



OCTOBRE 2022

# Gribouilleur

*Le Journal des Gens de Dupuy*



## LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

Semaine de la prévention des incendies

9 au 15 octobre 2022

**IMPORTANT**  
En cas d'incendie,  
veuillez quitter  
le bâtiment



avant  
de l'écrire sur  
Facebook.

### LE CONTRÔLE TECHNIQUE DU POMPIER

- |  |                 |                          |                            |
|--|-----------------|--------------------------|----------------------------|
| Système d'alarme <input type="checkbox"/>            | <b>PIN POMP</b> | <input type="checkbox"/> | On/Off                     |
| Pare-brise <input type="checkbox"/>                  |                 | <input type="checkbox"/> | Protection du cerveau      |
| Arrivée d'air <input type="checkbox"/>               |                 | <input type="checkbox"/> | Témoïn de surcharge        |
| Air Bag <input type="checkbox"/>                     |                 | <input type="checkbox"/> | Ailerons                   |
| Carnet d'entretien <input type="checkbox"/>          |                 | <input type="checkbox"/> | Echauffement du gosier     |
| Ceinture de sécurité <input type="checkbox"/>        |                 | <input type="checkbox"/> | Treuil de tractage         |
| Souplesse de l'articulation <input type="checkbox"/> |                 | <input type="checkbox"/> | Extincteur                 |
| Niveau minimum <input type="checkbox"/>              |                 | <input type="checkbox"/> | Liquide de refroidissement |

OK À revoir





## Prévention des incendies

# LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

## 10 CONSEILS POUR PRÉVENIR LES INCENDIES



### AVERTISSEUR DE FUMÉE

- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol.
- Préférez un modèle à cellule photoélectrique qui déclenche moins d'alarmes inutiles.
- Changez-le selon la date de remplacement indiquée sur le boîtier par le fabricant.



### PLAN D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE

- Repérez deux issues possibles.
- Identifiez un point de rassemblement situé à l'extérieur et avisez tous les occupants de la résidence.
- Répétez les gestes à poser lors d'une évacuation en cas d'incendie avec tous les occupants.



### COMMENT ÉVACUER VOTRE RÉSIDENCE

- Fermez les portes derrière vous pour empêcher la propagation des flammes et de la fumée dans les autres pièces ou dans les autres logements.
- Composez le 9-1-1 une fois à l'extérieur de votre domicile.



### ARTICLES DE FUMEUR

- Ne jetez pas de mégots dans les pots de fleurs ou sur le paillis.
- Déposez les mégots dans un contenant métallique.



### SOURCE DE CHALEUR

- Éloignez les rideaux et les meubles à au moins 10 cm des radiateurs ou des plinthes électriques ou de toute autre source de chaleur.



### ÉLECTRICITÉ

- Confiez l'installation électrique de votre domicile à un maître électricien.
- Utilisez des appareils électriques homologués au Canada et portant les sigles CSA et ULC.



### MONOXYDE DE CARBONE

- Installez un avertisseur de monoxyde de carbone si vous avez un garage attenant à votre domicile ou si vous utilisez des appareils de chauffage ou de cuisson non électriques.
- Suivez les normes du fabricant pour l'installation de votre avertisseur de monoxyde de carbone.



### PRÉVENIR LES FEUX DE CUISSON

- Surveillez constamment les aliments qui cuisent et utilisez une minuterie.
- Ne chauffez jamais d'huile dans un chaudron pour faire de la friture, peu importe le type de chaudron; utilisez une friteuse thermostatique.



### RAMONAGE DES CHEMINÉES

- Confiez l'inspection et le ramonage de votre cheminée à un expert, une fois par année, avant la période du chauffage. Ce conseil est également de mise pour les tuyaux d'évacuation des foyers à granules.



### CENDRES CHAUDES

- Laissez refroidir les cendres chaudes à l'extérieur dans un contenant métallique muni d'un couvercle également en métal.
- Attendez au moins sept jours avant de les transvider dans le bac à déchets.

En collaboration avec votre service de sécurité incendie

[Quebec.ca/prevention-incendies](http://Quebec.ca/prevention-incendies)



## MOT DU MAIRE

La municipalité de Dupuy, tient à remercier les équipes de bénévoles qui ont arrosé les fleurs durant la saison estivale.

La municipalité remercie aussi Annabelle Jean, Saskia Rivière et Stacy Caouette, les animatrices du camp de jour et leur coordonnatrice Caroline Théberge qui a effectué un travail extraordinaire afin de maintenir le camp de jour fonctionnel durant tout l'été.

Merci à vous tous pour votre magnifique travail.

*Alain Grégoire*

Alain Grégoire, maire

## POUR LA SÉCURITÉ DE TOUS



Afin de rendre vos bacs et boîte aux lettres plus visibles et ainsi aider à améliorer le service de collecte et de déneigement, on vous invite à installer des réflecteurs sur le côté de vos bacs et de votre boîte aux lettres, afin de permettre aux différents contracteurs de vous offrir un meilleur service et pour les aider à les repérer le matin ou lors de tempête!!

Merci de votre collaboration!

## SÉANCE PUBLIQUE DU CONSEIL

Mardi - 04 Octobre 2022 - 19h00



# CHEVALIERS DE COLOMB

## Conseil 11598 - DUPUY

*" s'unir pour servir "*



Par Sylvie Garant

## École Boréale - Pavillon Dupuy

Nous sommes fiers de vous présenter l'organisation Scolaire 2022/2023

**Pré-Scolaire 4 ans:** classe de Mme Sylvie  
10 élèves

**Pré-Scolaire 5 ans:** classe de Mme Josée  
7 élèves

**1ere année:** classe de Mme Amélie  
15 élèves

**1ere année:** classe de Mme Josée  
11 élèves

**2e année:** classe de Mme Alexandra  
19 élèves

**3e année:** classe de Mme Annie-Pier  
19 élèves

**4e année:** classe de M. Samuel  
18 élèves

**5e année:** classe de Mme Marilyne  
16 élèves

**6e année:** classe de Mme Laurence  
17 élèves

Se sont jointes à l'équipe depuis la rentrée scolaire

**2e année:** Alexandra Lepage

**Psychoéducatrice:** Nathalie Côté

**Technicienne en éducation spécialisée:**  
Lucille Gauthier (préscolaire 4 ans)

**Surveillante au primaire:** Manon Côté

*Bonne Année Scolaire!*

**STATION  
SERVICE  
RIVIÈRE &  
819 783-2463 FILLES**

**SOCIÉTÉ COOPÉRATIVE  
AGRICOLE DE DUPUY**

Épicerie - Fruits et légumes  
Comptoir de viande - Bière et vin  
Matériaux de construction  
Quincaillerie - Moulée

63 A, Principale  
Dupuy (Québec) J0Z 1X0

Tel. : 819 783-2407  
Télec. : 819 783-2848

**SYSTEMES ÉLECTRIQUES NORDIQUES LTÉE**  
127, 2e rue Est, La Sarre, Qc J9Z 2G3  
819-333-5152

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE SPÉCIALISÉE**  
[www.nordicelectric.ca](http://www.nordicelectric.ca)

## Athletica SPORT SYSTEMS

Le Centre Récréatif de Dupuy tient à remercier les différents partenaires qui ont contribué financièrement au projet de remplacement des bandes de la patinoire de l'aréna et ainsi nous a permis de concrétiser ce projet d'envergure.

