



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 8 décembre 2016, **la date limite pour apporter vos textes est le 11 novembre 2016**; 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

Ateliers d'échanges/informations pour les proches aidants.....	3
La voix des parents	4
La tournée de nos vedettes	6
Chronique verte de la MRC d'Abitibi-Ouest.....	8
Souper bénéfice (Recyclo-Nord Inc.)	9
L'eau de votre puits est-elle sécuritaire pour la santé ? (OBVAJ)	9
Votre caisse vous informe	10
La chasse aux abonnés	11



Pour toute la population d'Abitibi-Ouest

Ateliers échanges/informations pour les proches aidants Dans le cadre du projet « Aînés et proches aidants en action »



Animée par Lise Bégin, travailleuse sociale

Sujets abordés :

Atelier 1 : Les proches aidants – Des humains avant tout!

Atelier 2 : Les besoins, les limites et les émotions

Atelier 3 : La culpabilité

Atelier 4 : La gestion de mon stress

Atelier 5 : Les aspects du vieillissement et l'évaluation

Dates des ateliers : Les mercredis du 19 octobre au 16 novembre 2016
—18 h 30 à 20 h 30

Lieu secteur nord : Salle du Club de l'Âge d'or, Ville de Macamic
6, 7e Avenue Ouest, Macamic

Information et inscription : 819 333-5777
257, rue Principale, La Sarre (près du Mikes)

Tarif : Non membres 5 \$
La série d'ateliers est gratuite pour les membres

En collaboration
avec :

**Club de l'Âge d'or
de Macamic**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Date limite d'inscription : Vendredi le 14 octobre 2016
(maximum – 12 personnes)

La voix des parents

Nous sommes à la recherche de parents
qui souhaitent faire une différence!

Vous aimeriez:

Mettre vos idées à profit;

Vous exprimer sur différents sujets qui concernent les familles;

Rencontrer d'autres parents de jeunes enfants?

Soyez au coeur de changements concrets dans votre milieu!

Pour participer, vous devez être un parent et résider dans
l'une des municipalités de la MRC d'Abitibi-Ouest.
Vous devez également être disponible pour des rencontres
qui se tiendront entre octobre 2016 et février 2017.



Remboursement
des frais de
transport
Halte-garderie
Et une récompense
sera remise aux
familles
participantes

Pour plus d'information ou inscription, veuillez joindre

Christian Milot, agent de développement

Courriel: coordo.asao@gmail.com

Tél.: 819-333-3113

Page Facebook: Action santé Abitibi-Ouest



Action santé
Abitibi-Ouest



La Voix des parents se fera entendre dans les 4 secteurs de l’Abitibi-Ouest

La Sarre, le 16 août 2016. – De septembre 2016 à mars 2017, Action santé – l’Envolée d’Abitibi-Ouest réalisera le projet *La Voix des parents* dans les 4 coins de l’Abitibi-Ouest soit dans l’axe Dupuy-Normétal, Macamic-Taschereau, La Sarre et Palmarolle-Duparquet. La Voix des parents est une approche qui amène une équipe de travail, composée de parents ayant des enfants de 0 à 5 ans, à explorer le potentiel que possède une communauté à soutenir le développement et le bien-être des jeunes enfants et des familles. La Voix de parents s’appuie sur l’expérience et la volonté des parents, à imaginer une communauté idéale pour élever leurs enfants.

Ce projet, qui a déjà été réalisé positivement dans plusieurs communautés du Québec dont au Témiscamingue, Senneterre et à Rouyn-Noranda, permet l’implication active de parent. À travers une démarche participative, les parents sont appelés à faire le portrait de leur secteur et à effectuer une consultation auprès d’un bassin élargi de familles.

Les partenaires d’Action santé – l’Envolée d’Abitibi-Ouest sont d’avis qu’il est primordial de consulter les parents, quant à leurs besoins, puisque ce sont eux les « experts » de leurs enfants, de leur quotidien et de leur communauté. Les priorités et les pistes d’amélioration serviront à influencer les décideurs municipaux et le plan stratégique des trois prochaines années d’Action santé – l’Envolée d’Abitibi-Ouest

Les parents intéressés à faire partie de cette belle initiative peuvent contacter Christian Milot, agent de développement en communiquant par courriel à coordo.asao@gmail.com ou en visitant la page Facebook Action santé – l’Envolée d’Abitibi-Ouest.

