



LE FEUILLETON

Volume 42 / Numéro 8

Le 1^{er} avril 2024

Équipe du journal Le Feuilleton :

Réception des articles, rédaction et mise en page : Josée Hamelin

Révision des textes : Josée Hamelin

Impression : comité d'Éducation populaire en collaboration avec la municipalité de Nédélec

Pour vos commentaires et suggestions :
lefeuilleton@hotmail.com

Bibliothèque



La bibliothèque est ouverte, le jeudi, de 19h00 à 20h00.



Prenez note



ATTENTION CHANGEMENT DE DATE POUR LE 14 AVRIL

Club de l'âge d'or (FADOQ de Nédélec organise un tournoi de carte (Beu). Dimanche le 14 Avril. à 13h00

Au local de l'âge d'or situé à l'école de Nédélec

Bienvenue à tous. On vous attend vers 13h00 pour l'inscription des équipes. Le coût d'inscription est de 3\$.

Prix de participation et de présence





**Le comité d'éducation populaire autonome de
Nédelec et la Table de concertation (Vie citoyenne)
Vous invitent à la session du printemps GYMCERVEAU**

Date : **3 avril au 29 mai 2024**

Heure : **À 13H30**

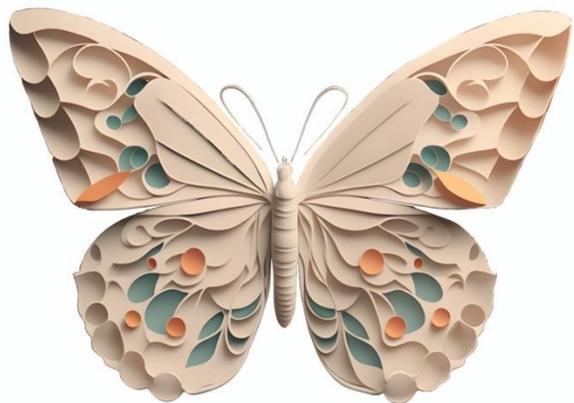
Durée : 2 heures

Lieu : **Local de réunion de la municipalité de Nédelec**

Personne-ressource : **M^{me} Denise Hélie**

Pour inscription ou informations : Gaétane Marcoux au 819-784-2044

Bienvenue à toute la population Témiscamienne!



LA RESSOURCE
ENSEMBLE POUR LA CAUSE

Collecte annuelle au profit de la Ressource
pour personnes handicapées
Abitibi-Témiscamingue / Nord-du-Québec

Je désire remercier toutes les personnes qui ont fait un don lors du
téléthon de la Ressource pour personnes handicapées à la fin
janvier.

Grâce à votre grande générosité, Nédelec a atteint son objectif.

Merci beaucoup et à l'an prochain.

Danielle Desforges,
responsable de la collecte locale

AVIS DE CONVOCATION

Le conseil d'administration invite ses membres à participer à l'assemblée générale annuelle de votre club de l'âge d'or de Nédélec, affilié à la FADOQ

Date : le mercredi le 17 Avril 2024 Heure : 19h00

Lieu : Club de l'Âge d'Or de Nédélec 68 rue Principale de Nédélec

Pour les personnes qui désirent devenir membre contactez Fernand au 819-784-2053 ou Carmen au 819- 629-7510



Le comité d'éducation populaire autonome de Nédélec

invite la population du Témiscamingue à :

Type d'activité :	<u>Cours</u>
Le titre de l'activité :	<u>Yoga</u>
Date :	Dès le mardi 2 avril 2024
Heure :	17 h
Lieu :	Au local de l'Âge d'Or
Personne-ressource :	M ^{me} Nancy Couturier



Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :

M^{me} Carmen Rivard, au 819 629-7510



MESSAGE DE LA MUNICIPALITÉ DE NÉDÉLEC



PROCHAINE SÉANCE ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL :

Lundi 8 avril 2024 à 19 h à la salle du conseil

Bienvenue à tous les citoyens !

*Vous pouvez aussi nous faire parvenir vos demandes ou toutes questions au bureau
819-784-3311 ou par courriel : nedelec@mrctemiscamingue.qc.ca*



MESSAGE DE L'INSPECTEUR MUNICIPAL NÉDÉLEC

Le printemps est à nos portes :



- ⌘ Votre ponceau vous appartient et son entretien aussi. Le dégel viendra bientôt et il serait bon de vérifier qu'il n'est pas bloqué et que l'eau s'écoule bien.
- ⌘ La limite de vitesse dans le village est de 50 km/h, et ce, de l'entrée sud jusqu'à l'entrée nord. Nous vous demandons d'ajuster votre conduite en conséquence afin d'assurer la sécurité de tous !
- ⌘ Nous vous informons que la patinoire municipale est maintenant fermée. Surveillez les prochaines publications pour l'ouverture de l'espace multisport pour les sports d'été. Amusez-vous prudemment. !
- ⌘ Abri temporaire : petit rappel ! Les gens qui ont un abri temporaire (tempo) ont jusqu'au 1^{er} mai 2024 pour les remiser. Pour ceux qui désirent les conserver, des droits s'appliquent. Vous devez communiquer avec la municipalité pour en connaître les modalités.
- ⌘ La cueillette des encombrants aura lieu du 6 au 10 mai. L'horaire de la cueillette sera dans le prochain Feuilleton.
- ⌘ Pour toutes questions relevant de Shawn Robillard, inspecteur municipal :
Courriel : inspecturnedelec@mrctemiscamingue.qc.ca
Numéro de cellulaire : 819-629-7465



Congé Pascal

Le bureau municipal sera fermé le vendredi 29 mars ainsi que le lundi 1^{er} avril 2024 pour le congé de Pâques. Le bureau retournera à son horaire régulier le mardi 2 avril 2024. Bon congé à tous !