Via le programme d'Aide Financière aux Installations Récréatives et Sportives (PAFIRS)

Canada  Votre gouvernement 

ainsi que les autres partenaires financiers



Municipalité de Dupuy  
L'avenir entre nos mains



Desjardins  
Caisse de l'Abitibi-Ouest

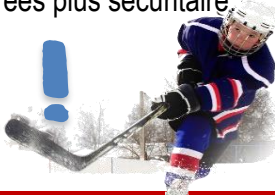


On tient également à remercier l'entrepreneur général pour la coordination du projet.

**LARAY**   
CONSTRUCTION

La mise en place de ce projet viendra rendre la pratique de vos activités préférées plus sécuritaire.

**MERCI !**



04 au 06 Novembre 2022

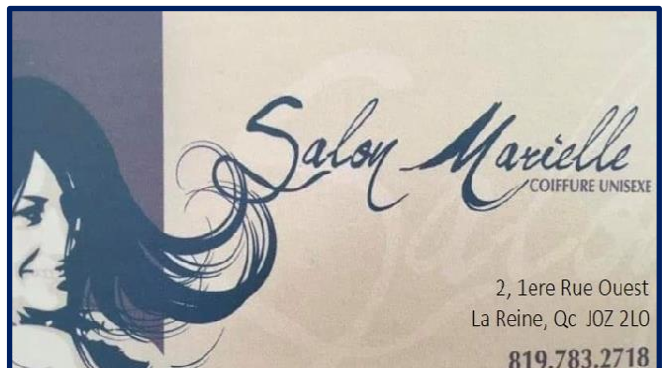
**28<sup>e</sup> TOURNOI  
HOCKEY SOCIAL**

Pavillon des Sports  
ARÉNA Dupuy



CLASSE **A & B**  
COMPÉTITION

Pour Information / Inscription  
819 783-2579 poste 721  
arena.dupuy@mrcao.qc.ca



*Salon Marielle*  
COIFFURE UNISEXE

2, 1ere Rue Ouest  
La Reine, Qc J0Z 2L0  
819.783.2718



**Hamster**

**Buro Concept**

370, Rue Principale  
La Sarre, QC  
J9Z 1Z8

819 333-2406

Votre source de :

- \* papeterie
- \* ameublement de bureau
- \* articles scolaires
- \* cadeaux et loisirs
- \* livres à colorier anti-stress
- \* outils pédagogiques et éducatifs

**Bon magasinage!**

## COURS DE TRICOT GRATUIT

Offert par les fermières de Dupuy.

Pour les habitants de Dupuy et les membres du cercle.

A partir du MERCREDI 12 octobre 2022  
après-midi de 13h30 à 15h00  
après-souper de 19h00 à 20h30

Pour débutant(e)s et avancé(e)s (possibilité de venir l'avant-midi et après-souper).

Le cours est gratuit et la laine aussi.

Vous devez obligatoirement vous inscrire aux 819-783-2853 demandez Noëlla afin de connaître les détails et nous permettre de préparer la formation.

Votre formatrice sera Noëlla Bourque

Bienvenue à Toutes et Tous !

## FONDATION



\*\* MIRA: est une fondation qui offre un chien d'assistance à une personne aveugle ou handicapée.

Nous ramassons les cartouches d'encre vides et les cellulaires.

Vous pouvez laisser vos articles chez Lise Royer, au 1, 8e Avenue Ouest.



*MIRA vous dit MERCI !*

### Comment faire de la purée de citrouille

Il est facile de préparer sa purée de citrouille maison ! Il suffit de cuire la citrouille (entière ou coupée en deux) avec sa pelure, au four 1 heure à 180°C (350° F), ou encore de cuire des cubes de chair au micro-ondes, pendant environ 10 minutes, pour ensuite passer le tout au robot culinaire.

## GALETTES À LA CITROUILLE

Les bases:

310 ml Farine de blé entier (1 ¼ tasse)  
2,5 ml Poudre à pâte (½ c. à thé)  
1 oeuf battu  
250 ml Flocons d'avoine à cuisson rapide (1 ts)  
80 ml Beurre ramolli (⅓ de tasse)  
160 ml Cassonade (⅔ de tasse)  
5 ml Épices pour tarte à la citrouille (1c. à thé)  
250 ml Purée de citrouille (1 tasse)

Facultatif :

125 ml Canneberges séchées (½ tasse)  
125 ml Graines de citrouille (½ tasse)

1. Préchauffer le four à 180°C ( 350°F)
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la farine et la poudre à pâte.
3. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
4. Incorporer les épices pour la tarte à la citrouille, la purée de citrouille et l'oeuf battu à la préparation au beurre.
5. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Si désiré, ajouter les canneberges séchées et les graines de citrouille, puis remuer.
6. Sur une plaque de cuisson tapissée de parchemin, former douze galettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte pour chacune d'elles et en les espaçant de 5 cm (2 po).

7. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

8. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

Préparation : 15 minutes.

Cuisson: 10 minutes.

Quantité: 12 galettes





## HORAIRE DES MESSES DOMINICALES

Samedi : 01 - 08 - 15 - 22 - 29 Octobre 2022

La Sarre - 16h00

Dimanche : 09 - 23 Octobre 2022

Dupuy - 09h30

Dimanche : 02 - 16 - 23 - 30 Octobre 2022

La Sarre - 09h30

Messes à 10h00, tous les mardis et jeudis à La Sarre.

**Quête spéciale**, dimanche le 23 octobre:  
Évangélisation des peuples

## ACTIVITÉS RELIGIEUSES

Heures saintes les mardis 04 et 18 octobre de  
09h30 à 10h30 à la chapelle.

