

L'INFORMATEUR

BULLETIN DE LA MUNICIPALITÉ D'ALBANEL

VOLUME 19, NUMÉRO 5 – AVRIL ET MAI 2016



Municipalité d'Albanel

SONDAGE

FRÉQUENCE DE PARUTION DU JOURNAL MUNICIPAL

Encart

**CDEA – VENTE DE GARAGE
COMMUNAUTAIRE**

**de
GARAGE**
communautaire

page 11

FÊTE DES VOISINS



page 10



CONSEIL MUNICIPAL



**Francine
Chiasson**
Mairesse
maire@albanel.ca



**Liane
Proulx**
Siège n° 1
conseiller1
@albanel.ca



**Édith
Pouliot**
Siège n° 2
conseiller2
@albanel.ca



**Isabelle
Thibeault**
Siège n° 3
conseiller3
@albanel.ca



**Stéphane
Bonneau**
Siège n° 4
conseiller4
@albanel.ca



**Dave
Plourde**
Siège n° 5
conseiller5
@albanel.ca



**Nicole
Pelchat**
Siège n° 6
conseiller6
@albanel.ca

ÉQUIPE MUNICIPALE

Réjean Hudon,
directeur général

Rachel Doucet,
secrétaire-trésorière
adjointe

Sylvie Tremblay,
directrice des loisirs,
responsable de la bibliothèque

Jessica Lefebvre,
coordonnatrice des loisirs

Cynthia Bouchard,
secrétaire administrative

Claudine Pouliot,
secrétaire administrative

Réal Bouchard,
chef d'équipe et inspecteur en
bâtiment et en environnement

Rémi Aubut,
préposé aux travaux publics

Marc-André Larouche,
préposé aux travaux publics

Réjean Thibeault,
préposé aux travaux publics



ORGANISMES MUNICIPAUX

Bureau municipal
Horaire régulier
Lundi au vendredi
8 h à 12 h et 13 h à 16 h

Bibliothèque municipale
Horaire régulier
Mardi 13 h à 16 h
Mercredi 14 h à 18 h 30
Jeudi 18 h 30 à 20 h

**Location du Centre
communautaire**
418 279-5250, poste 3101

Location du gymnase
Doris Fortin 418 279-5970

Comptoir vestimentaire
Heures d'ouverture
Mardi 18 h à 20 h
Mercredi 13 h 15 à 15 h 30

Club des jeunes d'Albanel
Heures d'ouverture
Lundi au jeudi 18 h à 21 h
Vendredi 18 h à 22 h 30

Les photos utilisées dans le journal sont en
majorité prises par
M. Réjean Larouche, photographe d'Albanel.

ACTUALITÉS MUNICIPALES

À PROPOS

Je souhaite vous entretenir, aujourd'hui, du malencontreux accident qui m'est arrivé le 17 février dernier. J'ai trébuché dans la maison et je me suis fracturé la cheville gauche. J'ai dû être opérée dans la soirée pour réduire la fracture et faire tenir le tout par une plaque. J'ai depuis ce temps un plâtre, mais je ne peux pas me porter sur ma jambe. Je dois donc me transporter à l'aide d'une marchette ou d'un fauteuil à roulettes. C'est donc dire que je ne peux me rendre au bureau de la municipalité comme d'habitude.

Heureusement, grâce aux nouvelles technologies, je peux lire mes courriels sur ma tablette et y répondre si nécessaire. De plus, je contacte M. Hudon régulièrement afin de discuter des différents dossiers et de prendre certaines décisions. Quant aux documents à signer, Rachel me les apporte à la maison et revient les chercher par la suite. Tout fonctionne assez bien et j'en remercie sincèrement tous les employés.

C'est au niveau des réunions que la situation se complique. J'ai donc fait appel à la mairesse suppléante pour aller aux rencontres de la MRC ainsi que pour présider les séances publiques de notre conseil municipal. Madame Edith Pouliot m'a donc remplacée au début et depuis le 7 mars dernier, c'est Madame Isabelle Thibeault qui a pris la relève. Toutes deux se sont empressées de relever le défi et je leur en suis très reconnaissante de même qu'envers tous les membres du conseil pour leur entière collaboration.

Je sais qu'une bonne période de réadaptation m'attend, mais je devrais être en mesure de reprendre mes activités graduellement et sachez que je continue de suivre de près les nombreux projets qui nous tiennent à cœur.

Justement parmi les changements que nous voulons mettre en place, notre bulletin municipal *l'Informateur* ne sera plus publié tous les mois. Comme d'autres moyens de communication, tels que la page Facebook et le tableau électronique, sont beaucoup utilisés de nos jours et nous croyons que la nécessité d'un journal mensuel est moins justifiée. Cela demande beaucoup de temps de la part de plusieurs de nos employés et coûte très cher à produire. Ce temps et cet argent pourront être utilisés pour répondre aux besoins essentiels des citoyens. Cependant, votre opinion nous importe et c'est pourquoi nous vous offrons la possibilité de vous exprimer sur cette décision en répondant au sondage joint à notre journal.

Francine Chiasson

Francine Chiasson
Mairesse

DATES À RETENIR

Dates des séances municipales

Lundi 4 avril 2016

Lundi 2 mai 2016

Lundi 6 juin 2016

JOURNAL

Prochaine parution

juin 2016

Date de tombée

15 mai 2016

Avant midi

Collecte des matières résiduelles

Tous les jeudis soirs

Municipalité d'Albanel

160, rue Principale

Albanel (Québec)

G8M 3J5

Téléphone : 418 279-5250

Télécopieur : 418 279-3147

info@albanel.ca





LES SÉANCES DU CONSEIL EN BREF

SÉANCE DU 7 MARS 2016

Administration :

- ◆ Acceptation de la liste des comptes du mois de février 2016 d'une somme de 178 730,57 \$;
- ◆ Nomination de Mme Isabelle Thibeault à titre de mairesse suppléante pour mars, avril et mai 2016.