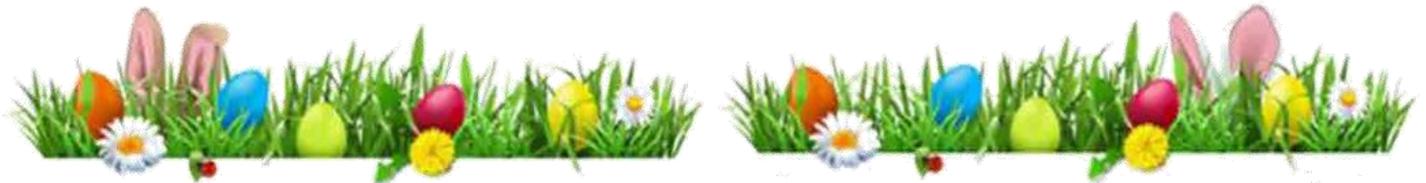


22 avril 2024

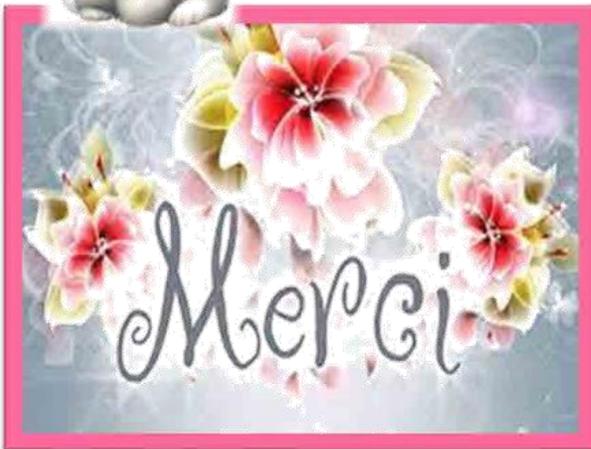
Le Jour de la Terre en bref

Le Jour de la Terre Canada, en plus d'organiser les célébrations du 22 avril, agit tout au long de l'année en développant des programmes visant à accompagner les personnes, les organisations et les municipalités à diminuer leur impact sur l'environnement, et ce, partout au Canada.

JOUR
DE LA
TERRE
.CA



Journée des professionnels administratifs
24 Avril 2024



Les conseillers municipaux et la mairesse désirent profiter de cette journée internationale des professionnels administratifs pour remercier chaleureusement l'équipe du bureau municipal. Grâce à leur personnalité, leur engagement et leur détermination elles sont un atout important pour la population de Nédélec. Le dynamisme dont elles font preuve soutient la volonté du conseil municipal dans la réalisation des différents projets de développement. Merci
Lise & Josée. Lyne Ash



Premier versement

Prenez note que le premier versement du compte de taxes de la municipalité de Nédélec viendra à échéance le 28 mars prochain.



Prix des différents permis et licences

Le printemps rime souvent avec travaux et grand ménage. Mais avant tout, vous devez demander vos permis auprès de la municipalité. Voici la liste des permis et des licences et leur prix.

Permis construction & rénovation	25 \$
Installations septiques	25 \$
Creusage d'un puits	25 \$
Demande de dérogation mineure	50 \$
Permis abris temporaire (saison estivale)	20 \$
Licence Chat et Chien stérilisé	20 \$
Licence Chat et Chien non stérilisé	30 \$



Mai

Le mois de l'arbre et des Forêts



Comme nous vous l'avons annoncé lors de la dernière parution, cette année, la municipalité se rallie à l'activité « Mai ! Mois de l'arbre ». Une variété de feuillus et conifères seront offerts gratuitement. Nous prévoyons procéder à la distribution le jeudi 16 mai de 9 h à 16 h. Mais suivez la publication du mois de mai afin d'avoir les modalités exactes de l'activité.





Nous vous invitons à visiter le site web de la municipalité pour connaître nos règlements municipaux, visionner les procès-verbaux, retrouver toutes les parutions du journal le Feuilleton. Vous y trouverez beaucoup d'informations utiles sur Nédélec !
www.municipalite.nedelec.qc.ca

Nous vous invitons aussi à visiter celui de la MRC de Témiscamingue. Il regorge d'informations de toutes sortes ! Journaux municipaux, carte interactive, actualité, etc. :
www.mrctemiscamingue.org

Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à me contacter, c'est avec plaisir que je répondrai à vos questions.

Lise Dénomme, directrice générale et secrétaire-trésorière

Municipalité de Nédélec

33, rue principale, C.P. 70, Nédélec, Québec, J0Z 2Z0

Tél. : 819 784-3311 poste 1

Courriel : nedelec@mrctemiscamingue.qc.ca



Les heures d'ouverture de la Municipalité sont du lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h. Nous sommes disponibles les vendredis matin sur rendez-vous.



Samedi 1er juin 2024

La municipalité invite la population à créer des rassemblements improvisés afin de célébrer la fête des voisins. Invitez vos voisins à un 5 à 7, faites une vente de garage, rassemblez-vous dans les parcs de la municipalité pour un pique-nique improvisé.

Soyons imaginatifs !



HORAIRE DE L'ÉCO CENTRE POUR LA SAISON ESTIVALE



À partir du 3 avril 2024

Heures d'ouverture : de 12 h à 20 h

Ainsi qu'à chaque 2^e samedi du mois à partir du 13 avril 2024

Heures d'ouverture le samedi : de 8 h à 12 h (midi)



Doris Gauthier

Directrice générale/greffière-trésorière

Téléphone : 819-784-7011

Télécopieur : 819-784-7012

Courriel : mun.guerin@mrctemiscamingue.qc.ca



Volley-Ball Nédélec

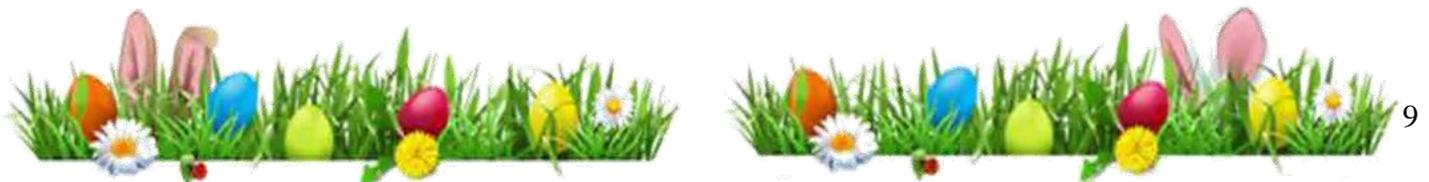


Certains citoyens ont formulé le désir de s'associer afin de former un regroupement de volley-ball amical.

L'activité aurait lieu à Nédélec à l'espace multisport durant la saison estivale.

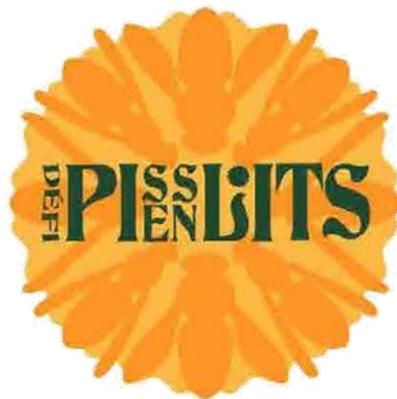
Si vous souhaitez vous joindre à eux, communiquer avec le bureau municipal au 819-784-3311 poste 4 ou au develnedelec@mrctemiscamingue.qc.ca.

Avant de confirmer la tenue de l'activité, nous devons avoir reçu un minimum d'inscriptions.