## POUR INFORMATIONS, CONTACTEZ :

Claudette Marquis 819 783-2584  
Thérèse Légaré 819 783-2550  
Lise Dubé 819 783-2250

## INTENTIONS DE MESSES OCTOBRE 2022

D-02 Oct.	<b>CÉLÉBRATION</b>
Me-05 Oct.	Benoit Petitclerc par Huguette Petitclerc & Gaétan Trudel
D-09 Oct.	Georgette Grégoire par neveux & nièces
Me-12 Oct.	Constant Gervais Quête au funérailles
D-16 Oct.	<b>CÉLÉBRATION</b>
Me-19 Oct.	Hélène Reneault & Benoit Brochu par leurs enfants
D-23 Oct.	Yolande & Gérard Julien par leurs enfants
Me-26 Oct.	Hugues Fournier Quête au funérailles
D-30 Oct.	<b>CÉLÉBRATION</b>

### Total de vos offrandes

Juillet 2022	323,55\$
Août 2022	718,45\$



Semaine de la prévention des incendies 9 au 15 octobre 2022

**LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !**

Votre  
gouvernement

Québec

Manufacturier de structure d'acier et d'équipement sur mesure pour différents secteurs d'activité tels les mines, la foresterie et l'industriel



**LES ACIERS JP Inc.**  
**LES SPÉCIALISTES DU SUR-MESURE**

15, 3e Avenue Est - La Reine Qc

(819)947-8291

info@acierjp.com

https://acierjp.com

## Systemes Électriques Nordiques



### Avez-vous pris rendez-vous pour votre changement de pneus ?

#### **Pneus d'hiver obligatoires, des précisions importantes :**

Il y a beaucoup de confusion quant à l'application de l'obligation d'utiliser des pneus conçus pour la conduite hivernale. Dans le but de vous aider à vous y retrouver, voici un résumé du Règlement sur l'utilisation de pneus conçus spécifiquement pour la conduite hivernale, auquel réfère l'article 440.1 du Code de la sécurité routière.

Du 1er décembre au 15 mars, TOUS les pneus que ce soit pour un TAXI ou pour un VÉHICULE DE PROMENADE, doivent être conçus spécifiquement pour la conduite hivernale.

Une amende variant entre 200 et 300 \$ sera imposée à ceux et celles qui contreviendront à cette obligation. Notez toutefois qu'aucun point d'inaptitude n'est associé à ce type d'infraction.

Les pneus à crampons ne faisant pas l'objet du Règlement sur l'utilisation de pneus conçus spécifiquement pour la conduite hivernale, sont toujours permis du 15 octobre au 1er mai.

### **SYSTEMES ÉLECTRIQUES NORDIQUES LTÉE**

127, 2e rue Est, La Sarre, Qc J9Z 2G3 • 819-333-5152

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE SPÉCIALISÉE**

[www.nordicelectric.ca](http://www.nordicelectric.ca)





Un énorme merci à tous les commerçants qui ont permis aux enfants de faire une belle récolte pour leur Halloween !



Les enfants ont aussi eu la chance d'être initiés au golf.



La visite de la caserne de pompiers fût une réussite. Un merci spécial à Mathieu Leclerc !



La visite de la ferme fût très plaisante. Un merci spécial à Amélie Girard !



Les jeux gonflables ainsi que le mini-putt furent des activités très agréables pour les enfants. Merci au Centre récréatif de Dupuy !



Guy Laliberté est venu animer un atelier sur la trappe. Merci beaucoup !

C  
A  
M  
P  
D'  
É  
T  
É



Un merci spécial à Catherine Daigle qui est venue animer un atelier d'improvisation.



Merci au Golf du 9 de Dupuy !



Grâce aux Aciers J.P. inc. , nous avons pu aller visiter leur entreprise en autobus. Mille mercis !



Bonjour les Brebis,



L'automne arrive à grand pas, les outardes partent en voyage, la nature prend des couleurs fantastiques et la froidure nous fait rallonger notre habillement .

Les Brebis cherchent leur petite laine et on cherche la chaleur.

Nos jardins ont été généreux et les conserves seront nombreuses.

Les enfants espèrent Halloween  et les  ...


En espérant que notre page vous intéresse, nous vous reviendront le mois prochain....

La Suprême.....Louise Arcand

## PENSÉE DU JOUR

L'humour est un déguisement sous lequel l'émotion peut affronter le monde extérieur....

## PETIT TRUC MAISON


Les souris  détestent l'odeur de la menthe poivrée, répandez-en dans leurs coins favoris, elles ne reviendront pas.

## BIENTÔT L'HALLOWEEN



Madame Toutou  a besoin de vous....


Vous avez des toutous  qui ne font rien et que vous ne voulez plus?

Apportez-les à Madame Toutou , ils feront des heureux pour Halloween.

Vous pouvez les déposer dans mon portique, au 86 Principale Dupuy

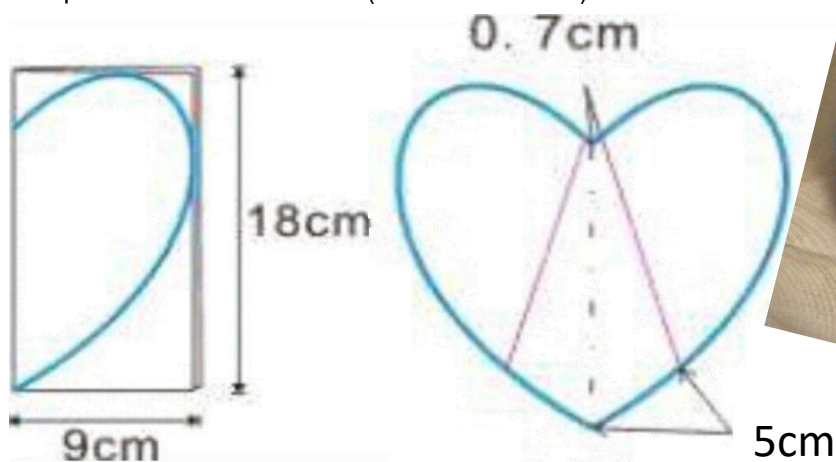
Merci à l'avance, les enfants seront heureux....

## JUSTE POUR FAIRE SOURIRE

Une citrouille  demande à une amie.  
Combien font  $4 + 4$ ?  
Je ne sais pas répond son amie.  
Tu ne t'es vraiment pas creusé la tête.

