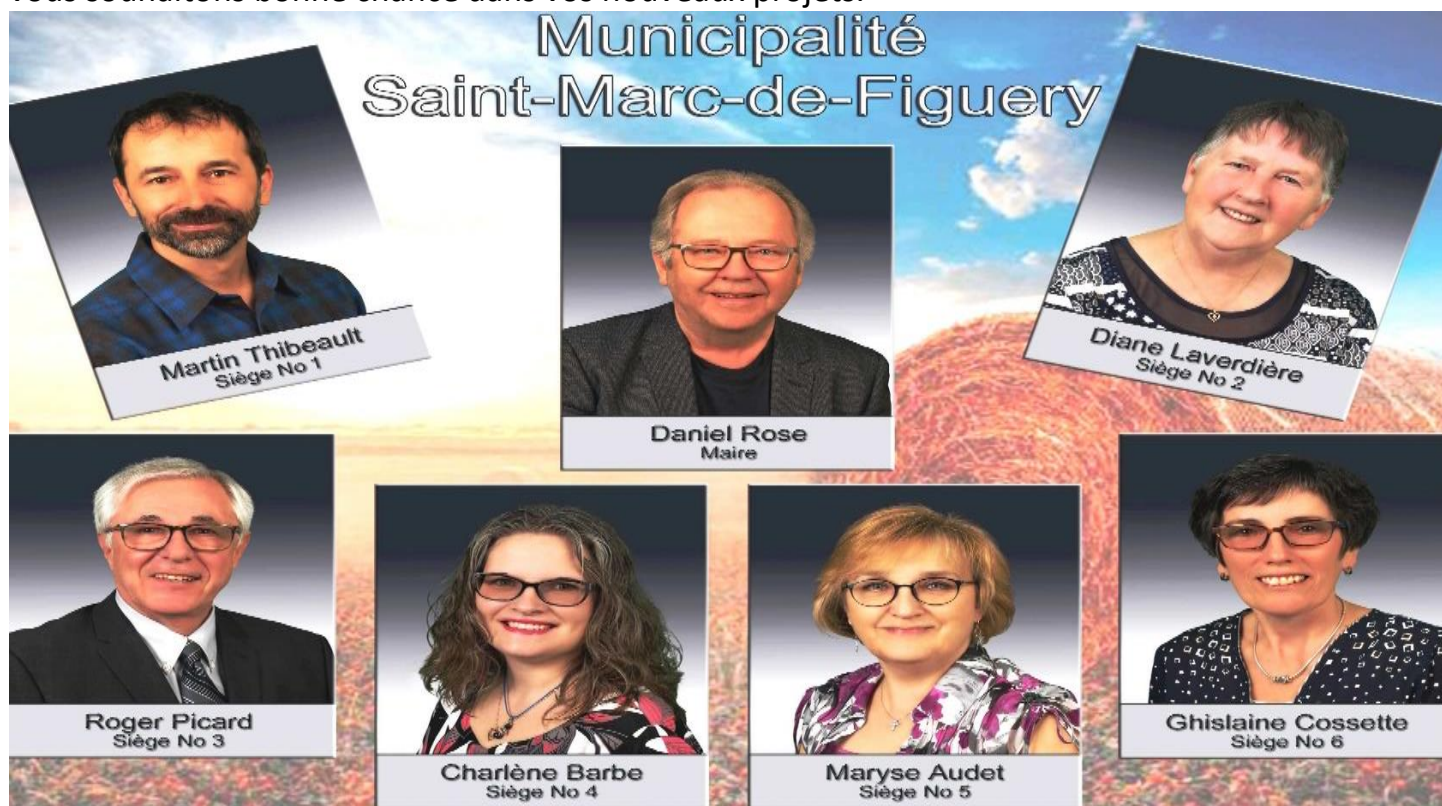
En avant à gauche madame Johanne Sabourin conseillère # 5, au centre M. André Rioux maire, à droite M. Yvon Lantagne conseiller # 6, en arrière à gauche M. Martin Thibeault conseiller # 1, M. Mathieu Breton conseiller # 3, M. Gaétan Boutin conseiller # 2 et M. Jocelyn Lantagne conseiller #4

Lors de la séance du conseil du 15 novembre, nous avons fait le tirage de 2 chèques cadeaux de la Miellerie pour le concours d'Halloween et les gagnants sont :

Michel G. Drapeau (10 chemin de la Grande-Bernache) et Marie-Ève Cloutier (49 chemin de l'Église)

Félicitation aux gagnants !

Nous tenons à remercier l'ancien conseil pour leurs travaux effectués durant leur mandat. Nous vous souhaitons bonne chance dans vos nouveaux projets.





UN PETIT RAPPEL

N'oubliez pas que si vous prévoyez réaliser des projets d'agrandissement, de rénovation, d'ajout de bâtiment, etc., LA PREMIÈRE ÉTAPE est de rencontrer l'inspecteur municipal, monsieur Mario Guévin, au 819-732-8501 afin de vous assurer que les normes soient respectées! **UN PETIT RAPPEL** N'oubliez pas que si vous prévoyez réaliser des projets d'agrandissement, de rénovation, d'ajout de bâtiment, etc., LA PREMIÈRE ÉTAPE est de rencontrer l'inspecteur municipal monsieur Mario Guévin au 819-732-8501 afin de vous assurer que les normes soient respectées!



HORAIRE DES SERVICES ADMINISTRATIFS MUNICIPAUX

Les services administratifs municipaux sont accessibles selon l'horaire indiqué ci-dessous. Afin de respecter les règles sanitaires en vigueur, nous vous recommandons de prendre rendez-vous en nous contactant par téléphone au 819-732-8501 ou par courriel au : Municipalite@saint-marc-de-figuery.org.

