



Complément électronique de l'Info-Mak

eMak : Complément électronique de l'Info-Mak

L'Info-Mak prend un virage vert en publiant une partie de son contenu dans un complément électronique que vous pourrez consulter sur le site Web de la Ville de Macamic dans la section « Publications ».

En plus de permettre une économie importante de papier, l'eMak permettra également de diminuer les frais d'impression tout en permettant de publier plus de textes qui nous sont soumis.

Dans ce tout nouveau média, vous retrouverez, entre autres, les textes généralement inclus dans la « Rubrique informative » de l'Info-Mak.

La prochaine parution de l'eMak sortira le 9 décembre 2021, **la date limite pour soumettre vos textes est le 12 novembre 2021**; veuillez les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : journalvillemacamic@hotmail.com.

Veillez prendre note que les textes publiés dans l'eMak ne sont pas soumis à une correction systématique de la part de notre équipe; les textes sont généralement publiés tels qu'ils nous ont été soumis.

Sommaire

Chronique verte (MRCAO - septembre 2021).....	3
Chronique verte (MRCAO - octobre 2021).....	4
Votre caisse vous informe (Desjardins - septembre 2021).....	5
Votre caisse vous informe (Desjardins - octobre 2021).....	6
Composer avec les eaux de ruissellement en milieu urbain (OBVAJ).....	7
M'amies tendresse recherchées (Maison des Familles d'Abitibi-Ouest).....	8
Territoire vivant – Révélation virtuelle (Réseau BIBLIO du Québec).....	9
Capsules « La bienveillance des aînés au quotidien » (La Troupe À Coeur ouvert).....	11

Réduire ses déchets en quelques étapes



Il y a sans doute quelques habitudes de votre quotidien que vous pouvez changer pour avoir une meilleure empreinte environnementale. Aujourd'hui, nous vous en présentons quelques-unes!

1. Planifier vos repas de la semaine stratégiquement

Assurez-vous d'acheter seulement des produits que vous savez pertinemment que vous ne gaspillerez pas. De plus, faites l'inventaire complet de ce que vous avez déjà avant d'acheter à nouveau! Cela semble logique, mais des quantités incroyables d'aliments sont jetées chaque jour au Canada.

2. Mettre en place un bac pour les «incertains»

Si vous ne savez pas comment vous débarrasser de quelque chose, ou si vous avez des piles ou des ampoules à recycler, mais que vous devez vous rendre à un point de dépôt spécial, rangez-les dans un bac et traitez-les une fois par an. De cette façon, vous n'êtes pas tenté de les jeter à la poubelle. À la fin de l'année, vous pourrez toutes les traiter, ce qui prendra beaucoup moins de temps que de jeter les piles une par une.

3. Éviter de recevoir des tonnes de courrier indésirable

Prenez aussi le temps de vous désabonner de vos courriers qui reviennent sans cesse et dont vous n'avez pas besoin.

Voici d'autres conseils!

ÊTRE PRÊT EN TOUT TEMPS

Qu'il s'agisse d'un verre à café, d'une brosse à dents, de sacs, de contenants ou autres, ayez toujours vos accessoires réutilisables à porter de main. Votre manteau, votre poste de travail ou votre voiture sont de bons endroits pour les ranger. De cette façon, vous ne les oublierez jamais! Les courses soudaines, les imprévus ou oublis sont les principales raisons qui nous poussent à utiliser des contenants et objets jetables!

APPRENDRE À RÉPARER OU RÉUTILISER PLUTÔT QUE JETER

Acheter en neuf est souvent la solution la plus simple. Par contre, acheter des objets de qualité et les réparer quand cela est nécessaire est beaucoup plus profitable à long terme.

Écocentre et Centre de valorisation
des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre

☎ 819-333-2807

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

✉ mrcao@mrcao.qc.ca

N'oubliez pas que ces items vont au recyclage !

Papier d'aluminium : L'aluminium est recyclable à l'infini. Mais attention ; il ne faut pas le confondre avec les emballages d'apparence métallisée (comme celui des barres tendres). L'aluminium, lorsque chiffonné, demeure en boule. Même légèrement souillé, il peut être déposé dans le bac bleu.



Verres en carton : Les verres à café à usage unique, tout comme les verres en carton pour boisson gazeuse, sont recyclables et peuvent être déposés dans le bac bleu. Les couvercles et les pailles, qui ne sont pas recyclables, vont dans le

bac vert.

