PP40785089

L'Alliance de Preissac

Journal communautaire

180, avenue du Lac, Preissac, J0Y 2E0
journalalliance.preissac@cablevision.qc.ca

www.preissac.com Facebook : Journal L'Alliance de Preissac

Novembre 2020 Vol. 29 # 4 Gratuit 1225 exemplaires

Manoir des Rapides Preissac

912, avenue du Lac, Preissac
819 732-8623

Resto et Bar
Fermés jusqu'en janvier 2021

Dépanneur
Tous les jours de 6 h à 22 h

Disponibles au dépanneur :
Pizza 13'' fraiche, repas familial et comptoir lunch.
Cartes de Bingo Boréal

Les travaux sont terminés!

Voici notre nouvelle station-service Harnois

Nous ferons l'inauguration officielle vendredi 4 décembre lors d'un 5 à 7. Bienvenue à tous!

Suivez-nous sur notre page Facebook!
Merci de votre encouragement!
Nathalie Inkel et Éric Gosselin

Un don de la Corporation des Loisirs de Preissac pour les élèves de l'école Saint-Paul

Lire page 3

Dépanneur 4 Saisons

187, avenue du Lac, Preissac
819 759-4429

Heures régulières d'ouverture
du dimanche au jeudi : 7 h à 20 h
vendredi et samedi : 7 h à 21 h

Essence, Purolator, Loto-Québec, SAQ permis de chasse et pêche, propane

Visitez notre page Facebook : Dépanneur 4 Saisons
Au plaisir de vous voir!
Lise Goulet & Yoland Nolet

Pensée du mois

« Il n'est pire angoisse que de porter en soi une histoire que l'on n'a pas encore racontée. »

Zora Neale Hurston

Local de santé - Preissac
Horaire de l'infirmière

Il n'y aura pas de services du CLSC dans notre municipalité et ce à partir du 16 novembre 2020, pour une durée de 3 à 4 mois. Par contre, la vaccination antigrippale se fera comme prévue.

Pour toute question, communiquez avec le CLSC au 819 732-3271.

L'inspecteur vous informe

Votre inspecteur municipal est disponible pour vous rencontrer, émettre des permis et répondre à vos questions tous les mercredi de 8 h 30 à 17 h et les jeudis de 8 h 30 à 12 h.

Vous pouvez prendre rendez-vous par téléphone au 819 732-4938 ou par courriel à info@preissac.com.

Prenez de l'avance et faites parvenir vos questions à inspection@preissac.com.

Il est très important d'avoir les bonnes informations avant d'effectuer vos travaux. Cela pourrait vous faire économiser temps et argent.

Bon succès dans vos projets!

Sommaire

Coin santé ---------- 2
Un quatrième fleuron pour Preissac ------ 3
La Corporation des Loisirs ferme -------- 3
Preissac reçoit quatre fleurons ---------- 3
Bingo de la Fabrique ---------- 3
Nécrologie ---------- 4
Nouveaux services à la SAAQ ---------- 4
Des boîtes gourmandes pour Noël -------- 4
Laissez passer un piéton ---------- 5
La Biblio Sud ---------- 5
Chronique de nos aînés ---------- 5
Travaux routiers majeurs ---------- 6
État des routes ---------- 6
Pub fédérale ---------- 7
Pub du MSSS ---------- 8 - 9 et 10
Des occasions d'affaires pour l'A.-T. ---- 11
Des nouvelles de votre Fabrique ---------- 11
À quoi servent les reins ---------- 11
Fête d'Halloween ---------- 12
Bell Mobilité dans le clocher ---------- 13
Un beau plateau de charcuteries ---------13
Recette ---------- 14
Jeux ---------- 14 & 15
Recette ----------16

Coin santé

Proches aidants : comment impliquer l'entourage de votre proche?

Marielle Rioux, intervenante sociale

« Certains déplorent le manque d'aide extérieure, que ce soit de la part de leur famille ou de leur entourage. Manque de communication, de volonté, d'information? Qu'est-ce qui freine l'engagement? »

Il peut alors être frustrant de constater que l'aide de votre entourage se fait rare. Comment le sensibiliser et l'impliquer, afin que vous ne perdiez pas pied? Abordez le sujet de l'engagement. Exprimerz votre ressenti, vos besoins, n'hésitez pas à formuler des demandes précises d'aide que vous souhaiteriez recevoir : une présence régulière, un jour fixe pour faire une activité, un appel pour prendre ou vérifier un rendez-vous, l'envoi de courriels pour procéder à des désabonnements de services…

Formuler clairement ses besoins

Soins, assistance, rendez-vous : rares sont les membres de votre entourage qui mesurent l'ampleur de vos tâches et l'organisation qu'elles requièrent. Avoir une date et un acte concret donnera à votre entourage une meilleure idée de ce qu'il peut faire pour vous soutenir. Ce n'est pas toujours la bonne volonté qui manque, mais juste une vision plus claire de la situation.

Communiquer pour éviter les incompréhensions et les conflits

Élaborez des plans d'actions réalistes selon votre situation et celle de votre entourage. Exemples : **si votre entourage habite loin,** il peut vous aider pour des appels, des formulaires à remplir en ligne, des envois de courriels…; **si votre entourage manque de temps,** certaines tâches se font rapidement et peuvent être plus simples à réaliser si l'horaire est défini d'avance…; s**i votre entourage est en désaccord avec vous,** c'est peut-être plus difficile à dire qu'à faire, mais si tous gardent à l'esprit que l'objectif commun est le confort de votre proche aidé, les situations délicates s'assoupliront et peut-être que les liens se resserreront entre les différentes parties concernées.

Le but ultime est de vous permettre de vous ressourcer davantage. N'oubliez pas de consentir à ce que tout ne soit pas fait selon vos critères!

Société Alzheimer
Abitibi-Témiscamingue
secteur MRC d'Abitibi
819 727-1221

De l'aide pour les proches aidants

Êtes-vous un proche aidant? L'organisme *Support aux aînés de l'Harricana* vous propose le programme *Un moment pour vous* qui vous permettra d'obtenir gratuitement du soutien, une écoute et de l'accompagnement. Ce programme vise à prévenir la détresse psychologique et briser l'isolement des proches aidants.

Mais qu'est-ce qu'un proche aidant? C'est une personne qui apporte un soutien significatif, continu ou occasionnel et sans rémunération, à une autre personne ayant une incapacité ou une vulnérabilité.

Qui peut devenir un proche aidant? Il peut s'agir d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un voisin qui habite ou non avec la personne aidée. Il faut savoir que la relation d'aide comprend toujours une composante émotive importante.

Le programme *Un moment pour vous* permet donc de prendre un temps d'arrêt pour parler de votre vécu à partir de votre réalité afin d'être en mesure de mieux poursuivre votre rôle de proche aidant.

Madame Brigitte Paul, intervenante sociale, est responsable du programme *Un moment pour vous*. Vous pouvez communiquer avec elle au **819 727-5555**. Elle s'engage à entretenir des relations empreintes de respect tout en tenant compte de votre vécu et de vos valeurs. La confidentialité de chacun est assurée.

Alliance, Courrier 2e classe

mensuel distribué gratuitement, 10 parutions par an, à 1225 exemplaires

Tombée	Distribution	Édition
4 décembre	23 décembre	Décembre 2020
8 janvier	27 janvier	Janvier 2021
5 février	24 février	Février 2021

Siège social : 180, avenue du Lac, Preissac QC J0Y 2E0
Téléphone : 819 759-4141
Courriel : journalalliance.preissac@cablevision.qc.ca

Horaire d'ouverture du bureau : sur rendez-vous seulement. Merci!