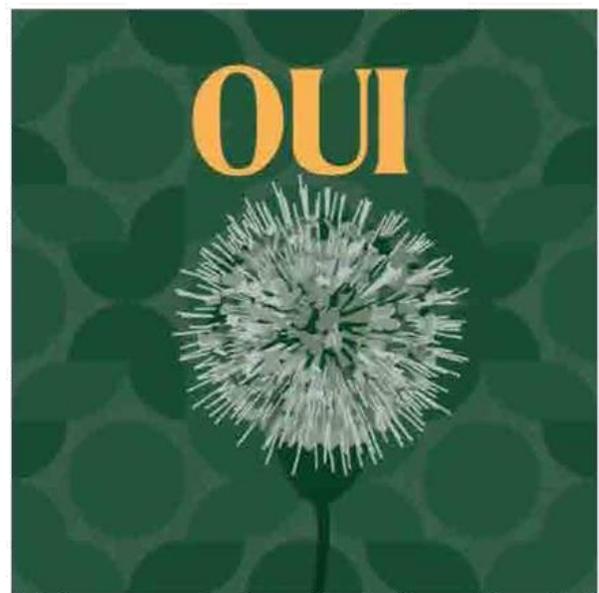
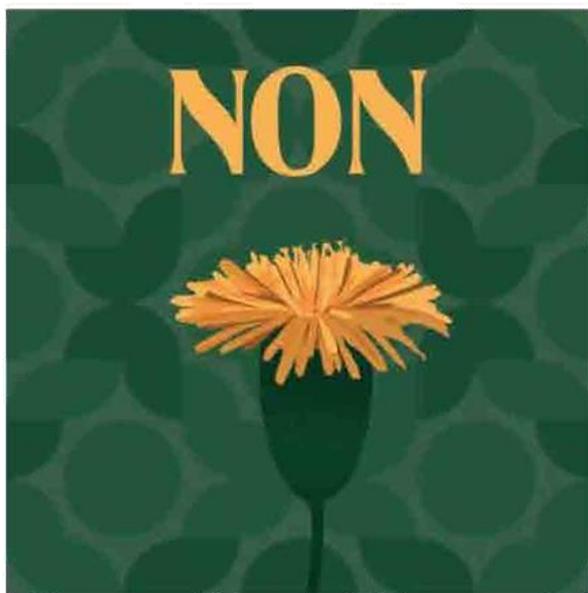


La municipalité de Nédélec est fière de s'associer, pour une seconde année, au « Défi pissenlits » afin d'aider nos pollinisateurs. Pour se faire, le conseil municipal s'engage à ne pas faire tondre la pelouse des espaces verts de la municipalité avant la fin de fleuraison des pissenlits et à fleurir, avec une diversité d'espèce, différents sites sur la municipalité.

Nous encourageons la population à suivre la vague et adhérer à cette nouvelle initiative environnementale.



Quand tondre le gazon?

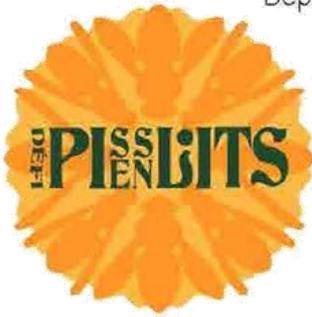


Pour plus d'information ou pour s'inscrire au défi pissenlits rendez-vous au defipissenlits.ca



TRANSFORMER SON GAZON EN ÉCOPELOUSE

Publié par Christina Fortin-Ménard le 14 mai, 2022



Depuis quelques décennies, la plupart des pelouses sont entretenues avec des engrais et des pesticides de synthèse, elles subissent des arrosages fréquents et le gazon coupé mis aux poubelles. C'est ce que l'on appelle la pelouse industrielle.

L'écopelouse est un gazon qu'on ne fait que tondre, qu'on n'arrose pas ou peu, qu'on ne traite pas aux pesticides ni aux herbicides, qu'on ne fertilise pas autrement que par l'herbicyclage et le compost. Le résultat? Les plantes qui résistent à la tonte aident à créer un milieu plus équilibré qui est le gazon naturel! La biodiversité rend le gazon résilient. En prime, la pelouse fournit de la nourriture aux insectes pollinisateurs.

Pour obtenir une écopelouse, inutile de recommencer à zéro. Il suffit d'investir dans la qualité du sol, principalement en régénérant les populations de micro-organismes et de vers de terre. C'est facile en suivant les étapes 1 à 7 décrites dans cet article.

De plus, quand on désire passer à l'écopelouse, la première année, il faut effectuer un sursemis à l'aide d'un écomélange ou d'un mélange de semences à faible entretien (en vente dans les bonnes jardinerie). Celui-ci peut contenir du trèfle, mais aussi des fétuques, du ray-grass ou du mil.

SEPT ÉTAPES POUR UNE ÉCOPELOUSE

Commencez par oublier l'image de la pelouse parfaite « industrielle ». Composée de pâturin du Kentucky, elle est très exigeante en fertilisation, en eau et en pesticides. Pour qu'une pelouse soit écologique et à entretien minimal, il faut modifier ses attentes et adopter de nouvelles pratiques.

ÉTAPE #1 : ENCOURAGEZ LA BIODIVERSITÉ, SEMEZ

Au printemps ou encore à l'automne, lorsque la pelouse est clairsemée ou qu'elle doit être régénérée : sursemez. C'est-à-dire semez sur la pelouse déjà existante [du trèfle](#), des fétuques ou un mélange de semences à faible entretien. En choisissant d'intégrer de la biodiversité, vous obtenez une pelouse moins exigeante en eau et en engrais. De plus, votre pelouse résiste mieux aux attaques d'insectes ravageurs et à l'établissement des mauvaises herbes. Cela signifie moins d'eau, moins de dépenses et moins de travail pour vous.

ÉTAPE #2 : HAUSSEZ LA HAUTEUR DE COUPE DE LA TONDEUSE

Une pelouse maintenue à une hauteur de 7,5 à 10 cm (3 à 4 po) empêche la prolifération des mauvaises herbes et contrôle la présence des insectes. Puisqu'il ne faut pas retirer plus du tiers des feuilles à la fois, attendez que votre pelouse ait atteint 10 cm à 12,5 cm (4 à 5 po) avant de la tondre. De cette façon, elle restera verte tout l'été.

ÉTAPE #3 : HERBICYCLEZ, LAISSEZ LE GAZON COUPÉ AU SOL

En pratiquant l'herbicyclage, vous retournez au sol de 30 à 50 % de ses besoins en azote. En nourrissant les organismes responsables de la fertilité naturelle des sols et en y maintenant un haut taux d'humidité, vous diminuez l'utilisation des engrais et de l'eau. De plus, vous réduisez les matières organiques transportées au lieu d'enfouissement sanitaire. Ces matières détournées réduisent les émissions de gaz à effet de serre.



