

LES  
NOUVELLES  
DE LA

# CACHE

Septembre 2023 Bulletin d'informations municipales Volume 38, no8

## Sommaire

Mot du maire .....	2
À la une, conseil municipal .....	3
Calendrier des collectes.....	4
Quilles : Avis de recherche .....	4
La Fabrique .....	5
Le Club du souvenir.....	6
La chronique hydrique.....	7
Le courrier du mois.....	8-9
La Chronique verte .....	10
PDCN .....	11
La chronique Bouquinons!.....	12
La petite histoire de.....	12
La fête de l'automne.....	12
Coopérative de solidarité.....	13
Mot de l'inspecteur.....	13
Festivité du 90e de Roquemaure .....	14
Parcours ALPHA.....	14
Des nouvelles de votre caisse .....	15
Service de prélèvements CLSC .....	16

**Prochaine séance du conseil:**  
**Mardi le 3 octobre 2023**  
**20 heures**  
**Salle du Marais**





# MOT DU MAIRE



Chers concitoyens,

Alors que la rentrée scolaire est bien entamée, je tiens à rappeler à chacun l'importance de la sécurité routière. Nos rues seront de nouveau animées par nos élèves qui se dirigent vers l'école ainsi que par les autobus scolaires qui assureront leur transport. Soyons tous vigilants et respectueux des règles de circulation, la sécurité de nos enfants est primordiale. J'en profite également pour souhaiter une excellente rentrée scolaire à tous les élèves, professeurs, tuteurs et parents!

Post mortem sur la saison estivale 2023. Quel plaisir de constater un taux de participation exceptionnel aux différentes activités estivales de cette année. Que ce soit dans le cadre du 90<sup>e</sup> anniversaire de la municipalité ou votre participation au festival de voitures antiques ou encore par le nombre d'inscription au camp de jour, votre enthousiasme a donné vie à notre communauté de manière remarquable. Je tiens à offrir mes plus sincères remerciements aux bénévoles dévoués, aux organisateurs passionnés et aux organismes communautaires engagés. Votre travail acharné a créé des moments mémorables pour tous!

Finalement, la population entière est invitée à l'évènement de présentation du portrait du plan de développement de notre communauté nourricière, prévu pour le samedi 30 septembre 2023. Cet évènement marquera une étape importante dans la construction d'un système alimentaire durable pour notre collectivité. La journée sera couronnée d'activités de cocréation pour lesquelles nous espérons compter sur votre participation active. Votre présence et vos idées sont donc essentielles pour façonner le plan d'action issu de cette démarche. Toutes les informations concernant cette activité seront partagées sur la page Facebook de la municipalité au cours des premières semaines de septembre.

Citoyennement vôtre,

Mathieu Guillemette  
Maire

## Membres du conseil municipal

M. Mathieu Guillemette	Maire
Mme Chantal Mainville	Conseillère poste 1 et pro-maire
Mme Josée Chrétien	Conseillère poste 2
M. Marcel Mainville	Conseiller poste 3
M. Jacques Bergeron	Conseiller poste 4
M. Sébastien Roy	Conseiller poste 5
M. Bertrand Béchar	Conseiller poste 6

## Coordonnées du bureau municipal

**Heures d'ouverture:** Lundi au mercredi  
9 à 12 et 13 à 16

**Téléphone:** 819-787-6311

**Directrice** Poste 222  
France Pelletier dg@munroquemaure.ca

**Adjointe** Poste 221  
Mélanie Bélanger adjointe@munroquemaure.ca

**Inspecteur** Poste 223  
Jean-Guy Hébert inspecteur@munroquemaure.ca  
819-333-7671

Le bureau municipal sera fermé,  
le lundi 9 octobre 2023!



# À LA UNE - SÉANCE DU CONSEIL

## Juillet 2023

- Le règlement 213 sur les animaux est adopté.
- Le conseil accepte le projet « Cultivons notre santé ! » de la SADCAO et désigne le site derrière le bâtiment du Club de Souvenir ainsi que le long du stationnement municipal comme endroit pour déployer ce projet.
- Camping : Il est adopté de poser un nouveau panneau électrique au secteur sud de la rue des Morilles.
- La soumission de Jean-Guy Roy entrepreneur, au montant de 1 500\$ plus taxes, est accepté afin d'effectuer le fauchage des bordures de chemins et des fossés de la municipalité.

## Août

- Il est résolu d'embaucher une aide-animatrice au camp de jour, au montant total de 480 \$.
- Dossier RIRL : Stavibel demande un avenant de 4 020.62\$ afin de mettre à jour le dossier du projet de la réfection de la chaussée sur le rang 4e et 5e Ouest. La municipalité accepte.
- Le nouveau plan de développement local de Roquemaure est adopté.