## SORTEZ VOS MACHINES À COUDRE

Une idée pour un cadeau de Noël (cadeau d'hôtesse)



## LES INCENDIES

Le village de Dupuy a été bien remodelé depuis ses origines, à cause de nombreux incendies qui l'ont défiguré au cours des ans, bien que, dès juin 1921, un feu de forêts ait aussi failli détruire le rang 9 ouest lorsqu'il a consumé toute la récolte de bois de pulpe des colons du rang.

D'autres incendies s'échelonnèrent par la suite dont chez Trefflé Germain en 1927, chez Ozéa Lehouiller, encore dans le rang 9, en 1931 et celui du moulin à scie de monsieur Jalette en 1930, au village. La famille de Ferdinand Racicot, dans le rang 6, vécut son lot de malheurs avec l'incendie des bâtisses et des animaux de sa ferme en 1940 et dans lequel une fillette de six ans est décédée dans ce brasier.

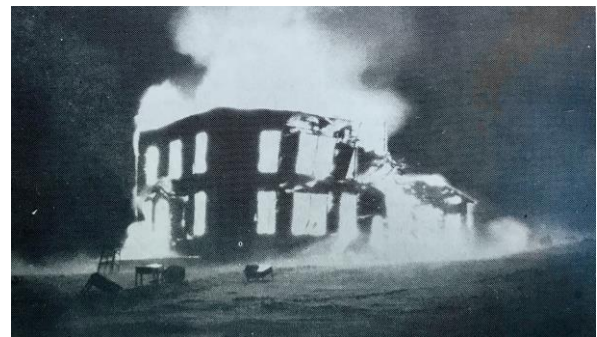
L'année 1928 fut particulièrement dévastatrice et dramatique, pour la rue Principale, avec l'incendie de la première école au mois de janvier puis celui du bloc et du commerce de Luc Morin, en plein dimanche après-midi du 4 novembre 1928 ainsi que celui des deux résidences des familles de Herménégilde Brouillette et Fortunat Robitaille et de ce fait, détruisait aussi les logements des familles Odilon Morasse et Ernest Morin. Monsieur Luc Morin, décédé dans le train qui l'emmenait à l'hôpital de Québec, laissait sa femme avec 14 enfants.

Voici une liste non exhaustive, rédigée de mémoire, sans ordre chronologique, d'incendies dont la particularité est d'avoir embrasé la rue Principale du village :

- Celui du magasin général de Josaphat Beaudoin, cédé à son fils Roland puis acheté par André Demers. Incendié puis converti en salle de quilles, l'édifice fut de nouveau rasé par le feu;
- Ceux du restaurant ayant successivement appartenu et non dans l'ordre, à des Trottier puis Côté, Labonté, Vachon, Petitclerc, Lafontaine, Robitaille, Germain, Lacas, édifice deux fois incendié;

- Celui de l'autre restaurant de Lionel Lehouiller en 1964;
- Celui de la bâtisse de forge de Louis-Philippe Roy;
- Celui du commerce et résidence de Albiny Beaudoin en pleine nuit de Noël 1950, dont la reconstruction en maison unifamiliale par Liliane Gervais Gauthier, s'est aussi envolée en fumée;
- Celui de la résidence de la famille d'Ernest Gauthier;
- Celui de la résidence des grands-parents Marcotte et des logements de leurs filles Béatrice Lafontaine et Juliette Provost le 10 avril 1961;
- Celui de la résidence de la famille d'Alcide Trottier;
- Enfin, celui de l'ancienne résidence de Jean-Baptiste Boudreau et qui a provoqué celui de la résidence de la famille Trottier-Bégin (Bertrand) sur la 6<sup>e</sup> Avenue Ouest.

Cette liste, en survol, rappelle malheureusement que le feu peut détruire et qu'il faut le traiter avec d'infinies précautions.



Incendie du couvent en janvier 1928



**Salon Esthétique Sonia**  
192 B 1<sup>ère</sup> Rue Est La Sarre J9Z-2B3  
819-333-2687

Spécialiste en maquillage permanent  
Soins anti-âges - Soins du visage  
Épilation à la cire

## REGROUPEMENT PROCHES-AIDANTS ABITIBI-OUEST



### Qu'est-ce qu'un proche-aidant?

Un proche (conjoint, amie, voisin, petite-fille...) atteint de perte d'autonomie, autisme, déficience, Parkinson, Alzheimer, cancer, problèmes de vision... Ça vous parle?

Vous êtes un proche-aidant!

Que ce soit par de l'aide fréquente, des commissions de temps en temps ou par le fait que vous côtoyez quelqu'un qui supporte une autre personne, n'en reste pas moins que vous pouvez vivre de la solitude, une baisse d'énergie ou de motivation, du stress, etc.

### La trajectoire des proches aidants

À travers son rôle, la personne proche aidante traversera différentes phases que l'on nomme la trajectoire de l'aidant:

**Phase 1:** Entrée dans le rôle de proche aidant

**Phase 2:** Prendre conscience de la réalité changeante de la personne aidée et de ses besoins

**Phase 3:** Être confronté à des décisions importantes en lien avec son rôle et devoir prendre les choses en main

**Phase 4:** Engagement actif et devient expert (veteran coregiver)

**Phase 5:** Approche la fin de la cohabitation, épuisement, effritement du réseau de soutien

**Phase 6:** Nouveau rôle pour le proche aidant à la suite de l'hébergement

**Phase 7:** Fin de vie de la personne aidée, deuil

**Phase 8:** La post-aidance : l'aidant doit se redéfinir comme personne

Joannie Langlois, intervenante psychosociale  
257, rue Principale, C.P. 231, La Sarre (Qc), J9Z 2X5  
819 333-5777 option 2

Également, il arrive souvent que le **deuil blanc** se fasse sentir. Il s'agit du deuil de la personne qui a été ou du futur qui ne sera plus pareil. La personne est toujours en vie, mais différente de ce que nous avons connu.

Saviez-vous que le **Regroupement Proches-aidants Abitibi-Ouest (RPAAO)** supporte et reconforte les personnes s'occupant d'un proche atteint de tout type d'incapacité par le biais de séances d'information, cafés-rencontres, groupes d'entraide, de même que groupes de soutien, conférences, soutien psychosociale individuel et activités sociales.