ÉTAPE #4 : ARROSEZ PEU SOUVENT

Pour ne pas la rendre dépendante, **évitez d'arroser votre pelouse avant les sécheresses du mois de juin**. Par la suite, s'il ne pleut pas (suffisamment) et que vous devez arroser, faites-le peu souvent, mais en profondeur.

ÉTAPE #5 : OXYGÉNEZ VOTRE PELOUSE



Si votre sol est compact, au printemps ou à l'automne, procédez à son aération à l'aide d'un appareil qui retire les carottes. Ne les ramassez pas, car elles contribuent à la santé du sol en nourrissant les micro-organismes.

ÉTAPE #6 : NOURRISSEZ VOTRE SOL

Terreautez votre pelouse en y épandant quelques centimètres de compost de qualité. Ainsi, vous nourrissez votre sol et les organismes qui y vivent, vous améliorez la rétention d'eau et vous réduisez les besoins en engrais tout en améliorant la qualité du sol. De plus, à l'aide d'une tondeuse, broyez les feuilles à l'automne. Les vers de terre et autres organismes du sol s'occuperont de les recycler gratuitement en compost, ce qui enrichira votre sol.



ÉTAPE #7 : LA BONNE PLANTE AU BON ENDROIT

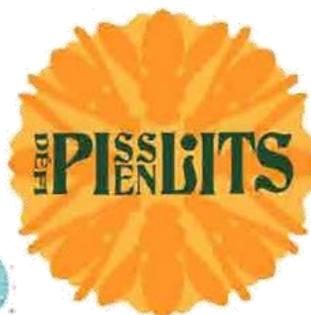


Aux endroits où la pelouse pousse difficilement, optez pour des plantes couvre-sol (pervenche, thym rampant, pachysandre, etc.) ou des aménagements de vivaces adaptés aux conditions qui prévalent.

Lorsque l'on respecte la consigne «La bonne plante au bon endroit» les végétaux sont plus résistants aux différents stress, incluant les ravageurs!

LE TRÈFLE : UN ALLIÉ INDISPENSABLE

Très résistant, le trèfle permet de réduire les apports en engrais (azote) et de pesticides. De plus, il procure une excellente protection à la pelouse contre les ravageurs, comme la punaise velue et le ver blanc. Il permet d'économiser temps et argent. Cliquez ici pour savoir [Comment semer du trèfle dans son gazon.](#)



AVIS PUBLIC VENTE D'UN IMMEUBLE DE GRÉ À GRÉ

Avis public est par les présentes donné par Lise Dénoimé, directrice générale, greffier trésorier de la municipalité de Nédélec, conformément à l'article 6.1 du *Code municipal du Québec* que l'immeuble connu et désigné comme étant le lot **DEUX MILLIONS HUIT CENT QUARANTE-NEUF MILLE NEUF CENT TRENTE-NEUF (2 849 939)** du Cadastre du Québec, dans la circonscription foncière de Témiscamingue, situé sur le chemin des Pins, Nédélec, Québec, J0Z 2Z0 et appartenant à la Municipalité de Nédélec a été vendu de gré à gré à monsieur « Michel Perron » de Nédélec, pour le prix de quinze mille dollars (15 000.00 \$).

Donné à Nédélec, au bureau municipal, ce 12^e jour de mars 2024.



Lise Dénoimé
Directrice générale – greffière-trésorière





Municipalité de Nédélec

33, Principale - C.P. 70 - Nédélec (Québec) J0Z 2Z0

Téléphone : (819) 784-3311 - Télécopieur : (819) 784-2126

Courriel : nedelec@mrctemiscamingue.qc.ca

AVIS PUBLIC

Changement de la séance ordinaire du 13 mai 2024

AUX CONTRIBUABLES DE LA MUNICIPALITÉ NÉDÉLEC

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné par Lise Dénommié, directrice générale, greffière-trésorière de la Municipalité de Nédélec :

Avis est donné que, conformément à la résolution 7463-03-24, la séance ordinaire du Conseil qui devait avoir lieu le **lundi 13 mai 2024** a été déplacée au **lundi 6 mai 2024 à 19h** à la salle du conseil.

Avis donné à Nédélec, ce **15^e jour du mois de mars 2024**.

Lise Dénommié, directrice générale, greffier-trésorier (CM)



OFFRE D'EMPLOI, CAMP DE JOUR DE NÉDÉLEC



ANIMATEUR

Tu as 15 ans ou plus et tu as envie de vivre un été trippant entouré d'enfants?

Alors ce travail est pour toi!

Temps plein de jour du lundi au vendredi midi, tous tes soirs et fins de semaine de congé!

16.50\$/h

du 24 juin au 16 août 2024

Tâches:

- **Planifier, organiser et animer des activités structurés et diversifiés**
- **Assurer l'encadrement et la sécurité d'un groupe de jeunes**
- **Administrer les premiers soins en cas de blessures mineurs**

Envoie nous ton CV au develnedelec@mrctemiscamingue.qc.ca

DATE LIMITE: 31 MARS 2024

Offre d'emploi

Camp de jour de Nédélec

Accompagnatrice d'un enfant à besoins particuliers

Nous sommes à la recherche de la perle rare pour accompagner une enfant avec des besoins particuliers tout au long de l'été. Tu as 15 ans ou plus et ça t'intéresse? Joins toi à nous et viens vivre un été incroyable sur le plan humain!

16.50\$/h

du lundi au vendredi midi, toutes tes fins de semaine et soirs de congé
du 24 juin au 16 août 2024

Tâches:

- Prodiguer des soins de base (changement de protection, aide à l'alimentation, déplacements sécuritaire)
- adapter les activités selon les limites de l'enfant
- être à l'écoute des besoins de l'enfant

Envoie nous ton CV avant le 31 mars 2024 au :
develnedelec@mrctemiscamingue.qc.ca



À SURVEILLER

ÉTÉ 2024

DEUXIÈME ÉDITION
CAMP DE JOUR DE NÉDÉLEC
LES AVENTURIERS DU SECTEUR
NORD

DÉBUT DES INSCRIPTIONS
VENDREDI LE 3 MAI 2024

30 PLACES DISPONIBLES PAR
SEMAINE



LE LIEN POUR LES INSCRIPTION SERA
DISPONIBLE

- VIA FACEBOOK SUR LA TABLE DE CONCERTATION OU NÉDÉLEC DÉVELOPPEMENT
- SUR LE SITE WEB MUNICIPALITE.NEDELEC.QC.CA
- DANS LE COURRIEL QUE VOUS FERA PARVENIR L'ÉCOLE

PREMIER ARRIVÉ!
PREMIER INSCRIT!