## Septembre

- Une demande de servitude, concernant le lot 5 519 501 est acceptée par le conseil.
- Une vente de débarras sera faite au garage municipal, les 14 et 15 octobre prochain.
- Un sondage sera produit sous peu, au sein de la population, afin de connaître les besoins quant à la production du journal « La Cache ».

**Faisons régner la démocratie, dans la paix!**





# CALENDRIER DES COLLECTES



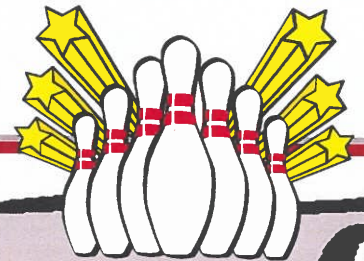
Recyclage (bacs bleus) : 14 et 28



Ordures (bacs verts) : 7 et 21

Septembre						
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## QUILLES : AVIS DE RECHERCHE



# Recherché

**Gérant ou gérante pour opérer la salle de quille, un soir par semaine, à compter du lundi 2 octobre 2023!**

Vous êtes intéressé?

Contactez nous au 819-787-6311 poste 222





# LA FABRIQUE



## Horaire des célébrations pour le mois de septembre 2023

Dimanche, 3 septembre : 10 h	Liturgie de la parole
Samedi, 9 septembre: 19 h	Messe à l'intention de Mme Marguerite Pinard Tardif
Dimanche, 17 septembre : 10 h	Liturgie de la parole
Samedi 23 septembre: 19 h	Messe à l'intention de M. et Mme Gérard Pellerin, de leur fille, Mme Gilberte Pellerin.

## Les lampes du sanctuaire :

Semaine du 3 septembre : Intentions M. Daniel Verrette

Semaine du 9 septembre : Intentions Mme Germaine Gagné

Semaine du 17 septembre : Intentions M. Daniel Verrette

Semaine du 24 septembre : Intentions Mme Lucienne Gagné

### Revenus de juillet 2023 :

Quêtes:	199.00
Luminaires:	181.00
Lampe sanctuaire:	42.00
Prions:	22.75

Vos dons et la capitation sont toujours les bienvenues! À noter que le prix des luminaires est maintenant à 5.00\$

### Revenus (nets) de la Fête de Ste-Anne

Repas :	1 405.00
Quête :	594.45
Luminaires :	242.00
Objets de piété + dons :	243.00

**La Fabrique remercie tous  
les bénévoles qui ont  
contribués au succès de la  
Fête de Ste-Anne 2023!  
À l'année prochaine!**



**Elle est enfin de retour : la Criée des âmes !!!**

**Dimanche, le 1er octobre 2023.**

**Des bénévoles passeront de portes en portes sous peu, afin de  
recueillir vos dons!**

**(Meubles, confitures, catalogue, poche de patates, don en argent... TOUT est accepté!)**

**Donnez généreusement! Merci!**





# LE CLUB DU SOUVENIR



Bonjour à tous nos membres. Nous espérons que vous avez eu du bon temps lors de cet été !

Tout d'abord, nous désirons remercier grandement Raymonde Fleury pour toutes les années où a contribué au bon fonctionnement de notre club. Tout ce que tu as fait fut très apprécié. Merci Raymonde et bonne retraite !

Pour le mois d'août, il n'y eu aucune activité. Cependant dès le 13 septembre, tous les mercredis p.m. 13 h. , nous reprendrons notre jeu « Génie des sages » et les vendredis les cartes ou jeux de société reprendront dès le 15 septembre. Les soupers mensuels reprendront aussi, la date est à confirmer. Pour tout renseignement supplémentaire, n'hésitez pas à me contacter.

Notre local est toujours disponible pour location, selon les nouvelles directives annoncées l'an dernier. Nous serons toujours heureux de vous prêter notre local pour différentes activités.

Nous désirons souhaiter bon anniversaire de naissance aux natifs (ves) de septembre :  
Lise Pellerin Roy, Violette Gingras, Luc Gamache, Micheline Pellerin, Léo Plourde.

EN SEPTEMBRE, RENOUELEMENT DES CARTES DE MEMBRES. Dès le début de nos activités, les cartes de membre seront renouvelables. Nous vous contacterons afin de connaître votre intérêt et de procéder au renouvellement de votre cotisation au montant de \$25.00, comme les années passées. Si vous n'avez pas encore joint notre club, et que vous avez 50 ans et plus, vous êtes les bienvenus. Vous n'avez qu'à me contacter et je me ferai un plaisir de procéder à votre adhésion.

Informations : Être membre de votre Club de l'Age d'Or de Roquemaure vous donne un lien d'appartenance à votre milieu et des rabais chez certains commerçants de la région. Afin de devenir membre du club de Roquemaure, il suffit d'avoir 50 ans et plus. Si cela vous intéresse et que vous n'avez pas encore joint votre club local, veuillez me contacter au 819-787-6418.

**Bon mois de septembre à tous!**

Votre comité administratif.