Dans le cadre de la **Semaine de Proche-aidance, du 7 au 13 novembre 2023**, vous êtes invités à une conférence ouverte à tous sur le thème de la culpabilité. Pour s'inscrire à la conférence:

Sujet: La culpabilité

La culpabilité c'est le sentiment d'avoir commis une faute, d'être responsable d'une mauvaise situation.

Quand: le mercredi 9 nov. 18h30 à 20h

Où: À la salle de la Troupe à cœur ouvert au 74 AV. DU CHEMIN-DE-FER, La Sarre, QC J9Z 1N1

Qui: Éline Clavet -Travailleuse sociale, psychothérapeute, superviseure et formatrice

**Inscription par téléphone au 819 333-5777 option 2 ou au [intervenante@prochesaidants.ca](mailto:intervenante@prochesaidants.ca)**

Vous pouvez également passer au 364 A rue Principale, La Sarre, pour plus d'informations ou pour voir l'étendue de notre programmation d'activités automnales qui touche autant les prestations gouvernementales disponibles, le lâcher-prise, la communication, que de prendre soin de soi, par exemple.

suite →



**Norwex**<sup>®</sup>  
AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE™

**Myriam Petit**  
819-301-1782

**Boutique en ligne:**  
[www.myriampetit.norwex.biz](http://www.myriampetit.norwex.biz)

**Groupe Facebook:**  
Êre zen avec la propreté

# Les ballons sont de retour !

La Savonnerie du Nord reprend ses heures habituelles !

**Judi et vendredi :**

**10 h - 18 h**

**Samedi :**

**11 h - 15 h**

Une belle sélection de savons artisanaux, bombes pour le bain | bombes surprises, pastilles pour la douche | baumes à lèvres, et plus encore. Passez me voir.



**f** 495, route 111 Ouest, Dupuy • 819 783-3322

**DU NORD**  
ABITIBI - OUEST

## LA RENTRÉE POUR LES PERSONNES PROCHES AIDANTES

prendre le bon rythme pour prévenir l'épuisement



### CONSERVER UNE ROUTINE RASSURANTE

Adopter un rythme sain de sommeil, une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique et ne pas oublier les loisirs.



### APPRENDRE À LIMITER SON STRESS

Se rappeler les situations angoissantes et exigeantes que l'on a vécues dans le passé et se remémorer les actions que l'on a mises de l'avant pour mieux gérer ses craintes.



### RÉORGANISER LE QUOTIDIEN

Prendre connaissance des nombreuses solutions désormais mises en oeuvre pour tout faire depuis son ordinateur !



### PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Continuer à avoir une vie en dehors du rôle de parent et de proche aidant.



### FAIRE APPEL AUX SERVICES DE SOUTIEN

Ne pas hésiter à contacter Info-aidant, un service téléphonique d'écoute, d'information et de références professionnel, confidentiel et gratuit.

**Sans oublier toutes les consignes sanitaires de base!**



**INFO-AIDANT**

ÉCOUTE-INFORMATION-RÉFÉRENCES

**1 855 852-7784**

info-aidant@lappui.org

**LAPPUI.ORG**

**On vous souhaite  
une bonne rentrée!**

**L'APPUI** POUR LES PROCHES AIDANTS

## SOUPER MENSUEL

La direction du Club 50+ en actions est heureuse de vous inviter à son premier souper mensuel qui se tiendra le dimanche 9 octobre prochain à 17 :00 au sous-sol de l'église. Il sera suivi d'une soirée récréative (danse en lignes et baseball-poches).

Après tant de mois d'inactivité, nous vous attendons en grand nombre et sommes impatients de renouer avec vous tous.

Au plaisir de vous accueillir et bienvenue à tous !

Lorraine Trottier



**CARRIÈRE, Marielle**  
1930-2022 • La Sarre

**La Sarre:** Est décédée au CISSS A-T CHSLD Foyer de La Sarre le 1er septembre 2022 à l'âge de 91 ans, Mme Marielle Carrière, domiciliée à La Sarre, fille de feu Lumina Frison et de feu Charles Carrière, épouse de feu Yvon Delisle.

Mme Carrière laisse dans le deuil ses enfants: Yves (Carole Pomerleau), feu Lise (Marcel Dostaler), Nicole (Normand Frappier) Pierre (Suzanne Gagnon) et Luc (Diane Marois); ses 12 petits-enfants; ses 21 arrière-petits-enfants et ses 2 arrière-arrière-petits-enfants; ses neveux et nièces ainsi que de nombreux parents et amis (es).



## A NOS AINÉ(E)S DE DUPUY

J'ai le regret de vous annoncer que la journée des ainé(e)s prévue le 5 octobre 2022 sera reportée à une date ultérieure en raison d'imprévus.

Denise Lessard Morin



### Multi Services Robitaille inc.

*Constant Robitaille*  
Propriétaire

4, rue Principale	Propriétaire	Téléphone : 819 783-2478
Dupuy QC J0Z 1X0		Cellulaire : 819 333-8524
constant@cablevision.qc.ca		Télécopieur : 819 783-3383



R.B.Q. : 8005-2053-10

Terre noire • Gravier • Terrassement  
Concassé • Déneigement • Excavation



512, Route 111 O.  
Dupuy, QC J0Z 1X0  
819 783-2019  
[www.mcindustriel.ca](http://www.mcindustriel.ca)

*L'équipe*  
**MC INDUSTRIEL**

Votre enfant (fille ou garçon) veut apprendre à patiner?

**Le club de Patinage de Dupuy**

Vous invite à l'inscrire à son programme Patinage Plus  
Commence le Dimanche le 9 octobre 2022

**Pré-Patinage Plus (3 ans au 1<sup>er</sup> Juillet)**

Dimanche de 13h15 à 13h45

Coût : 85.00\$

**Patinage Plus (Complété le Pré-Patinage Plus)**

Jeudi de 17h à 18h

Dimanche de 14h à 15h

Coût : 170.00\$

**Star :**

Jeudi soir : À déterminer

Samedi soir : À déterminer

Coût : 275.00\$

\*\*\*Période d'essai offerte

Possibilité de s'inscrire sur place et par téléphone

Pour plus d'informations, communiquez avec :

Rébéka Lagueux : 819-788-2200

Michèle Henri : 819-339-1570

Sarah-Jade Henri-Thériault (Entraîneure) : 819-520-9487

Au plaisir de vous rencontrer !