HORAIRE : Lundi au jeudi: 8 h à 16 h

Pour connaître les derniers changements, consultez :

- La page Facebook Municipalité de Saint-Marc-de-Figuery : <https://www.facebook.com/SaintMarcDeFiguery>

Où

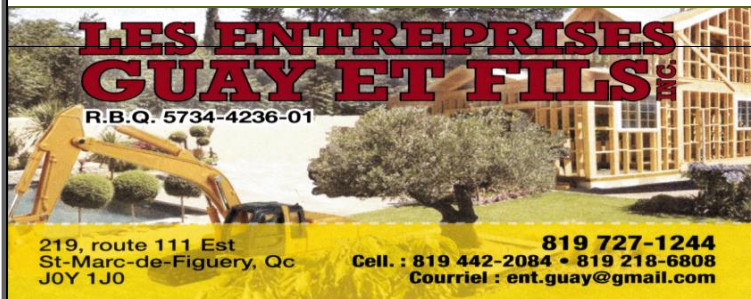
- Le site Internet de la municipalité : saint-marc-de-figuery.org/

RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL DU 6 DÉCEMBRE 2021

La réunion du conseil municipal du **lundi 6 décembre 2021 en présentielle et en zoom** pour les citoyens.

Prenez note que l'ordre du jour et les documents habituellement distribués lors des réunions du conseil seront disponibles sur le site internet le jour même de la tenue de la réunion :

saint-marc-de-figuery.org/



- Construction générale - industrielle - résidentielle - commerciale
- Construction neuve
- Rénovation générale
- Excavation, terrassement et pavé uni, aménagement paysager
- Taille haies et élagage
- Dénégement de toitures, patios et trottoirs

RAPPEL-RAPPEL-RAPPEL

Déneigement des entrées résidentielles

Il est interdit de pelleter la neige de l'autre côté de la rue, du chemin public municipal, de la route provinciale ou chez les voisins !

Nous rappelons aux citoyens qu'il est très difficile pour l'opérateur du camion de déneigement de faire son travail adéquatement lorsqu'il y a des accumulations de neige durcies le long des routes. Il est interdit de traverser la neige de l'autre côté de la route.



Des contraventions peuvent être données par la Sûreté du Québec. Après un premier avertissement, l'émission d'une contravention sera automatique. Cette année, tolérance zéro, c'est une question de sécurité.



Par la même occasion, nous désirons rappeler que les boîtes aux lettres doivent être installées vis-à-vis le numéro civique. De plus, nous vous informons que les bris sur celles-ci ne sont pas sous la responsabilité de la Municipalité ni de l'entrepreneur en déneigement.



Merci de votre compréhension !!



MODE DE PAIEMENT

Nous vous informons des modes paiement **sur les lieux de l'administration municipale** pour les permis, les licences de chien, les taxes foncières, etc., nous acceptons seulement les **paiements en argent** ou par **chèque**.

Nous ne possédons pas le système de paiement pas Interac.

Seulement les taxes foncières peuvent être payées par le service de paiement en ligne.



VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE LE BUREAU MUNICIPAL SERA FERMÉ DU 27 DÉCEMBRE 2021 AU 6 JANVIER 2022. NOUS SERONS DE RETOUR LE 10 JANVIER 2022. NOUS VOUS SOUHAITONS DE JOYEUSES FÊTES À TOUS!

L'AVENIR
EST AU BRUN



RAPPEL

125 LIVRES 200 LIVRES 200 LIVRES



Capacité maximale des bacs :

-Compte tenu de l'équipement hydraulique du camion utilisé pour la collecte des matières résiduelles.

S'ils dépassent le poids maximal, vos bacs ne seront pas vidés.

DES
QUESTIONS ?

819 732-8501
819 732-8601

st-marc-de-figuery.org



PETIT RAPPEL AUCUN SAC DE PLASTIQUE AU COMPOST

MÊME COMPOSTABLE ou BIODÉGRADABLE

POURQUOI?

Pour éviter le bris des équipements qui ne les acceptent pas...
(et que des personnes aient à manipuler le tout avec leurs mains)

QUOI FAIRE AVEC MES SACS COMPOSTABLES DÉJÀ ACHETÉS?

Utilisez-les pour y mettre vos déchets domestiques (bac vert)!
Ils sont, sommes toutes, meilleurs pour l'environnement que le plastique!

→ Ainsi, il se peut que dans les prochaines semaines, nous vérifions le bac brun et que celui-ci ne soit pas ramassé, si des sacs apparentés au plastique s'y trouvent.



La réussite de la collecte des matières compostables est l'affaire de tous les citoyens, nous vous demandons de prendre connaissance des documents d'informations disponibles sur le site Internet municipal :

<https://saint-marc-de-figuery.org/page/1042088>

VOUS AVEZ BESOIN DE PRÉCISIONS SUR CERTAINES MATIÈRES ACCEPTÉES OU REFUSÉES
DANS VOTRE BAC BRUN CONSULTEZ : « Document d'information *la vie en brun* »

Disponible sur le site internet de la municipalité :

<https://drive.google.com/file/d/1LS0LVmZE12ftKfw0Q7tKd5UrDa44xeff/view>

DONNÉES SUR LES COLLECTES DE MATIÈRES ORGANIQUES :

ANNÉE 2020 :

38 510 KG





jpbmyvclhdeintp

SECTION DES NOUVELLES



CONCOURS LITTÉRAIRE CONTE DE NOËL ET CONCOURS DE DESSIN DE NOËL

➔ Pour le concours littéraire, les jeunes de 1^{re} année à secondaire 5 sont invités à participer.

Parmi tous les contes reçus, un tirage de 3 prix de participation sera remis. Les contes seront publiés dans le journal L'Éveil campagnard de Saint-Marc-de-Figuery du 21 décembre 2021.

Un seul conte par personne sera accepté.

Le conte doit être reçu par courriel ou par la poste au plus tard le 4 décembre à 16 h.

➔ Pour le concours de dessin de Winnie, les jeunes de 6 ans et moins sont invités à participer.

Parmi tous les dessins reçus, un tirage de 2 prix de participation sera remis.

Les dessins choisis seront publiés dans le journal L'Éveil campagnard de Saint-Marc-de-Figuery également. Un seul dessin par enfant sera accepté.

Le dessin doit être reçu par la poste au plus tard le 4 décembre à 16 h.

Adresse postale : 162, chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

Adresse courriel : municipalite@saint-marc-de-figuery.org

Pour plus d'information, vous pouvez appeler au 819-732-8501.



Nous nous questionnons sur le journal et nous aimerions avoir l'avis des citoyens pour ce qui est du journal 2022. Nous voulons savoir pour l'année 2022 quel genre de journal aimeriez-vous recevoir, la forme du journal, le volume et à quelle fréquence vous aimeriez le recevoir. Vous pouvez nous écrire vos suggestions à municipalite@saint-marc-de-figuery.org ou à reception@saint-marc-de-figuery.org.