Contenants en carton pour mets surgelés : S'ils sont peu ou pas souillés, les contenants en carton pour mets surgelés peuvent être déposés au bac bleu.

Cintres de métal : S'ils ne sont pas retournés chez le nettoyeur, les cintres de métal peuvent être déposés dans le bac bleu. Il faut cependant les regrouper et les attacher, car, individuellement, ils pourraient abîmer les équipements du centre de tri.



Papier déchiqueté : Pour que le papier déchiqueté soit entièrement recyclé, il suffit de le mettre dans un sac transparent avant de le déposer dans le bac bleu. De cette façon, il ne s'éparpillera pas à travers les équipements du centre de tri.

Utilisez l'application

«Ça va où ?»

Cette application mobile de Recyc-Québec est disponible gratuitement sur Google Play et App Store.

En quelques clics seulement, vous saurez où et comment vous départir de plus de 1000 produits selon votre municipalité.

Rien de plus facile :

- inscrivez le nom de votre municipalité ;
- identifiez le produit dont vous voulez vous départir.

Voilà !

Une ou des options s'affichent.

Une version web est également disponible au : www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/appmobile-cavaou.

**Écocentre et Centre de valorisation
des matières résiduelles (CVMR)**

15, boulevard Industriel, La Sarre

☎ 819-333-2807

MRC d'Abitibi-Ouest

11, 5^e Avenue Est, La Sarre QC J9Z 1K7

☎ 819-339-5671

✉ mrcao@mrcao.qc.ca



VOTRE CAISSE VOUS INFORME

Avantages membre Desjardins

En tant que membre Desjardins, vous bénéficiez d'une large gamme d'avantages : rabais, remises, services d'assistance, outils innovants... et plus encore. Parce que c'est ça être membre d'une coopérative!

Pour connaître tous les avantages offerts en exclusivité aux membres Desjardins, rendez-vous à desjardins.com/avantages

Changements à retenir pour vous connecter à AccèsD et AccèsD Affaires

De manière progressive depuis le 9 août 2021 :

- Votre identifiant et votre mot de passe habituels, correspondant au processus d'authentification, sont entrés sur une même page.
- Votre phrase et votre image de sécurité sont supprimées.

Authentification et identifiant, 2 mots à connaître :

- **L'identifiant** correspond à votre numéro de Carte d'accès Desjardins, à votre adresse courriel (membre ou client déjà inscrit seulement) ou à votre code d'utilisateur. Vous vous en servez pour vous connecter dans AccèsD ou dans AccèsD Affaires.
- **L'authentification** correspond à votre mot de passe et aux réponses à vos questions de sécurité.

De cette manière, vous vous connectez plus rapidement, que vous utilisiez l'application mobile ou nos services en ligne !

La vie est pleine de surprises

Lorsque des changements importants surviennent, pensez à adapter vos protections d'assurance vie.

Desjardins et ses conseillers en sécurité financière sont là pour vous accompagner dans les moments qui comptent!

Visitez desjardins.com/votreviechange



ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES !
desjardins.com/avantages



Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

VOTRE CAISSE VOUS INFORME



La Caisse scolaire

L'éducation financière et l'accompagnement des jeunes vers l'autonomie financière font partie des valeurs fondamentales de notre organisation. Fondée il y a plus de cent ans, la Caisse scolaire est un programme phare du Mouvement Desjardins.

Cet automne, la Caisse scolaire redémarre cette démarche éducative sur le territoire de l'Abitibi-Ouest et de la Baie-James. En collaboration avec les parents et le milieu scolaire, la Caisse scolaire initie les jeunes à l'épargne et leur apprend à bien gérer leurs sous.

Pour plus d'informations, visitez le site internet www.caissescolaire.com

Semaine de la coopération 2021 : s'entraider plus que jamais

La Semaine de la coopération 2021 vous réserve, pour sa 51^e édition, une programmation d'éducation financière variée ainsi que le retour du jeu d'évasion virtuel !

Sous la thématique *S'entraider plus que jamais*, la programmation offerte **du 17 au 23 octobre** en mode virtuel aura des effets concrets sur la vie de nos membres et clients par le biais d'activités en éducation financière et coopérative. La thématique sera donc axée sur la bienveillance du modèle coopératif dans un contexte de relance socioéconomique responsable, tant sur le plan individuel que collectif.