Le comité du C.P.A. Dupuy



**MÉCANIQUE  
ÉLECTRIQUE**



ᑎᑭᑭᑭ  
**NAGJUK**



ᑕᑭᑭᑭ  
**TUUGAAK**

Bonjour chers lecteurs et lectrices,

Le Réseau BIBLIO ATNQ vous informe que La chasse aux abonnés est de retour du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2022 dans toutes les bibliothèques publiques et points de service de la région. Cette année, il revêtira de **nouvelles couleurs et ratissera plus large** avec une nouvelle identité visuelle et un nouveau slogan qui sera martelé dans une grande campagne publicitaire

« *Ma bibliothèque, c'est gratuit et c'est payant !* ».

Venez vous abonner! C'est gratuit pour les 0 à 14 ans et 3\$ pour les 15 et plus.

De plus, nous ajoutons une Nintendo Switch avec deux jeux aux 3 habituelles tablettes Android aux prix de participation! **COUPON DISPONIBLE à votre bibliothèque.**

### Vous attendez la naissance d'un nouveau-né!

#### UNE NAISSANCE, UN LIVRE

Venez nous voir pour inscrire votre enfant et recevez gratuitement, du Réseau BIBLIO, une trousse bébé-lecteur qui contient un album cartonné, des éditions Dominique et Compagnie, le guide Les livres ça commencent dès la naissance, de Communication-Jeunesse, et d'autres surprises. Nous ferons la demande pour vous.

Ce programme est une initiative des Bibliothèques publiques du Québec pour susciter chez les jeunes, dès leur plus tendre enfance, l'éveil à la lecture, le goût des livres et pour inciter les parents à abonner leur enfant à la bibliothèque de leur municipalité.

### ANIMATION :

#### CASQUE DE RÉALITÉ VIRTUELLE #7 – TOUS ÂGES

La sélection de jeux convient généralement à tout public.

Vous pouvez emprunter **gratuitement** pour une durée de 3 semaines, toutes sortes de casque de réalité virtuelle : visitez le site [Outils d'animation – Réseau Biblio Abitibi-Témiscamingue Nord-du-Québec \(reseaubiblioatnq.qc.ca\)](http://Outils d'animation – Réseau Biblio Abitibi-Témiscamingue Nord-du-Québec (reseaubiblioatnq.qc.ca)) ctrl + click pour suivre le lien à gauche de l'écran, sélectionner le type d'animation désirée. Des heures de plaisir vous attendent.

### ÉCHANGE DE COLLECTION :

L'échange de notre collection se fera en mi-octobre, venez voir nos nouveautés!

**Venez nous voir, les bénévoles se feront un plaisir de vous accueillir.**



**BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE**  
63, Rue Principale - Dupuy  
Horaire d'Ouverture  
Mardi - 13h30 à 16h00  
Jeudi - 18h30 à 20h30



**FROMAGERIE | LA VACHE À MAILLOTTE**



**604, 2e Rue Est  
La Sarre (Québec), J9Z 2S5**  
**T 819-333-1121**  
**info@vacheamailotte.com**  
**VACHEAMAILLOTTE.COM**

**Tantôt classique, tantôt audacieuse,**  
vous trouverez votre tartinaude abitibienne favorite **La Fraisonnée** dans toutes les épiceries de la région.



**www.lafraisonnee.com**



## YVES DUBÉ

Yves Dubé surnommé ti-gars par sa famille et ses amis d'enfance, est né à Dupuy le 5 novembre 1963, il est le fils de Jean-Luc Dubé et Yvette Gilbert, frère de Sylvie, Danielle, Diane et Guy Dubé.

Depuis 1992, il est le conjoint de Nancy Blais et père de deux magnifiques jeunes femmes Virginie et Félicia Dubé.

Dès son jeune âge, Yves adorait jouer des tours, agacer pour ne pas dire « énerver » ses sœurs et son petit frère, un trait de caractère toujours bien présent même après plusieurs années, parlez-en à ses nièces et ses filles.

Il a toujours aimé le sport, tout jeune il jouait au hockey, il a même fait partie des « 7 » de Dupuy. Maintenant sa passion sportive est le conditionnement physique, un vrai gars de gym !

C'est en 1980, qu'il quitte la municipalité de Dupuy dans le but d'aller poursuivre ses études en soudage montage à Lévis. Yves a travaillé en tant que soudeur pendant près de 12 ans (moulins, mines, Hydro-Québec). En 1992, il débute sa carrière d'enseignant en soudage au centre de formation professionnelle à La Sarre, titulaire d'un brevet d'enseignement et diplôme d'étude supérieur spécialisé en administration scolaire, rapidement, il gravit les échelons en devenant conseiller pédagogique, par la suite directeur du centre de formation professionnelle et finalement directeur général adjoint au centre de service scolaire du Lac Abitibi.



« Un petit-gars bien de chez-vous »

Yves est un homme d'ambition, de projets et qui a comme devise « Engagez-vous qu'ils disaient. »

Donc, comme si ce n'était pas assez, c'est en 2000 qu'il se joint à la ville de La Sarre en tant que conseiller municipal, il occupera ces fonctions pendant 17 ans. En 2017, il est élu maire de la ville de La Sarre pour la 1<sup>er</sup> fois poste qu'il occupe toujours présentement.

En plus de ses occupations professionnelles et politiques, Yves excelle dans la cuisine gastronomique, il est également un chef du BBQ d'où son dernier projet qui lui tenait à coeur, se construire une cuisine extérieure, ce qu'il a mené d'une main de maître.



*Guitares Marcotte*  
FABRICATION ET RÉPARATION  
DE GUITARES  
ÉLECTRIQUES ET ACOUSTIQUES  
**YVES MARCOTTE**  
819 277-7532  
495, Route 111 Ouest  
Dupuy



**EXPLORATEURS**  
**DUPUY**  
**Club EXPLORATEURS**  
**d'Abitibi-Ouest**



*Groupes d'actions bénévoles  
en maintien à domicile  
d'Abitibi-Ouest inc.*

« VIVRE EN SANTÉ  
ET EN SÉCURITÉ CHEZ-NOUS »

### CONNAISSEZ-VOUS NOTRE ORGANISME ?

#### Historique et fonctionnement :

- Corporation sans but lucratif fondée en 1995
- Présent dans sept municipalités
- Douze membres forment le C.A. délégués de chaque municipalité participante
- Subventionné par le programme PSOC
- Supporté par le CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

#### BUT ET MISSION :

- Maintenir nos aînés à domicile
- Supporter nos proches aidants
- Se concerter avec le milieu
- Améliorer la qualité de vie des aînés

**La seule limite est la disponibilité de nos bénévoles**

#### Nos bénévoles au cœur de l'action !

Tous les bénévoles œuvrant dans notre organisme s'assurent de la sécurité de nos aînés, du respect et ce, dans la plus grande discrétion. En retour, nous sommes assurés de votre courtoisie envers ces derniers.