L'Équipe :

Photographies : l'équipe du Journal
Danielle Magny 819 759-4141
Éloïse Bisson .....
Jean-Jacques Dupuis .....
Julianne Pilon .....
Marie-Josée Veilleux 819 442-2273
Martine Flageole-Fortin .....
Nicole Marcil .....

tc.TRANSCONTINENTAL
1500, Jules-Poitras
Saint-Laurent QC H4N 1X7

Dépôt légal aux Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Culture et Communications Québec

Un quatrième fleuron pour Preissac et un prix reconnaissance provinciale

Le comité d'embellissement

30 km de richesses à découvrir!
MUNICIPALITÉ DE PREISSAC

La nouvelle passerelle au bas des rapides. Totalement remise à neuf à l'été 2020, elle est maintenant accessible aux personnes à mobilité réduite.

Le 5 août dernier, le classificateur provincial a visité notre municipalité. Il a été emballé et très impressionné par la beauté des lieux et des projets effectués au cours des trois dernières années.

Après les efforts des responsables, employés et notre comité d'embellissement, créé en septembre 2019, nous pouvons être fiers d'avoir été supportés par vous citoyens et son Conseil.

Preissac fait maintenant partie de la famille des quatre fleurons au niveau provincial et a remporté le prix de la plus belle progression d'une classification à l'autre avec un bond remarquable de cent trente-trois points. La municipalité se mérite donc quatorze heures de consultation avec un architecte paysagiste qui saura nous conseiller sur les travaux futurs et les améliorations à apporter, nous permettant ainsi de créer un endroit de villégiature unique où il fait bon y vivre!

Le Conseil continue de nous supporter ayant observé au cours des années l'arrivée de nouveaux résidents et de touristes.

Nous ne pouvons passer sous silence l'implication de tous les bénévoles du comité, de la direction et ses employés. Bravo aux citoyens et commerces qui ont su embellir leur propriété, fleurir, nettoyer leur terrain et rénover pour certains.

Le comité continuera dans cette voie gagnante, soit d'entretenir les acquis et de tenter de vous épater encore et ce, comme toujours, à moindre coût.

Merci et soyons fiers de Preissac!

Le comité d'embellissement :
Colette Lessard,
Nicole Poulin,
Marilyne Tanguay conseillère responsable,
Guillaume Coste,
Clémence Fortin,
Martine Gravel,
May Boissonneault,
Gaétane Langlois et
l'agente de développement

Bingo-dindes de la Fabrique

Le bingo-dindes aura lieu le
6 décembre 2020 au sous-sol de l'église de Preissac.
Nous recevrons les gens à partir de 12 h 30
pour la vente des cartes de bingo.
À 13 h, il y aura tirage de 1 500 $, gracieuseté de
la Mine Agnico Eagle (division LaRonde) suivi du bingo.

Il n'y aura pas de restauration sur place alors prévoir votre collation et breuvage incluant eau et café.

Soyez assurés que toutes les mesures sanitaires liées à la COVID seront mises en place pour la protection de tous.
Le masque est obligatoire en tout temps lors des déplacements.
Les places étant limitées, nous prendrons des réservations pour les couples et les familles.

Bienvenue à tous et merci de votre encouragement!

Pour réservation : Brigitte Lachance : 819 727-9291
Marielle Lacasse : 819 732-5620

La Corporation des Loisirs de Preissac cesse ses activités

La gang des Loisirs de Preissac

Les membres de la Corporation des Loisirs de Preissac ont décidé de mettre fin à leurs activités et de remettre les fonds amassés pour l'amélioration de la cour de l'école Saint-Paul de Preissac. Ainsi nous offrons un mur d'escalade ainsi que des jeux et du matériel dans le but de divertir les grands de 5e et 6e année.

Nous tenons à souligner l'effort de tous ces bénévoles, qui durant toutes ces années, ont donné de leur temps avec passion et dévouement pour divertir nos citoyens.

Nous remercions nos partenaires commanditaires ainsi que nos fidèles supporteurs. Sans vous, rien de tout cela n'aurait été possible! Merci!

Dévoilement des résultats de la classification 2020 des Fleurons du Québec

La Municipalité de Preissac reçoit quatre fleurons!

La Corporation des Fleurons du Québec procédait le 13 novembre dernier, au 15e dévoilement de la classification horticole des municipalités évaluées en 2020. Cet événement 100% virtuel réunissait plus de 100 élus et représentants municipaux qui étaient impatients que les résultats de leur classification soient dévoilés. Cette journée a aussi été l'occasion de connaître les finalistes et gagnants des prix Reconnaissance des Fleurons et de parfaire les connaissances des participants sur deux sujets d'actualité : le foodscaping et les stationnements écologiques.

Des soixante-huit municipalités évaluées cette année, dix ont obtenu un fleuron de plus et la vaste majorité a progressé dans la grille de classification. La Municipalité de Preissac a su bonifier considérablement son pointage pour atteindre quatre fleurons grâce à ses efforts constants au cours des trois dernières années, félicitations!

La Corporation des Fleurons tient à souligner les nombreux efforts consentis par la Municipalité de Preissac et toutes les municipalités récompensées à travers la province pour embellir durablement le milieu et la qualité de vie de leurs citoyens.

Rappelons que les fleurons sont décernés pour une période de trois ans et sont assortis d'un rapport d'évaluation professionnelle suggérant des pistes d'amélioration. Les classificateurs visitent 60% du territoire de chaque municipalité et évaluent tous les lieux à la vue du public.

Actuellement, 43% des Québécois résident dans une municipalité ayant obtenu des fleurons. En 2020, elles sont 348, dans toutes les régions du Québec, à les afficher fièrement! Une démonstration de l'intérêt grandissant des collectivités à verdir, embellir et améliorer leur environnement.

Pour découvrir les résultats des municipalités en images, consultez la brochure de la 15e édition de classification horticole des Fleurons du Québec disponible sur le site Internet www.fleuronsduquebec.com

Les Fleurons du Québec

Nécrologie

- Est décédée à la Maison de la Source Gabriel le 17 octobre 2020 à l'âge de 59 ans, **Mme Ginette Guay,** domiciliée à Rivière-Héva, fille de feu Georges Emond Guay et de Rose Aline Bellefeuille, épouse de Jean Rock Vézina.

Madame Guay laisse dans le deuil ses enfants: Francis (Sonia), Yannick (Karina), Martine (Hugo) et Stéphanie (Karl); 10 petits-enfants; ses frères et sœurs dont France (Nancy Raymond) de Preissac; ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis.

- Est décédée à la Maison de l'Envol le 27 octobre 2020 à l'âge de 65 ans, **Mme Cécile Laverdière**, domiciliée à Rouyn-Noranda, fille de feu Oscar Laverdière et de feue Gisèle Laverdière.

Madame Laverdière laisse dans le deuil ses enfants: Étienne (Marie-Eve), Jean-Philip (Geneviève) et David (Isabelle); ses petits-enfants: Amélie, Charles, Raphaël, Hugo et Zoé; le père de ses enfants Rémi, petits-enfants et arrière-petit-enfant; ses frères et sœurs dont Lise, Jacques (Marie-Marthe), Jean-Marc (Lucille) et Thérèse (Gilles) tous de Preissac; ses beaux-frères et belles-sœurs, ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis.

