



Complément électronique de l'Info-Mak

eMak : Complément numérique de l'Info-Mak

L'Info-Mak prend un virage vert en publiant une partie de son contenu dans un complément numérique 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 14 avril 2016, **la date limite pour apporter vos textes est le 18 mars 2016**; veuillez les faire parvenir à l'adresse courriel suivante : journalvillemacamic@hotmail.com.

Sommaire

Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest	3
Montée Ados 2016.....	4
La Maison de la famille de La Sarre	5
Saviez-vous que... CPS d'Abitibi-Ouest	6
L'OBVAJ a un nouveau site!	7
Animation rurale –Maison de la famille	8
Votre caisse vous informe	9

CHRONIQUE VERTE



JE RÉDUIS MA CONSOMMATION DE PAPIER

On le sait, janvier est le mois des résolutions. Peut-être souhaitez-vous, pour la nouvelle année qui commence, réduire votre consommation. Diminuer votre utilisation du papier peut être le premier pas vers la réduction à la source.

Que ce soit à la maison ou au bureau, il existe plusieurs stratégies afin de réduire notre consommation de papier. Adopter de bonnes et simples habitudes d'impression de documents constitue un bon exemple.

Voici donc quelques trucs à appliquer dans notre quotidien :

- J'imprime mes documents recto verso. Je peux même configurer mon imprimante recto verso par défaut. L'impression de façon recto demeure tout de même possible de façon manuelle.



- Je relis et corrige mes textes à l'écran ou, lorsque requis, j'imprime mes brouillons sur du papier récupéré.

Si la présentation le permet, je réduis la taille du caractère utilisé et les marges afin de diminuer le nombre de pages à imprimer.

- J'imprime deux pages par feuille (option d'impression). Non seulement j'économise le papier, mais les documents sont moins volumineux.
- Si j'imprime un courriel, je choisis la fonction *Aperçu avant impression* pour m'assurer que la signature de l'expéditeur ne soit pas seule sur la dernière page.
- Lorsque j'imprime une présentation de type *Power Point*, je sélectionne l'option qui permet l'impression de plusieurs diapositives par feuille.

AUTRES IDÉES

Voici d'autres idées pour réduire votre consommation de papier :

- J'utilise Internet pour recevoir et payer mes factures;
- Je m'abonne à la version électronique d'un journal ou d'une revue;
- Je réutilise les feuilles imprimées d'un seul côté pour en faire un bloc-notes ou une réserve de papier bricolage pour les enfants.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Les couleurs telles que le bleu foncé, le rouge et le violet rendent difficile le désencrage du papier lors du recyclage.



Écocentre et Centre de valorisation des matières résiduelles (CVMR)

15, boulevard Industriel, La Sarre
☎ 819 333-2807



Des questions?

Écrivez-nous:
bottinvert@mrcao.qc.ca

MRC d'Abitibi-Ouest

6, 8^e avenue Est, La Sarre J9Z 1N6

☎ 819-339-5671

☎ 819 339-5400

✉ mrcao@mrcao.qc.ca

Montée Ados 2016



Le samedi 20 février prochain, de 9 heures à 17 heures, à la salle des Chevaliers de Colomb de La Sarre, se tiendra la quatrième édition de la Montée Ados de l'Abitibi-Ouest. Le coût de la journée demeure à 10 \$ comprenant un excellent dîner et les collations.

Le thème, cette année : **Cesse d'avoir peur!** Nous allons explorer les forces qui, en nous, peuvent combattre les peurs que la vie nous présente. Comme les autres années, une belle équipe attend les autres jeunes de 12 à 17 ans avec une foule d'activités plus vivantes les unes que les autres : théâtre, chants, jeux, rallye, témoignages... Le tout se termine avec la messe de 16 heures animée par les jeunes et présidée par Mgr Lemay qui sera présent toute la journée avec nous.

Si vous connaissez des jeunes de cet âge dans votre entourage, proposez-leur cette activité. Pour information et inscription, joindre Diane Paradis au 819 782-9243.



La Maison de la famille La Sarre



Communiqué
Pour diffusion immédiate

Ce que vous réserve la 5^e édition

Le Price iz right de la Maison de la famille La Sarre

La Sarre, le 12 janvier 2016 – Pour une 5^e année consécutive, l'activité de financement annuelle de la Maison de la famille La Sarre revient en force avec sa formule souper-soirée.

Le 12 mars 2016, au Centre St-André de La Sarre, l'équipe ainsi que la famille d'honneur se préparent à recevoir 252 personnes pour son souper-soirée Le Price iz right dès 17 heures 30. Rappelons qu'en 2015, seulement la soirée avait été offerte aux 243 participants. Selon les commentaires reçus, bien que positifs pour la plupart, plusieurs ont relevé la nécessité de revenir avec la formule souper-soirée qui sera de retour pour 2016.