- Nous recommandons à tous nos bénévoles de ne pas accepter de pourboire
- Aucun reçu ne sera émis, quelle que soit l'activité.
- Aucuns frais, autres que ceux décrits, ne seront remboursés.



## Accompagnement Bénévole et Soutien Financier au Transport

### SERVICES OFFERTS :

#### Accompagnement/transport bénévole :

À qui s'adresse ce service :

- Personnes de 65 ans et plus  
Aux personnes de 60 à 65 ans avec références d'un professionnel de la santé  
Aux personnes avec handicap physique/intellectuel avec références d'un professionnel de la santé
- À domicile ou en résidence à but non lucratif
- Besoin d'un accompagnement soutenu
- Aucun autre moyen disponible de se déplacer
- Aucun autre financement possible

#### POUR QUEL DÉPLACEMENT ?

- Rendez-vous avec un professionnel ou spécialiste reconnu pour des soins de santé
- Visite à un(e) conjoint(e), père, mère, enfant hébergé(e) (maximum 1 fois/semaine) ou hospitalisé(e) (maximum 2 fois/semaine)
- Visite à un(e) conjoint(e), père, mère, enfant, frère, sœur en soins palliatifs (fin de vie) (maximum 3 fois/semaine)

→ Accompagnement à l'épicerie maximum 2 fois par mois

#### COMMENT OBTENIR LE SERVICE ?

Contactez le responsable local qui verra à :

- Vérifier votre admissibilité
- Vous jumellera, s'il y a lieu, avec un bénévole
  - ◆ Aucune limite de déplacement dans les MRC de l'Abitibi-Témiscamingue pour les accompagnements aux rendez-vous, examens ou traitements médicaux.

suite →

### Soutien financier au transport :

À qui s'adresse cette activité :

- ↳ Personnes de 65 ans et plus
- ↳ Vous ou votre conjoint(e) utilisez votre auto et vous avez besoin d'un soutien financier pour vos rendez-vous pour des soins de santé ou visite à un proche hospitalisé ou hébergé.

### POUR QUEL DÉPLACEMENT ?

↳ Rendez-vous régulier pour vous ou votre conjoint(e) avec un professionnel ou spécialiste reconnu pour soins de santé sur le territoire dans les MRC de l'Abitibi-Témiscamingue

↳ Visite à un(e) conjoint(e), père, mère, enfant hébergé(e) ou hospitalisé(e)\* sur le territoire de la MRC d'Abitibi-Ouest

↳ Visite à un(e) conjoint(e), père, mère, enfant, frère, sœur en soins palliatifs\* sur le territoire de la MRC d'Abitibi-Ouest

*\*seulement un seul et même proche aidant identifié par la famille*

### COMMENT OBTENIR LE SERVICE ?

Contactez votre responsable local qui verra à :

- ↳ Vérifier votre admissibilité
- ↳ Recevoir les preuves de rendez-vous ou de visite
- ↳ Comptabiliser les rendez-vous pour vous et votre conjoint(e)

### Alors, pourquoi ne pas en profiter ?

Pour accéder à nos services ou obtenir de plus amples renseignements concernant le coût du service accompagnement au transport ou le montant de remboursement pour le soutien financier, contactez le responsable local :

**ALAIN GRÉGOIRE 819-783-2756**

### **ATTENTION !**

**Un rendez-vous ou visite sur trois remboursé, à l'intérieur de 3 mois.**



Groupes d'actions bénévoles  
en maintien à domicile  
d'Abitibi-Ouest inc.

Golf du 9  
**Dupuy**  
Réjean Girard  
651, rang 8 - 9 est, Dupuy • 819 783-2337

**100 Lessus**  
**DESSOUS**  
Lingerie et vêtements pour femmes  
Guylaine Larouche  
Propriétaire  
35, 5<sup>ème</sup> Avenue Est  
La Sarre (Québec) J9Z 1K7  
Téléphone : (819) 333-5288  
[laroucheguylaine@hotmail.com](mailto:laroucheguylaine@hotmail.com)

Producteur de boeuf  
**ANGUS d'ici.**  
Merci d'encourager les marchés locaux!  
DEPUIS 2018 DUPUY, PQ  
**FERME ADJULO**  
819 339-4042



Hamster

Buro Concept



Nous sommes fières de contribuer à notre communauté en donnant encore cette année une commandite de 700\$ à la

**Maison St-André  
Abitibi-Ouest**

pour venir en aide aux familles à faible revenu en leur offrant le matériel scolaire de leurs tout-petits pour commencer une nouvelle année en beauté.

**FÉLICITATIONS à  
Jean-Philippe Tardif**  
gagnant du tirage  
« Gagnez votre  
achat scolaire »

Visitez notre page Facebook pour rester au courant des plus récents concours et nouveautés chez Hamster Buro Concept.  
<https://www.facebook.com/buroconceptinc>

  
**Hamster**  
Buro Concept

370, Rue Principale  
La Sarre, Québec  
J9Z 1Z8  
**819 333-2406**

**Heures d'ouverture :**  
Lundi, mardi et mercredi - 9h à 17h30  
Jeudi et vendredi - 9h à 18h  
Samedi - 10h à 16h  
**Dimanche Fermé**



## Biographie Parcours professionnel

Joannie Goulet est native de Dupuy en Abitibi-Ouest. Très tôt dans sa jeunesse, elle se découvre une passion pour les arts visuels et entreprend des études en graphisme au CÉGEP de Ste-Foy, à Québec, en 2001. Suite à l'obtention de son diplôme, elle poursuit ses études en animation au CÉGEP du Vieux-Montréal en 2004, mais retourne finalement à son premier amour, le graphisme.

En 2005, elle est de retour dans sa région natale pour y pratiquer sa profession à titre de graphiste spécialisée en médiums imprimés, un emploi qu'elle occupera jusqu'en 2014. C'est cette année là qu'elle fonde sa propre entreprise, Griffonne, spécialisée en design graphique, design de surface et illustration.

C'est sous ce nom que ses oeuvres se retrouveront sur des produits aux quatre coins de la province et même au delà. Ses illustrations ont été présentées dans des expositions au Canada mais aussi en Amérique du Sud et en Europe.