À toutes les personnes touchées par la perte d'un être cher, l'équipe de L'Alliance vous offre ses plus sincères condoléances.

Nouveaux services offerts chez les mandataires de la SAAQ

Société de l'assurance automobile du Québec

Les clients de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) peuvent maintenant bénéficier de quatre nouveaux services chez les mandataires de la SAAQ en lien avec le permis de conduire :

- Délivrance d'un permis d'apprenti conducteur pour la classe 5, véhicule de promenade pour les citoyens canadiens sans dossier SAAQ;
- Renouvellement d'un permis d'apprenti conducteur;
- Remise d'un rapport d'examen médical en vue d'obtenir un permis d'apprenti conducteur de la classe 1, 2 ou 3;
- Redélivrance d'un permis de conduire ou d'une classe annulée depuis 3 ans ou moins (à l'exception de la classe cyclomoteur 6D).

Cet ajout chez les mandataires permettra de bonifier l'offre de services de la SAAQ et ainsi de servir davantage de clients. Depuis mai 2020, la clientèle peut prendre rendez-vous en ligne avant de se rendre dans l'un de ses points de service. Pour ce faire, rendez-vous sur le site Web de la SAAQ.

La Société de l'assurance automobile du Québec compte plus de 142 points de service : 44 centres de services et 98 bureaux de mandataires situés partout en province. Ces points de service permettent d'offrir un service de proximité aux citoyens du Québec.

Leucan offre des boîtes gourmandes à l'approche du temps des Fêtes

Ne pouvant plus tenir ses soirées-bénéfices en présentiel en raison du contexte actuel, l'Association est fière de présenter le Noël Gourmand Leucan, une façon festive et sécuritaire de célébrer le temps des Fêtes, tout en assurant des services essentiels aux enfants atteints de cancer et leur famille du Québec.

Noël Gourmand Leucan, une soirée de plaisir culinaire au profit de la cause

Les boîtes gourmandes sont tout indiquées pour les entreprises qui désirent offrir un cadeau spécial à leurs employés ou leurs partenaires. Elles sont aussi parfaites pour les gens qui désirent s'accorder une soirée hors du commun à la maison. Chaque boîte gourmande comprend :
- Un repas quatre services pour deux personnes (entrée, choix de plats principaux, plateau de fromages et dessert);
- Une bouteille de vin;
- Un jeu créé par Voiles en Voiles qui peut se jouer en famille ou en visioconférence avec des collègues de travail.

Les boîtes gourmandes sont offertes du 19 novembre au 18 décembre 2020 dans les régions suivantes : Abitibi-Témiscamingue, Laurentides-Lanaudière, Montréal-Laval, Montérégie, Outaouais et Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Le soutien aux familles, au cœur des préoccupations de Leucan

L'argent amassé dans le cadre de la campagne Noël Gourmand Leucan permettra de financer le service d'accompagnement et de soutien affectif de l'Association. Ainsi, Leucan pourra continuer d'offrir aux familles :
- Une prise en charge dans les heures qui suivent le diagnostic;
- L'accès à de l'information exhaustive sur le cancer 24/7, grâce au Centre d'information Leucan;
- L'accès à une agente de services aux familles de Leucan, même de la maison.

Leucan invite les entreprises et le grand public à commander leurs boîtes gourmandes dès aujourd'hui en visitant le site Web de l'événement : www.leucan-gourmand.com.

ABI-QUIP
VENTE ET SERVICE
ÉQUIPEMENTS DE CONSTRUCTION, MINES ET FORÊT
24 rue Turgeon, Val-d'Or (Qc) J9P 0A5
Tél: 819-825-4299 Fax: 819-825-4298
WWW.ABIQUIP.COM
KOBELCO AFMFOREST MULTOTEC CANADA FLYGT a xylem brand THOMPSON PUMP 50 Years of Innovation KOBELCO KOVATERA MINECAT CASE CONSTRUCTION DIECI BTI BREAKER TECHNOLOGY TELSMITH

Laissez passer un piéton, protégez toute une vie

Société de l'assurance automobile du Québec

La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) lance une campagne sur le partage de la route avec les piétons. Cette campagne s'adresse aux conducteurs afin de leur rappeler qu'ils doivent cohabiter avec les piétons sur la route et les protéger puisqu'ils sont vulnérables en cas d'accident.

Derrière chaque piéton croisé sur la route, il y a un être humain qui a une vie, une famille, un entourage et des amis. Les détails de la campagne sont disponibles dans le sit Web de la SAAQ.

« La sécurité des piétons est au cœur de mes préoccupations. Par cette nouvelle campagne de sensibilisation, la SAAQ souhaite inciter les conducteurs à faire preuve de vigilance. Les piétons ont leur place sur le réseau routier, ils sont des usagers de la route à part entière. C'est pourquoi leur protection doit être au cœur de nos préoccupations lors de nos déplacements», de dire François Bonnardel, ministre des Transports et ministre responsable de la région de l'Estrie.

« Avec cette campagne, nous voulons rappeler aux conducteurs que les piétons sont des humains tout comme eux, avec des vies, des entourages et des familles. Ils doivent donc agir avec prudence sur la route, particulièrement envers les piétons, qui sont moins protégés en cas d'accident. » d'ajouter Nathalie Tremblay, présidente et chef de la direction de la SAAQ.

Bilan routier

En 2019, il y a eu 2 706 piétons impliqués dans un accident, soit 71 décès, 210 blessés graves et 2 425 blessés légers.

Il y a une augmentation de 1,4 % des piétons décédés par rapport à 2018 et une hausse de 18,7 % par rapport à la moyenne des cinq dernières années.

Rappel des bonnes pratiques

Comme conducteur, il faut :
- faire preuve de prudence accrue à l'égard des piétons parce qu'ils sont vulnérables en cas d'accident;
- anticiper la présence de piétons, surtout aux intersections et aux passages pour piétons;
- respecter la signalisation et la priorité des piétons aux intersections et aux passages pour piétons;
- s'arrêter complètement et laisser un espace sécuritaire pour les piétons aux intersections et aux passages pour piétons;
- vérifier ses angles morts chaque fois qu'on se prépare à changer de trajectoire pour valider la présence d'un usager vulnérable.

Comme piéton, il faut :
- traverser aux intersections et aux passages pour piétons;
- respecter les feux pour piétons et la signalisation;
- être visible en tout temps;
- utiliser le trottoir qui borde la chaussée. S'il n'y en a pas, circuler au bord de la route ou sur l'accotement, de préférence dans le sens contraire de la circulation;
- vérifier la circulation avant de traverser (à gauche, à droite, à gauche et à l'arrière);
- tenter d'établir un contact visuel avec les conducteurs, sinon présumer qu'ils ne vous ont pas vu.

Chronique de nos Aînés

Marielle Lacasse, secrétaire

Le Club de l'Âge d'Or de Preissac à repris ses activités régulières.

Cependant, avec les mesures sanitaires imposées, l'élection du conseil d'administration a été reportée en mai 2021. Les membres élus lors de la dernière élection demeurent donc en poste.

Tous les deuxième mercredi du mois, il y a une réunion en avant-midi. Les membres y sont tous conviés. Le tout est suivi d'un diner où chacun apporte son lunch. En après-midi, il y a un bingo.

Rappel aux membres : la contribution annuelle est renouvelable en décembre pour l'année 2021 au coût de 10 $.