Transport :

- ◆ Autorisation au directeur général de négocier de gré à gré avec un entrepreneur pour le balayage des rues;
- ◆ Rejet de toutes les soumissions et autorisation de présenter un second appel d'offres pour l'achat d'une camionnette.

Hygiène du milieu :

- ◆ Autorisation au directeur général de signer l'entente de services avec SMP pour l'inspection des bâtiments appartenant à la Municipalité.

Urbanisme et développement :

- ◆ Adoption du règlement n° 16-204 concernant la modification de la zone C06.

Loisirs et culture :

- ◆ Acceptation des modifications de la grille tarifaire pour la saison 2016 du camping;
- ◆ Adoption du document *Politique et règlements du Camping municipal*;
- ◆ Autorisation au directeur général de présenter une demande au *Fonds de développement territorial ressource* pour le remplacement de la hotte et du système de réfrigération de la chambre froide de la cuisine canadienne;
- ◆ Autorisation du paiement de 75 \$ pour le renouvellement de l'adhésion à Culture SLSJ;
- ◆ Demande à la C. S. du Pays-des-Bleuets pour la transformation d'une partie du stationnement de l'école Sainte-Lucie pour un planchodrome;
- ◆ Autorisation d'acheminer une demande d'aide financière au loisir des personnes handicapées 2015-2016 pour deux accompagnateurs au Camp de jour;
- ◆ Motion de félicitations à Mme Marie-Claude Parent pour ses années de bénévolats au sein du Comité porteur de la ruralité d'Albanel;
- ◆ Autorisation du versement d'une contribution à l'Association des sportifs pour son projet d'achat d'équipement de ski de fond;
- ◆ Autorisation de versement du salaire des professeurs

de danse pour la session d'hiver 2016;

- ◆ Acceptation de la tarification et de l'horaire du Camp de jour 2016;
- ◆ Autorisation du versement de la contribution 2016 à *l'Entente spécifique visant à favoriser l'accessibilité à la culture* du Réseau BIBLIO.

Dons et subventions :

- ◆ Approbation d'une somme de 50 \$ à titre de participation financière à l'organisme Le Cran.

Résolutions :

- ◆ Décret du mois d'avril « Mois de la jonquille »;
- ◆ Approbation du projet de schéma de couverture de risques en sécurité incendie révisé de la MRC de Maria-Chapdelaine;
- ◆ Désignation d'un représentant municipal au conseil d'administration de la Régie intermunicipale du Parc industriel de la MRC de Maria-Chapdelaine;
- ◆ Appui à la Municipalité de Péribonka dans ses démarches visant la relocalisation de la maison Samuel-Bédard à proximité du nouveau Musée Louis-Hémon;
- ◆ Appui des orientations proposées par les conseillers du comté de la MRC de Maria-Chapdelaine, notamment à l'égard de la localisation du siège social de l'ORH à Dolbeau-Mistassini et d'un point de service au secteur GEANT;
- ◆ Appui des démarches initiées par « ALLIANCE FORÊT BORÉALE », adhésion à cette entité et engagement à promouvoir les actions ciblées par l'organisme .

Consultation des procès-verbaux

- ◆ Les procès-verbaux des séances du conseil municipal peuvent être consultés en tout temps pendant les heures d'ouverture de bureau et sur le site Internet au www.albanel.ca.

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

- ◆ Les prochaines séances se tiendront **les lundis 4 avril, 2 mai et 6 juin 2016, à 19 h 30**, à l'édifice municipal.

ACTUALITÉS MUNICIPALES

ABRI D'AUTO DÉMONTABLE

Les abris d'auto démontables installés temporairement sur votre terrain, sont autorisés du 1^{er} octobre jusqu'au 15 mai de l'année suivante.

PERMIS DE CONSTRUCTION ET DE RÉNOVATION

Quiconque désire construire un bâtiment, transformer, agrandir, détruire une construction ou apporter des changements à celle-ci tels que fenêtres, toiture, etc., doit absolument obtenir un permis de l'inspecteur en bâtiment en remplissant un formulaire de demande disponible au bureau de la municipalité. Prévoyez faire la demande de permis **avant** le début des travaux.

Veillez noter que l'inspecteur en bâtiment dispose de deux semaines pour émettre ledit permis.

Réal Bouchard
Inspecteur en bâtiment

PISCINE PRIVÉE

Une piscine, telle que l'indique le Règlement de zonage de la municipalité d'Albanel, est définie comme suit :

« Tout bassin extérieur ou intérieur, creusé ou hors-sol, permanent ou temporaire, conçue pour la natation, la baignade ou tout autre divertissement aquatique, ayant une profondeur d'eau égale ou plus grande que 60 centimètres en quelq'endroit de celui-ci. »

Il est donc nécessaire d'obtenir un permis de l'inspecteur en bâtiment de la municipalité pour l'installation d'une piscine et celle-ci doit être clôturée.

Réal Bouchard
Inspecteur en bâtiment

RÈGLEMENT CONSTRUCTION

Comme indiqué dans l'article 4.12 du Règlement de construction, un véhicule automobile motorisé fabriqué depuis plus de 7 ans, non immatriculé pour l'année courante et hors d'état de fonctionner, constitue une nuisance et doit être enlevé.

Réal Bouchard
Inspecteur en bâtiment

COLLECTE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

À compter du 9 mai 2016, la collecte des déchets sera effectuée chaque semaine.

Lorsque les déchets et le recyclage sont ramassés en même temps, il serait important de séparer les deux bacs d'au moins deux (2) pieds de façon à ce qu'ils ne se touchent pas. Idéalement, il serait préférable de positionner un bac à chaque coin de votre entrée (stationnement).

LE COIN DU CITOYEN



Félicitations! 4^e génération: (de gauche à droite) Samantha Bonneau (maman), Stéphane Bonneau (grand-père), Jeannine Lalancette (arrière grand-mère) et bébé Mia Blais.