<https://www.desjardins.com/coopmoi/difference-desjardins/semaine-cooperation/>

Bonne Semaine de la coopération !

ÊTRE MEMBRE DESJARDINS
À SES AVANTAGES !
desjardins.com/avantages

 **Desjardins**
Caisse de l'Abitibi-Ouest



Qu'est-ce que les eaux de ruissellement?

L'eau de ruissellement correspond à la portion des eaux de pluie ou de fonte des neiges qui n'arrive pas à s'évaporer ou à s'infiltrer naturellement dans le sol et qui s'écoule donc à la surface

Quelles sont les conséquences potentielles?

Les eaux de ruissellement sont susceptibles d'acheminer des déchets solides ainsi que divers polluants vers les plans d'eau. Ces dernières comportent des risques potentiels et non négligeables à l'égard de la qualité de l'eau et de la biodiversité.

Les pesticides, engrais, métaux lourds, produits pétroliers, déjections animales, etc., figurent parmi les substances les plus fréquemment retrouvées dans les eaux de ruissellement (MELCC, 2014).

Pourquoi s'y attarder surtout en milieu urbain?

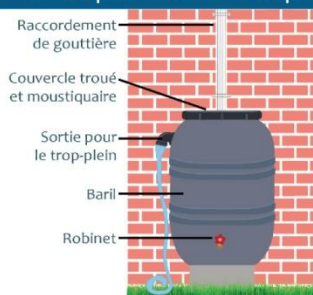
Les milieux urbains sont caractérisés par une surabondance de surfaces imperméabilisées (trottoirs, routes, toitures, etc.). Ceci a notamment pour effet d'empêcher l'infiltration de l'eau dans le sol, ce qui accentue les impacts potentiels sur la qualité de l'eau et la biodiversité (Franti et Rodie, 2013).



Comment contribuer à une meilleure gestion des eaux de ruissellement?

Il existe une foule de solutions permettant de diminuer la quantité d'eau de ruissellement générée pouvant être mises en place par les citoyens telles que l'installation de baril de récupération d'eau de pluie ainsi que l'aménagement d'un jardin de pluie (ROBVQ, 2012).

Baril récupérateur d'eau de pluie

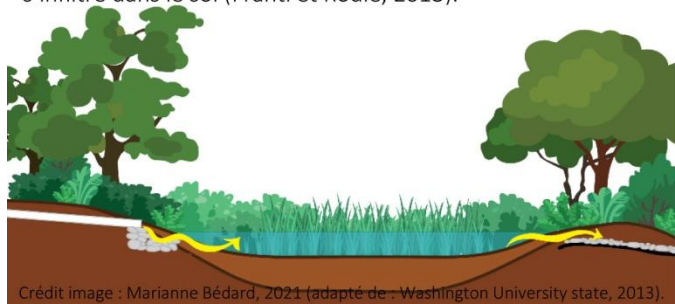


Crédit image : Marianne Bédard, 2021 (adapté de : Ville de Montréal, s.d.)

Un baril récupérateur d'eau de pluie permet de diminuer la quantité d'eau acheminée vers les canalisations en récupérant une certaine quantité d'eau ayant ruisselé sur le toit d'un bâtiment. L'eau récupérée peut notamment servir à arroser les plantes, le gazon, un jardin et laver une voiture (ROBVQ, 2012).

Jardin de pluie

Un jardin de pluie est une petite zone peu profonde composée d'un mélange de vivaces, d'herbage ornemental et d'arbustes adaptés aux conditions sèches et humides qui permet de capter et de retenir temporairement l'eau de pluie, jusqu'à ce qu'elle s'infilte dans le sol (Franti et Rodie, 2013).



Crédit image : Marianne Bédard, 2021 (adapté de : Washington University state, 2013).

Saviez-vous que...

À partir de 10% d'imperméabilisation, des impacts néfastes sur les habitats naturels sont observables. Ces derniers risquent également de se dégrader de façon importante entre 25% et 60% d'imperméabilisation (MELCC, 2014).

Pour en savoir plus...