Dû à la COVID-19, le repas partage de décembre n'aura pas lieu. Une carte sera envoyée à chaque membre pour des souhaits de Noël.

Biblio Sud

Inscription gratuite, venez en profiter

Nouvelle collection de livres

Nicole Marcil, responsable

Au début du mois de novembre, votre bibliothèque municipale a reçu en prêt plus d'une centaine de nouveaux livres : romans, bandes dessinées, documentaires, revues, il y en a pour tous les goûts.

Que tu sois adulte, jeune, ado ou enfant, viens faire un tour à ta biblio. Nos bénévoles t'accueilleront avec plaisir. Bonne lecture!

La chasse aux abonnés

C'est le 11 novembre 2020 qu'avait lieu, au niveau régional, le tirage pour le concours *La Chasse aux abonnés*. Les trois gagnants qui se méritent une tablette Samsung sont:
- Maxym Jobin, Barraute
- Agathe Audet, Rivière-Héva
- Logan Déziel, Ville-Marie

Félicitations aux gagnants!

Jours et heures d'ouverture :
Mercredi de 16 h à 18 h et
Vendredi 14 h à 16 h

Tél. : Biblio. : 819 759-4138

Joyeux anniversaire

Pour le mois de décembre l'équipe du journal offre ses

meilleurs voeux

à tous ceux qui fêteront leur anniversaire de naissance, de mariage ou autre. En cette journée spéciale, soyez heureux avec les gens que vous aimez!

Prompt rétablissement

L'équipe de L'Alliance offre des souhaits de prompt rétablissement à tous ceux et celles qui éprouvent des problèmes de santé. Riez! car le rire c'est la santé!!!

Vous déménagez et voulez encore recevoir votre journal!!

Contactez directement l'équipe de L'Alliance, car en cas de retour de votre journal, votre nom sera retiré de la liste d'envoi.

courriel : journalalliance.preissac@cablevision.qc.ca
téléphone (boîte vocale) : 819 759-4141,
courrier : Journal L'Alliance de Preissac, 180, avenue du Lac, Preissac, QC, J0Y 2E0

Envoi électronique

Vous pouvez recevoir L'Alliance par courriel. Il vous suffit de communiquer avec l'équipe aux coordonnées mentionnées plus haut. Vous serez ainsi inscrit sur la liste d'envois et ferez un geste écologique en sauvant du papier.
Merci!!!

Entrepreneur Général
RBQ : 5698-3364-01
JC Eco-Réno inc
Construction Rénovation
Commercial Résidentiel
jcarriere@jc-eco-reno.com
www.jc-eco-reno.com
Jacques Carrière : Président
51 Chemin Doré, Preissac
J0Y 2E0
819 218-3709
Félix Champagne : Chargé de Projet
31 Rue Pronovost, Amos
J9T 4H7

TRANSCHARGEX
Bertrand Bolduc
Tél : 819 732-5428
Fax : 819 732-4347
Cell : 819 444-7080
transchargex@sec.cableamos.com
697, avenue du Lac
Preissac QC J0Y 2E0
Excavation
Terre noire, jaune et mixte
Gravier et agrégat
Développement domiciliaire
Débroussaillage

Travaux majeurs sur le réseau routier

Texte : Marie-Josée Veilleux
Photos : Yvan Lachance

Durant l'été 2020, plusieurs travaux auront été réalisés sur le réseau routier de la municipalité.

En effet, c'est le chemin des Pêcheurs qui aura bénéficier d'une cure de jeunesse avec la fin de sa mise à niveau et de son asphaltage. Les utilisateurs sont ravis de toutes ces modifications.

Le chemin des Riverains a aussi bénéficié de travaux majeurs, car, son élargissement afin de le faire passer de chemin privé au niveau de chemin municipal fut un gros chantier. Cette amélioration permettra aux habitants du chemin des Riverains de circuler en sécurité et facilitera le travail des employés municipaux quant à l'entretien d'hiver comme

Une journée d'asphaltage chemin des Pêcheurs.

Avec l'élargissement du chemin des Riverains venait le creusage des fossés. La participation des citoyens pour le débroussaillage fut très appréciée.

État du réseau routier dans le secteur de Preissac

Marie-Josée Veilleux

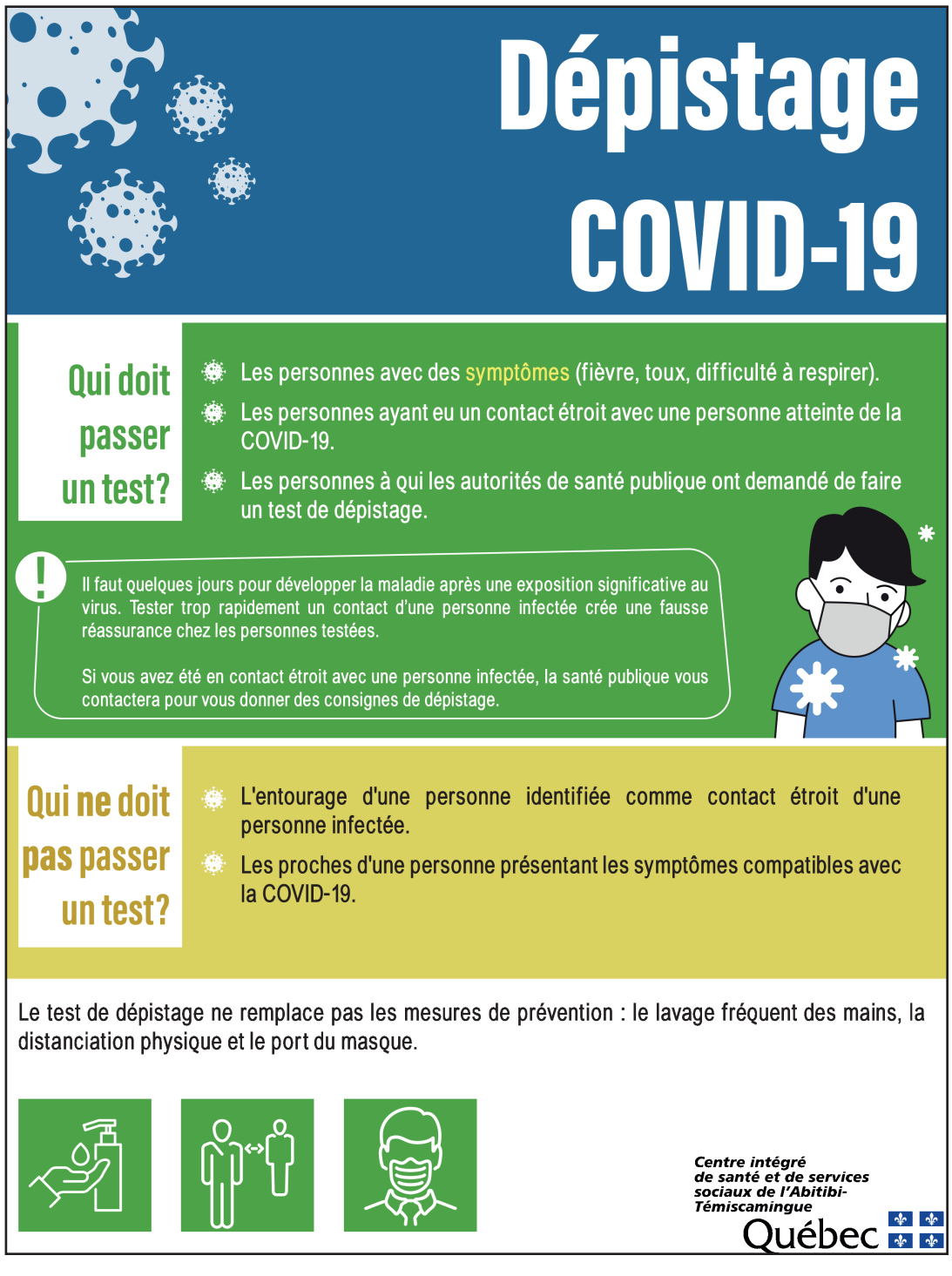
Depuis un certain temps, sur les réseaux sociaux, des informations circulent quant à l'état déplorable du réseau routier dans le secteur de Preissac.