La Municipalité d'Albanel désire encourager ses citoyens à souligner des événements particuliers en vous offrant gratuitement cet espace.

Si vous désirez souligner une naissance, un mariage, un événement, féliciter une personne, etc., n'hésitez pas à nous envoyer vos photos accompagnées d'un court texte.

Envoyer vos photos à cpouliot@albanel.ca
C'est gratuit!



ACTUALITÉS MUNICIPALES

HORAIRE D'ÉTÉ – MUNICIPALITÉ D'ALBANEL

Voici l'horaire d'ouverture du bureau de la municipalité d'Albanel pendant la période estivale, soit du 1^{er} juin au 5 septembre 2016 inclusivement.

Bureau :

Lundi au jeudi : 8 h à 12 h et 13 h à 16 h

Vendredi : 8 h à 12 h

Employés extérieurs :

Lundi au jeudi : 7 h à 12 h et 13 h à 17 h

Vendredi : 8 h à 12 h

MESSAGE AUX PROPRIÉTAIRES DE CHIEN

La problématique des chiens qui aboient excessivement est certainement la plainte que les citoyens rapportent le plus auprès des municipalités. Cette sérieuse nuisance est à la base de plusieurs chicanes entre voisins. Chaque citoyen se doit de faire preuve de tolérance et de souplesse pour la résolution rapide de ces conflits.

De plus, il est important de rappeler qu'en vertu de l'article du règlement n° 01-90, chaque chien doit être attaché en tout temps à moins qu'il ne soit accompagné d'une personne qui peut avoir le plein contrôle de l'animal.

PAIEMENT DE LA LICENCE DE CHIEN

La Municipalité d'Albanel mandate le Refuge animal Roberval pour la mise en application du règlement municipal n° 05-128, stipulant que tout propriétaire de chien doit se prémunir d'une licence au coût de 25 \$ par année.

Dès que vous aurez reçu l'avis d'enregistrement canin provenant du Refuge animal, vous pourrez effectuer votre paiement par la poste au Refuge animal Roberval ou au bureau de la municipalité d'Albanel situé au 160, rue Principale, G8M 3J5. **Si vous effectuez un paiement par chèque, vous devez émettre celui-ci à l'ordre du Refuge animal Roberval.**

DEUXIÈME VERSEMENT – TAXES MUNICIPALES

À tous les contribuables concernés, vous devez acquitter le deuxième versement des taxes municipales avant le 14 mai 2016 afin d'éviter de payer des frais d'intérêt.

COLPORTEURS OU COMMERCE ITINÉRANTS

Nous vous rappelons que la Municipalité d'Albanel a adopté un règlement qui oblige tout commerce itinérant et tout colporteur à détenir un permis délivré par l'inspecteur pour exercer ses activités dans les limites de la municipalité.

Le permis doit être porté visiblement par la personne qui effectue le colportage et doit être remis pour examen à un agent de la paix ou à l'inspecteur en bâtiment qui en fait la demande.

Si un vendeur itinérant ou un colporteur se présente chez vous, vous pouvez appeler au bureau municipal aux heures d'ouverture ou à la Sûreté du Québec en dehors des heures d'ouverture.

Notre règlement ne concerne pas les organismes sans but lucratif, les campagnes de financement pour les étudiants, la fabrique et les églises constituées en corporation.

Pour plus d'information, nous vous invitons à vous présenter au bureau de la municipalité pour consulter le règlement ou encore sur notre site Internet.

PROGRAMME D'ÉCONOMIE D'EAU POTABLE

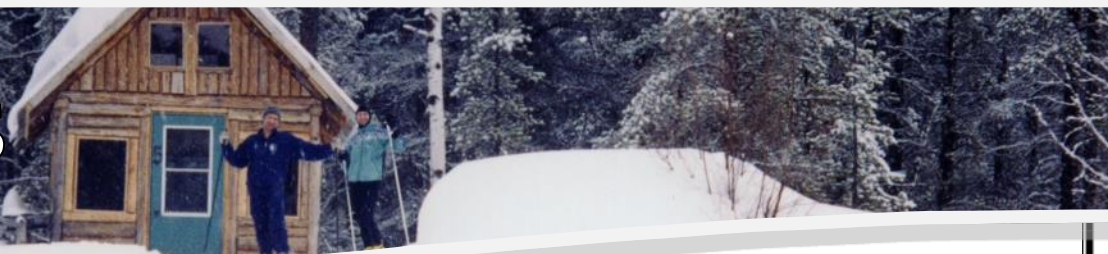
Les citoyens d'Albanel desservis par l'aqueduc municipal sont autorisés à arroser pendant la période d'été, du 15 mai au 15 septembre selon l'horaire déterminée par l'adresse civique. Les mercredis, vendredis et dimanches sont réservés aux numéros de maison impairs et les mardis, jeudis et samedis aux numéros de maison pairs.

Cet horaire est applicable sur tout le territoire d'Albanel où il y a un système d'aqueduc municipal.

Nous vous remercions d'agir en utilisateurs avisés et préoccupés par l'environnement et le développement durable.

Réal Bouchard
Inspecteur en bâtiment

LOISIRS



GARDIENS ET GARDIENNES AVERTIS

Pour qui : 11 ans et plus (la Croix-Rouge exige que l'enfant ait 11 ans au début du cours)

Coût : 45 \$, incluant le manuel, la trousse de premiers soins et le certificat

Quand : Le samedi 16 avril 2016 de 8 h 30 à 16 h 30

Où : Salle du conseil de l'édifice municipal

Inscription et paiement : Secrétariat de la municipalité, 418 279-5250, poste 3100

Note : Cours reconnu par la Croix-Rouge. Connaître les droits et les responsabilités des gardiens, les soins, l'alimentation, la sécurité de l'enfant, les situations d'urgence et les premiers soins. Apporter un dîner froid, un toutou ou une poupée, crayon et papier.