Offre d'emploi

Centre d'interprétation Becs et Jardins

Recherché :

- Aide jardinier(re); et préposé(e) aux soins des oiseaux de basse-cour;
- Entre 16 et 30 ans, pour travailler à l'extérieur cet été, en pleine nature;
- Habileté à utiliser des outils à petit moteur (tondeuse, coupe-herbe, débroussailleuse);
- Disponible entre juin et fin août 2024

Qualités requises :

- Bonne forme physique, débrouillard(e), autonome.

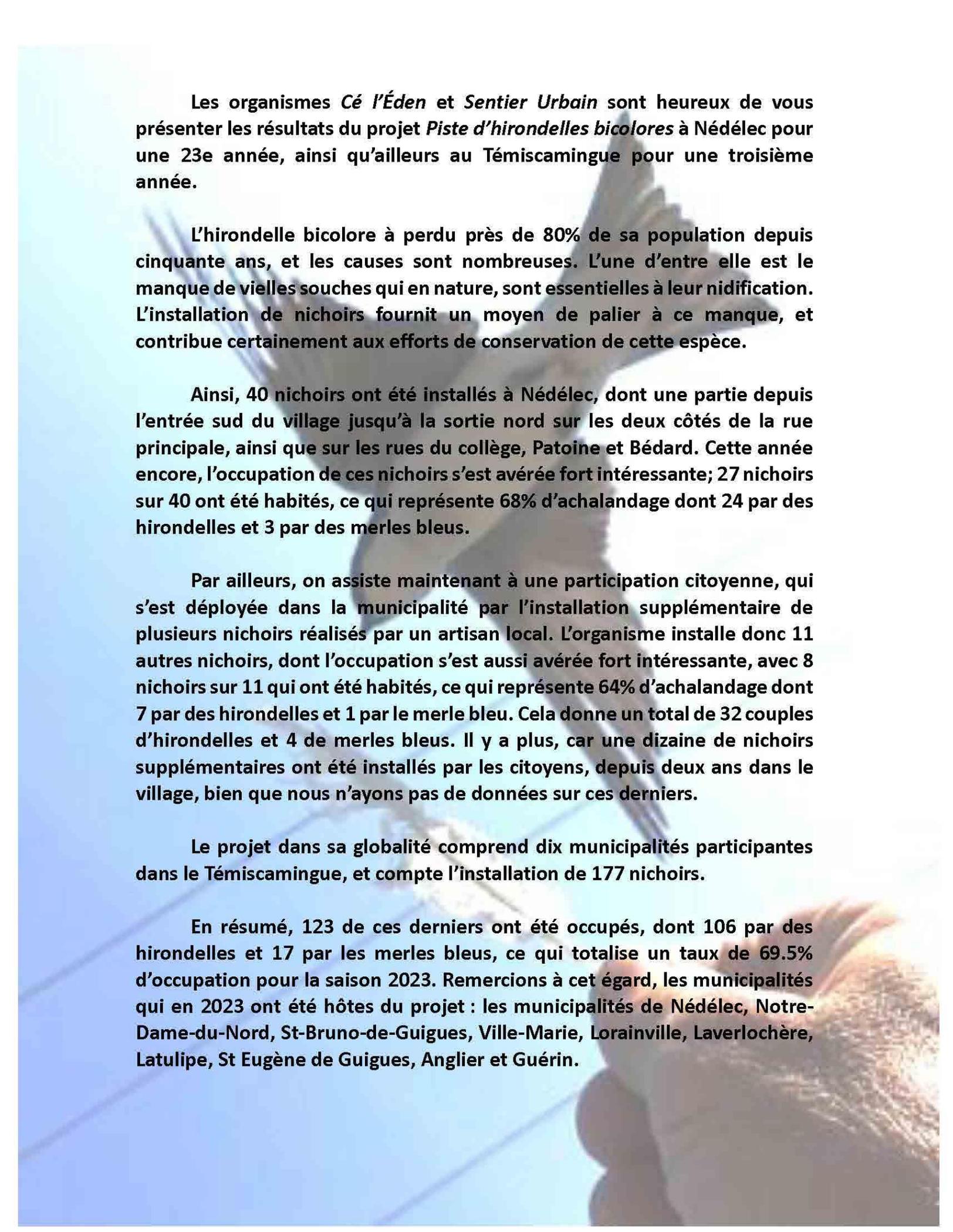
Conditions :

- Temps plein de jour, du lundi au vendredi;
- 16,00\$/heure, pour huit semaines de 35h;

**Pour information complémentaire : appeler au 514-942-7055,
Pierre;**

ou :

envoie ton CV par courriel : fondateur@sentierurbain.org



Les organismes *Cé l'Éden* et *Sentier Urbain* sont heureux de vous présenter les résultats du projet *Piste d'hirondelles bicolores* à Nédélec pour une 23e année, ainsi qu'ailleurs au Témiscamingue pour une troisième année.

L'hirondelle bicolore a perdu près de 80% de sa population depuis cinquante ans, et les causes sont nombreuses. L'une d'entre elle est le manque de vieilles souches qui en nature, sont essentielles à leur nidification. L'installation de nichoirs fournit un moyen de palier à ce manque, et contribue certainement aux efforts de conservation de cette espèce.

Ainsi, 40 nichoirs ont été installés à Nédélec, dont une partie depuis l'entrée sud du village jusqu'à la sortie nord sur les deux côtés de la rue principale, ainsi que sur les rues du collège, Patoine et Bédard. Cette année encore, l'occupation de ces nichoirs s'est avérée fort intéressante; 27 nichoirs sur 40 ont été habités, ce qui représente 68% d'achalandage dont 24 par des hirondelles et 3 par des merles bleus.

Par ailleurs, on assiste maintenant à une participation citoyenne, qui s'est déployée dans la municipalité par l'installation supplémentaire de plusieurs nichoirs réalisés par un artisan local. L'organisme installe donc 11 autres nichoirs, dont l'occupation s'est aussi avérée fort intéressante, avec 8 nichoirs sur 11 qui ont été habités, ce qui représente 64% d'achalandage dont 7 par des hirondelles et 1 par le merle bleu. Cela donne un total de 32 couples d'hirondelles et 4 de merles bleus. Il y a plus, car une dizaine de nichoirs supplémentaires ont été installés par les citoyens, depuis deux ans dans le village, bien que nous n'ayons pas de données sur ces derniers.

Le projet dans sa globalité comprend dix municipalités participantes dans le Témiscamingue, et compte l'installation de 177 nichoirs.

En résumé, 123 de ces derniers ont été occupés, dont 106 par des hirondelles et 17 par les merles bleus, ce qui totalise un taux de 69.5% d'occupation pour la saison 2023. Remercions à cet égard, les municipalités qui en 2023 ont été hôtes du projet : les municipalités de Nédélec, Notre-Dame-du-Nord, St-Bruno-de-Guigues, Ville-Marie, Lorainville, Laverlochère, Latulipe, St Eugène de Guigues, Anglier et Guérin.