- Sur la conception d'un jardin de pluie : <https://www.ecohabitation.com/guides/3446/gerer-eau-ruissellement-jardin-de-pluie/>
- Sur les impacts de l'urbanisme sur l'eau : <https://agiro.org/apprendre/leau-expliquee/impacts-de-lurbanisme-sur-leau/>
- Sur la biorétention et les essences végétales à privilégier lors de l'aménagement d'un jardin de pluie : https://www.lannion.bzh/images/pdf/urbanisme/kervouric2/6-Annexe_3_JARDIN_DE_PLUIE_PA_K2_29_07_15.pdf
- Sur l'eau de ruissellement et la conception d'un baril récupérateur d'eau de pluie et d'un jardin de pluie : <https://robvq.qc.ca/document-de-la-bibliotheque/?id=108>
- Sur l'imperméabilisation des sols : <http://www.cobali.org/wp-content/uploads/2016/11/Limper%C3%A9abilisation-des-sols.pdf>

Références

- Franti, T. G. et Rodie, S. N. (2013). La conception des jardins de pluie. Université du Nebraska. Repéré à : <https://www.ecohabitation.com/guides/3446/gerer-eau-ruissellement-jardin-de-pluie/>
- Ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC). (2014). Guide de gestion des eaux pluviales. Stratégies d'aménagement, principes de conception et pratiques de gestion optimales pour les réseaux de drainage en milieu urbain. Repéré à : <https://www.environnement.gouv.qc.ca/eau/pluviales/guide-gestion-eaux-pluviales.pdf>
- Organisme de bassin versant de l'Abitibi-Jamésie (OBVAJ). (2020). L'eau de pluie et de ruissellement. Repéré à : <http://obvaj.org/les-bonnes-pratiques/leau-de-pluie-et-de-ruissellement/>
- Regroupement des organismes de bassins versants du Québec (ROBVQ). (2012). L'eau de pluie et le ruissellement. Repéré à : <https://robvq.qc.ca/document-de-la-bibliotheque/?id=108>

Pour nous joindre

819-824-4049

informations@obvaj.org

M'amies tendresse recherchées

Vous avez le goût d'offrir de votre temps et faire la différence dans la vie d'une famille?

C'est votre occasion.

La Maison des Familles est à la recherche de personnes prêtes à rendre visite à des familles quelques heures par semaine.

Être une M'amie tendresse c'est :

- Offrir du répit, du support et de l'écoute aux parents
- Partager ses expériences
- Briser l'isolement
- Accompagner la famille selon ses besoins
- Offrir un coup de pouce dans les tâches du quotidien

Le m'amie tendresse s'adresse aux futurs parents et familles ayant un enfant de moins de 2 ans.

Pour en savoir davantage,
Téléphone: (819) 333-2670
10, rue Lapierre La Sarre
Facebook : Maison des Familles d'Abitibi-Ouest





Communiqué de presse
7 septembre 2021

RÉVÉLATIONS VIRTUELLES INTIMES – LES ARTISTES QUÉBÉCOIS ET LE TERRITOIRE

Assistez gratuitement aux révélations virtuelles en direct de quinze artistes québécois : auteurs, conteurs et cinéastes sur www.TerritoireVivant.ca pendant les mois de septembre et d'octobre. Un projet du Réseau BIBLIO du Québec soutenu par le ministère de la Culture et des Communications pour permettre aux bibliothèques de toutes les régions de proposer une offre culturelle adaptée et accessible.

Valoriser les œuvres et artistes d'ici

Le projet **TERRITOIRE VIVANT** vient du désir du Réseau BIBLIO du Québec de permettre à ses **754 bibliothèques membres** de présenter une offre culturelle riche et diversifiée durant cette période incertaine entourant les événements culturels. Par le biais de rencontres virtuelles interactives en direct, ce projet a pour mission de valoriser les auteurs, les conteurs et les cinéastes des quatre coins du Québec qui ont une démarche solidement ancrée dans leur territoire.

Chaque direct est une rencontre intime avec l'artiste. Il présentera son œuvre et son parcours dans un premier temps. Puis, lors d'une deuxième rencontre sous la forme d'une table ronde virtuelle interactive, les spectateurs pourront poser directement leurs questions et échanger avec les artistes.