PROGRAMMATION DES LOISIRS DU PRINTEMPS ET ÉTÉ

Vous recevrez la programmation des loisirs printemps et été 2016 la dernière semaine d'avril. Plusieurs activités se retrouveront dans le feuillet : soccer, balle lente/baseball, cours de natation, camp de jour, etc.

CAMP DE JOUR

Les activités du Camp de jour se tiendront du **27 juin au 11 août 2016** pour une période de sept semaines. Une programmation variée est en préparation : des sorties, des ateliers et des jeux de toutes sortes sont prévus.

Un dépliant explicatif sera distribué à l'école, et les inscriptions auront lieu à la fin mai et au début de juin. Surveillez le sac d'école de votre enfant. Pour information, contactez Jessica Lefebvre au 418 279-5250, poste 3106.

OFFRE D'EMPLOI

RESPONSABLE DU GYMNASÉ

DESCRIPTION DE TÂCHES :

- ◆ Prendre les réservations du gymnase;
- ◆ Gérer le prêt du gymnase lors des soirs de semaine, des journées pédagogiques, des congés scolaires (Noël, semaine de relâche Pâques, été, etc.) ainsi que les fins de semaine sur une période de 7 h à 22 h;
- ◆ Assurer la surveillance pendant toute la durée de la réservation en dehors des heures d'utilisation par l'école;
- ◆ Rapporter tout incident à la coordonnatrice des loisirs.

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ :

- ◆ Être âgé de 18 ans et plus.

CONDITIONS DE TRAVAIL :

- ◆ Être disponible pour prêter et surveiller le gymnase les soirs de semaine, les journées pédagogiques, les congés scolaires (Noël, semaine de relâche Pâques, été, etc.) ainsi que les fins de semaine sur une période de 7 h à 22 h;
- ◆ Salaire de 15 \$ de l'heure par réservation.

DÉPÔT DE CANDIDATURE :

Pour postuler, veuillez faire parvenir votre curriculum vitae à l'adresse courriel suivante : loisirs@albanel.ca ou bien par courrier au 160, rue Principale, Albanel, G8M 3J5 avant le 15 avril 2016.



MA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Visitez notre page *Facebook* : Biblio Albanel

JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE

LE MERCREDI 20 AVRIL DE 13 H À 19 H

Exceptionnellement, la bibliothèque sera ouverte de 13 h à 19 h le mercredi 20 avril afin de souligner la « Journée mondiale du livre et de la rose ». Lors de cette journée, toutes les personnes abonnées ou non abonnées à la bibliothèque auront droit à un bulletin de participation pour le tirage de volumes pour adultes et pour enfants. Le tirage aura lieu à 19 h. Bienvenue à tous.

ATELIER : INITIATION À L'UTILISATION D'UNE TABLETTE SAMSUNG, LENOVO, ETC.

TYPE ANDROÏD (TOUTES LES MARQUES EXCLUANT APPLE)

L'atelier permettra de vous familiariser avec votre tablette, la personnaliser, installer des applications et des mises à jour, gérer vos contacts, utiliser des comptes de messagerie dans Mail et bien d'autres petits trucs.

Pour qui : 15 ans et plus

Animatrice : Sonia Perron

Coût : Gratuit

Où : Bibliothèque municipale

Quand : mercredi 13 avril 2016 à 18 h 30

Information et inscription obligatoire : En appelant à la bibliothèque au numéro 418 279-5250, poste 3140 ou sur place aux heures d'ouverture. Laissez le message sur le répondeur.

Important : Il faut posséder une tablette pour participer à l'atelier.

EXPOSITION NICOLE PELCHAT

Nicole Pelchat expose ses œuvres dans la salle d'exposition jusqu'au 28 avril. Elle utilise principalement la peinture acrylique pour créer ses tableaux y ajoutant divers médiums.

PRÉSENTATION DE PRODUITS COSMÉTIQUES « CAPTIVE »

Captive est une entreprise de produits de cosmétique 100 % naturels et de fabrication artisanale.

Madame Sonia Bouchard de Normandin présentera ses produits et expliquera la composition et les vertus de chacun d'eux.

Quand : Mercredi 18 mai 2016 à 18 h 30

Lieu : À la bibliothèque

Coût : Gratuit

LIVRES RECHERCHÉS

La bibliothèque est à la recherche de deux volumes écrits par **Denis Lebrun**, écrivain d'Albanel. Les titres sont : « **Du sable et des cendres** » et « **Le temps d'entre deux pas** ». Si vous possédez ces livres et que vous êtes disposés à les prêter ou à les donner, bien vouloir communiquer avec la responsable de la bibliothèque.

GRANDE VENTE DE LIVRES USAGÉS

Plus de 300 livres de différents auteurs et sujets tels que romans, biographies, religieux, psychologie ainsi que des revues et des CD sont à vendre. Les prix varient de 0,25 \$ à 1 \$. C'est à voir, premiers arrivés, premiers servis.

LIVRES QUI VIENNENT JUSTE DE SORTIR

« **L'horizon à l'envers** » de Marc Lévy

« **L'art de se réinventer** » de Nicole Bordeleau

« **Ma vie est entre tes mains** » de Suzanne Aubry, auteure de la série Fanette

BONNE LECTURE!

Sylvie Tremblay, responsable de la bibliothèque
418 279-5250, poste 3140 ou par courriel à
tremblay@albancl.ca



VIE COMMUNAUTAIRE

ASSOCIATION DES SPORTIFS

Le conseil d'administration de l'Association des sportifs tient à remercier tous les membres et non-membres pour leur participation ainsi que tous les bénévoles pour leurs implications. Bonne fin de saison à tous et à l'an prochain!