Marcel Mainville, président 787-3698

Marielle Pinard, secrétaire 787-6333

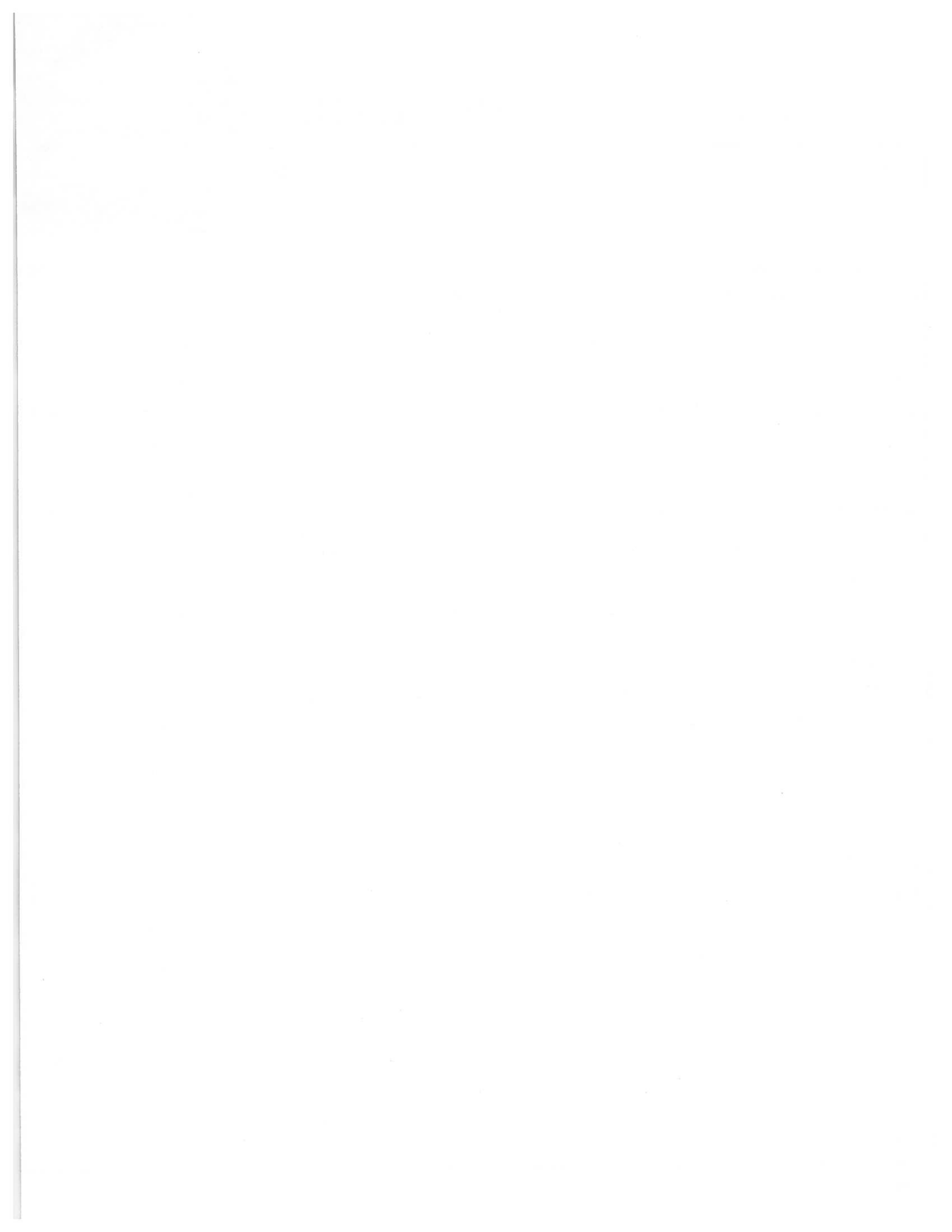
Louissette Lacasse, administratrice

Dominique Laroche, administratrice et responsable de la location du local 819-787-6467

Yolaine Mainville vice-présidente 787 2986

Huguette Plourde, trésorière 787-6418

Luc Gamache, administrateur





# LA CHRONIQUE HYDRIQUE

## INSTALLATIONS SEPTIQUES AUTONOMES ET ODEURS

**QU'EST-CE QUI CAUSE LES ODEURS ET COMMENT LES RÉDUIRE ?**

Habituellement des gaz liés à la décomposition des solides: CO<sub>2</sub>, méthane, sulfure d'hydrogène(odeur d'œufs pourris).

On peut en contrôler les émanations -dans la maison en maintenant drains de planchers humides, évènements de toitures dégagés, fonctionnels et suffisamment élevés, (dans les endroits boisés, penser à dépasser la hauteur du toit) et couvercles de systèmes de pompage bien fermés.

-près de la fosse septique: en vidant la fosse septique lorsque pleine, en s'assurant que les couvercles de fosse septiques sont bien installés et en ne jetant dans les toilettes que ce qui doit y être jeté.