Le territoire

La notion de territoire est au cœur du projet **TERRITOIRE VIVANT**. Chaque artiste nous présente la ou les régions du Québec qui les ont profondément touchées et inspirées dans leur œuvre. La volonté de faire ce projet en mode virtuel permet au Réseau BIBLIO du Québec d'offrir cette accessibilité à la culture québécoise pour tous, peu importe la région. Grâce au mode virtuel, ce projet permet de rejoindre un grand public qu'il est présentement difficile de rassembler en présentiel.

Venez rencontrer...

Les auteurs

- ▶ Louise T. d'Essiambre
(Québec - Montréal - Mauricie - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine)
- ▶ France Lorrain
(Lanaudière - Laurentides - Abitibi-Témiscamingue - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine)
- ▶ Hélène Dorion
(Québec - Laurentides - Estrie - Bas-Saint-Laurent)
- ▶ Julie Dugal
(Laurentides)
- ▶ Jean-François Létourneau
(Nunavik - Estrie)

Les conteurs

- ▶ Éveline Ménard
(Lanaudière)
- ▶ Yvon Boutin
(Beauce - Abitibi-Témiscamingue - Laurentides)
- ▶ Robert Simard
(Laurentides)
- ▶ Françoise Crête
(Montérégie)
- ▶ Jimmy Hamel
(Mauricie)

Les cinéastes

- ▶ Marie-Geneviève Chabot
(Montréal - Laurentides - Nord-du-Québec)
- ▶ Béatriz Mediavilla
(Abitibi-Témiscamingue - Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine - Montréal)
- ▶ Nicolas Paquet
(Bas-Saint-Laurent)
- ▶ Alexandre Dostie
(Beauce - Mauricie)
- ▶ Serge Bordeleau
(Abitibi-Témiscamingue)

L'horaire des Révélations Virtuelles est disponible sur : www.TerritoireVivant.ca

TERRITOIRE VIVANT s'insère dans l'offre de programmation de la Semaine des bibliothèques publiques qui se tient en octobre 2021.

Pour ne rien manquer des Révélations Virtuelles de septembre et d'octobre, consultez www.TerritoireVivant.ca. Vous naviguez de découverte en découverte, d'un territoire à l'autre !

- 30 -

Source :
Fannie Sauvé, directrice générale Réseau BIBLIO du Québec
(819) 326-6440 poste 229 / (514) 815-0573
fsauve@crsbpl.qc.ca
www.territoirevivant.ca



La Troupe À Cœur ouvert inc.

74, av. du Chemin de fer Est
La Sarre (Québec) J9Z 1N1

Téléphone : 819 333-4100

Télécopie : 819 333-4133

Courriel : c_ouvert@cablevision.qc.ca

Site Internet: www.latroupeacoeuroouvert.com

La Sarre, le 29 septembre 2021

Madame, monsieur

Par l'entremise du programme : *Nouveaux Horizons pour les aînés* du gouvernement du Canada, la Troupe est heureuse d'annoncer qu'un nouvel outil d'intervention est maintenant disponible pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées. Ce programme offre un soutien financier pour la réalisation de projets ayant une influence positive sur la vie des aînés et dans leur collectivité.

Sous forme d'un DVD, ce nouvel outil comprend 3 sujets d'intervention créés sous forme d'émission télé « *La bientraitance des aînés au quotidien* » d'une durée de 15 minutes chacune.

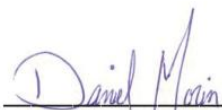
- La bientraitance des aînés en hébergement (résidence privée)
- La bientraitance des aînés à domicile
- L'âgisme chez le personnel (le vouvoiement et le professionnalisme)

L'animateur M. Donald Renault intervenant social et travailleur social à la retraite, nous informe sur les sujets traités et nous offre une boîte à outil pour sensibiliser la population et développer une nouvelle approche afin de respecter les aînés.

Vous pourrez également regarder ces 3 émissions télé sur la page Facebook de la Troupe À Cœur ouvert les 11-12 et 13 octobre prochain. Une capsule sera diffusée par jour et la population pourra également les visionner jusqu'en décembre.

Pour de plus amples informations contactez-moi, il me fera plaisir de répondre à vos questions. Nos coordonnées sont inscrites dans l'en-tête de cette lettre.

« La bientraitance est avant tout une manière d'être, une façon de faire empreinte de respect personnalisé à chacun de nos aînés ». - Donald Renault


Daniel Morin, d.g.

Une histoire de cœur et de fierté !