C.D. BOUTIN

434 Route 111

Saint-Marc-de-Figuery

(Québec) J0Y 1J0

Téléphone : 819-732-4030

SAQ
AGENCE

Vente de bière et vin, épicerie, quincaillerie,
Plomberie, plomberie Pex, objets et vêtement
Souvenir, service d'un comptoir postal,
Machine distributrice à café.
Station d'essence sans plomb et diesel

Produits Pétroliers Harricana inc.

INFO-SANTÉ

HORAIRE – DÉCEMBRE 2021

LOCAL DE SANTÉ

SAINT-MARC-DE-FIGUERY

INFIRMIÈRE : **Guylaine Bisson**
(Poste 4202)

🏠 Jeudi 2 décembre 2021:

- Prise de sang
(Sur rendez-vous seulement)
- Vaccination des enfants
(Sur rendez-vous seulement)



SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT AU 819-732-3271, POSTE 4202

INTERVENANTE SOCIALE (SUR RENDEZ-VOUS)

Pour consulter un intervenant psychosocial, communiquer avec l'accueil psychosocial du CLSC au 732-3271. Merci!

LOCAL DE SANTÉ DE SAINT-MARC-DE-FIGUERY

Maison du Citoyen
10, avenue Michaud, 2^e étage

Téléphones : 819-732-8601 ou 819-732-3271

7 conseils pour votre bien-être

1. Bien manger

Mangez équilibré, variez les plaisirs et les apports. Ne vous affamez pas, mais ne vous goinfréz pas non plus. Assurez-vous de bénéficier de tous les nutriments dont vous avez besoin tout en vous faisant plaisir. Évitez les plats trop riches, trop salés ou trop sucrés pour ne pas perturber votre digestion et éviter le surpoids. Mettez sur les fruits et légumes frais, variez les saveurs et les textures, jouez avec les couleurs.

2. Bien dormir

Organisez-vous de manière à pouvoir vous coucher plus tôt et dans de bonnes conditions. Il n'y a rien de mieux pour l'organisme et l'esprit que de profiter d'un repos nocturne complet et de qualité. Évitez les longues veillées, les repas lourds et l'alcool avant de dormir.

3. Bouger

Pratiquez une activité physique modérée, mais régulière. Marche, jogging, vélo, natation... À vous de choisir la discipline qui vous convient et vous procure du plaisir. - Renouer avec la nature offrez-vous des balades en pleine campagne, en forêt, en bord de mer ou sur les hauteurs. Éloignez-vous quelque temps de la ville pour pouvoir vous reconnecter avec la nature, et ainsi vous ressourcer.

4. Respirer

Accordez-vous de bonnes bouffées d'air pur. Prenez le temps d'inspirer et d'expirer profondément pour faire du bien à votre corps et à votre esprit.

5. Reprendre confiance et se détendre

Relaxez-vous grâce au yoga, à la méditation ou à la sophrologie. Apprenez à voyager au plus profond de vous-même, tout en boostant votre confiance.

6. Préserver un équilibre entre vie privée et travail

Ne laissez pas le travail envahir votre vie privée et votre vie de famille. Accordez un temps à chaque chose. Les problèmes au bureau ne doivent pas être transposés à la maison.

7. Rire

Souriez et riez, cela ne coûte rien. Vous vous ferez du bien à vous même, tout comme aux personnes qui vous entourent. Les bienfaits du rire sur la santé ne sont plus à démontrer.

Source : rtbf.be/tendance/bien-etre/detail_8-conseils-pour-votre-bien-etre?id=9389154



**Pharmacie Jean-Jacques Trépanier,
Sylvie Laliberté et Martine Gravel Inc.**
Pharmaciens-propriétaires

Proximed



Membre affilié à :

J.-Jacques Trépanier, Sylvie Laliberté et
Martine Gravel, pharmaciens (nes)
41, 1^{re} Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1T7
Téléphone : 819-732-2641 Télécopieur 819-732-3484

services :

- Livraison
- Prise de tension artérielle
- Centre de diabète
- Pilulier
- Orthopédie et bas support sur mesure
- Mise en seringue de l'insuline

Heures d'ouverture : Lundi au Mercredi : 9 h à 18 h
Jeudi au Vendredi : 9 h à 21 h

Samedi : 9 h à 17 h
Dimanche : 14 h à 16 h

CONSEILS PROJET

CONSEILS PROJET DE CONSTRUCTION

ARMOIRES DE SALLE DE BAIN

UNITÉS DE RANGEMENT

VANITÉS transformez l'allure de la salle de bain en remplaçant votre vanité désuète par une vanité haut de gamme de l'Ébénisterie R. N. inc. Munie d'un fabuleux comptoir, la vanité deviendra l'attrait principal de la salle de bain.

Votre résidence pourrait-elle bénéficier d'espaces de rangement additionnels? Plusieurs personnes ignorent qu'il est relativement simple d'intégrer des meubles d'entreposage à la salle de bain. Celle-ci peut par conséquent servir d'espace de rangement, en plus de servir ses fonctions habituelles. Incorporez des armoires de salle de bain murales au sein desquelles se cachent des tiroirs coulissants pouvant contenir votre planche à repasser, vos paniers à linge et bien plus encore.

ACCESSOIRES

Organisez davantage votre salle de bain en incorporant des accessoires novateurs au sein de vos armoires. Insérez des diviseurs dans les tiroirs pour organiser tous vos produits de beauté, installez des tiroirs à pleine extension, etc. Consultez l'Ébénisterie R. N. inc. afin de découvrir les maints accessoires pouvant être intégrés aux armoires de la salle de bain.