Il ne faut cependant pas confondre la route qui relève de l'autorité gouvernementale provinciale, le ministère des Transports du Québec, et les routes, rangs et chemins qui sont, eux, sous l'autorité municipale.

Lorsque vous avez des commentaires ou des plaintes à formuler sur l'état de la route 395, il faut vous référer au ministère des Transport du Québec. Vous pouvez communiquer avec eux par téléphone au 511, poste #4, pour formuler une plainte ou en ligne au https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/nousjoindre/Pages/questions-commentaires-plaintes.aspx.

Pour tous les autres chemins de la municipalité, si vous avez un commentaire ou une plainte à formuler, vous pouvez communiquer par téléphone au bureau municipal au 819 732-4938 et demandez à parler au directeur général, Gérard Pétrin. Vous pouvez aussi fait part de vos commentaires ou plainte au directeur général et au Maire par courrier électronique à direction@preissac.com et en copie conforme (c.c.) à mairie@preissac.com. Soyez assuré que toute communication est prise en considération et qu'une intervention sera faite afin d'assurer la sécurité des citoyens de Preissac.

Il ne faut pas avoir peur de signaler un manque d'entretien ou des dangers pour la sécurité routière. Vous pourriez sauver des vies.



La pandémie de COVID-19 est sérieuse.

Continuez de pratiquer toutes
les mesures de santé publique :

Suivez les consignes locales sur les rassemblements.

Pratiquez la distanciation physique.

Lavez vos mains.

Portez un masque.

Restez à la maison si vous avez des symptômes, même légers.

Téléchargez l'appli Alerte COVID.

Canada

Protégeons-nous les uns les autres.
Apprenez-en plus au Canada.ca/le-coronavirus
ou au 1 833 784-4397.

Gouvernement du Canada | Government of Canada

Canada

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse.
Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Misez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les évènements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.

Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez **Québec.ca/allermieux**

Votre gouvernement

Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.

Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.

Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
  Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
  Offre des services 24/7 pour la population en détresse : centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
  Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Québec.ca/allermieux

Québec.ca/allermieux

Info-Social 811

Québec

Soyez là pour vous
comme vous l'êtes pour vos proches
C'est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.
Québec.ca/allermieux
Info-Social 811
Votre gouvernement
Québec

Des occasions d'affaires pour la région de l'A.-T.

CNW Telbec

Le ministre de l'Énergie et des Ressources naturelles et ministre responsable de la région de la Côte-Nord, M. Jonatan Julien, accompagné de plusieurs autres ministres, a dévoilé le Plan québécois pour la valorisation des minéraux critiques et stratégiques 2020-2025 (PQVMCS), qui découle de la volonté du gouvernement de favoriser la prospérité des régions du Québec et la transition vers une économie plus sobre en carbone.

Ce plan permettra la mise en place au Québec de chaînes de valeur de minéraux critiques et stratégiques (MCS) dans le respect des principes de développement durable, d'acceptabilité sociale et de création de richesse pour les régions, y compris les communautés locales et autochtones.

La mise en œuvre de ce plan s'appuie sur un cadre financier de 90 M$, annoncé au Plan budgétaire 2020-2021 de mars dernier. Ce plan sera déployé en étroite collaboration avec les ministères, les organismes et les partenaires concernés.

Des minéraux essentiels et en forte demande : un potentiel à exploiter

On définit les minéraux critiques comme des substances essentielles pour des secteurs clés de l'économie, qui présentent un risque élevé en matière d'approvisionnement et n'ont pas de substituts disponibles commercialement. Les minéraux stratégiques sont des substances minérales nécessaires à la mise en œuvre des grandes politiques d'un État. Le Québec a établi une liste de 22 minéraux jugés critiques ou stratégiques. Parmi ces derniers, on trouve le lithium, le graphite et le nickel, pour ne nommer que ceux-là. Les MCS sont utilisés dans plusieurs sphères de la vie quotidienne et constituent un levier important pour notre économie et notre autonomie.

Des occasions d'affaires pour la région de l'Abitibi-Témiscamingue

Le secteur minier joue un rôle important dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue et les perspectives de développement de MCS sont réelles. On y trouve notamment des projets de lithium, de nickel, de zinc et de cuivre ainsi que des éléments des terres rares. La région se distingue également par le recyclage d'une grande quantité de résidus électroniques. De plus, elle compte plusieurs centres de recherche et établissements actifs dans le domaine minier, dont le Centre technologique des résidus industriels, l'Institut national des mines, le Groupe MISA et le Centre d'excellence sur les métaux stratégiques Éléments 08.

Des nouvelles de votre Fabrique

Brigitte Lachance, marguillière

Il y aura élection de deux marguilliers, le dimanche 29 novembre 2020, avant la messe de 10 h.

Nous sommes une belle petite équipe, nous oeuvrons bénévolement et c'est une action qui fait du bien. L'équipe tire sa force de ses membres. Ce qui veut dire que si vous n'êtes pas à l'aise pour réaliser une activité telle que la collecte de la capitation, ou vendre des billets, vous n'aurez pas à les faire. Vous pourez compenser par d'autres travaux où vous serez plus dans votre champ de compétence.

Si vous avez de beaux projets pour faire grandir notre communauté, vous avez votre place dans notre équipe. Nous travaillons dans le respect de chacun et chacun y trouve sa place.

Vous pouvez toujours communiquer avec un membre de la Fabrique pour prendre des renseignements.

Merci à toute la communauté de contribuer à nous encourager dans nos campagnes de financement et de croire en nous.

Collecte de consignes

Nous avons réussi à récolter 1 718,25 $ par la collecte de consignes. Malgré la COVID, nos généreux donnateurs ont été là pour nous encore cette année. Un gros merci à tous!

Si vous voulez continuer à donner vos consignes pour ne pas vous encombrer, communiquez avec Brigitte Lachance au 819 727-9291 ou Marielle Lacasse au 819 732-5620.

À quoi servent les reins

Sonia Poulin, agente de développement régional
Fondation du Rein, section Abitibi-Témiscamingue

Les reins contrôlent la quantité d'eau

Pour que l'organisme fonctionne bien, il doit contenir la bonne quantité d'eau. L'un des rôles importants des reins est d'éliminer le surplus d'eau ou encore de retenir l'eau quand le corps en a besoin d'une plus grande quantité.