## Parcours artistique

Joannie est une grande passionnée d'horticulture et c'est par l'observation des merveilles de la nature que ses illustrations acquièrent au fil du temps un style qui leur est propre. Le jeu de la lumière dans le feuillage, l'effet qu'elle a sur les couleurs et les textures, les détails inattendus qu'on retrouve au creux d'une fleur ou à la surface d'une feuille sont autant de sources d'inspiration qui viennent enrichir ses oeuvres et leur donner leur caractère unique.

C'est la lumière qui est la mère de toutes les couleurs et c'est elle qui vient sculpter les formes et révéler les détails de chaque illustration. C'est elle qui donne toute sa vie à l'illustration et c'est elle qui fait parler les lieux et les objets.

La nature nous apprend que les choses sont rarement un grand tout mais plutôt un ensemble de petites choses qui viennent s'unir pour créer un univers riche et vivant. Chaque image se veut une invitation au rêve, à la magie et à la découverte.

⋮ **VOTRE CAISSE**  
VOUS INFORME



### **La Caisse scolaire**

L'éducation financière et l'accompagnement des jeunes vers l'autonomie financière font partie des valeurs fondamentales de notre organisation.

Avec sa mission éducative, la Caisse scolaire permet aux jeunes du primaire de s'initier à la vie financière, d'apprendre entre autres la valeur de l'argent, des biens de consommation ainsi que l'importance d'adopter de saines habitudes d'épargne.

Cet automne, la Caisse scolaire redémarre cette démarche éducative sur le territoire de l'Abitibi-Ouest et de la Baie-James. En collaboration avec les parents et le milieu scolaire, elle offre un accompagnement aux enfants, sous forme de conseils, d'outils et d'activités éducatives clés en main à faire à la maison ou à l'école.

Pour plus informations, visitez le site internet [www.caissescolaire.com](http://www.caissescolaire.com)

### **Semaine de la coopération 2022 du 16 au 22 octobre 2022 !**

Cette année pour sa 52<sup>e</sup> édition, sous la thématique **Tous pour un**, Desjardins profite de cette semaine pour démontrer et valoriser sa nature coopérative en réaffirmant la pertinence de travailler toujours dans l'intérêt des membres et clients.

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

Bonne semaine de la coopération à tous !

**ÊTRE MEMBRE DESJARDINS  
À SES AVANTAGES !**  
[desjardins.com/avantages](http://desjardins.com/avantages)

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



## Mot de 8 Lettres 🕒 Précaution

A	CABRIOLET	EMPLOYÉ	M	PIÈCE	S
AMBULANCE	CALÈCHE	ÉPROUVÉ	MENACE	PIROGUE	SERVI
ARCHE	CAMION	ESPACE	MÉTRO	PRÉFÉRÉ	SIGNE
ARMÉE	CANOT	ESSAI	N	POUVANT	SOMME
AUTOBUS	CARGO	ÉTROIT	NAVIRES	PUISSANT	SORTE
AUTOCAR	CARROSSE	F	NOUVEAU	R	U
AVION	CHAMEAU	FAIRE	O	RAPIDE	UTILISER
AVOIR	CHIEN	FERMÉ	OFFRE	RARES	USAGE
B	D	G	ORBITE	REMORQUE	V
BATEAU	DANGER	GRATUIT	P	REPOS	VANS
BÉCANE	DÉMODÉ	J	PAQUEBOT	REPRIS	VARIÉS
BERLINE	DÉPLACE	JOUETS	PARTIE	RESTE	VÉHICULE
BICYCLETTE	DOTÉS	L	PASSÉ	RETARDÉ	VÉLO
BOGHEI	DRÔLE	LARGE	PÉNICHE	ROULOTTE	VILLE
BRISER	E	LÉGER	PETIT	ROUTES	VOITURE
C	ÉLÉPHANT	LITIÈRE	PHAÉTON	RUINÉ	VOYAGÉ

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



## COLLABORER À VOTRE JOURNAL



Vous avez des potins, des faits cocasses, des vœux d'anniversaire, de naissance, de mariage ou autres que vous voudriez faire connaître à toute la population? Nous vous offrons la possibilité de le faire **gratuitement!**

La façon de nous les faire parvenir est simple. Sur un bout de papier, écrivez votre message, ainsi que votre nom et numéro de téléphone.

Déposez-le **avant le 15 du mois** au Complexe Municipal : 1, 7e avenue ouest.

Vous pouvez également nous joindre à notre adresse courriel : [gribouilleur\\_journal@hotmail.com](mailto:gribouilleur_journal@hotmail.com).

## FAITES VOUS CONNAÎTRE...

Si vous avez des articles à vendre, à échanger ou des services à offrir, nous vous donnons la possibilité de publier une annonce à partir d'un coût de 2.00\$, par parution.

Contactez-nous :

[gribouilleur\\_journal@hotmail.com](mailto:gribouilleur_journal@hotmail.com)

## L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Publicité & Commandite

Louise Breton  
Cécile Rochette  
Sylvie Mailloux

Rédaction & Correction

Lorraine Trottier

Mise en Page

Serge Gervais



Assemblage

Diane Désilets  
Thérèse Légaré

## LE GRIBOUILLEUR



Vous habitez l'extérieur de Dupuy et vous aimeriez prendre connaissance du Gribouilleur?

Eh bien, il vous est possible de le consulter en ligne au "dupuy.ao.ca", sous l'onglet "**Services Publics & Communautaires**" et ainsi vous aurez la chance de lire les nouvelles de chez nous.

## AVIS



Le comité du journal se réserve le droit de corriger le texte, de l'écourter si nécessaire, de le refuser, et décline toute responsabilité quant aux opinions émises par l'auteur.

La forme masculine utilisée dans cette publication désigne, lorsqu'il y a lieu, aussi bien les femmes que les hommes.

**Le Gribouilleur**  
Le Journal des Gens de Dupuy

### Publicité Mensuelle

1 page = à partir de 25\$

½ page = à partir de 15\$

Petite Annonce (texte seulement)

► 5\$ but lucratif et **GRATUIT** but non-lucratif

### Collaboration Annuelle

Carte Affaire = 50\$ (10 numéros)

Bandeaux = 150\$ (10 numéros)

**NETTOYEUR MICHON**

Nicole Lemieux  
Mario Gauthreau  
Propriétaires

T/F : 819 333-2201  
[michon@tlb.sympatico.ca](mailto:michon@tlb.sympatico.ca) 206, rue Principale - La Sarre QC J9Z 1Y4