Palestine

Le député fédéral, Sébastien Lemire, vient nous rencontrer le

MARDI 2 AVRIL 2024

Au sous-sol de l'église à Notre-Dame-du-Nord

16h Rencontre avec M. Lemire

17h Repas (contribution volontaire)

S'inscrire au secrétariat de secteur : 819-723-2388

ou par courriel fabrique@tlb.sympatico.ca



Dimanche
7 avril 2024

Arnaque et Fraude



téléphonique

Après la célébration du Partage de la Parole,
il y aura dîner communautaire au sous-sol de l'église de Notre-Dame-du-Nord
suivi d'une discussion sur le thème : Arnaque et Fraude téléphonique

C'est une invitation à tous et toutes. Le repas est à contribution volontaire.

APRÈS-MIDI D'INFORMATIONS

L'après-midi d'informations sur les ressources disponibles pour les aînés(es) vivant à domicile ou en résidence, qui était prévu le 28 février a été annulé pour cause de tempête, est remis au

mercredi 24 avril à 13h30,
au local du Club * L'Âge D'Or*
de Notre-Dame-du-Nord

Ressource : Simon Veckeman, organisateur communautaire

C'est une invitation à tous, membres et non-membres. On vous attend!

TÉLÉ BINGO

Canal 97 sur Cablevision du Nord OU suivez le lien sur www.temis.tv

BINGO SPÉCIAL

24 AVRIL 2024



Gros lot de

1500 \$

200 \$ pour le signe +

500 \$ et + pour Carte Double Action


Temis.tv

Carte de bingo Régulière: 10 \$

Carte de bingo Double Action: 5 \$


Temis.tv

Visitez temis.tv pour avoir la liste des points de vente des cartes!



Massothérapie

Massage : détente, thérapeutique, énergétique, pierres chaudes, drainage lymphatique, femme enceinte

Consultation en Naturothérapie

L'objectif de la naturothérapie est de stimuler les facteurs favorisant la santé autant que d'atténuer les facteurs défavorables à une santé optimale.

Soins de corps

Harmonisation des chakras

Reiki

Distributrice des produits d'herboristerie

LA CLEF DES CHAMPS

Reçu pour assurance disponible

Possibilité de rendez-vous à votre domicile pour 4 personnes et plus

Annie Pelchat

59, Principale Nédélec

819. 784. 2008anniepelchat47@hotmail.com

Resto-dépanneur Souvenirs d'Antan de Guérin

Tél. 819-784-7015



Heures d'ouverture, tous les jours de 11 h à 19 h.

Les mets à emporter et le service du dépanneur sont toujours disponibles.



Prix de nos produits maison :

Sauce à spaghetti (500ml.) 9.10\$

Sauce à spaghetti (1litre) 13.00\$

Pâté mexicain, à la viande, poulet et saumon : 13.00\$

Pizza 12 po. (peppéroni, fromage, bacon) 18.25\$, toute garnie 20,55\$

Tartes aux pommes, raisins, fraises, framboises, sucre, bleuets, cerises 9,30 \$

Merci de votre encouragement!

Calendrier AVRIL 2024 dans les paroisses du secteur Nord du Témiscamingue

Lundi 1^{er} avril	16 h	Enregistrement messe pour diffusion
Mardi 2 avril	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
	18 h 30	Fondation Rénal-Dufour
Mercredi 3 avril	10 h	Messe Mission Katéri, au Centre de soins
	14 h 30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno
Jeudi 4 avril	10 h	Messe au Phare, N-D-du-Nord
	19 h 30	Conseil de fabrique de St-Eugène

1^{er} dimanche du mois

Samedi 6 avril	16 h	Messe à Rémigny
Dimanche 7 avril	9 h 30	Messe à Angliers
	9 h 30	Prière communautaire à St-Bruno
	11 h	Messe à St-Eugène
	11 h	Prière communautaire à Notre-Dame-du-Nord
		Suivi d'un diner à contribution volontaire et conférence sur l'arnaque téléphonique
	16 h	Messe à Guérin



Lundi 8 avril	a.m.	Conseil témiscamien de la catéchèse à Ville-Marie
	16 h	Enregistrement messe pour diffusion
Mardi 9 avril	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
Mercredi 10 avril	10 h	Messe Mission Katéri, au Centre de soins
	14 :30	Messe à la maison de Jérémie St-Bruno
Jeudi 11 avril	10 h	Messe au Phare, N-D-du-Nord

2^e dimanche du mois

Dimanche 14 avril	9 h 30	Messe à St-Bruno
	11 h	Messe à Notre-Dame-du-Nord
	11 h	Prière communautaire à St-Eugène



Lundi 15 avril	a.m.	Conseil témiscamien de la catéchèse à Ville-Marie
	16 h	Enregistrement messe pour diffusion
	19 h	Conseil de fabrique de St-Joseph de Notre-Dame-du-Nord
Mardi 16 avril	9 h	Prière des prêtres (zoom)
	10 h	Messe au Pavillon Tête-du-Lac
	18 h	Notre-Dame-du-Nord en Santé (réunion)
Mercredi 17 avril	10 h	Messe Mission Katéri, au Centre de soins

14 :30 Messe à la maison de Jérémie St-Bruno

Jeudi 18 avril 10 h Messe au Phare, N-D-du-Nord

3^e dimanche du mois

Samedi 20 avril 16 h Messe à Rémigny

Dimanche 21 avril 9 h 30 Messe à Angliers
9 h 30 Prière communautaire à St-Bruno
11 h Messe à St-Eugène
11 h Prière communautaire à Notre-Dame-du-Nord



Lundi 22 avril a.m. Conseil témiscamien de la catéchèse à Ville-Marie
16 h Enregistrement messe pour diffusion
19 h Conseil de fabrique de St-Urbain à Rémigny

Mardi 23 avril 9 h Prière des prêtres (zoom)
10 h Messe au Pavillon Tête-du-Lac

Mercredi 24 avril 10 h Messe Mission Katéri, au Centre de soins
14 :30 Messe à la maison de Jérémie St-Bruno

Jeudi 25 avril 10 h Messe au Phare, N-D-du-Nord
19 h 30 Conseil de fabrique de St-Eugène de Guigues

4^e dimanche du mois

Dimanche 28 avril 9 h 30 Messe à St-Bruno
Baptême de Liam Louis Larochelle
11 h Messe à Notre-Dame-du-Nord
11 h Prière communautaire à St-Eugène



Lundi 29 avril a.m. Conseil témiscamien de la catéchèse à Ville-Marie
16 h Enregistrement messe pour diffusion

Mardi 30 avril 10 h Messe au Pavillon Tête-du-Lac



Chauffe-eau 40 gallons 1 ans 1/2 d'utilisation
Prix demandé : 400\$
Raison de la vente : changer de modèle .
Communiquez avec Annie au 819- 784-2008

AVIS DE RECHERCHE

¶
TV-Témis est à la recherche de personnes
ayant un intérêt à siéger au sein du conseil
d'administration de la Télévision
Communautaire du Témiscamingue. ¶

¶
Cela vous intéresse? Alors, contactez
Lorraine McLean au 819-723-2814 ou par
courriel direction@temis.tv ¶

La Brocante

au sous-sol de l'église à Rémigny pour un vaste choix d'articles de seconde main à bon prix !