Appelez-nous 819-727-9661 ou envoyez-nous un courriel infos@ebenisteriarn.com

Vous trouverez les détails de notre méthode de fonctionnement en suivant le lien suivant :

<http://ebenisteriarn.com/produits-et-services/procedure-soumission>



Tél. : 819 727-9661

gcloutier@ebenisteriarn.com
jmcloutier@ebenisteriarn.com

R.R.Q. : 8115-6242-43

401, route 111 Est C.P.75
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

- **Armoires de cuisine**
- **Armoires de salle de bain et unités**
- **Meubles**
- **Fabricant d'ameublement de bureau**
- **Comptoirs et meubles commerciaux**

VOTRE PROJET, NOTRE FIERTÉ

Suivez-nous sur Facebook et visitez notre site ebenisteriarn.ca

Quand les mémoires sont le reflet de nos expériences

Ce qui nous habite peut parfois irradier tellement de notre personne que la vie nous amène le reflet de ce qui se cache au plus profond de nos mémoires. Elle nous projette alors des scènes avec des personnages ou des situations qui viennent brasser des émotions qui font en sorte de nous offusquer à tel point que le blâme est la seule façon d'y réagir. On rejette alors toute possibilité que cet événement puisse avoir un rôle à jouer pour sa propre évolution.

Même si plusieurs philosophies avancent le fait que chacun est l'ultime créateur de ce qui se manifeste dans sa vie, il est fréquent d'avoir de la difficulté à assumer totalement tout ce qui se présente à soi.

Parmi ces philosophies, il y en a une qui existe déjà depuis des siècles (on la dit même ancestrale), mais qui se fait connaître seulement depuis quelques décennies et dont la popularité est en croissance. Cette pratique se nomme Ho'oponopono.

*Ho'oponopono: quel drôle de mot!

C'est un terme qui provient de la Polynésie, plus spécifiquement d'Hawaï. Il désigne le fait de rétablir l'équilibre et de remettre les choses en ordre. C'est un rituel qui amène à reconsidérer mutuellement des faits afin de prendre la part de responsabilité qui revient à chacun. C'est une opportunité de croissance spirituelle par le fait de démontrer sa capacité d'acceptation envers sa responsabilité au sein d'un conflit quelconque.

La méthode Ho'oponopono peut paraître très simple, mais croyez-moi, c'est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît. Sous les quatre affirmations à prononcer (peuvent varier dans l'ordre ou dans la façon de dire selon les sources), *je t'aime; je m'excuse; je demande pardon; merci*, se cachent des lois spirituelles qui appellent à l'amour, à la responsabilisation, au pardon et à la gratitude. Pour que le tout fonctionne, on doit adhérer à de telles lois, en toute conscience. Ensuite, entre en scène le lâcher-prise.

En tant qu'accompagnatrice, j'ai pu constater que le fait de reconnaître qu'on a tous une part de responsabilité dans son évolution personnelle contribue à transcender ce qui est en soi. Lorsqu'on réussit à transformer quelque chose d'intrinsèque, le reflet de ce qui gravite autour de soi n'est plus le même. Vous avez sûrement déjà fait l'expérience personnellement!

Apprivoiser le Ho'oponopono

Je vous suggère de faire quelques lectures pour comprendre mieux le processus, et lorsque vous vous sentirez prêts à expérimenter cette philosophie, suivez ces quelques étapes :

- Analysez les problèmes relationnels que vous avez;
- Vérifiez, en toute intégrité, quel genre de responsabilité vous pourriez avoir dans ce conflit;
- Ajustez ce en quoi vous avez la possibilité d'agir;
- Restez à l'affût de tout changement qui pourrait survenir à la suite de cet ajustement.

Bonne évolution en toute responsabilisation!

Carole Laurendeau,
Accompagnatrice holistique.

Lien YouTube : *21. Reflet de ce qui nous habite - Carole Laurendeau*



CAROLE LAURENDEAU
ACCOMPAGNATRICE HOLISTIQUE

11, Rue du Lac
St-Marc de Figuiery

819-732-7958

laurendeau.carole@gmail.com

Site web: carolelaurendeau.com

Facebook / YouTube

Sur rendez-vous seulement.

Intérêt par groupes d'âge

12-13 ans	La majorité des jeunes de 12-13 ans aime le sport.
14 ans	: 75 % des répondants âgés de 14 ans ont une préférence pour le sport et certains ont mentionné les arts et la musique.
15 ans	: Cette tranche d'âge affiche des intérêts plus variés. Bien que le sport intéresse environ le tiers des répondants, ces derniers apprécient le temps passé en famille, les activités telles que la pêche, les sciences, les jeux vidéo, les partys, la motoneige, les arts et la musique.
16 ans	: Un peu moins de la moitié a indiqué aimer le sport, quelques-uns ont mentionné les arts. Ils aiment également les activités extérieures ainsi que passées du temps entre amis (bien que cette réponse revienne chez tous les groupes d'âge).

La MRC de l'Abitibi à recueillir l'opinion auprès des jeunes de 12 à 18 ans afin d'aider les décideurs à identifier les priorités et les projets à réaliser dans le cadre de la stratégie jeunesse. Deux questions ont permis d'en apprendre un peu plus sur ce que les jeunes aiment :

- qu'est-ce qui te fait triper dans la vie en général?
- Qu'est-ce que tu aimes faire que tu ferais tout le temps?

LES SPORTS font assurément partie des intérêts des répondants qui ont indiqué aimer un sport et le sport-études. La natation, le basketball, le hockey, le cheerleading, l'équitation, la boxe, la danse, le patin, le vélo, la marche, le ski et le soccer sont des disciplines ou des activités sportives qui ont été mentionnées à plusieurs reprises.

LES ACTIVITÉS DE PLEIN AIR comme la motoneige, le bateau, la pêche, la nature, le véhicule tout-terrain et le camping font également partie des intérêts des répondants.

LES ARTS comme le chant, la musique, le dessin, la photographie, le théâtre figurent également dans les réponses. Les sciences et le voyage sont d'autres champs d'intérêt mentionnés, bien que moins souvent.

Les répondants accordent beaucoup d'importance au fait de PASSER DU TEMPS ENTRE AMIS certain d'entre eux ont déclaré aimer la cuisine, la mécanique, la mode, les jeux vidéo, les festivals, la télé, le magasinage, les sensations fortes, les défis, les nouveaux projets. Certains aiment aller à la maison des jeunes.



