

# Sommaire

- p. 1 Mot du maire
- p. 2 Assemblées
   Déjeuners
   Souper et soirée
   CCAR
   Vente de sous-marins
   Les CFQ
   Souhaits d'anniversaire
   Vente de lapins en chocolat
- p. 3 Rappel taxes
  Logement à loyer modique
  Caisse populaire
  Postes Canada
  TVRP
- p. 4 Levons notre chapeau...AlimentAction
- p. 5 RGMRMBibliothèqueExposition de photos
- p. 6 Service des loisirs
- p. 7 Album souvenirMaison des jeunes
- p. 8 Publicité

# Tombée des articles

La date limite pour remettre vos articles pour le journal d'avril est le 20 mars.

secretariat@municipalite.ragueneau.qc.ca

# Assemblée municipale

Lundi le 11 mars 2013 à 19 h 30 Salle municipale 523, route 138

Photo: Estelle St-Gelais Activité familiale d'hiver

# Mot du maire

# Construction d'une résidence pour personnes âgées en légère perte d'autonomie



Claude Lavoie, maire

#### En bref – l'état actuel du projet

Depuis 2006, l'OMH de Ragueneau, de concert avec la municipalité, investit de gros efforts dans un projet de construction de logements pour personnes âgées en légère perte d'autonomie. Plusieurs actions ont été réalisées à ce jour : plan et devis préliminaires, demande d'appui de divers intervenants du milieu et de la région, présentation du projet à la SHQ, etc.

Une liste récente de personnes désireuses de se prévaloir d'un logement, liste exigée dans le cadre du programme de subvention, a démontré le besoin du milieu pour passer à une prochaine étape, celle d'assurer le financement en vue de débuter les travaux de construction dès que possible. Présentement, un montant de 54 000 \$ est toujours manquant sur un total de 2 844 936 \$. De nouvelles démarches sont entreprises auprès de diverses instances gouvernementales afin d'obtenir une aide pour compléter le financement à 100 % puisque la Société d'Habitation du Québec donnera son accord pour la réalisation des travaux de construction seulement si le financement est complété en totalité.

En considérant le résultat des dernières démarches, nous sommes très confiants de trouver sous peu les argents nécessaires afin de concrétiser ce projet dès le printemps prochain.



# **ASSEMBLÉES**

#### **Association Marie-Reine**

Mercredi 13 mars 2013: assemblée mensuelle à 10 h 00 au CCEJ.

#### Chevaliers de Colomb

Mercredi 13 mars 2013 : assemblée exécutif à 18 h 30 et assemblée régulière à 19 h 00 au CCEJ.

# DÉJEUNERS COMMUNAUTAIRES

#### Chevaliers de Colomb

Dimanche le 3 mars 2013

#### **FADOO**

Dimanche le 10 mars 2013

Dimanche le 31 mars 2013 (Brunch pascal\*)

#### Centre communautaire pour les Aînés

Dimanche le 17 mars 2013

#### **Association Marie-Reine**

Dimanche le 24 mars 2013



#### \*Brunch pascal et fête des 80 ans et +

Dimanche le 31 mars de 9 h 00 à 12 h 30 au Centre communautaire Édouard-Jean Coût: 15 ans et +: 10.00 \$

7 à 14 ans : 5.00 \$

0 à 6 ans et 80 ans et + : gratuit

# SOUPER ET SOIRÉE

#### **FADOQ**

Samedi le 23 mars 2013 à 17 h 30.

au Centre communautaire Édouard-Jean.

Menu: iambon

Orchestre: Country Pop

# CENTRE COM. POUR LES AÎNÉS

#### Activités du mois de mars

- Défi 5/30, Marie-Hélène Fournier 13 h 15
- CAAP (Centre assistance et accompagnement plaintes Côte-Nord) - 13 h 00
- Déjeuner au Centre communautaire Édouard-Jean
- Jeux variés 13 h 00
- Souper et soirée de Pâques 17 h 00

# Vente de sous-marins

Organisée par La Troupe La Passerelle de Ragueneau Commandez dès maintenant : Arlette : 418-567-4620 ou Doris: 418-567-8712 ou troupelapasserelle@hotmail.com

Coût: 5 X sous-marin 9 po = 12 \$

Livraison: Samedi et dimanche 2 et 3 mars 2013

#### LES CFQ

#### Réunion mensuelle et souper

Un souper communautaire pour souligner le mois de la nutrition et la journée de la femme aura lieu le lundi 4 mars 2013 à 17 h 30 au local. Le tout sera suivi de la réunion mensuelle.