MERCREDI : 13 h à 15 h 30 ET 19 h à 21 h

BILLETS DISPONIBLES ICI



« COFFRE AU TRÉSOR »

Jocelyne Laforge (819) 761-2154, Lise, Flore, Jo-Annie



FONDATION
LEGS DE NOS AÏEUX DE
RÉMIGNY

Protégeons ensemble notre patrimoine!

Vous avez 3 façons de **Faire un don**

1. **En ligne** : www.fondationremigny.com
2. **Par la poste** : 392, chemin Laforge
Rémigny, QC J0Z 3H0
3. **Directement** : (819) 761-2154 ou
encore par courriel : info@fondationremigny.com

Participez à notre 1^{re} levée de fonds :

Tirage d'une reproduction, à l'échelle, en cèdre peint,
du moulin à aubes LAJEUNESSE (exposé à **La Brocante**)

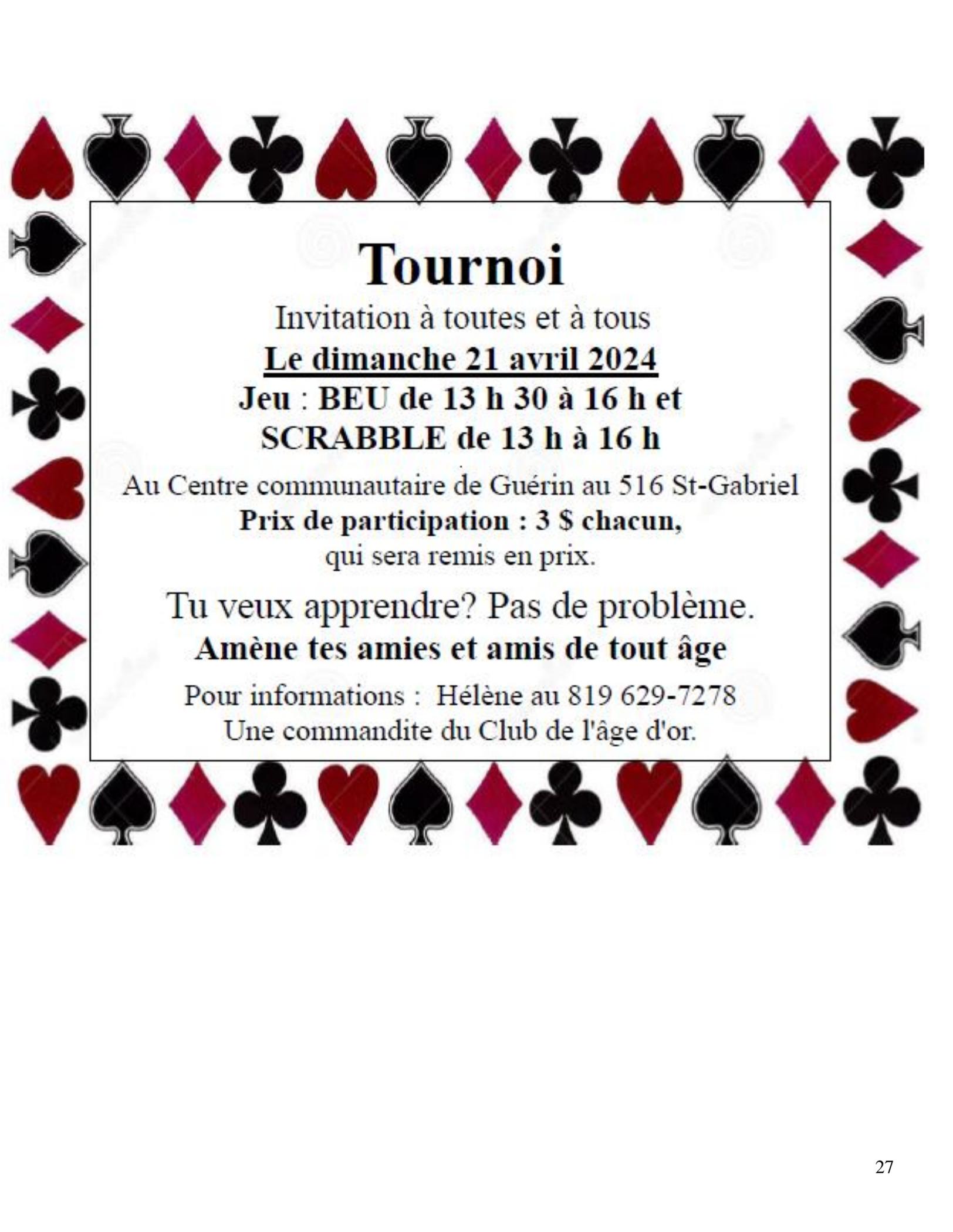
Billets disponibles à **La Brocante**

1 billet 5\$, 3 billets 10\$, 7 billets 20\$

Suivez-nous sur Facebook :

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

Merci beaucoup

A decorative border of playing cards surrounds the text. The border consists of a repeating sequence of four suits: a red heart, a black spade, a pink diamond, and a black club. The cards are arranged in a grid-like pattern, with some cards overlapping slightly.

Tournoi

Invitation à toutes et à tous

Le dimanche 21 avril 2024

Jeu : BEU de 13 h 30 à 16 h et

SCRABBLE de 13 h à 16 h

Au Centre communautaire de Guérin au 516 St-Gabriel

Prix de participation : 3 \$ chacun,
qui sera remis en prix.

Tu veux apprendre? Pas de problème.

Amène tes amies et amis de tout âge

Pour informations : Hélène au 819 629-7278

Une commandite du Club de l'âge d'or.



Autogestion des soins

VIVRE EN SANTÉ avec une maladie chronique

Série
de **six**
ateliers
gratuits

(2 ½ heures par
semaine pendant
6 semaines)

L'ABC de l'Autogestion des soins est un programme où vous apprendrez à prendre en charge votre santé, à mieux gérer vos émotions ainsi que vos activités de la vie quotidienne. Que vous souffriez de diabète, de maladies cardiaques, de Parkinson, de fibromyalgie, de dépression ou de toute autre condition chronique, la série d'ateliers *Vivre en santé avec une maladie chronique* s'adresse aux adultes de tout âge et à leurs proches. Vous développerez des nouvelles habiletés et de nouveaux outils pour vous aider.