Le projet La Voix de parents est un des nombreux projets initiés par le regroupement Action santé – l’Envolée d’Abitibi-Ouest. La Voix de parents est rendue possible grâce à la contribution financière d’Avenir d’enfants et de Québec en Forme.

– 30 –

Source : Christian Milot
Agent de développement
Action santé – l’Envolée d’Abitibi-Ouest
Courriel : coordo.asao@gmail.com
Tél. : 819 333-3113 Téléc. : 819 333-3132

**Spectacle
de variétés et
période dansante**
Plus de 50
Artistes de
chez-nous de
toutes les
générations
et secteurs
d'Abitibi-Ouest

SEMAINE DES PROCHES AIDANTS 2016

*La Table des aînés d'Abitibi-Ouest
présente*

Spectacle différent pour chacun des secteurs

La tournée de nos vedettes

19 h (7 h.p.m.)

4 novembre, Palmarolle

(Salle municipale) **Sud**

5 Novembre, Dupuy

(Sous-sol de l'église) **Nord**

11 Novembre, La Sarre

(Centre St-André) **Centre**

12 novembre, Macamic

(Centre Joachim-Tremblay) **Est**

Laissez-passer 7 \$

Au profit du Regroupement
des Proches Aidants A.-O.

Point de vente : Jean Coutu

Un goûter sera servi en soirée

Bienvenue à tous

Prix de présence

Direction artistique:
Daniel Morin



« Partenaires Projet Aînés et Proches Aidants en action »

JeanCoutu



Comité santé
Club de l'Âge d'Or
Municipalité de Dupuy
Ami des aînés

SADC

Société
d'aidants naturels
d'ABITIBI-OUEST



La Troupe À Cœur ouvert inc.



MUNICIPALITÉ
DE PALMAROLLE
Ami des aînés

Club des 50 plus
La Sarre



Ville de
La Sarre
Ami des aînés

**REGROUPEMENT
PROCHES AIDANTS
ABITIBI-OUEST**



VILLE DE
MACAMIC
Ami des aînés

Ministère
de la Famille
et des Aînés

Québec

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue

Québec

La Sarre, le 19 septembre 2016

COMMUNIQUÉ

**OBJET : INVITATION À UNE SUPERBE SOIRÉE DE VARIÉTÉS AVEC PÉRIODE DE DANSE,
ORGANISÉE PAR LA TABLE DES AÎNÉS D'ABITIBI-OUEST
AVEC LA PARTICIPATION DE PLUS DE 50 ARTISTES DU MILIEU**

Mesdames, Messieurs,

Nous avons le plaisir de vous inviter à une soirée de variétés avec des artistes de votre milieu de toutes les générations; vous trouverez ci-joint des feuillets d'information. Activité organisée par la Table des aînés d'Abitibi-Ouest grâce à son projet « Aînés et proches aidants en action ». **À noter, exceptionnellement** « Le Bal d'antan » fera relâche pour cette année.

Au cours de cette soirée, vous aurez la chance de voir des numéros humoristiques, chant, avec des artistes de votre milieu suivi de périodes de danse. Des tirages de prix de présence auront lieu et un temps sera réservé pour souligner l'importance et la valorisation des aînés de nos milieux. Finalement, un goûter sera offert en fin de soirée.

Une représentation sera offerte dans les différents secteurs d'Abitibi-Ouest soit :

Secteur sud - Le 4 novembre 2016 dès 19 h 00 à Palmarolle – Salle municipale
Secteur nord - Le 5 novembre 2016 dès 19 h 00 à Dupuy – Sous-sol de l'église
Secteur centre - Le 11 novembre 2016 dès 19 h 00 à La Sarre – Centre St-André
Secteur est - Le 12 novembre 2016 dès 19 h 00 à Macamic – Centre Joachim-Tremblay

Le laissez-passer pour assister à cette soirée unique est au coût de 7.00 \$. Les profits amassés lors de ces soirées seront remis au Regroupement des proches aidants d'Abitibi-Ouest. Veuillez prendre note qu'une bonne partie des artistes changeront d'une soirée à l'autre, en ce sens, il est possible pour vous de vous procurer un laissez-passer pour une seule soirée ou encore, des laissez-passer pour les différentes soirées.