<https://obvaj.org/citoyens/les-bonnes-pratiques/l'installation-septique/>

-près du champs d'épuration ou au fossé: plusieurs symptômes peuvent pointer vers un besoin de remplacer le champ d'épuration: accumulation d'eau sur le champs, végétation tirant sur le vert plus clair sur le champ d'épuration ou au fossé entres autres. voir les bonnes pratiques du paragraphe précédent pour prolonger la vie de son installation septique.

**VOTRE MUNICIPALITÉ DEMANDE UNE VIDANGE RÉGULIÈRE DE VOTRE FOSSE A DES FRÉQUENCES ADAPTÉES POUR LES RÉSIDENTS PERMANENTS OU LES VILLÉGIATEURS**



broyeur a déchet et fosses septiques font-il bon ménage?



## PROJET DE RECHERCHE

L'OBVAJ en partenariat avec le centre de traitement des résidus industriels (CTRI) de Rouyn -Noranda vous invite à remplir ce sondage sur votre niveau de connaissance des bonnes pratiques d'utilisation et d'entretien d'installations septiques.

<https://survey123.arcgis.com/share/e75b6d370659483d9fe4155170b59d00>

## PETIT RAPPEL ODEURS

La décomposition génère des odeurs, l'entretien et une bonne utilisation des toilettes, éviers et drains aide à les contrôler.(et ça se contrôle même l'hiver)



819-824-4049

615 Avenue centrale, suite 202

[www.obvaj.org](http://www.obvaj.org)





# LE COURRIER DU MOIS



Bonjour à toutes et à tous,

Tout d'abord, je tiens à souligner l'excellence du travail effectué par notre chère Huguette Plourde, au cours des (nombreuses) dernières années. Je me joins aux citoyennes et citoyens de Roquemaure pour te dire : Merci beaucoup!!! Il était réconfortant de lire ta chronique chaque mois, chère Huguette! C'est avec joie que je réponds à l'invitation de reprendre le flambeau.

Au plaisir! Véronique



## Bienvenue

...aux nouveaux arrivants!

Caroline Legault

Noémie Larouche

Élodie Larouche

Vanessa Corneau

Krystal Morin

William Corneau Boisvert

Lexy Corneau Boisvert

Vous pouvez me contacter afin de faire ajouter vos mois de naissances et d'anniversaire de mariages au journal.

Merci de votre aide!

Veronique Lévesque Poirier  
veronini81@hotmail.com

TOUT  
*est possible*  
à qui rêve, ose, travaille  
et  
N'ABANDONNE  
JAMAIS

XAVIER DOLAN

[www.magalituffier.fr](http://www.magalituffier.fr)



Notre coopérative de solidarité  
fête ses 9 ans cette année !

Voici les anniversaires du  
mois

Vanessa Corneau  
Amanda Breton  
Maxime Lévesque  
Huguette Blais  
Lise Pellerin Roy  
Lise Poirier  
Angelina Petrotta  
Luc Gamache  
Anita Laroche Perron  
Jean-Christophe Poirier  
Rosalie Mainville  
Eric Fortin  
Philippe Corbeil  
Anna Leclerc  
Jostin J. M. Garcia  
Jonathan Mainville  
Léo Plourde  
Carmelle Béchar  
Jean-Claude Ouellet  
Ghislain Lévesque  
Sylvie Morneau  
Lise Lacroix Labbé  
Yvette Miville  
Jade Bédard  
Véronique Lavoie  
Yves Thériault  
Jeyden Leclerc



Bon anniversaire de Mariage

Lise Pellerin  
et Léandre Roy



Geneviève Châteauvert  
et Mathieu Plourde

Véronique Lévesque Poirier  
et Jean-François Plourde

Brigitte Morneau  
et Alain Gilbert

Kelly Plourde et Eric Châteauvert

Line Gamache et Russel Mainville

Manon Gamache et Denys Richard

Lise Poirier et Daniel Durette

Johanne Lévesque  
et Jocelyn Poirier

Date à retenir

16 septembre Journée du patrimoine  
27 Septembre Journée mondiale du tourisme  
30 septembre Présentation PDCN







## Portrait

Volume 14, Numéro 8, Septembre 2023

# Maison St-André Abitibi-Ouest

Fondée en 1991 et dirigée par un conseil d'administration constitué de membres bénévoles, la Maison St-André Abitibi-Ouest est un organisme sans but lucratif ayant pour mission de venir en aide aux personnes à faible revenu, ou vivant une situation socio-économique difficile. Leurs activités et services sont régis par un code d'éthique favorisant des rapports respectueux entre le personnel, les participant(e)s et les membres bénévoles. Les services dispensés par la Maison St-André sont : l'aide à domicile, l'aide vestimentaire et l'aide alimentaire et communautaire.



Le service d'aide vestimentaire ainsi que celui d'aide alimentaire et communautaire sont de parfaits exemples de l'application du « Principe des 3RV » et du Zéro gaspillage.