CJS 2016

La Coopérative jeunesse de services sera de retour cet été à Albanel! Plusieurs jeunes travailleront dans cette coopérative pour y réaliser différents contrats. En voici quelques exemples :

- ◆ Tonte de pelouse;
- ◆ Peinture;
- ◆ Ménage;
- ◆ Commissions/épicerie;
- ◆ S'occuper d'animaux (promenade, etc.).

Vous avez des contrats à leur donner? Surveillez les prochains bulletins pour plus de détails et les coordonnées!

SAINT-VINCENT DE PAUL MERCIS SINCÈRES

Les membres de la Saint-Vincent de Paul, conférence d'Albanel, remercient sincèrement l'organisme DAFTA pour le généreux don reçu. Ce don servira à maximiser l'espace de rangement et ainsi faciliter le travail des bénévoles au Comptoir vestimentaire.

Encore merci!
La Direction

MEUBLES USAGÉS RECHERCHÉS

La Saint-Vincent de Paul d'Albanel désire se procurer, à prix réduit et en très bon état, les articles suivants:

- ◆ Deux classeurs 4 tiroirs de format lettre ou légal;
- ◆ Une chaise de bureau avec roulettes;
- ◆ Deux chaises de cuisine confortables avec revêtement en tissu ou en cuir.

Contactez madame Thérèse St-Pierre au 418 279-5708

COMITÉ D'EMBELLISSEMENT BAZAR

Avec la venue du printemps, nous arrive comme chaque année le **GRAND BAZAR** en collaboration avec le CDEA et la **Vente de garage communautaire**.

Le Comité d'embellissement vous invite à donner les objets dont vous ne vous servez plus tels que : vaisselle, meubles, petits appareils électriques, outils de toutes sortes, jeux vidéo, jeux de société, articles de jardin, articles de sport, objets décoratifs, etc.

C'est grâce à la générosité de la population que le Comité d'embellissement peut continuer à fleurir et embellir la municipalité d'Albanel, année après année.

C'est le temps du grand ménage du printemps, alors pensez à nous, et n'hésitez pas à nous appeler si vous voulez plus d'information sur les objets à donner. Tous vos objets seront offerts à des prix très raisonnables lors du grand bazar. Les fonds amassés serviront à l'achat des fleurs et du matériel nécessaires pour fleurir adéquatement notre municipalité.

Date : Le samedi 7 mai 2016 (remis au lendemain en cas de pluie).

Lieu : Stationnement du Centre communautaire.

Pour information : Mme Lyne Larouche, 418 279-5115.

CLUB FADOQ

Vous êtes invité au **brunch du printemps** du club FADOQ de la Gaieté qui aura lieu le **dimanche 17 avril 2016, à 10 h 30** au local situé au 172, rue Principale, Albanel.

Après le repas, il y aura l'assemblée générale annuelle ainsi que la présentation des rapports des activités et financiers .

BIENVENUE AUX MEMBRES ET NON-MEMBRES!

Information : Jeanne d'Arc : au 418 279-3381
Jeannine : au 418 279-2160

VIE COMMUNAUTAIRE

CLUB LITTÉRAIRE

La rencontre mensuelle du Club littéraire portait sur deux livres, « La fabrication de l'aube » de Jean-François Beauchemin traitant de l'état d'esprit d'un homme malade devant cette vie qui lui est redonnée et « Ru » le récit de Kim Thuy qui nous a permis de découvrir cette écrivaine d'origine vietnamienne émigrée au Canada. Les deux lectures furent très appréciées.

Les livres proposés pour la rencontre du 25 avril à 15 h 30 sont « Rouge Mère et Fils » de Suzanne Jacob et « Soins intensifs » de Christine Brouillet.

Si vous êtes intéressés à vous joindre à nos rencontres, vous pouvez joindre madame Rachel Doucet au 418 279-5250, poste 3104, afin de vous procurer les livres à lire pour la rencontre subséquente.

Une initiative de
Réseau québécois de
VILLES ET VILLAGES
EN SANTÉ

La Fête des Voisins

Samedi 11 juin 2016

fetedesvoisins.qc.ca

enfans magazine Québec

DÉCOUVREZ LES BONS CÔTÉS D'ÊTRE À CÔTÉ!
Le 11 juin, organisez une fête avec vos voisins.
Conseils pratiques dans le site Web.

**VOUS AVEZ DONNÉ NAISSANCE À UN ENFANT AU COURS DE LA DERNIÈRE ANNÉE ?
INSCRIVEZ-LE ET COUREZ LA CHANCE QU'IL SOIT NOMMÉ «BÉBÉ DE L'ANNÉE».
CHAQUE ENFANT INSCRIT RECEVRA UN CADEAU SURPRISE!!!**

Nom de l'enfant: _____ Date de naissance: _____

Nom des parents: _____

Adresse: _____ Téléphone: _____

Les enfants admissibles doivent être nés entre le 16 mai 2015 et le 15 mai 2016. Déposez cette fiche d'inscription, avant le 25 mai 2016, au bureau de la municipalité ou en téléphonant au 418 279-5250, poste 3106.

VIE COMMUNAUTAIRE

OMH - SOUMMISSION GAZON

L'Office municipal d'habitation d'Albanel demande des soumissions pour l'entretien des pelouses de ses deux immeubles.

Les personnes intéressées obtiendront les détails sur la nature des travaux et les conditions de ce contrat en téléphonant à Louise Gagnon au 418 276-4160.

Les soumissions devront être reçues avant 17 h le 29 avril 2016.

Espace publicitaire
disponible

10 \$/parution

cpouliot@albanel.ca ou

418 279-5250, poste 3100

OMH - LOGEMENTS À LOUER

DEUX LOGEMENTS DISPONIBLES LIBRES IMMÉDIATEMENT

DESCRIPTION :

- Un 5 ½ pièces situé au 203, avenue Lavoie, pour une famille de trois personnes minimum;
- Un 3 ½ situé au 369, rue de l'Église, pour une personne de 55 ans et plus.

CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ :

- Avoir un revenu inférieur au maximum fixé par la SHQ;
- Remplir une demande de logement à loyer modique.