LOCATION AMOS

«LE BON OUTIL»

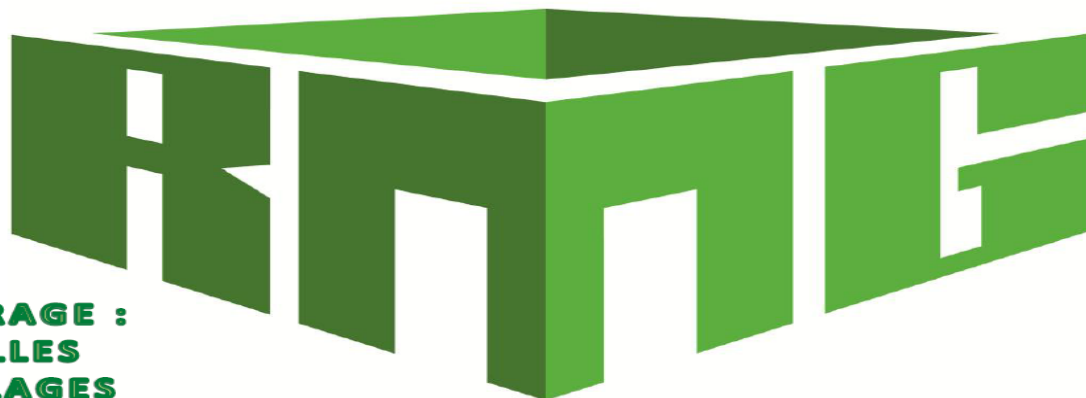
- Location d'équipements
- Vente d'équipements
- Service de mécanique et d'entretien
- Unité mobile 24/7
- Livraison

621, avenue du Parc
Amos (Québec)

Téléphone : 819-732-8301
Site internet : www.locationamos.com

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL

FONDACTIONS



COFFRAGE :

- DALLES
- SOLAGES
- TROTTOIRS
- BORDURES, ETC.

LESTER P. MCNEIL
PRÉSIDENT

TÉL. : 819 727-1157

COURRIEL : info@fondationsrmg.com

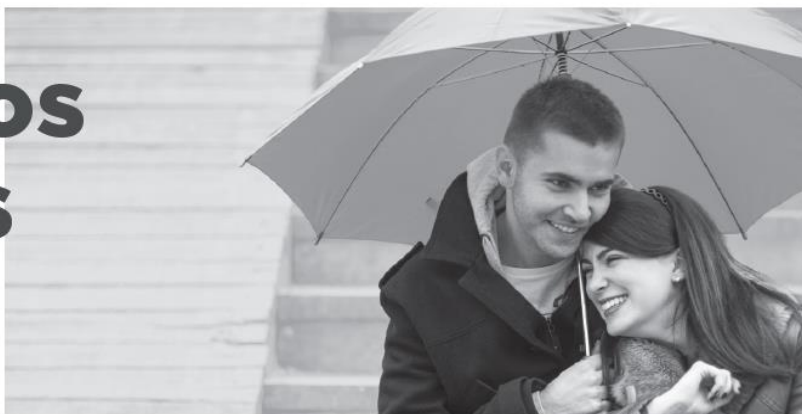
Protégez vos placements

Votre conseiller compose avec vous un plan d'épargne qui respecte vos attentes et protège vos avoirs.

- Épargne-retraite (REER)
- Épargne libre d'impôt (CELI)
- Placements non enregistrés
- Placements à intérêt garanti
- Prêts REER

iA Groupe financier est une marque de commerce et un autre nom sous lequel l'**Industrielle Alliance, Assurance et services financiers inc.** exerce ses activités.

* Cabinet de services financiers



Steve Labbé

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives
Responsable en gestion de patrimoine

**Industrielle Alliance, Assurance
et services financiers inc.***

2, 10^e Avenue Est
Amos (Québec) J9T 1H7

819 732-1596, 232

C. : 819 442-0075

1 800 567-1596, 232

F. : 1 888 781-7415

steve.labbe@agc.inalco.com

ia.ca

ON S'INVESTIT, POUR VOUS.

P15272S

BESOIN D'UN PUITS ARTÉSIEN pour votre résidence?

**NOUS SOMMES
LA RÉFÉRENCE!**

Puitbec GROUPE



1-800-567-5829
www.puitbec.com

- ▶ Évaluation professionnelle avec estimations budgétaires
- ▶ Accompagnement tout au long de la démarche
- ▶ Foreurs d'expérience
- ▶ Équipements à la fine pointe de la technologie
- ▶ Forage par double rotation

**L'EXPERTISE
DU FORAGE**
ADAPTÉE À VOS PROJETS

**Amos
Centre Dentaire**

Arseneault • Martel

Dentisterie générale et d'esthétique • Chirurgie
Orthodontie • Parodontie • Implantologie • Prothèses

Pour des soins professionnels en douceur
Jours, soirs et urgences sur rendez-vous

Dr François Martel D.M.D.

Dre Alexandra Devost Dupras D.M.D.

Dre Claudia Coulombe D.M.D.

Dentistes généralistes



T. 819 732-8368

51, boul. Mercier, Amos (QC) J9T 2N8
www.amoscentredentaire.com

Téléphone : 819 732-0376
Cellulaire : 819 442-0094
Fax : 819 732-3859

www.optilog.com/sheehy



Danny Corriveau et Marc Levasseur

238, Route 111 Sud, C.P. 114, Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
excavationgilbertsheehy@hotmail.com - exc.dgm@outlook.com

Fosse septique ■ Aqueduc ■ Égout ■ Champs d'épuration
Creusage de tout genre
Travaux miniers ■ Fardier ■ Location de machinerie lourde
Vente de terre noire, sable, gravier, pierre nette et 0 3/4



Mario Boutin, Raynald Corriveau
propriétaires

VENTES

Équipements forestiers

Piscines et spas

Balançoires

Ensembles de patio

Propane et équipement au propane

Tracteurs et tondeuses

Vente de remorques ainsi que les pièces
tels que : pneus et essieux

1111, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 1N2

Tél. : 819-732-2652, Cell. : 819-734-7707, Téléc. : 819-732-1825

Courriel: info@locationlla.com - Site Internet : www.locationlla.com



beachcomber
HOT TUBS



PORTABLE WINCH



Cub Cadet





INVITATION

ACTIVITÉ DE NOËL



Cette année le père Noël vous attend au sous-sol de l'église pour distribuer les cadeaux aux enfants au cours de la journée du 11 décembre 2021 à 13H, si plus de 60 personnes nous allons attribuer des heures par groupe.

La distribution se fera pour tous les enfants de 11 ans et moins dont les parents auront fait l'inscription.