### Aide vestimentaire Boutique Économode

Ouverte depuis février 2020, la boutique Économode a pour objectif d'offrir un service de vente et de récupération de textiles usagés. De plus, elle offre un service d'aide vestimentaire aux personnes à faible revenu ou vivant une situation socio-économique difficile répondant aux critères d'admissibilité.

Les citoyens qui souhaitent faire don de vêtements disposent d'une chute (petite remise) située à l'arrière de la bâtisse. Par la suite, des employés et des bénévoles en font le tri. Les vêtements ayant un potentiel de vente (en bon état) sont acheminés vers la boutique Économode (**RÉEMPLOI**). Les camisoles et les t-shirts de coton « moins vendables » sont transformés par l'organisme pour en faire des sacs de récupération (camisoles) et des guenilles (t-shirts) (**VALORISATION**). Tout ce qui ne peut être vendu ou valorisé est acheminé vers d'autres organismes afin qu'il soit récupéré et valorisé (**RECYCLAGE & VALORISATION**).

Parfois les dons proviennent de commerces qui apportent les invendus ou les surplus d'inventaire. Saviez-vous qu'il n'y a aucune subvention pour ce service? La boutique Économode doit être autonome financièrement afin de rémunérer sa main-d'œuvre.

### Vous souhaitez faire un don...

Les vêtements, chaussures et textiles doivent respecter minimalement ces critères;

#### Vêtements :

Ils doivent être **propres et sans tâches**;  
Ils doivent être **en bon état**, c'est-à-dire sans accros ni décousus, déchirés ou déformés; **les fermetures éclair doivent être fonctionnelles**.



#### Chaussures :

Elles doivent être **propres et en bon état**, sans talon déformé; Les **attaches** ou **fermetures éclair** doivent être **fonctionnelles**.



#### Draps, rideaux et autres textiles :

Ils doivent être **propres, sans tâches, sans accros ni déchirures**.

- Vous avez un « Party » de Noël, une activité de bureau, pourquoi ne pas demander une denrée périssable?
- Il vous reste des surplus du buffet ou du cocktail?
- Votre jardin a été productif cette année?
- La chasse a été bonne?

### Plus d'informations

Maison St-André Abitibi-Ouest  
440, rue Principale, La Sarre  
Téléphone : 819-333-1133



### Aide alimentaire et communautaire

Le service d'aide alimentaire et communautaire répond à de nombreux objectifs dont ceux de :

- ☛ Sensibiliser la population aux conditions de vie des personnes à faible revenu;
- ☛ Contribuer au développement de pratiques alternatives en sécurité alimentaire;
- ☛ Gérer les dons de denrées reçus des marchands, grossistes ou autres et s'assurer d'un partage équitable de ceux-ci sur le territoire.

La majorité des dons alimentaires proviennent des épiceries de la ville de La Sarre chez lesquels l'organisme se rend deux fois par jour afin d'en faire la récupération, en plus de recevoir une livraison mensuelle de denrées en provenance de la Ressourcerie Bernard Hamel.

D'autres dons proviennent par exemple, de citoyens, de fermes, de restaurants, de services de traiteur, de citoyens, etc. De plus, en collaboration avec la SADC d'Abitibi-Ouest, les invendus des marchés publics sont récupérés pour être cuisinés et vendus à faible coût à la clientèle de l'organisme.

### Quant est-il du ZÉRO GASPILLAGE...

Ce qui ne peut être distribué par le service d'aide alimentaire est congelé et sert lors des cuisines de récupération qui se tiennent aux deux semaines à la Maison des jeunes. Ce sont des bénévoles de la Maison St-André qui préparent les repas qui seront vendus à faible coût. De plus, l'organisme a fait l'acquisition d'un appareil permettant de déshydrater les aliments, favorisant une fois de plus la récupération.

Un éleveur porcin passe les vendredis pour récupérer tout ce qui peut être mangé par ses cochons.

*C'est donc dire que la Maison St-André Abitibi-Ouest récupère à 100% ou*

### Mieux consommer : une solution gagnante!!!

Envie de faire, vous aussi, votre part pour l'environnement? Pensez à mieux consommer! La prévention des déchets passe par un changement d'habitudes et de façon de faire. Voici quelques exemples :

**Économie circulaire :** Faire plus et mieux avec moins, ça vous parle? C'est ce que propose l'économie circulaire.

**Réduire à la source :** La réduction à la source est l'approche préventive pour diminuer votre quantité de déchets domestiques.

**Prévenir le gaspillage alimentaire:** Que ce soit à la maison ou lors d'une sortie, prévenir le gaspillage alimentaire est une approche futée pour réduire vos coûts et votre empreinte environnementale.

**Réemployer :** Envie de réduire encore plus votre empreinte écologique? Découvrez comment donner une deuxième vie à des objets, de même que les avantages de cette pratique.