#### Café des artisanes

Les rencontres ont lieu à 13 h 00 au local.

- ❖ Mercredi 13 mars 2013
- Mardi 26 mars 2013

#### Coffre d'artisanat

Les billets pour le tirage du coffre d'artisanat sont en vente au coût de 1.00 \$ et sont disponibles auprès des membres. Faites vite, ils s'envolent rapidement.

**Edith Martel** 

d'entraide

Responsable du Comité Communications

Site Internet: <a href="http://cfgragueneau.e-monsite.com">http://cfgragueneau.e-monsite.com</a> Page Facebook: http://facebook.com/cfqragueneau

### SOUHAITS D'ANNIVERSAIRE

Les membres du conseil 8784 des Chevaliers de Colomb de Ragueneau sont heureux de souhaiter un très bon anniversaire de naissance aux frères chevaliers qui souligneront l'événement en mars 2013:

- Frédéric Gauthier le 1<sup>er</sup> mars
- Patrice Desbiens le 7 mars
- Jeannot Gaudreault le 10 mars
- Jeannot Desbiens le 11 mars
- Louis-Philippe Bouchard le 12 mars
- Grégoire Carpentier le 12 mars
- Marcel Proulx le 16 mars
- Maurice St-Gelais le 18 mars
- Élie Desbiens le 22 mars
- Jacques Michaud le 22 mars
- Gérard Houde le 24 mars
- Mario Arseneault le 24 mars
- Raynald Cormier le 29 mars
- Michel Lepage le 30 mars

tous nous vous souhaitons une très belle journée d'anniversaire dans la joie, l'amour et l'amitié.

Vos frères chevaliers



### **VENTE DE LAPINS EN CHOCOLAT** AU PROFIT DE L'ÉCOLE STE-MARIE



Les Chevaliers de Colomb conseil 8784 - Ragueneau, en collaboration avec les élèves de l'école Ste-Marie, feront du porte à porte samedi le 16 mars prochain de 9 h 00 à 11 h 30 pour la vente de lapins en chocolat au profit de l'école Ste-Marie pour supporter financièrement les activités parascolaires. Les élèves (vendeurs) seront clairement identifiés avec le logo de l'école et des Chevaliers de Colomb.

Nous faisons donc appel à votre générosité pour les aider dans leur bénévolat.

Les Chevaliers de Colomb de Ragueneau vous remercient.



### Date limite pour le 1<sup>er</sup> versement des taxes municipales : 15 mars 2013

Si vous désirez obtenir des précisions sur la hausse de votre évaluation, nous vous demandons de communiquer au bureau municipal pour prendre rendez-vous puisque notre évaluateur sera présent dans la municipalité le 20 mars prochain. Composez le 418 567-2345.

# Avis - Logement à loyer modique

Prenez note qu'un logement est disponible :

<u>Pour personnes âgées de 55 ans et plus à faible revenu au 15, de l'Église (OMH)</u>

■ 1 logement de deux chambres à coucher

Vous pouvez vous procurer le formulaire de demande de logement au 523, route 138.

Annik Girard, directrice



# LA CAISSE POPULAIRE DE RAGUENEAU

#### LE SAVIEZ-VOUS?

Votre Caisse Populaire de Ragueneau offre un service en financement hypothécaire HYPER INTÉRESSANT...

#### Et OUI!

- Réponse à votre demande d'emprunt dans les 24 heures;
- Subvention pour les nouveaux acquéreurs de 1 500 \$ pour une maison déjà construite ou 2 000 \$ pour une maison à construire\*;
- Taux compétitif et conditions de financement souples.

Venez nous rencontrer...