Les reins aident à équilibrer les sels minéraux dans le corps

De nombreuses substances dans le sang et les liquides organiques doivent être maintenues à des niveaux adéquats pour que l'organisme fonctionne comme il faut. Le corps a besoin, par exemple, de sels minéraux, comme le sodium (sel) et le potassium provenant des aliments. La santé du corps est donc liée à la présence de ces sels minéraux en quantités adéquates. Quand les reins s'acquittent bien de leur tâche, les surplus de sels minéraux, comme le sodium et le potassium, sont évacués dans l'urine. Les reins aident également à ajuster le taux d'autres sels minéraux, tels le calcium et le phosphate (qui sont importants pour la solidité des os).

Les reins éliminent les déchets

Vos reins aident à éliminer de l'organisme des déchets, comme l'urée et la créatinine. L'urée et d'autres déchets se forment lorsque l'organisme décompose les protéines provenant, par exemple, de notre consommation de viande. La créatinine est produite par les muscles et filtrée par les reins. À mesure que la fonction rénale se dégrade, les taux de créatinine dans le sang augmentent. *Le taux sanguin de créatinine est donc un bon moyen de mesurer l'efficacité de la fonction rénale*. Il suffit, pour l'obtenir, d'une simple analyse de sang.

Suivez-nous sur Facebook: Fondation du Rein, Section Abitibi-Témiscamingue

Malgré la COVID, on fête l'Halloween dans nos écoles!

Texte : Marie-Josée Veilleux
Photos : équipes école Sainte-Gertrude et Preissac

C'est dans la joie et la bonne humeur que les enfants des école de Sainte-Gertrude-Manneville et de Preissac ont célébré la fête d'Halloween, le vendredi 30 octobre dernier.

Étant conscients que l'annulation de la récolte de bonbons porte-à-porte apportait une grande déception auprès des enfants, les conseils municipaux ont décidé de se réunir afin de faire l'achat et la distribution de bonbons aux enfants des deux écoles.

Les élèves étaient enchantés de recevoir chacun un sac rempli de friandises au thème de la journée!

Félicitations aux conseils municipaux pour cette belle initiative et un merci sincère de la part des enfants!

Les élèves de maternelle 5 ans

Les élèves de première année

Les élèves de quatrième année

Les élèves de troisième année

Les élèves de deuxième année

Les élèves de cinquième année

Les élèves de sixième année

Les installations de Bell mobilité dans le clocher

Bernard Gilbert, président d'assemblée de Fabrique

Nous travaillons présentement avec Bell pour la couverture téléphonique plus grande et plus rapide.

Les travaux avancent bien et d'ici le début du mois de décembre, les installations devraient être en fonction ou presque.

Plusieurs facteurs peuvent retarder le projet, mais jusqu'à maintenant le projet avance.

Les dirigeants de la Fabrique espèrent sincèrement que cette nouvelle technologie téléphonique, installée dans le clocher de l'église, sera appréciée par tous les citoyens et visiteurs, car ce n'est un secret pour personne, le réseau dans le village était très faible.

Comment préparer le meilleur plateau de charcuteries

Les plateaux de charcuterie sont devenus un phénomène sur les médias sociaux. Après tout, comment ne pas succomber devant un magnifique festin de charcuteries et de fromages? Pour vous aider à préparer le vôtre, digne des plus belles publications d'Instagram, suivez ces conseils :

Le plat de service : un outil essentiel

Il peut être intéressant d'avoir sous la main des planches de charcuterie traditionnelles, en bois ou en marbre, mais elles ne sont pas indispensables. Un simple plateau, une assiette, une planche à découper ou même un rouleau de papier brun (vivement un chemin de table de charcuteries!) seront parfaits pour y déposer les aliments. Surtout, lorsque vous commencerez à y ajouter vos fromages et viandes, assurez-vous que le plat de service soit facile à transporter si vous prévoyez le déplacer.

Choisissez judicieusement vos fromages

Offrez différentes saveurs et textures en proposant une variété de fromages de différentes familles. Le fromage peut aussi être servi de plusieurs façons comme en cubes, en tranches, ou simplement déposé en quartiers sur le plateau.

C'est une bonne idée de présenter au moins quatre fromages pour un plaisir optimal en collation. Par exemple, marier un brie tendre avec un parmesan ferme rehaussera les saveurs de chacun. Il peut parfois être difficile de trouver des fromages parfaitement agencés. Si vous êtes un débutant en la matière, vous pourriez investir dans une trousse de charcuterie préparée telle qu'un coffret collection de fromages.

Ajoutez des charcuteries

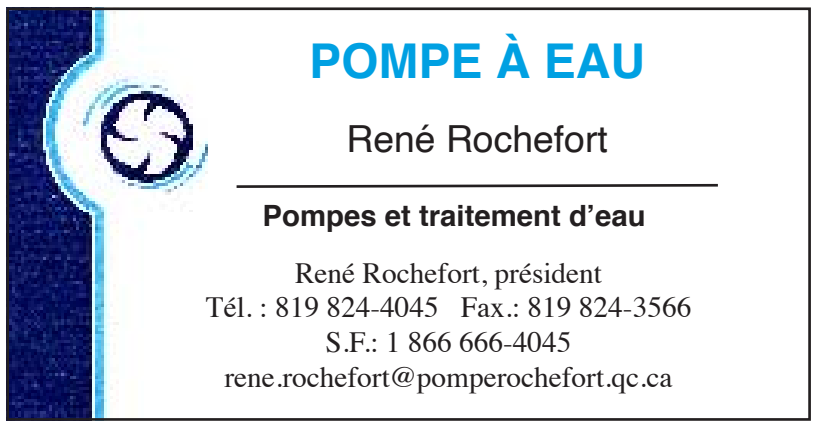
Le prosciutto, le salami et le saucisson sont des produits incontournables. En fait, les meilleurs plateaux offrent un peu de tout. Toutefois, la viande n'est pas obligatoire. Le goût salé des charcuteries peut être remplacé par des olives, des craquelins ou même des légumes de saison pour vos invités végétariens.

Ajoutez une touche sucrée

Là où il y a du salé, il doit y avoir du sucré. Lorsque vous choisissez des fruits pour votre plateau, optez pour la couleur. Incorporez des fruits de saison faciles à se procurer. Les raisins, les fraises, les framboises et les mûres sont d'excellents choix à envisager. Vous pouvez également ajouter des sucreries à votre plateau pour souligner la saison en cours. Par exemple, on pourrait trouver, dans un plateau de charcuteries pour les Fêtes, des canneberges et des chocolats.

Faites-vous aider… en secret

Si vous manquez de temps, ou si l'idée de créer votre propre plateau de charcuteries ajoute au stress des Fêtes, votre supermarché est là pour vous aider. Vous pouvez commander et récupérer des plateaux de charcuteries et de fromages magnifiquement préparés. Tout le monde sera ébloui!



Dinde rôtie

Ingrédients

- Dinde de 6 kg, décongelée si achetée congelée (entre 13 et 15 lb)
- 1/2 tasse de beurre non salé
- 1 c. à soupe de thym séché
- 1 c. à soupe d'origan
- 1/2 tasse de sherry sec (optionnel)
- 1/2 tasse d'eau
- 2 tasses de bouillon de poulet maison ou sans sel ajouté
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 8 tasses de pain blanc, en cubes
- 1 tasse d'oignon haché
- 1/2 tasse de céleri haché
- 2 c. à thé d'estragon
- 1 c. à thé de sauge
- 1 c. à soupe d'assaisonnement pour volaille
- Poivre

Préparation

Pour la dinde

Préchauffer le four à 325°F. Retirer les abats et bien laver et sécher la dinde.