**Acheter recyclé :** Savez-vous que plusieurs mythes persistent quant à l'achat de produits recyclés? Voyez pourquoi cette habitude est idéale pour mieux consommer.

Source : Recyc-Québec

ÉCOCENTRE ET CENTRE DE VALORISATION  
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES (CVMR)  
15, boulevard Industriel, La Sarre  
819-333-2807



MRC D'ABITIBI-OUEST  
11, 5e Avenue Est  
La Sarre (Québec) J9Z 1K7  
819-339-5671  
mrcao@mrcao.qc.ca





**PRÉSENTATION OUVERTE À TOUS!**

# JOURNÉE DE PRÉSENTATION DU SYSTÈME ALIMENTAIRE DE ROQUEMAURE

*Découvrez, diagnostiquez, planifiez!*

Date : Samedi 30 septembre

Heure : 9h - 15h30

Lieu : Salle municipale de Roquemaure

Au programme :

- Présentation du portrait de notre système alimentaire
- Ateliers de diagnostic
- Plan d'action participatif

**ACTIVITÉ À PARTICIPATION  
CITOYENNE GRATUITE.**

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 17**

**SEPTEMBRE A L'ADRESSE**

**PDCN.ROQUEMAURE@GMAIL.COM**

**L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE!**

**DÎNER FROID  
OFFERT!**

*Rejoignez-nous et façonnez l'avenir de notre alimentation.*



# CHRONIQUE: BOUQUINONS!

Ce mois-ci, un livre vous est suggéré, par Mme Mélanie Bélanger:

## Le jour où je me suis aimé pour de vrai (Dr. Serge Marquis)

Bonjour à tous,

Ce livre nous démontre à quel point nous passons parfois à côté de la vie, cette vie qui va si vite, donc la perfection est de mise à l'égo immensurable et pour être franche ... pourquoi ? pourquoi ?

C'est l'histoire d'une femme de carrière qui mène sa barque au plus profond de son être, elle veut réussir à tous les niveaux de sa vie ou presque.... Mais cette réussite est-ce pour un bonheur plus profond ou pour se sentir supérieure à l'être humain qui l'entoure ?

À travers ce livre nous suivons l'évolution de son fils qui possède des sens extrêmement développés, beaucoup de non-dit, de souffrances mais une découverte réelle de l'amour de soi que nous connaissons si peu.

À la lecture de ce livre, soyez doux envers vous-même, prenez le temps de bien comprendre chaque émotion et n'oubliez surtout pas votre doudou pour un peu de réconfort. Amicalement, Mélanie

LE JOUR OÙ  
JE ME SUIS  
AIMÉ POUR  
DE VRAI

Serge  
Marquis



Par l'auteur de *On est foutu, on pense trop!*

## LA PETITE HISTOIRE DE LA CRIÉE DES ÂMES



Apparue en Amérique avec la colonisation française, cette pratique populaire est aujourd'hui l'une des plus anciennes traditions religieuses françaises à subsister.

À l'origine, elle prenait la forme d'un encan se déroulant tous les dimanches de novembre, mois consacré dans la tradition catholique aux prières adressées aux défunts. Après la messe dominicale, un crieur prenait place sur une tribune placée sur le parvis de l'église pour annoncer la mise aux enchères de produits artisanaux et fermiers, apportés par les paroissiens. Les marguilliers procèdent à la cueillette des biens généreusement offerts par les paroissiens – tel que sirop d'érable, galettes, tartes, catalogne, objets artisanaux, légumes du potager, tec. Puis l'encanteur fait son prix de départ sur l'article qui est encanté et le plus offrant est le gagnant. Les profits ainsi générés par les ventes servaient à payer des messes pour les âmes du purgatoire et ainsi accéder au paradis.