Afin de s'assurer que les Lutins du père Noël puissent faire la fabrication de tous les jouets des enfants inscrits, il est nécessaire d'expédier le coupon d'inscription **avant le 2 décembre 2021 16 h et joindre une contribution financière de 5,00 \$ par enfant.** Compléter le coupon ci-dessous et le déposer ou l'expédier par la poste avec la mention « Activité de Noël » au :



162, chemin des Prés, Saint-Marc-de-Figuery (QC) J0Y 1J0

Pour plus d'informations,

Contactez Martine Lachaine au 732-8501.

Merci et à bientôt les amis !

DÉCOUPE ET COMPLÈTE LE COUPON.



LES LUTINS DU PÈRE NOËL L'ATTENDENT IMPATIENTMENT



***S'il y a des changements dus à la santé publique, le père Noël fera la distribution à votre porte.**

✂ _____

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Âge : _____ Numéro de téléphone : _____

Nom de l'un des parents : _____

**N'oubliez pas
la contribution
financière de
5,00 \$**



LES PRODUITS HAUT DE GAMME
DIA-LIFT DES PLUS EFFICACES!

BOUTIQUE EN LIGNE
DIADERME.CA



Nos lignes de soins pour la peau haut de gamme sont des plus efficaces. Dédiées à la santé et à la beauté de la peau et reconnues pour ses résultats qui offrent des solutions pour chaque type de peau. Nous vous proposons un éventail complet de solutions à chaque préoccupation cutanée.

Nelly De Vuyst

SOINS DE LA PEAU



BioScience

Biologique de Luxe

45 ans de résultats garantis
pour tous les types de peaux

BioTense

Collection
Biologique Anti-Âge

Végétalienne, sans gluten,
hypoallergénique.



BioAcne

Collection
Biologique Anti-Acné

Contrôler. Prévenir. Éliminer.
Haute performance



BioFemme

Collection Biologique
Soins Féminins

Pour tous les stades
de la vie d'une femme



#lovenellydevuyst



ACHETEZ EN LIGNE

DIADERME.CA

819-727-1960

Nancy Harvey, Maître Esthéticienne

281, chemin des Riverains
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
819-727-1960
cosmetiquediaderme@gmail.com

Esthétique Nancy Harvey

NOUVEAU SERVICE BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca



Des résultats visibles dès
le premier
traitement

Les traitements IPL (lumière intense pulsée)

Femme/Homme

La dernière technologie IPL c'est ça :
La beauté sans douleur, traitements non invasifs, sans
risques.

Une solution pour une apparence plus belle avec des
résultats visibles dès le premier traitement. De la tête
aux pieds.

Photo-épilation :

Réduction permanente des poils

- Visage
- Aisselles
- Bikini
- Jambes
- Dos/torse

Photo rajeunissement :

Pour traiter les séquelles des

- Rides
- Acné
- Rougeurs (rosacée)
- Pigmentation
(hyperpigmentation)

Prenez rendez-vous :

819-727-1960

BOUTIQUE EN LIGNE : www.diaderme.ca

ESTHÉTIQUE

NANCY HARVEY

MAÎTRE ESTHÉTICIENNE

SUR RENDEZ-VOUS

SITUÉ À ST-MARC-DE-FIGUERY, EN PLEINE NATURE (À 15 MINUTES D'AMOS)

☎ 819 727-1960

n.harvey@cableamos.com

● EsthetiqueNancyHarvey
diaderme.ca

SOINS HAUT DE GAMME POUR LA SANTÉ DE VOTRE PEAU.

- Facial personnalisé
(acné, rosacée, hydratant, raffermissant)
- Soin du visage BioTense Cosmos
(certifié Écocert)
- Soin du buste/Soin du dos
- Traitement circulatoire pour les jambes
- Enveloppements corporels
(détoxifiant, relaxant, amincissant, cellulite)
- Exfoliation au sel de la mer Morte
- Photo-rajeunissement (IPL)
- Photo-épilation (IPL)
- Consultation personnalisée
- Certificat cadeau disponible



SECTION DES COMMUNIQUÉS

McGUIRE, PROVENCHER-LAVERGNE AVOCATS

JEAN McGUIRE, D.E.C., LL.L.
Avocat

NICOLAS PROVENCHER-LAVERGNE, LL.B.
Avocat

Droit civil – droit commercial – droit du travail –
Droit municipal – Droit criminel et pénal –
Droit familial – Droit des assurances –
Droit de la jeunesse

39-A, 1^{re} Avenue Ouest

Amos (Québec)

J9T 1T7

Téléphone :

819-732-5258

Télécopieur :

819-732-0394

Adresse électronique :

mcguire.avocats@cableamos.com

TEM entrepreneur général Chef de file de l'industrie!

Nous nous engageons à offrir des services et une main-d'œuvre
qui surpasse les standards de l'industrie.



En tant que chefs de file dans l'industrie, nous sommes **la référence** pour la réalisation de vos travaux. Nous sommes **fiers** d'offrir des services et une main-d'œuvre **hautement qualifiée**.

Nos équipements **modernes** contribuent à augmenter le rendement et la **qualité** de vos projets que vous nous confiez.

Nos services :

Génie civil

Égout – Aqueduc

Excavation

Déneigement

Transport de vrac

Travaux miniers

Transport par fardiers, diabolos et 4^e essieu

2726, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 3A1

Téléphones :

819-732-8583 ou 1-877-732-8583

Télécopieur :

819-732-0342

Adresse électronique:

info@tem-entrepreneur.ca

PNEUS NORD-OUEST

246, Rte 111, St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0

DAVID SHEEHY

sheehy.david@hotmail.com

819 732-0701

PNEUS

ROUES

PIÈCES

MÉCANIQUE

Auto

MAG

V.T.T.

2 temps

V.T.T.

Acier

Moto

4 temps

Remorque

Remorque

Motoneige

Auto

Agricole

Remorque

A\C

Spécialisé

LES JARDINS KOJA



Légumes frais locaux

Sans engrais ni pesticides

**Production de chez vous depuis
2018!**

**Directement à
Saint-Marc-de-Figuery**

**J'offre toujours mes meilleurs
produits faits maison incluant
des desserts,
des confitures, des marinades, etc.**



**Pc de renseignements et
connaître mes disponibilités, s'il
vous plaît me contacter, Tanya
Carrier au
819-444-8110 ou par Facebook
via ma page Les Jardins Koj**

Au plaisir de vous servir!