En plus du traditionnel souper spaghetti servi avec une entrée, un dessert et un café, l'équipe de la Maison de la famille a le privilège d'organiser cet événement avec la famille d'honneur St-Pierre. Eric St-Pierre, propriétaire de Location Lauzon, Suzie Alain, pharmacienne au CISSSAT et leurs quatre enfants ont accepté avec joie de s'impliquer puisque la Maison de la famille est pour eux un organisme important dans notre communauté.

Rappelons que l'activité d'autofinancement a pour objectifs de rassembler 252 personnes autour d'un souper-soirée dynamique et de récolter un bénéfice net de 15 000 \$ qui sera réinvesti dans les activités et services offerts aux familles de notre MRC en 2016-2017. Les commerces, entreprises et partenaires financiers seront sollicités par la poste et par courriel pour contribuer; alors nous vous invitons à être généreux pour la Maison de la famille de La Sarre.

Les billets sont en vente **exclusivement** en ligne au coût de 27,11 \$ sur Eventbrite : <http://www.eventbrite.com/e/souper-soiree-le-price-iz-right-tickets-20566350508>

L'achat de votre billet vous offre le souper et la possibilité d'être parmi les 40 concurrents pigés au sort pour participer à l'un des huit jeux. Plus de 8 500 \$ seront remis en prix de participation et tout ce qui n'est pas gagné sera redistribué en fin de soirée. Service de bar offert sur place, c'est une soirée à ne pas manquer!

– 30 –

Source : Cynthia Lefebvre, directrice générale
Maison de la famille La Sarre 819 333-2670

Rappelons que la Maison de la famille est un organisme communautaire Famille qui a pignon sur rue depuis 1994. C'est un lieu de rassemblement pour toutes les familles où il est possible, entre autres, de faire des activités avec ses enfants, d'emprunter des jouets, de louer des articles de bébés et beaucoup encore. Annuellement, l'organisme rejoint plus de 7000 personnes partout sur le territoire de la MRC et connaît une crédibilité intéressante auprès de ses collaborateurs, partenaires et des familles. L'organisme a recours annuellement, au bénévolat et à l'autofinancement pour parvenir à ses fins.



C.P. 546, La Sarre J9Z 3J3 Tél : 819.339.3356 courriel : info@cpsao.org

Saviez-vous que...

Un deuil par suicide est habituellement plus intense que lorsque le décès est dû à une mort naturelle ou accidentelle. Le deuil suite à un suicide est particulier du fait que c'est une mort qui ne s'inscrit pas dans le cycle normal de la vie.

Pour chaque suicide commis, au moins 10 personnes sont endeuillées. On peut donc affirmer qu'il y a une soixantaine de personnes qui sont affectées par le suicide d'un proche dans notre MRC. C'est donc une expérience de vie qui, par le partage et l'échange, permet d'apprivoiser une réalité avec laquelle il faut apprendre à vivre.

Une aide offerte 6 mois après le suicide

Le Centre de Prévention d'Abitibi-Ouest offre à partir de vos besoins une aide individuelle ou en groupe pour :

- ☞ Offrir un lieu propice dans un contexte de respect et non de jugement
- ☞ Briser l'isolement et échanger sur le vécu du deuil
- ☞ Apprendre à découvrir des moyens de s'ajuster et de s'adapter à votre nouvelle situation
- ☞ Découvrir de nouvelles ressources.

Le programme de groupe de soutien est échelonné sur 8 rencontres à raison d'une rencontre par semaine.

Si vous êtes endeuillé par suicide, n'hésitez pas à nous contacter, nous pouvons vous offrir des services à partir de vos besoins.

Pour plus d'information, vous pouvez me contacter, Jocelyne Gagnon, coordonnatrice du Centre de Prévention suicide A-O au **819 339-3356**. Je suis là pour répondre à vos questions et pour faire connaître nos services disponibles pour vous et vos proches selon vos besoins.

Si vous avez besoin d'aide et de support, vous pouvez contacter le 1 866 277-3553 (service d'intervention 24/7).

L'OBVAJ A UN NOUVEAU SITE !

Il nous fait plaisir d'annoncer
officiellement le lancement de notre
nouveau site internet



Des informations utiles pour tous!

C'est avec un immense plaisir que nous lançons officiellement la nouvelle plate-forme Web de l'OBVAJ. Nous avons divisé le site de façon à faciliter la navigation des internautes. Six (6) grands onglets vous sont offerts.

1) L'OBVAJ :

Outre les informations sur l'OBVAJ et son mandat, le premier onglet abrite d'autres thèmes d'intérêts tels que la Table régionale, les services-conseils offerts ainsi que le formulaire de bon de commande de dépliants.