Le coût du loyer est fixé selon les règlements de la Société d'habitation du Québec (SHQ);

Pour information, joindre Louise Gagnon, directrice administrative au 418 276-4160.

Réservez vos tables dès maintenant, places limitées
Seulement 10\$ par emplacement sans table
Seulement 15\$ par emplacement avec table
Dîner hot dog sur place

VENTE
de
GARAGE
communautaire



Samedi le 7 mai 2016
de 8h à 15h

Lieux: Stationnement du centre
communautaire d'Albanel

*En cas de pluie remis au lendemain

Réservez au **418 630.6543**

Soyez au rendez-vous!



Pour plus d'information, allez sur le Facebook du CDEA



VIE COMMUNAUTAIRE

PRINTEMPS 2016 À VIACTIVE

Toujours en FORME après 50 ans, c'est possible, si on prend soin de :

- ◆ Bien Dormir;
- ◆ Bien Manger;
- ◆ Bouger.

À la retraite, c'est une nouvelle phase de la vie qui s'ouvre. On a plus de temps libre, moins de stress, mais aussi un corps qui demande à être traité avec plus de ménagement!

Comment rester en forme à travers tous ces changements?

- ◆ Mise sur le sommeil;
- ◆ Surveillez votre alimentation;
- ◆ Restez actif et bougez-vous.

Un bon **sommeil** est capital pour votre qualité de vie, et aura toujours une influence sur le fonctionnement de votre corps.

Les personnes plus mûres ont un sommeil plus tôt, et se réveilleront plus tôt.

Développez vos activités sociales et une vie à l'extérieur pendant la journée : la lumière du jour à une influence importante sur notre horloge biologique.

Avec l'âge, le métabolisme a tendance à ralentir, et **l'appétit** à diminuer.

Les personnes plus âgées ont moins d'appétit, leur goût et leur odorat sont moins aiguisés. Il est pourtant important de continuer à manger équilibré, varié et de qualité.

Les seniors ont par exemple un grand besoin de protéines. Elles permettent de construire les muscles et contribuent à la lutte contre les infections. Vous en trouverez dans les volailles, le poisson, les œufs, les produits laitiers, mais aussi dans les noix et les légumineuses.

En ce qui concerne les matières grasses, privilégiez celles d'origine végétale. Elles aident à prévenir les maladies cardiovasculaires.

Les produits à base de céréales complètes, quant à eux, vous offrent des glucides variés. Ils sont à conseiller aux personnes d'âge mûr parce qu'ils aident à prévenir la constipation grâce à leur forte teneur en fibres, mais aussi parce qu'ils offrent de nombreuses vitamines et des minéraux.

La vitamine D est aussi un élément essentiel parce qu'elle aide à l'assimilation du calcium, très important pour la prévention de l'ostéoporose. Vous en trouverez dans les poissons gras, mais votre corps peut aussi en fabriquer si vous vous exposez suffisamment aux rayons du soleil.

RESTEZ ACTIF ET BOUGEZ-VOUS

Restez **actif et bouger** suffisamment est peut-être encore la méthode la plus efficace **contre le vieillissement**.

En utilisant vos muscles, vous sauvegardez la souplesse de vos articulations et la solidité de vos os. Bouger stimule aussi l'appétit, la digestion, et diminue le stress. Grâce au sport, vous vous sentez mieux et vous êtes mieux.

L'activité physique est essentielle pour le cœur et pour prévenir les maladies cardiovasculaires. Elle est également bénéfique pour le cerveau et participe à la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Enfin, la pratique sportive est recommandée dans la lutte contre les cancers, notamment en prévention du cancer du sein et du cancer du côlon.

Donc faire du sport, pour les seniors, est encore plus important que pendant le reste de la vie; mais cela ne va plus de soi! Faites attention à très bien vous échauffer, et diminuez l'intensité de l'effort.

Pendant l'exercice, faites bien attention à votre respiration et à maintenir une bonne technique. L'effort est important, bien sûr, mais n'en faites tout de même pas trop, et n'acceptez pas la douleur comme une part normale du sport ou de l'exercice physique (texte inspiré par Mme Isabelle Eustache, journaliste santé).

Prenez donc bien soin de votre santé et joignez-vous à notre beau groupe de personnes actives et en santé, dans le cadre du programme VIACTIVE.

Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h 30 à la Maison du Patrimoine, Albanel.

Au plaisir de se maintenir en forme et en santé ensemble!

Animatrices : Mme Yvonne Trotter, 418 279-5545
Mme Annette Guay, 418 279-3327

La session d'hiver se termine le 14 avril et reprendra en septembre.

VIE COMMUNAUTAIRE

CERCLE DE FERMÈRES AU PRINTEMPS

Au cours du mois d'avril, une activité connue de plusieurs anciennes fermières fera son apparition :

Tressage sur support de broche (sorte de tressage qui recouvre les ceintes à suspendre).

Cet atelier sera offert par Mme Doris Néron, au cours du mois d'avril.

Les personnes intéressées doivent en informer Mme Manon Gaudreault, au 418 239-0169.

Mme Gaudreault vous informera alors, de la date à laquelle sera présenté cet atelier.

SOUVENEZ-VOUS

Si vous vous jugez, si vous critiquez,
les autres vous jugeront et vous critiqueront.
Si vous vous faites du mal,
les autres vous feront du mal.
Si vous vous mentez,
les autres vous mentiront.
Si vous êtes irresponsables face à vous-même,
les autres se montreront irresponsables dans leur relation avec vous.
Si vous vous faites des reproches,
les autres vous en feront.
Si vous vous faites violence émotionnelle,
les autres vous feront violence émotionnelle même physique
Si vous n'écoutez pas vos sentiments,
personne ne les écouterà.
Si vous vous aimez,
les autres vous aimeront.
Si vous avez confiance en vous,
les autres vous feront confiance.
Si vous êtes honnêtes envers vous,
vous vous montrez doux et compatissant envers vous-même,
les autres vous traiteront avec compassion
Si vous avez de l'estime pour vous,
les autres vous estimeront
Si vous vous honorez,
les autres vous honoreront
Si vous vous appréciez,
les autres vous apprécieront
(Extrait de : Vivez dans la Lumière, Shakti Gawain)

Pour information :

Mme Diane Ouellet, présidente Cercle de Fermières d'Albanel 418 279-5129

Résolutions 2016 : avons-nous été trop exigeants?