Nous avons des \$\$\$\$\$ pour VOUS et votre projet.

Tél.: 418-567-4300 (sur rendez-vous)

Raynald Gagnon, directeur général

 $\ ^*\ certaines\ conditions\ s'appliquent$ 



#### **DEMANDE DE PRIX SUR INVITATION**

# ENTRETIEN DES ESPACES PAYSAGERS BUREAU DE POSTE DE RAGUENEAU

Du 1er mai au 31 octobre 2013

Renseignements sur les tâches et sur les exigences disponibles au bureau de poste de Ragueneau situé au 499 route 138 ou en téléphonant au 418-567-2733.

Date limite: 15 mars 2013 à 17 h 15

Chantale Girard, maître de poste



Télévision Régionale de la Péninsule inc.

La Télévision Régionale de la Péninsule poursuit allégrement sa mission en donnant l'accès à la communauté une fois de plus. Une citoyenne de Ragueneau se joint aux animateurs bénévoles sur les ondes de la télévision communautaire.

Madame Sylvie Gendron animera la nouvelle émission, « CARRIÈRE:FEMMES », une série de trois entrevues seront diffusées en 2013. Le concept a été rodé dans une première émission où madame Gendron a livré un premier témoignage en compagnie de la directrice, madame Sonia Paquet. Cette première approche a permis à madame Gendron de faire une expérience « terrain » pour poursuivre en animation. La réalisation d'une série de 6 entrevues est prévue pour la saison 2013-2014.

Une approche auprès de son réseau de femmes a démontré de l'intérêt par ces rencontres où les invitées auront à témoigner de leur parcours professionnel, de leur vie de famille, les défis à relever afin d'accéder à des postes de plus haut niveau, les bons et les moins bons coups qui leur ont permis d'avancer dans ce monde particulier qu'est celui de concilier travail famille.

Toute l'équipe de la Télévision Régionale de la Péninsule salue l'arrivée de madame Sylvie Gendron avec enthousiasme. Cette recrue nous a déjà charmés par son entregent et son aisance dans un domaine qui lui était tout nouveau. Selon la directrice, elle saura vous captiver vous aussi par sa passion. Vous êtes invités sur les ondes de la Télévision Régionale de la Péninsule (canal 7 ou canal 9 de Vidéotron) du mardi au dimanche à 10 h 00 à compter du 19 février 2013 pour découvrir « CARRIÈRE:FEMMES ». Éventuellement un lien sera disponible sur notre page facebook et prochainement sur notre site Internet tvrp.tv dans l'onglet « CARRIÈRE:FEMMES ».



#### **LEVONS NOTRE CHAPEAU...**



Jean-Luc Desbiens et son équipe Tournoi de curling international de Québec 2013 Médaille d'Or – Coupe Ontario

Huit (8) pays ont pris part à la compétition : la Suisse, l'Écosse, les États-Unis et le Canada.

**Félicitations** pour les 8 victoires qui vous ont permis de mettre la main sur la fameuse coupe Ontario.

**Félicitations** également à Joanie Bouchard, étudiante en Bac interdisciplinaire en art plastique à l'université de Chicoutimi pour son projet de fin de bac. Joanie a procédé au lancement d'un livre pour enfant.



Si vous désirez vous procurer un exemplaire ou pour de plus amples renseignements : <u>joanieart@hotmail.com</u>





#### Mythe ou réalité sur l'alimentation

Que ce soit pour être en santé, pour avoir plus d'énergie ou pour éviter certaines maladies, de nombreuses personnes décideront d'apporter des modifications à leur alimentation. Ils auront accès à une panoplie de produits, de conseils ou d'expériences personnelles venant de leurs proches ou de la publicité. Parfois réelles, parfois farfelues, ces idées peuvent semer la confusion dans notre esprit. Comment différencier le mythe de la réalité? Fiez-vous à vos propres expériences et préférences. En cas de doute, vous pouvez également consulter un professionnel de la santé tel que la nutritionniste.