**On continue
de se protéger!**



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage
(si moins de 2 mètres)



Limitez vos
déplacements

Québec.ca/coronavirus

1-877-644-4545

Votre
gouvernement

Québec



9280-9375 Québec Inc.

Installation et Réparation :

- Pavé-uni
- Murets (blocs)
- Bordures
- Clôtures
- Terrassement
- Dégagement de terrain boisé
- Autres projets extérieurs

ESTIMATION GRATUITE

Marco Nolet 819-442-1224



**Découpe à forfait
Vente de boeuf**

Tel/fax : 819 732-8395

Cell. : 819 444-6512

**Simon Cloutier
Chantal Rose**

102 B ch. de la Rivière
St-Marc, J0Y 1J0
simon34clou@hotmail.com

DÉCEMBRE 2021

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
29  Services municipaux de 8 h à 16 h 30	30 Services municipaux de 8 h à 16 h 30	1 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 16 h 30	2 Heure d'adoration 19 h Services du CLSC au 10, avenue Michaud (sur rendez-vous seulement): - Prise de sang - Vaccination des enfants Services municipaux de 8 h à 16 h 30 	3 Messe et adoration 19 h  Services municipaux fermés	4	5  Messe 9 h 30
6  Réunion du conseil 19 h 30 Services municipaux de 8 h à 16 h 30	7 Services municipaux de 8 h à 16 h 30	8 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 16 h 30	9 Heure d'adoration 19 h  Services municipaux de 8 h à 16 h 30	10 Services municipaux fermés	11 ACTIVITÉ DE NOËL	12  Messe, 9 h 30
13  Services municipaux de 8 h à 16 h 30	14 Services municipaux de 8 h à 16 h 30	15 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 16 h 30	16 Heure d'adoration 19 h  Services municipaux de 8 h à 16 h 30	17 Services municipaux fermés	18	19  Messe, 9 h 30
20  Services municipaux de 8 h à 16 h 30	21 Tombée des Textes journal Services municipaux de 8 h à 16 h 30	22 Maison du citoyen : Biblio : 18 h à 20 h Services municipaux de 8 h à 16 h 30	23 Heure d'adoration 19 h  Services municipaux de 8 h à 16 h 30	24 Services municipaux fermés	25	26  Messe, 9 h 30
27  Services municipaux fermés	28 Services municipaux fermés	29 Services municipaux fermés	30 Heure d'adoration 19 h  Services municipaux fermés	31 Services municipaux fermés	1 Services municipaux fermés	2  Messe 9 h 30 Services municipaux fermés



**Raymond Chabot
Grant Thornton**

L'instinct de la croissance

Raymond Chabot Grant Thornton

S.E.N.C.R.L.

66, 1^{re} Avenue Ouest, Amos (Québec) J9T 1T8 Tél. :
819 732-3208 Téléc. : 819 732-0908

www.rcgt.com

Alain Brière, CPA, CA
briere.alain@rcgt.com

Associé

Nathalie Trottier, CPA, CA
trottier.nathalie@rcgt.com

Associée
Service de fiscalité

Comptables professionnels agréés
Membre de Grant Thornton International Ltd

CONCOURS DE DESSIN DES 0-6 ANS :



Nom : _____ **Âge :** _____

Numéro de téléphone : _____



Biscuits sablés

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 500 ml (2 tasses) de farine
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de sel

Préparation

1. À l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec le sucre de 4 à 5 minutes à vitesse élevée. Incorporer la vanille.
2. À basse vitesse, incorporer graduellement la farine et le sel.
3. Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte de 3 à 4 minutes. Envelopper dans une pellicule plastique et réfrigéré pour un minimum de 1 heure.
4. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 162 °C (325 °F).
5. Sur une surface farinée, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 0,5 cm (1/4 de po). À l'aide d'emporte-pièce de différentes formes, tailler des formes dans la pâte.
6. Tapisser une ou deux plaques de cuisson de papier parchemin, puis y déposer les formes de pâte. Cuire au four de 15 à 18 minutes, sans laisser colorer. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.



Bonbons aux patates

Ingrédients

- 1 pomme de terre moyenne, cuite et refroidie
- 750 ml (3 tasses) de sucre à glacer
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre d'arachide

Préparation

1. Dans un bol, écraser la pomme de terre à l'aide d'une fourchette.
2. Incorporer graduellement le sucre à glacer et remuer à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Sur une feuille de papier parchemin, abaisser la pâte en un rectangle de 28 cm x 20 cm (11 po x 8 po).
4. Étaler le beurre d'arachide sur toute la surface de la pâte. Rouler la pâte sur la longueur et enveloppée dans le papier parchemin.
5. Réfrigérer de 15 à 30 minutes.
6. Couper le rouleau en rondelles d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

Le Conseil de fabrique annule son activité prévue le 28 novembre soit le brunch bingo-dindes en raison de la demande de la santé publique qui suggère d'annuler les activités non essentielles pour freiner la propagation. Merci à ceux et celles qui étaient fidèles à cette activité année après année... On souhaite que cette pandémie soit derrière nous bientôt afin de reprendre nos activités paroissiales en 2022... Prenez soin de vous



Nous tenons à remercier Amos Toyota pour leurs dons faits pour le projet du centre Dominic Boutin. Avec tout le cumulatif des dons qu'ils ont offert pour le projet du centre Dominic Boutin le montant total s'élève à 25 000 \$. Un énorme merci à vous !



**ABONNEZ-VOUS AU FACEBOOK
DE LA MUNICIPALITÉ ET TENEZ-VOUS INFORMER
EN VISITANT NOTRE SITE WEB.**

**SOYEZ INFORMÉ EN DIRECT DE TOUT CE QUI SE
PASSE DANS VOTRE COMMUNAUTÉ.**

VOICI LES LIENS :

<https://www.facebook.com/SaintMarcDeFigury>

<https://www.saint-marc-de-figury.org>

**OFFRE D'EMPLOI
PRÉPOSÉ À L'ENTRETIEN MÉNAGER**

Lieux de travail :

- Administration municipale
- Maison du Citoyen

Description des tâches :

-Veiller à l'entretien ménager périodique et régulier des locaux.
-Effectuer, entre autres, le ménage des aires communes et des cabinets de Toilette.