Au début de la nouvelle année, nous sommes motivés à prendre de bonnes résolutions pour notre santé... Est-ce que cette motivation est toujours aussi grande, quelques mois plus tard?

Plutôt que de se concentrer sur ce que nous « devons faire », il importe de miser sur une activité qui nous plaît et pour laquelle notre volonté perdurera et nous mènera vers l'atteinte de notre objectif.



SOYONS RÉALISTE sur le temps que nous pouvons consacrer à notre résolution puisque nous avons tendance à fixer la barre trop haute.

SOYONS FLEXIBLE puisque la routine et les imprévus peuvent changer nos plans. N'hésitons pas à reporter notre action dans les jours qui suivent, sans se culpabiliser .

CONTINUONS DE PERSÉVÉRER ET D'ÊTRE FIER DES PETITS PAS QUE NOUS PARVENONS À FRANCHIR!



www.mcsante.org

Source:

Source : plaisirssante.ca

MC Santé, 418 276-5101 poste 4124
mcsante@regroupement.quebecenforme.org

VIE COMMUNAUTAIRE

Maîtrisez l'art de BIEN PLACER vos BACS AU CHEMIN

Voici les RÈGLES À SUIVRE pour une collecte optimale et sans dégât:



Votre bac doit se situer dans votre entrée plutôt qu'à la rue afin d'éviter que la déneigeuse ne « l'accroche »



Les roues doivent être placées du côté de la maison afin d'éviter le bris du couvercle



Un minimum d'un pied doit être dégagé de tout objet (voiture, poteau, etc.) tout autour du bac pour en assurer la collecte



LORS DE LA DOUBLE COLLECTE:

Les bacs doivent être placés l'un à côté de l'autre et non derrière



Les bacs doivent être placés à chaque extrémité de l'entrée



Votre bac doit être placé à 8 pieds maximum du bord de la rue



www.rmrlac.ca

ÉVITEZ LES BRIS TOUT EN OPTIMISANT LA COLLECTE !



CAMPING MUNICIPAL D'ALBANEL

Piscine chauffée * Mini-golf
Casse-croûte * Chalets 4 saisons

Ouverture 2016
13 mai au 5 septembre



VIE COMMUNAUTAIRE



Encore plus facile de covoiturer grâce aux stationnements incitatifs

Allo Transport invite les gens de la MRC Maria-Chapdelaine à utiliser les 10 cases de stationnements disponibles au Centre communautaires d'Albanel 311, rue de l'Église pour garer leur voiture pour covoiturer. Ce service est gratuit. Il est disponible de 7h à 22h en hiver et en tout temps en été. Le stationnement est surveillé et sécuritaire.



- Avantage du covoiturage et du stationnement incitatif :
- Économie d'essence
 - Réduction des gaz à effet de serre
 - Brise l'isolement
 - Facilite l'accès à l'emploi ou aux études

**Pour informations :
418 679-0333**

Transport communautaire Normandin / Dolbeau-Mistassini avec correspondance en provenance de Girardville

	Endroit d'embarquement ou arrivée	Aller	Retour	Retour
Municipalité		Du lundi au vendredi	Du lundi au jeudi	Vendredi
Normandin	Face à l'hôtel de ville	7 h 25	17 h 30	16 h 20
Albanel	Stationnement incitatif Centre Communautaire	7 h 40	17 h 15 *Transfert pour Girardville	16 h 05 *Transfert pour Girardville
Dolbeau-Mistassini	Hôpital/éduc. des adultes	8 h 10	16 h 45	15 h 35
Dolbeau-Mistassini	Clinique de physiothérapie Coin 6 ^e Avenue et des Cèdres	8 h 15	16h40	15 h 30
Dolbeau-Mistassini	Juvénat St-Jean	8 h 20	16 h 35	15 h 25
Girardville / Albanel	Endroit d'embarquement ou arrivée	Aller	Retour	Retour
Municipalité		Du lundi au vendredi	Du lundi au jeudi	Vendredi
Girardville	Église	7 h 15	17 h 30	16 h 20
Albanel	Stationnement incitatif Centre Communautaire	7 h 40 *Transfert pour Dolbeau-Mistassini	17 h 15 *Transfert pour Girardville	16 h 05 *Transfert pour Girardville

En service depuis cet automne, sous forme de projet pilote. Plus de mobilité aux résidents du secteur GÉANT de la MRC de Maria-Chapdelaine. Transport à coût très bas. Navette de Girardville vers Albanel. D'autres circuits pourraient voir le jour dans l'optique d'offrir plus de mobilité aux résidents du comté Roberval.

- Modalités d'utilisation :**
Coûts par déplacement : 3 \$ (prévoir le montant juste et en argent);
- Se présenter au moins 5 minutes à l'avance aux endroits d'embarquement;
 - Nombre de places limitées (18 places). Premier arrivé premier servi.

Partenaires :



**Pour informations :
418 679-0333**

VIE COMMUNAUTAIRE

SERVICES ET PROGRAMMES D'AIDE À LA RÉNOVATION ÉCOÉNERGÉTIQUE ET FINANCIÈRE

Le froid
doit rester
dehors!



**RÉNO
CLIMAT** |



**CHAUFFEZ
VERT**

SUBVENTION ISOLATION / RÉNOVATION / CHAUFFAGE

Vous pouvez être admissible à des subventions si vous effectuez :

- des travaux d'isolation
- des travaux d'étanchéité
- l'installation ou le remplacement de systèmes mécaniques (système de ventilation, chauffe-eau, thermopompe, système de chauffage et système géothermique).