Placer la dinde sur une grille dans une rôtissoire. Mélanger le beurre, le thym et l'origan, puis étendre le mélange de beurre sous et sur la peau de la dinde. Verser le sherry et l'eau au fond de la rôtissoire. Bien couvrir la dinde de papier d'aluminium et faire cuire sur la grille inférieure du four pendant deux heures.

Retirer le papier d'aluminium et laisser cuire non couverte pendant environ 1 heure additionnelle : jusqu'à ce que le thermomètre de viande (inséré dans la partie la plus charnue de la cuisse) atteigne 175°F. Retirer la dinde du four et laisser reposer sur une planche à découper (lâchement couverte de papier d'aluminium) pendant environ 25 minutes avant de la découper.

Pour la farce

Vous pouvez préparer la farce pendant le rôtissage de la dinde. Mélanger les cubes de pain à 2 tasses de bouillon de poulet , l'oignon, le céleri, l'estragon, la sauge, l'assaisonnement de volaille et le poivre. Déposer dans un plat allant au four de 9×13. Hausser la température du four à 350°F et faire cuire la farce jusqu'à ce qu'elle soit chaude de part en part, environ 30 minutes.

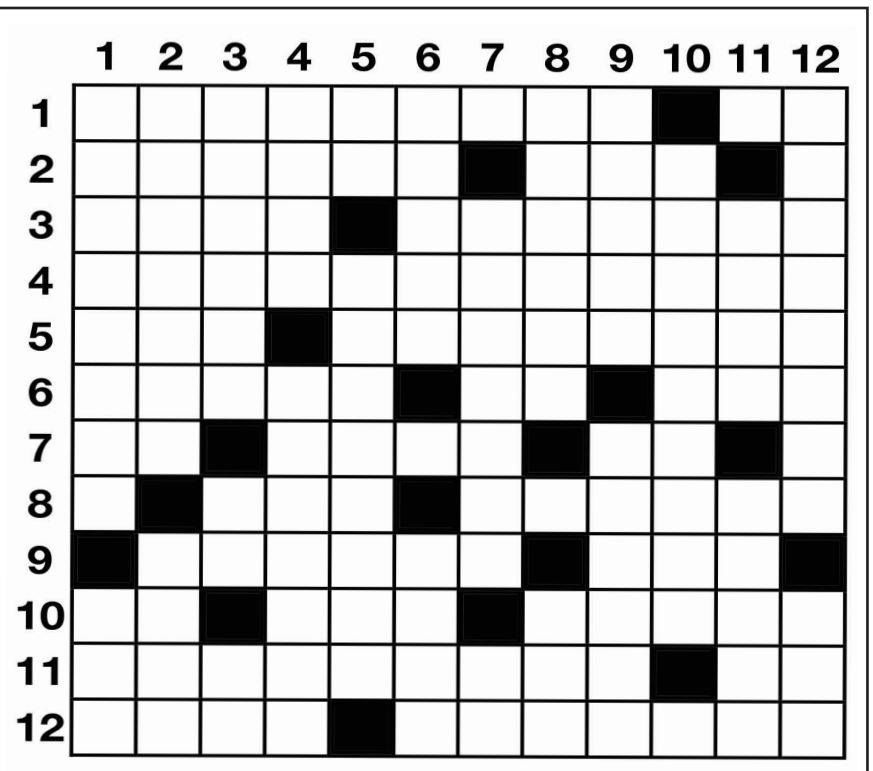
Pour la sauce

Après la cuisson de la dinde, transvider le jus de cuisson de la rôtissoire dans une casserole. Au fouet, mélanger 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs avec un peu d'eau chaude et ajouter lentement le mélange à la sauce. Continuer de remuer jusqu'à ce que la sauce s'épaississe (vous devrez peut-être devoir ajouter un peu de fécule de maïs).

Solution d'octobre 2020

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	T	E	L	E	S	I	E	G	E	S
II	A	V	A	L	A	N	C	H	E	■
III	R	A	I	L	■	O	R	A	G	E
IV	E	S	C	A	R	P	I	N	■	I
V	N	I	■	■	F	I	N	A	U	D
VI	T	O	R	D	■	N	S	■	N	E
VII	A	N	N	A	L	E	■	T	I	R
VIII	I	■	■	M	A	S	S	I	F	■
IX	S	K	I	E	S	■	E	L	I	S
X	E	L	F	E	■	A	L	T	A	I

MOTS CROISÉS



Horizontalement

1. Journaliste et professeur né en 1934 à East Angus – Bande dessinée.
2. Prendre la plume – Prénom du créateur de James Bond.
3. Maladie infectieuse virale – Remords douloureux.
4. Qui existe depuis plus d'un quart de siècle.
5. Celui dont il est question en 1 horizontal en a été le dernier président – Résultat favorable.
6. Il sert d'abri à un animal sauvage – Prénom – Pour la troisième fois.
7. Sert à renforcer une affirmation – Accueillante – mammifère arboricole.
8. Il est souvent retenu pour caractériser la puissance économique d'un pays – Hasardeux.
9. Point de rupture – Dissimulés.
10. Praséodyme – Au printemps – Des courants d'idées s'y affrontent.
11. Elle vend aux poissonniers et aux écailllers les produits frais de la mer – Obtenu.
12. Berger aimé de Galatée – Mis verticalement.

Verticalement

1. Vingt-cinquième Premier ministre du Québec – Ensemble des pays considérés comme les plus pauvres du monde.
2. Petit instrument de musique populaire – Habit masculin de cérémonie.
3. Qui ne peut être différé – Pascal – Gloussé.
4. Nullement (en …) – Ragaillardis.
5. Grade – Romancier et dramaturge né en 1942 à Montréal.
6. Rendue moins dense – Poème chanté originaire des pays germaniques.
7. Passé en revue – Patrie d'Abraham.
8. Synthétase – Résine malodorante (… fétide).
9. Ne cesse pas de parler de (ne … pas sur) – Planètes.
10. Se dit d'une zone marine située au-dessus du plateau continental.
11. Lucidité – Lichen.
12. On y place les plats à servie – Éprouvés.

CULTURAT

Le Club Preissac d'Art en Or

vous invite à joindre l'équipe dynamique d'artistes amateurs qui le compose!!!

Nous sommes toujours en attente pour débuter notre saison de cours et d'activités.

Nous vous informerons dès que possible de la reprise de nos rencontres.

Pour information ou inscription
Marie-Josée Veilleux, présidente
au 819 442-2273

La prochaine session régulière du conseil municipal de Preissac aura lieu le 14 décembre 2020 à 19 h 30. Au Complexe récréatif Jacques-Massé du 16, rue des Rapides. Bienvenue à tous!

Le jeu des 10 erreurs

Solution : 1. Il manque un nuage au-dessus de l'éléphant. 2. Il manque un palmier à droite. 3. Les yeux de l'éléphant. 4. Les yeux du boeuf. 5. Les taches sur le cou de la girafe. 6. Une ligne sur le dos du zèbre. 7. Les dents du rhinocéros. 8. La petite corne du rhinocéros. 9. Il manque un singe. 10. La langue du serpent.

Sudoku

	1		7	3	6	4		
7	8			4			2	1
		9			1			5
		8					4	
	2	4		1				9
5	7	3				8		
3			4			7		
		2						3
							8	

Solution le mois prochain.