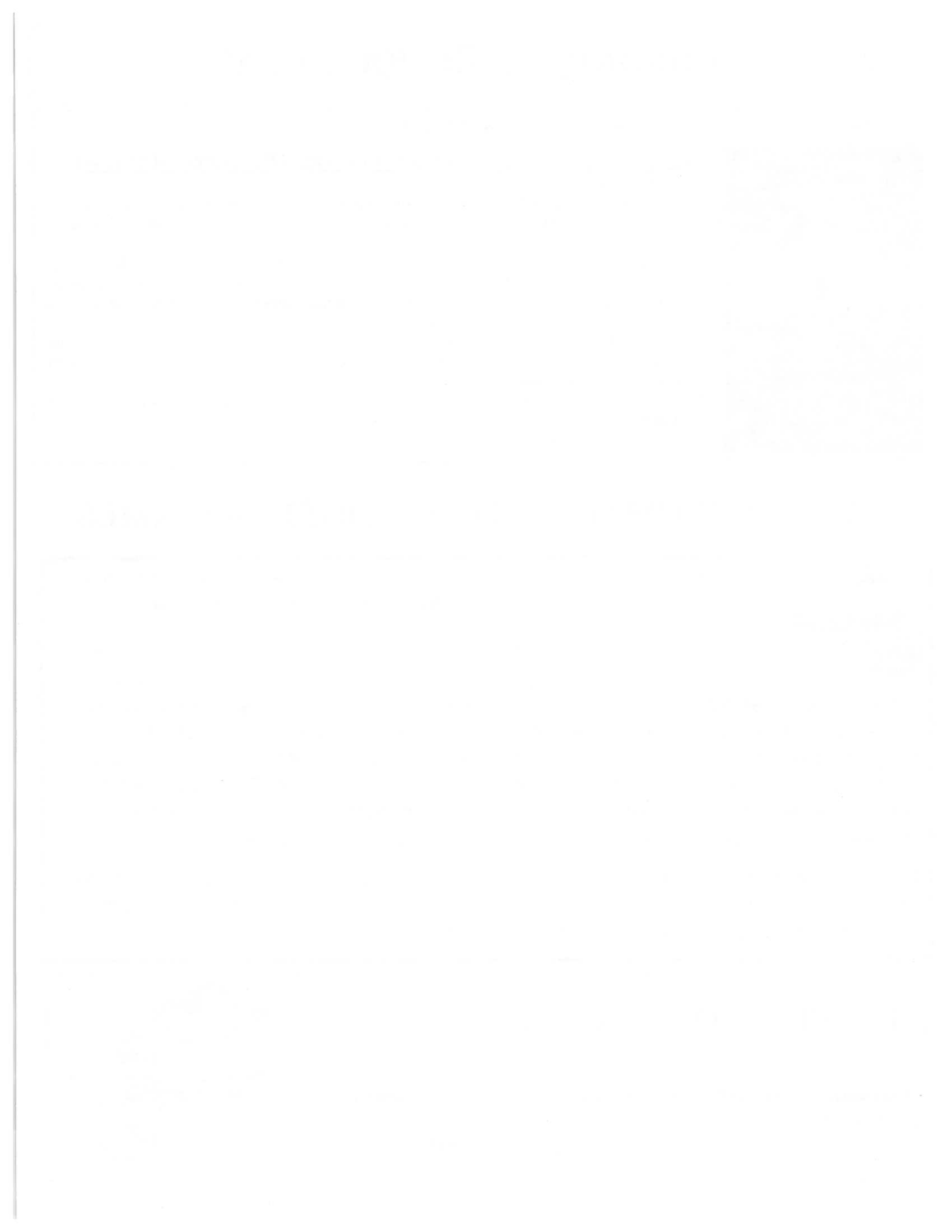
De nos jours, les sommes amassées pallient plutôt la dîme et la capitation, à divers travaux de réfection et d'entretien de l'église, et les gens rassemblés ont beaucoup de plaisir et nous transmettons ainsi un patrimoine ancestral, qui perdurera encore longtemps après nous.

## LA FÊTE DE L'AUTOMNE

**Le dimanche 1er octobre aura lieu la fête de l'automne à la municipalité!**

**Plus d'infos à venir...Préparez-vous!**







# COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ

**Nos heures d'ouverture sont de 9h00 à 20h00,  
tous les jours!**

**Téléphone : 819-787-6313**



Département de Roquemaure

## MOT DE L'INSPECTEUR

**Je suis votre bras droit dans l'exécution de vos travaux!  
N'hésitez pas à me contacter!**

**M. Jean-Guy Hébert, inspecteur municipal**

**Bureau ouvert les mardis de 8h00 à 12h00**

Courriel : [inspecteur@munroquemaure.ca](mailto:inspecteur@munroquemaure.ca)

Tel. Bureau : 819 - 787-6311, poste 223

Tel cellulaire : 819-333-7671

**Vous avez une annonce à passer  
dans le journal La Cache?**



**Faites-nous la parvenir par courriel au [dg@munroquemaure.ca](mailto:dg@munroquemaure.ca) ou**

# Caroline Legault

4, avenue Dionne  
Roquemaure

819 301-2234

***Massothérapeute et Naturopathe***

**Massage Suédois**

**Massage Thérapeutique (pour vos douleurs et raideurs)**

**Massage sur chaise**

**Massage femme enceinte**

**Réflexologie (pied)**

**Massage ventouses et aux bambous**

Reçu pour assurances disponible





# FESTIVITÉS DU 90E DE ROQUEMAURE

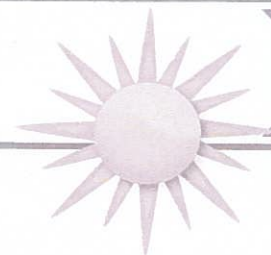
**Les festivités du 90e anniversaire furent un grand succès!**