#### Bien manger coûte plus cher. MYTHE OU RÉALITÉ?



MYTHE. Il est vrai que certains aliments nutritifs sont plus dispendieux. Néanmoins, plusieurs autres vous feront économiser! C'est le cas du tofu et des légumineuses, qui peuvent substituer la viande pour une fraction du prix. Par ailleurs, le pain de blé entier se vend le même prix que le pain blanc. Et que dire des légumes surgelés pour la saison hivernale, à peine plus chers qu'un sac de frites!

#### Le pain multigrains est plus nutritif. MYTHE OU RÉALITÉ?



MYTHE. La mention multigrains signifie seulement qu'il y a plusieurs types de grains dans le produit. Rien ne nous promet que le pain soit fait de grains entiers et qu'il contient des fibres. Pour repérer efficacement le produit, rechercher le terme « farine de blé entier » comme premier ingrédient.

#### Le miel, le sucre d'érable, la cassonade et le sucre blanc ont tous une valeur nutritionnelle égale.



RÉALITÉ. Ces sucres sont composés essentiellement de glucides, qui sont assimilés de la même manière par l'organisme. Utilisez-les donc avec modération, selon votre goût personnel.

N'oubliez pas que la clé du succès pour une saine alimentation, c'est de prendre plaisir à déguster des aliments savoureux, chaque jour!

Joanie Champagne, chargée de projet en alimentation







Plusieurs jeunes filles de chez nous, âgées de 11 à 14 ans et membres du Club de cheerleader «Les CAO» de Chute-aux-Outardes, ont eu la chance de participer aux championnats régionaux présentés à Québec le 9 février dernier. Le groupe des plus jeunes s'est démarqué en remportant une médaille de bronze. Bravo les filles!

# Complexe de gestion intégrée des matières résiduelles de Manicouagan

### Un écocentre tout neuf pour les Manicois



Dès le 4 mars prochain, les citoyens de la Manicouagan auront accès au nouvel écocentre du Complexe de gestion intégrée des matières résiduelles de Manicouagan (CGIMRM) de la Régie de gestion des matières résiduelles de Manicouagan (RGMRM). Situé dans le nouveau développement industriel de la ville de Baie-

Comeau au 800, avenue Léonard-E.-Schlemm, l'écocentre, qui ouvrira 7 jours sur 7, de 8 h à 16 h 30, accueillera les utilisateurs dans un aménagement sécuritaire et fonctionnel.

Sous forme d'un parc à conteneurs, le nouvel écocentre, qui remplace l'ancien sis au 2430, avenue du Labrador, fonctionnera par points de dépôt auxquels sont associés des fournisseurs chargés de valoriser les matières. Un total de 12 conteneurs et un entrepôt de résidus domestiques dangereux seront à la disposition des Manicois.

Les usagers devront d'abord s'immobiliser à la balance pour la pesée du chargement. Un système informatisé assurera un suivi rigoureux des tonnages et du type de produits apportés. Ceux-ci seront ensuite accueillis au poste de pré-tri afin de mettre en réserve tout objet pouvant être restauré, réparé et revendu à faible coût en prévision de l'ouverture du magasin de réemploi. Ils seront par la suite orientés vers les divers points de dépôt pour le déchargement.

Les matériaux de construction, de rénovation et de démolition, les métaux ferreux et non-ferreux, les résidus domestiques dangereux (produits chimique, toxique ou explosif), les encombrants (chauffe-eau, machine à laver, meuble, etc.) les pneus et les appareils électroniques,

les résidus d'émondage ainsi que les surplus de matières recyclables figurent sur la liste des matières acceptées.

- « C'est avec enthousiasme que nous procédons à l'ouverture du nouvel écocentre de la Manicouagan. Synonyme du parachèvement de la première phase du CGIMRM, ces installations permettront de parfaire nos efforts de gestion durable des matières résiduelles et de poursuivre le virage vert de notre région », d'énoncer madame Christine Brisson, présidente de la RGMRM.
- « La configuration de l'écocentre optimisera le tri et favorisera la revente de la matière au meilleur coût en tenant compte du marché. Dès qu'un conteneur sera plein, il sera aussitôt acheminé vers un valorisateur. De cette manière, il n'y aura aucune accumulation sur le site », d'expliquer madame Nathalie Fournier, directrice générale. Elle ajoute que « la valorisation des résidus atteindra son plein potentiel lors de la mise en œuvre du magasin de réemploi. Les ateliers d'ébénisterie et de mécanique qui y seront aménagés, couplés à la surface de vente, favoriseront la recirculation d'objets de toutes sortes, et du même fait, retarderont leur enfouissement ».