Solution d'octobre 2020

5	4	2	6	1	7	3	9	8
8	7	3	9	5	4	6	1	2
1	6	9	8	3	2	5	4	7
3	8	5	1	7	9	2	6	4
7	2	4	3	8	6	9	5	1
9	1	6	2	4	5	7	8	3
2	9	1	4	6	3	8	7	5
6	5	8	7	2	1	4	3	9
4	3	7	5	9	8	1	2	6

Mot mystère

B	E	C	E	U	Q	I	T	A	U	Q	A	E	D	F
N	S	D	R	U	E	G	N	O	L	P	U	R	U	A
I	E	R	E	E	L	P	U	O	C	Q	A	A	M	L
C	T	E	I	P	E	T	I	T	I	Z	E	A	N	A
H	O	M	C	L	I	R	C	T	Z	S	R	O	M	I
E	C	S	E	A	E	M	C	I	I	E	I	A	O	S
R	C	E	B	N	G	R	L	O	E	R	O	L	C	E
X	O	U	E	C	A	B	U	A	L	C	I	D	E	S
U	U	Q	R	T	M	E	E	E	P	O	D	R	A	E
E	V	S	G	O	U	D	G	C	T	O	N	I	N	M
R	A	U	A	N	L	I	R	I	A	A	N	I	N	U
A	I	L	D	S	P	E	N	O	E	L	R	D	E	L
C	S	L	R	D	I	O	R	F	N	N	G	G	R	P
A	O	O	O	F	S	N	O	S	S	I	O	P	I	E
M	N	M	T	N	E	M	E	P	R	A	C	S	E	M

Alcidés
Aquatique
Arctique
Bec
Blizzard
Colonie
Côtes
Couple
Couvaison
Cri
Éclore
Escarpement
Falaise
Fier
Froid
Glace
Iceberg
Macareux
Marée
Mer
Migrateur
Mollusques
Neige
Nicher
Nid
Noir
Nord
Océan
Oiseau
Palmipède
Petit
Planctons
Plongeur
Plumage
Plumes
Poissons
Pondre
Torda

Indice : Pingouin (mot de 5 lettres)

Solution : Marin

PME INTER NOTAIRES
PME INTER Notaires ABITIBI inc.
Notaires & conseillers juridiques
AMOS 819 732-2812 | SENNETERRE 819 737-2747 | VAL-D'OR 819 975-2863
facebook
Une étude de quatorze (14) notaires à votre service !
pmeinter@notairesabitibi.com www.pmeinter.com

GROUPE BLP & RIVARD ASSURANCES
ASSURANCES GÉNÉRALES
S'ASSURER DU MEILLEUR
PRODUIT D'ASSURANCE
COMMUNIQUEZ AVEC UN DE NOS COURTIERS
AMOS | LORRAINVILLE | ROUYN-NORANDA | VAL-D'OR
1-844-JASSURE GROUPEBLP.COM

Sylvain Fortier
Propriétaire
AMOS MAZDA
CONCESSIONNAIRE PASSIONNÉ
DEPUIS 1988
819 732-0404
www.amosmazda.com

Gâteau aux pommes et aux canneberges

Ce dessert saisonnier est parfait à l'automne et en hiver. Il ajoute un brin de festivité à tout repas du temps des Fêtes.

Ingrédients

- 1/3 tasse de beurre
- 3/4 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1 1/2 tasse de farine tout usage
- 1 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- zeste d'un citron
- 2/3 tasse de yogourt (nature)
- 1 tasse de canneberges
- 2 pommes (pelées et tranchées)
- 1/2 tasse de cassonade
- 1 1/2 c. à thé de cannelle

Préparation

Préchauffer le four à 350°F.

Placer une feuille parchemin au fond d'un moule à gâteau de 10 po.

Battre le beurre et le sucre ensemble.

Ajouter les œufs un à la fois.

De façon alternée, ajouter les ingrédients secs tamisés, le zeste et le yogourt.

Verser la moitié du mélange dans le moule à gâteau.

Déposer les canneberges sur le mélange et saupoudrer de cassonade et de cannelle.

Verser la seconde moitié du mélange sur les fruits.

Déposer les tranches de pomme et saupoudrer de cassonade et de cannelle.

Cuire au four de 50 à 60 minutes

ACBG soudure inc.

°Soudure générale°Résidentielle°Minière
°Fabrication, réparation de tous genres
Quai mobile sur rails, balcon, rampes et escaliers, réparation de bateaux d'aluminium, quilles de ponton, hélice et pied de moteur, etc.

certifié CWB & R.B.Q.: 5657-7745-01
°Location de main-d'oeuvre°
°Service 24/7

70, rue de Cadillac, Rouyn-Noranda QC J0Y 1C0
Tél: 819 759-3790

Téléc : 819 759-3791 Cell : 819 763-6244
Email : acbgsoudure@hotmail.com

PTR NATURE SPORTS
AMÉNAGEMENT + CONCEPTION
SENTIERS + AIRES DE REPOS
Preissac, Québec 819 759-8243
info@ptrnaturesports.com
PTRNATURESPORTS.COM

L'Accueil d'Amos
401, 1re Rue Ouest,
Tél.: 819 727-1984
Une ressource alternative en santé mentale, itinérance/dépendance et banque alimentaire qui contribue à améliorer la qualité de vie de la personne en développant son autonomie.
L'Accueil, le seuil de ta réussite

Massothérapie Annie Auclair
272, avenue du Lac, Preissac
810 860-4000
Massage suédois
Massage thérapeutique
Réflexologie
Nerf sciatique
Harmonisation énergétique
Access bars
Sur rendez-vous seulement
Reçu pour assurance
Membre F.Q.M.
Spécial de Noël
Certificat cadeau de massage ou de réflexologie
2 séances de 60 minutes ou
3 séances de 30 minutes pour 100 $
Réalisez une économie de 20 $
En vente du 1er décembre 2020 au 1er janvier 2021
Joyeuses Fêtes à tous!

Fosses Septiques
Protec-Nature Inc.
819 277-1754 I 819 732-0116
8, avenue Principale, Preissac QC J0Y 2E0
Service de nettoyage de fosses septiques résidentielles et municipales
Le meilleur prix garanti!
Fiche de suivi de vidange client

Routier 117
Michelle et Jacques
Propriétaires
Heures d'ouverture
Semaine : 5 h à 22 h
Weekend : 6 h à 22 h
9594, avenue Larivière
Rouyn-Noranda (Cadillac)
J0Y 1C0
Resto. : 819 759-8383
Dépan. : 819 759-8385
Téléc. : 819 759-8384
routier.117@hotmail.com

LES MATÉRIAUX 3+2
Centre de Rénovation Home hardware
MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
502, ROUTE 111 OUEST
AMOS (QUÉBEC)
819 732-8283
INFO@3PLUS2.CA
3PLUS2.CA

BLANCHETTE S.A.M.N 1970
Alain Blanchette
Entrepreneur général en construction
311, 1re Avenue Est
Amos J9T 1H6
Tel : 819 732-4471
E-mail: blanchettea@hotmail.com
Spécialistes en porte de garage
Résidentiel I Commercial I Industriel

Matériaux M.B. inc.
Propriétaire
Manon Bolduc
Bertrand Bolduc
819.727.1111
819.334.2241
693, avenue du Lac
Preissac (Québec) J0Y 2E0
info@materiauxmb.ca

RBQ: 5717-0763-01
BOILARD ÉLECTRIQUE
Résidentiel - Commercial - Industriel
Tél: 819-444-8079
boilardelectrique@gmail.com