Pour faciliter la distribution des laissez-passer, ceux-ci seront déposés à **la pharmacie Jean Coutu de La Sarre**. D'ailleurs, ils seront identifiés de couleurs différentes pour chaque soirée. Nous vous conseillons d'avoir un responsable pour déterminer le nombre de laissez-passer voulu pour les membres de votre organisme et de vous rendre à la pharmacie dès **le mardi 20 septembre prochain**. Sinon, bien vouloir vous les procurer individuellement.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, veuillez contacter madame Cécilia Carmona, coordonnatrice du projet, au numéro suivant : **819 333-5777**.

Nous vous attendons en grand nombre et ce sera un plaisir de vous rencontrer. Nous vous prions d'accepter, Mesdames, Messieurs, nos salutations distinguées.

Georgette Grégoire
Porte-parole de la
Table des aînés d'Abitibi-Ouest

Francine Lehouiller
Co-porte-parole et responsable du comité de
suivi de la Table des aînés d'Abitibi-Ouest

GG/FL/sd

CHRONIQUE VERTE



VOLUME 7, NUMÉRO 9 OCTOBRE 2016



LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le **gaspillage alimentaire** se définit comme étant toute nourriture destinée à la consommation humaine qui est **perdue** ou **jetée** tout au long de la chaîne alimentaire, que ce soit au champ, dans le transport, lors de leur transformation, à l'épicerie, dans les restaurants ou hôtels ou encore à la maison.

Pourquoi éviter le gaspillage alimentaire ? Parce que...

1/3

de la production alimentaire mondiale finit à la **poubelle**

La nourriture gaspillée

annuellement par un ménage canadien s'élève à un coût de **3 100 \$**

Près de **50 %** de nos déchets sont des **matières organiques**

47 %

du gaspillage alimentaire a lieu à la **maison**

Si le gaspillage alimentaire était un **pays**, il serait le **3^e plus grand émetteur de GES**

13 millions de tonnes de déchets sont produits chaque année au Québec

GES : gaz à effet de serre

Sources : RECYC-QUÉBEC
Semaine québécoise de réduction des déchets (www.sqrd.org)

COMMENT L'ÉVITER ?

PLANIFIEZ

Faites l'inventaire du frigo et de l'armoire et planifiez vos repas à l'avance.

ORGANISEZ VOTRE FRIGO

Avancez les produits plus anciens et laissez à portée de main les produits périssables.

CUISINEZ LES RESTES, OU CONGEEZ-LES

Vos fruits trop mûrs feront de bonnes compotes et les pâtes de la veille, agrémentées d'une béchamel, feront un bon gratin. Congelez vos restants en portions individuelles.

PRENEZ CONSCIENCE DU COÛT DU GASPILLAGE

Notez le prix des aliments jetés à la poubelle et faites le décompte à la fin du mois. Vous risquez d'être surpris!

Le gaspillage dans nos cuisines est généralement de **3 à 5 fois supérieur** à ce que nous estimons.

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

SOUPER BÉNÉFICE

CONFÉRENCE SUR LA BONNE GESTION DES MATIÈRES RÉSIDUELLES.

SALLE DES CHEVALIERS DE COLOMB
272, RUE BORD DE L'EAU OUEST, LA SARRE



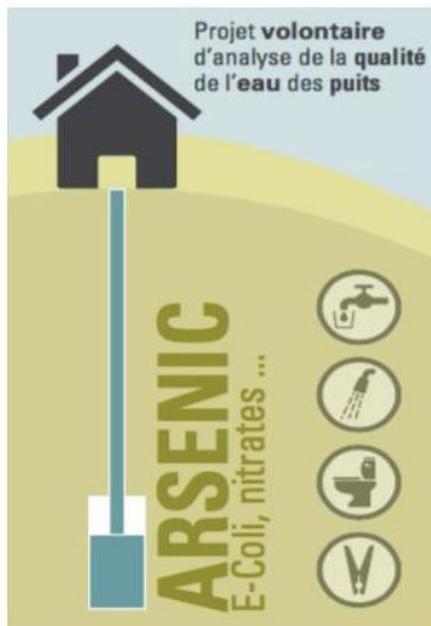
12 NOVEMBRE 2016, 17H À 18H30

SOUPE AUX LÉGUMES,
TOURTIÈRE DU LAC-ST-JEAN,
POUDING CHÔMEUR OU AUX BLEUETS,
THÉ, CAFÉ.

ASSEMBLÉE À 5 ANS GRATUIT, 6 À 10 ANS 15\$, 11 ANS ET PLUS 30\$.

QUÉBEC
BILLETTS DISPONIBLES À LA RESSOURCERIE LE FILON VERT
ET AUPRÈS DES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION.