*Merci  
pour votre participation !*

**Merci à toutes et à tous qui avez contribué à ce beau week-end!**

**Un merci spécial à tous nos bénévoles! Ce succès vous appartient!**

## PARCOURS ALPHA



**Vous avez le goût de vivre une nouvelle expérience qui amène à des réflexions et des partages sur le sens de la vie?**

**Vous êtes invités à vous inscrire au parcours Alpha.**

**Cette invitation s'adresse aussi aux parents qui désirent que leur enfant puisse recevoir les sacrements.**

**Inscrivez-vous et franchissez la porte d'entrée pour cheminer par la suite avec votre enfant.**

**La série contient des histoires, des images, des questions et des sujets sur la vie, la foi et Dieu. Il y a une douzaine de rencontres d'une heure environ avec un thème différent à chacune des rencontres. On peut y nouer des amitiés, cela se passe en visionnant de courtes vidéos, suivi d'un échange en petits groupes.**

**Vous pouvez choisir de vivre ces rencontres soit en présentiel une fois par semaine à l'église de Palmarolle ou par Zoom aux deux semaines par le diocèse d'Amos.**

**Dans ce cas, il sera nécessaire de télécharger Zoom sur son cellulaire, sa tablette ou son ordinateur gratuitement.**

**Date pour inscription: jusqu'au 14 octobre 2023, c'est urgent de vous inscrire dès maintenant auprès de Francine ou Denise, pour les rencontres qui commenceront dès cet automne, et c'est gratuit. Les dates vous seront communiquées après les inscriptions.**

**Merci de faire circuler l'information!**

**Au plaisir de vous rencontrer,**

**Francine Lagrange (819) 787-3412 et Denise Lagrange 787-6080**



# DES NOUVELLES DE VOTRE CAISSE

## VOTRE CAISSE VOUS INFORME

### CARTE DE CRÉDIT

Votre carte a été volée ou vous pensez l'avoir perdue? Utilisez la fonction **Suspendre la carte** offerte dans AccèsD pour bloquer temporairement son utilisation. Vous éviterez les transactions frauduleuses, le temps de la retrouver ou de la faire remplacer. Comment?

Sur AccèsD internet :

- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur le bouton **Options** de la carte visée, puis choisir **Gestion de la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Sur appli mobile :

- Sous **Accès rapide**, cliquer sur **Mes comptes** ;
- Sous **Cartes, prêts et marges de crédit**, cliquer sur la carte visée ;
- Dans l'écran **Détail** de la carte, cliquer sur **Information**, puis sur **Gérer la carte** ;
- À côté de **Suspendre la carte**, faire glisser le bouton vers la droite ;
- Accepter les **Conditions d'utilisation**.

Vous pouvez réactiver votre carte en tout temps en faisant glisser le bouton vers la gauche. Le statut indiquera **Carte réactivée**. Une fois votre carte bloquée, communiquez immédiatement au **1 800 363-3380** pour signaler sa perte ou son vol. Le service est offert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

### MON BUDGET

L'outil de gestion budgétaire **Mon budget**, disponible dans AccèsD Internet et sur les services mobiles Desjardins, vous permet d'avoir un portrait clair de vos revenus et de vos dépenses de tous les jours.

Il vous aide également à définir des objectifs budgétaires réalistes de manière simple, rapide et sécuritaire. De plus, si vous avez un projet en tête, **Mon budget** vous permet de créer des projets et d'épargner en vue de la réalisation de ceux-ci.

<https://www.desjardins.com/particuliers/comptes-services-relies/modes-acces-comptes/internet/outil-budgetaire/index.jsp>

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

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



# Services de prélèvements et de santé courants

## CLSC en milieux ruraux d'Abitibi-Ouest et Beaucanton

Voici l'horaire du mois. Notez que les services sont offerts sur rendez-vous seulement.

SEPTEMBRE 2023			
Prélèvements : 8 h à 9 h 30 Santé courants : 10 h 30 à 11 h 30		Notez que les services de santé courants ne sont pas offerts à Taschereau, Gallichan, Duparquet et Normétal.	
Macamic	Palmarolle	Dupuy	Beaucanton
Mardi 5 septembre	Mardi 12 septembre	Mercredi 13 septembre	Mercredi 6 septembre
Mardi 19 septembre	Mardi 26 septembre	Mercredi 27 septembre	Mercredi 20 septembre

Duparquet	Gallichan	Normétal	Taschereau
Mardi 5 septembre	Mercredi 13 septembre	Mardi 12 septembre	Mercredi 6 septembre
Mardi 19 septembre	Mercredi 27 septembre	Mardi 26 septembre	Mercredi 20 septembre

Coordonnées pour prendre rendez-vous, du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h :

Macamic : 819 782-4661, poste 3222  
 Palmarolle : 819 787-2216, poste 233  
 Dupuy : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007  
 Beaucanton : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007  
 Normétal : 819 783-2856, poste 21 ou 819 941-3007  
 Gallichan et Duparquet : 819 787-2216, poste 233  
 Taschereau : 819 782-4661, poste 3222