Conditions :

- Travail occasionnel.
- Entre 2 h et 4 h par semaine, selon le taux d'occupation.
- Taux horaire à discuter.

Pour de plus amples informations, contactez
Martine Lachaine au 819 732-8501 ou par courriel:
municipalite@saint-marc-de-figury.org



NOTAIRES

Me Michel Lantagne
Me Martine Corriveau
Me Valérie St-Gelais
Me Gabrielle Morin
Me Sébastien Banville-Morin
Me Paméla Trottier-Poirier
Me Catherine Pomerleau
Me Claudine Bérubé
Me Annabelle Lefrançois
Me Jonathan Lavergne
Me Myriam Gervais
Me Vincent Adam-Grenier
Me Katy Veilleux
Me Alexandra Bolduc

PME INTER Notaires ABITIBI inc.

Notaires & conseillers juridiques

DROIT IMMOBILIER :

Achat, vente & hypothèque, cession, donation, servitude, quittance...

DROIT DE LA PERSONNE :

Testament, mandat de protection, règlement de succession, homologation, conseil de tutelle, convention entre conjoints, contrat de mariage...

DROIT DES AFFAIRES :

Incorporation, service de greffe corporatif, convention entre actionnaires, vente entreprise, fusion, relève...

EXPERTISES SECTORIELLES :

Fiducie entre vifs, fiducie testamentaire, service de greffe fiduciaire...

ET ENCORE PLUS !



www.pmeinter.com

pmeinter@notairesabitibi.com



Évitez les mauvaises surprises

Programme de gestion de conflits entre acheteurs et vendeurs offert en exclusivité par PME INTER Notaires

PAI EXCLUSIF

En cas de problèmes suite à l'achat d'une maison, nous vous accompagnons pour identifier une entente de règlement juste, raisonnable et rapide.

Demandez les détails à votre notaire ou visitez pmeinter.com/accordia

22, 1^{re} Avenue Ouest, bureau 301

Amos (Québec) J9T 1T8

T. 819.732.2812 F. 819.732.7951

855, 10^e Avenue

Senneterre (Québec) J0Y 2M0

T. 819.737.2747 F. 819.737.5027

450, 3^e Avenue, suite 204

Val-d'Or (Québec) J9P 1S2

T. 819.975.2863 F. 819.732.7951

Nous vous invitons à communiquer avec l'une des personnes de l'équipe du journal pour participer à la conception du journal.

Les personnes-ressources sont :

Martine Lachaine, responsable de la section municipale : 819-732-8501
Johanne Sabourin, responsable de la section paroissiale : 819-732-6769

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

L'Éveil campagnard
162, chemin des Prés
Saint-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
Téléphone : 819-732-8501
Télécopieur : 819-732-4324
Courriel: municipalite@saint-marc-de-figuery.org
Site internet : saint-marc-de-figuery.org/

Veuillez prendre note que le journal ne sera plus envoyé par courriel pour le moment. Désolé de cet inconvenient, mais vous pourrez le consulter sur le site internet de la municipalité.

Ce journal est distribué gratuitement dans tous les foyers de Saint-Marc-de-Figuery. Coût abonnement pour les non-résidents 45 \$/an.

	DATES DE LA RÉCEPTION DES TEXTES	DATES DE PUBLICATION DU JOURNAL
Décembre 2021	14 Décembre 2021	21 Décembre 2021

La SADC Harricana est un partenaire incontournable pour la réalisation de vos projets d'affaires!

Elle vous aide à :

Démarrer ou acquérir une entreprise
Moderniser des équipements
Acheter ou rénover un bâtiment
Développer de nouveaux marchés
Financer un fonds de roulement

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

SADC Harricana
T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca
www.sadc-harricana.qc.ca

Faites comme eux!



SADC

Service
d'aide au développement
des entreprises
HARRICANA

FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à
150 000 \$

STRATÉGIE JEUNESSE

Prêt personnel pour les
entrepreneurs âgés de 15 à 39 ans,
5 000 \$ à 25 000 \$

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

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

INSTALLATION
RÉNOVATION
COMMERCIAL
RÉSIDENTIEL
INSTITUTIONNEL

Danny Lamoureux

392, route 111 Ouest
Amos, Qc J9T 2Y2
admin@lamoureuxelectricien.com
T. 819 732-3500 • F. 819 732-1658



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

MEMBRE DE LA CORPORATION
des maîtres-électriciens du Québec



Entrepreneur Électricien

& ASSOCIÉS

9141-1736 Quebec inc.



MRCdAbitibi
mrcabitibi.qc.ca

582, 10^e Avenue Ouest, Amos (QC) J9T 1X3
T 819 732-5356
F 819 732-9617
mrc@mrcabitibi.qc.ca

SA-PEINT MOBILE INC.

SABLAGE (JET DE SABLE)
PEINTURE DE TOUT GENRE

INDUSTRIEL
COMMERCIAL
RBQ : 5683-8220-01

JONATHAN BOUTIN
819 442-0825

POUR DE
L'ACCOMPAGNEMENT
DANS VOS
PROJETS
D'AFFAIRES

FAITES APPEL À L'EXPERTISE DE VOTRE
CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT !



Centre local de développement

491, rue de l'Harricana, Amos
819 732-6918
info@cldabitibi.com
cldabitibi.com
 CLDabitibi



Membre :
Thierry Lambert



Marc-André Boucher

Vincent Frigon



Venez voir notre nouvelle équipe et profiter d'une expérience d'achat complètement nouvelle.

331, rue Principale Sud, Amos (Québec) J9T 2J8

Téléphone : 819-732-5247 Site Internet : www.thibaultchrysler.com



NOUVEAUX PRODUITS



- **Miels et produits transformés**
- **Chandelles en cire d'abeille**
- **Boulangerie et pâtisserie**
- **Produits régionaux**
- **Légumes de champs et de serre**
- **Hydromel et spiritueux**

HORAIRE

**LUNDI AU
MERCREDI 9H-17H**

**JEUDI-VENDREDI
9H-18H**

SAMEDI 10H-16H

Réservation ou informations / 819 727-1920 / info@mielgrandeourse.com / www.mielgrandeourse.com / 391 route 111, St-Marc-de-Figuery, QC J0Y 1J0