Important pour
être admissible

Contactez-nous avant
de débiter vos travaux.



**SERVICE DE
CALFEUTRAGE**
et pose de produits
économiseurs d'énergie



**ÉCONO
LOGIS**

**SERVICE GRATUIT
EN EFFICACITÉ ÉNERGÉTIQUE
MÉNAGES À REVENUS MODESTES**



NÉGAWATTS EFFICACITÉ
Production. ÉNERGÉTIQUE

418 **668-2626** www.negawattsprod.com

510, rue Collard Ouest, Alma (Québec) G8B 1N2

Négawatts Production est un organisme à but non lucratif oeuvrant en efficacité énergétique sur l'ensemble de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

 [Negawattsprod](https://www.facebook.com/Negawattsprod)

GENS D'AFFAIRES



Comité de développement économique d'Albanel

Pour les 12 prochains mois, le CDEA partagera avec vous l'historique d'une entreprise albanénoise. Pour ce faire, les membres du comité procéderont mensuellement à un tirage parmi les participants du Passeport Découverte 2015.

Une entreprise bien de chez nous!



Multi-Services
ALBANEL



C'est en 1996 que M. Roland Fradet est mandaté par le Comité des malades afin d'étudier la possibilité d'implanter une coopérative de travailleurs à but non lucratif dans le but d'établir un lien entre le besoin de la population et celui des personnes à la recherche d'emploi. À l'automne de cette même année, Multi-Services Albanel obtient sa charte, forme son conseil d'administration et engage son premier employé. Depuis, plus de 70 personnes travaillaient à temps plein dans l'entreprise.

Situé au 278, rue de l'Église, Multi-Services Albanel offre des services d'aide à domicile à près de 700 clients. Cette année, l'entreprise soulignera son 20^e anniversaire de création. Madame Liane Proulx, directrice générale en poste depuis 2005, souligne le dévouement de tous les employés envers la clientèle afin de lui permettre de profiter de la vie en toute confiance.

PHARMACIE Sonya Lamontagne

ALBANEL 324, rue de l'Église 418 279-5586		GIRARDVILLE 187, rue Principale 418 258-3603	
Lundi	9 h à 17 h 30	Lundi	17 h à 20 h
Mardi	9 h à 21 h	Mardi	13 h à 18 h
Mercredi	9 h à 17 h 30	Mercredi	13 h à 18 h
Jeudi	9 h à 21 h	Jeudi	13 h à 21 h
Vendredi	9 h à 18 h		



«on met vos trajets en commun»

679-0333
1 888 326-ALLO (2556)
www.allotransport.com

CONVOCAATION



**ÊTRE MEMBRE
A SES AVANTAGES**

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

AUX MEMBRES DE LA CAISSE POPULAIRE DESJARDINS DES PLAINES BORÉALES

Vous êtes, par la présente, convoqués à l'assemblée annuelle qui aura lieu :

DATE : Le vendredi, 22 avril 2016
HEURE : 19 h
ENDROIT : Salle Gaieté
61, avenue du Moulin
Saint-Thomas-Didyme (Québec) G0W 1P0

UNE INVITATION À LA VIE DÉMOCRATIQUE DE VOTRE COOPÉRATIVE

- Rapports financiers
- Bilan de la distinction coopérative
- Élections
- Projet de ristourne
- Prix de présence

SIÈGE SOCIAL

Normandin : 1032, rue Saint-Cyrille

Téléphone : 418 274-2916

Sans frais : 1 888 375-2463

CENTRES DE SERVICES

Albanel : 341, rue de l'Église

Girardville : 167, rue Principale

Saint-Edmond : 585, rue Principale

Saint-Thomas-Didyme : 337, rue Principale

BIENVENUE À
TOUS LES MEMBRES !



Desjardins

**Caisse populaire
des Plaines boréales**

Coopérer pour créer l'avenir

AVRIL 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
3 13 h Journée folklorique Centre communautaire 418 279-5755	4 19 h 30 Séance du conseil municipal	5 9 h 30 VIACTIVE 418 279-5545 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	6 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	7 9 h 30 VIACTIVE 418 279-5545 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	8	9
10	11	12 9 h 30 VIACTIVE 418 279-5545 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	13 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140 18 h 30 Initiation à l'utilisation d'une tablette Android page 8	14 9 h 30 VIACTIVE 418 279-5545 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	15	16 8 h 30 à 16 h 30 Gardiens et gardiennes avertis Salle du conseil d'Albanel 418 279-5250, poste 3106
17 10 h Déjeuner et assemblée mensuelle Chevalliers de Colomb 418 279-5844 10 h 30 Brunch du printemps Club FADOO de la Galeté Maison du Patrimoine 418 279-3381	18	19 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	20 13 h à 19 h Journée mondiale du livre à la Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140 page 8	21 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	22	23
24	25	26 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	27 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	28 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	29	30

MAI 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1 13 h Journée folklorique Centre communautaire 418 279-5755	2 19 h 30 Séance du conseil municipal	3 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	4 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	5 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	6	7 Vente de garage et Bazar au Centre communautaire (en cas de pluie remis au lendemain)
8	9	10 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	11 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	12 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	13 Ouverture du Camping municipal d'Albanet	14
15 10 h Déjeuner et assemblée mensuelle Chevalliers de Colomb 418 279-5844	16	17 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	18 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140 18 h 30 Présentation de produits cosmétiques Bibliothèque page 8	19 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	20	21
22	23 BUREAU MUNICIPAL FERMÉ FÊTE DES PATRIOTES	24 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	25 14 h à 18 h 30 Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	26 18 h 30 à 20 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140	27	28
29	30	31 13 h à 16 h Bibliothèque 418 279-5250, p. 3140				