2) Bassins versants :

Peut-être certains d'entre vous se demandent-ils ce qu'est un bassin versant, nous vous offrons une petite vidéo pour l'illustrer. Aussi, en plus de la description de notre territoire, il vous est expliqué l'importance de procéder à une gestion intégrée de l'eau.

3) PDE et cartes :

Encore en processus de validation, le plan directeur de l'eau (PDE) n'est pas disponible, mais il est possible de consulter les cartes qui lui sont associées de même que quelques faits saillants.

4) Projets et activités :

Cet onglet présente les projets et activités auxquels l'OBVAJ participe, dont le projet *Engagés au fil de l'eau*, lauréat 2014 pour les phénix de l'environnement.

5) Les bonnes pratiques :

La bande riveraine, le phosphore, les espèces envahissantes, l'installation septique, les cyanobactéries (algues bleu vert), l'eau de pluie et de ruissellement ainsi que l'entretien de la pelouse sont tous des sujets abordés dans l'onglet des bonnes pratiques. Il est expliqué d'où provient la problématique et ce qu'il est recommandé de faire face à celle-ci.

6) Info et actualités :

Vous trouverez les communiqués de presse, la documentation et la liste des associations de riverains sous cet onglet.

Il est possible de nous faire parvenir vos préoccupations à tout moment via le formulaire de préoccupation et en nous contactant par courriel à l'adresse suivante : informations@obvaj.org. Il est à noter que certaines pages sont en construction. Elles seront sous peu complétées pour votre bénéfice.

Dirigez-vous à cette adresse afin de consulter notre site internet : <http://obvaj.org/>

Nous vous invitons également à nous suivre sur Facebook.

Aimez la page « Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie – OBVAJ »

Familles du secteur de Macamic

*La Maison de la famille La Sarre est disponible
pour vous offrir de l'animation dans votre municipalité!*

Ces animations vous donneront la chance :

D'échanger avec d'autres parents

De vous amuser avec votre enfant

De vous renseigner sur les services et ressources disponibles pour votre enfant ainsi que pour les familles

D'obtenir un répit (lors de quelques rencontres, une animatrice s'occupera des enfants)

Voici les types d'activités que nous vous proposons :

CP (Congé-parent) : Permet aux parents de se réunir pour réaliser une activité qui n'est pas en lien avec le rôle parental.

TP (Thématique) Thématique animée pour les parents pendant que les enfants s'amuse dans la salle de jeux avec une animatrice.

PE (Parent-enfant) : Offrir un moment de plaisir et de loisir en famille par le biais d'une activité divertissante.

Pour en savoir plus, contactez :

Sylvie Bruneau, animatrice Maison de la famille : 819 333-2670



VOTRE CAISSE

VOUS INFORME



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES



Carte Juste pour étudiants - Accès au dossier de crédit

Vous êtes étudiant? Optez pour la carte de crédit sans frais JUSTE POUR ÉTUDIANTS. Une carte à votre image qui vous offre des avantages uniques, notamment la possibilité de personnaliser votre visuel de carte avec une image téléchargée à partir de vos photos, une assurance pour vos appareils mobiles et c'est nouveau, un accès gratuit en ligne à votre dossier de crédit!

De plus, si vous êtes membre Desjardins, vous obtenez une remise annuelle de 25 \$ pour la gestion responsable de votre compte.

Tous les détails ici même à la caisse et à desjardins.com/justepouretudiants

Assurance vie 50 +



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES



Vous avez entre 50 et 75 ans? Ne léguez pas un fardeau financier à vos proches. Grâce à l'Assurance vie 50 +, laissez-leur plutôt des économies à l'abri de l'impôt pour réaliser vos dernières volontés sans difficultés financières et sans miner le patrimoine familial.

L'Assurance vie 50 + : une protection abordable pour ceux que vous aimez.

Pour plus de détails visitez [Desjardins.com/assurancevie50 +](http://Desjardins.com/assurancevie50+)

REER-CELI

Grâce au REER et au CELI, sentez-vous libre et profitez des grands jours de votre vie.

Ces deux régimes d'épargne sont d'excellents moyens pour économiser à l'abri de l'impôt et vous aider à réaliser vos projets.

Pour en savoir plus sur le REER et le CELI, composez le 1 800 CAISSES, rendez-vous à desjardins.com/reerceli ou venez rencontrer votre conseiller.

Date limite pour votre cotisation 2015 : 29 février 2016

Dépôt direct - Un raccourci payant

Opter pour le **dépôt direct**, c'est vous assurer que les montants qui vous sont dus suivent le plus court chemin vers votre compte.

Vos remboursements d'impôt et les montants que vous recevez chaque mois du gouvernement sont des exemples de versements que vous pouvez inscrire au dépôt direct.

N'attendez plus. Voyez un conseiller et inscrivez-vous au **dépôt direct**.

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



Desjardins
Caisse de l'Abitibi-Ouest

Réalisons ensemble