Séance 1

- Le lien entre le corps et l'esprit – la technique de la distraction;
- Dormir d'un sommeil réparateur;
- Éléments d'un plan d'action;
- Formuler des plans d'action.

Séance 2

- Gestion des émotions difficiles;
- Introduction à l'activité physique et à l'exercice;
- Prévention des chutes et amélioration de son équilibre.

Séance 3

- Prendre des décisions;
- Gestion de la douleur et de la fatigue;
- Exercices d'endurance;
- Relaxation

Séance 4

- Alimentation saine;
- Mieux respirer;
- La communication;
- La résolution de problèmes.

Séance 5

- Les médicaments;
- Prendre des décisions éclairées en matière de traitement;
- La gestion de l'état dépressif
- La pensée positive.

Séance 6

- Travailler en collaboration avec votre professionnel de la santé et le système de soins de santé;
- Gestion de votre poids;
- Rétrospectives et planification de l'avenir.

Pour vous inscrire à cette série d'ateliers ou pour vous renseigner sur le programme, contactez le coordonnateur de votre secteur :

Prochains ateliers Salle polyvalente **Guérin**

25 avril, 2 mai, 9 mai, 16 mai, 23 mai et 30 mai de 13h00 à 15h30.

Pour vous inscrire ou pour toutes autres questions contacter Valène Aylwin 819-629-2420 poste 4220



© 2022-101 | V02 - Janvier 2023

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

Québec

AFIN DE LIMITER LE RISQUE DE PROPAGATION, NOUS ADAPTONS NOTRE OFFRE DE SERVICE



Pour connaître les centres de services toujours accessibles : desjardins.com/covid-19 et sur notre application mobile

Nous sommes là pour vous et nous continuerons de l'être.

ACCESSIBILITÉ 24 HEURES SUR 24, 7 JOURS SUR 7

☎ 1 800 CAISSES

🌐 desjardins.com

📱 m.desjardins.com

🏧 Dépôt de chèque par appareil mobile

👉 Guichets automatiques et achats avec retraits chez les marchands

 **Desjardins**

Feuilleton – Informations générales

Pour diffuser dans la prochaine édition :

Déposez vos articles et vos petites annonces dans la porte du bureau municipal (dans la fente), située à l'entrée du bureau de poste.

OU

Envoyez-les par courriel lefeuilleton@hotmail.com.

Les textes doivent être dactylographiés ou écrits lisiblement, sinon ils seront rejetés. Les messages doivent être signés de votre nom pour paraître dans le journal.

Prochaine date de tombée : 20 avril 2024

Prochaine date de parution : 1^{er} juin 2024



POLITIQUE DES COÛTS DE PUBLICITÉ EN VIGUEUR

**Gratuit pour les organismes*

**30\$/an pour les entreprises, FORMAT carte professionnelle.*



FORMAT	1	10 parutions		
	parution	ENTREPRISE LOCALE		ENTREPRISE DE L'EXTÉRIEUR
Carte professionnelle		30.00\$		30.00\$
¼ de page	5.00\$	35.00\$		40.00\$
½ page	10.00\$	90.00\$		95.00\$
¾ page	15.00\$	135.00\$		140.00\$
1 page	20.00\$	185.00\$		190.00\$

Faites parvenir votre paiement à l'ordre de : Éducation populaire, 638 Route 101, Nédélec (Qc) J0Z 2Z0

Petites annonces : 2 \$ la parution

(Envoyez le texte et le paiement au bureau municipal tel qu'indiqué plus haut.)

Équipe du journal Le Feuilleton

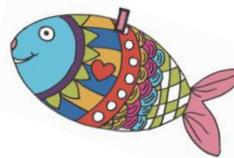
- Réception d'articles, rédaction, traitement de texte et mise en page : Josée Hamelin
- Révision des textes : Josée Hamelin
- Impression : comité d'Éducation populaire

Renseignements :

via courriel lefeuilleton@hotmail.com

Important : Le comité d'Éducation populaire se réserve le droit de refuser la publication de certains articles et de raccourcir les messages.

POINTS DE SERVICE
Secteur Nord



Avril 2024

	1 Férié Lundi de Pâques	2 Nédélec	3 Rémigny Prélèvements 8h à 10h	4 Nédeléc Prélèvements 8h à 10h	5 Présente au bureau, endroit variable selon les besoins	
	8 Rémigny	9 Nédélec	10 Rémigny Prélèvements 8h à 10h	11 Nédelec Prélèvements 8h à 10h	12 Présente au bureau, endroit variable selon les besoins	
	15 Rémigny	16 Nédélec	17 Rémigny Prélèvements 8h à 10h	18 Nédelec Prélèvements 8h à 10h	19 Présente au bureau, endroit variable selon les besoins	
	22 Rémigny	23 Nédélec	24 Rémigny Prélèvements 8h à 10h	25 Nédelec Prélèvements 8h à 10h Réunion VM en pm	26 Présente au bureau, endroit variable selon les besoins	
	29 Rémigny	30 Nédélec	1 Rémigny Prélèvements 8h à 10h	2 Nédélec Prélèvements 8h à 10h	3 Présente au bureau, endroit variable selon les besoins	

Pour un rendez-vous avec l'infirmière Alexandra Fournier (Conseils-santé, signes vitaux, prises de sang, injections, lavement d'oreille, pansement, retrait de points de suture etc. :

Vous devez appeler pour prendre rendez-vous pour les prises de sang

Rémigny : 819-761-3491

Nédélec : 819-784-4541

Monika Touzin TS du secteur Nord volet psychosocial et soutien à domicile : **873-998-8554**

Son horaire de travail est du lundi au jeudi.

Laissez un message et nous vous recontacterons le plus tôt possible

Votre infirmière Alexandra et votre travailleuse sociale Monika



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	 <p>1 Bureau municipal est fermé</p>	2	<p>3 Éco-centre 12h à 19h</p>	<p>4 BAC BLEU Biblio 19 h à 20 h 00</p>	5	6
7	<p>8 Conseil municipal 19h</p>	9	<p>10 Éco-centre 12h à 19h</p>	<p>11 BAC NOIR Biblio 19 h à 20 h 00</p>	12	<p>13 Éco-centre 8h à 12h</p>
14	15	16	<p>17 Éco-centre 12h à 19h</p>	<p>18 BAC BLEU Biblio 19 h à 20 h 30</p>	19	20
21	<p>22 Journée de la Terre</p> 	23	<p>24 Éco-centre 12h à 19h</p>	<p>25 BAC VERT Biblio 19 h à 20 h 30</p>	26	27
28	29	30				