L'eau de votre puits est-elle sécuritaire pour la santé?



Projet volontaire
d'analyse de la qualité
de l'eau des puits

Plusieurs croient à tort que l'eau d'un puits, parce qu'elle est naturelle, est toujours sécuritaire. La présence de divers éléments chimiques dans la roche et le sol où les puits sont creusés, peut causer des problématiques de **CONTAMINATION DE L'EAU POTABLE**. À ceci peut s'ajouter une contamination bactériologique et dans la région environ 1 puits sur 4 sera touché.

PÉRIODES PROPICES POUR L'ANALYSE DE L'EAU:

- Au printemps à la fonte des neiges;
- En été et à l'automne suite à de fortes pluies.

L'Organisme de bassin versant Abitibi-Jamésie a donc développé un projet à portée régionale afin de réduire les coûts d'analyse de votre eau de puits :

Les laboratoires accrédités **Multilab Direct** et **Multilab Val-d'Or** vous proposent un rabais de plus de 35% du prix régulier d'analyse pour vous offrir le forfait **OBVAJ – L'étude sur la qualité de l'eau à seulement 175\$** (taxes en sus.). Ce forfait comprend :

- Coliformes fécaux,
- Scan de 11 métaux: (Antimoine, Arsenic, Baryum, Bore, Cadmium, Chrome, Cuivre, Manganèse, Plomb, Sélénium, Uranium),
- Cyanures totaux,
- Fluorures, Mercure et Nitrites-Nitrates.

*** En plus du forfait exclusif à 175\$ (taxes en sus.), l'OBVAJ remettra également aux 200 premiers clients, un rabais postal de 50\$

*Certaines conditions s'appliquent

La **contamination naturelle** à l'arsenic est un exemple de problématique de contamination importante dans la région de l'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE. Les risques liés à l'exposition prolongée sont les suivants: cancers (poumons, peau, vessie), mauvaise circulation sanguine des pieds et des mains et une association possible pour le dysfonctionnement de la glande thyroïde et le développement de diabète. La **contamination de bactéries pathogènes d'origine humaine** peut entraîner des risques élevés pour la santé dont des troubles gastro-intestinaux importants.

POUR PARTICIPER, CONTACTEZ LE LABORATOIRE LE PLUS PRÈS DE CHEZ VOUS

Multilab Direct
125, Boul. Industriel
Rouyn-Noranda
Tél. : 819-797-0550
www.multilabdirect.com

Multilab Val-d'Or
900, 5e Avenue
Val-d'Or
Tél. : 819-874-0350
www.multilabdirect.com

*D'autres points de dépôts sont également disponibles

Pour toutes informations supplémentaires consultez le site de l'OBVAJ au www.obvaj.org ou contactez-nous au (819) 824-4049.

OBVAJ

Organisme de bassin versant
Abitibi-Jamésie

Multilab

VOTRE CAISSE VOUS INFORME



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES



La Caisse scolaire :

En 1901, Alphonse Desjardins mettait sur pied la première activité éducative destinée aux jeunes du primaire, soit la Caisse scolaire. Depuis, le Mouvement Desjardins poursuit sa mission d'éducation avec ce programme.

Cet automne, de retour avec la rentrée, la Caisse scolaire redémarre cette démarche éducative auprès des 15 écoles primaires participantes 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.

Assurance-vie épargne : Une protection essentielle et abordable!

Desjardins est la seule institution financière à pouvoir offrir une Assurance vie-épargne greffée aux comptes offrant une protection pouvant aller jusqu'à 25 000 \$ par compte en cas de décès et pouvant aller jusqu'à 6 250 \$ par compte en cas de diagnostic de cancer.

Lors de l'ouverture de votre compte, cette protection vous est offerte gratuitement pendant les 3 premiers mois et à tarif très avantageux par la suite.

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, inscrivez-vous au dépôt direct!

La Semaine de la coopération

La traditionnelle Semaine de la coopération se tiendra du **17 au 21 octobre 2016** !

Visitez-nous en caisse et surveillez notre page Facebook pour des surprises et annonces !

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



Réalisons  ensemble



REGROUPEMENT
DES BIBLIOTHÈQUES
PUBLIQUES DE
L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

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

En octobre, abonnez-vous ou réabonnez-vous à votre bibliothèque et courez la chance de gagner l'une des 2 tablettes 7 pouces offertes par le Réseau BIBLIO



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

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

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

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



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