Rappelons que pour se prévaloir de la gratuité, les citoyens de la Manicouagan doivent présenter une preuve de résidence et respecter le tonnage annuel maximal de trois tonnes. L'excédent est facturé à 80 \$ / tonne.

Les commerçants et les entrepreneurs pourront se prévaloir de ce service résidentiel selon la tarification en vigueur, soit 125 \$ / tonne. Toutefois, la décharge en vrac des matériaux est proscrite; un tri préalable est exigé.

Enfin, la phase 1 du projet du CGIMRM comprend en plus le centre de transfert abritant la presse à ballots et les aménagements civils.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les matières acceptées dans les écocentres de la région, vous pouvez consulter le regiemanicouagan.qc.ca.

# **BIBLIOTHÈQUE**

## **HEURES D'OUVERTURE**

Lundi: 13 h 30 à 15 h 30 Mardi: 18 h 30 à 20 h 30 Mercredi: 18 h 30 à 20 h 30



#### **NOUVEAUTÉS**

- Trilogie : Cinquante nuances E L James
- Gaby Bernier Tome 2 Pauline Gill
- Les enfants de Jeanne Louise Tremblay-D'Essiambre

#### CAFÉ DU BOUQUINEUR

Nous vous invitons à notre **« Café du Bouquineur »** qui se tiendra le mercredi 27 mars 2013 à 19 h 00.

Rencontre avec monsieur François Trahan.

C'est un rendez-vous!

Edith et Rachelle, bibliothécaires

Pour nous rejoindre: 418-567-2291, poste 5302

# EXPOSITION de PHOTOGRAPHIES

C'est avec un immense plaisir que nous vous invitons à venir admirer les œuvres de monsieur François Trahan, photographe en Côte-Nord. L'exposition se tiendra du <u>25 mars au 5 avril 2013</u> à la bibliothèque municipale de Raqueneau pendant les heures d'ouverture.

Monsieur Trahan sera également notre invité lors du Café du Bouquineur du mercredi 27 mars 2013 à 19 h 00.



Venez le rencontrer!

# SERVICE DES LOISIRS

# Défi santé 5/30 Équilibre





Voici les activités prévues dans le cadre du Défi Santé 5-30 :

#### Mardi le 12 mars 2013

Cardio mixte pour 15 ans et plus (gratuit) de 18 h 15 à 19 h 15 au gymnase Matériel requis : espadrilles, bouteille d'eau

#### Mardi le 19 mars 2013

Activité physique au Centre communautaire pour les ainés à 13 h 30 au local du CCAR activité animée par Marie-Hélène Fournier, kinésiologue

## Mercredi le 27 mars 2013

Activité de gymnase pour 12 ans et plus de 18 h 30 à 19 h 30

#### Mercredi le 3 avril 2013

Activité gymnase pour les 3 à 6 ans de 18 h 30 à 19 h 30 Parcours, parachute, ballon sauteur Viens jouer avec nous !!!

#### Mercredi le 10 avril 2013

Activité de gymnase pour toute la famille de 19 h à 20 h Matériel requis : espadrilles

#### Cardio-mixte

#### Nouvelle session!

Tous les mardis du 2 avril au 4 juin 2013 de 18 h 15 à 19 h 15

Au gymnase de l'école Ste-Marie de Ragueneau

Coût: 45 \$ pour la session de 10 cours

Matériel : Espadrilles, bouteille d'eau, matelas

Entraîneur : Marie-Hélène Fournier, kinésiologue

#### Semaine de relâche

Famille

#### Mardi le 5 mars 2013

Sortie à la piscine de l'école secondaire Serge-Bouchard Activité gratuite

Départ du CCEJ à 12 h 30

Retour au CCEJ à 16 h 30

Inscription jusqu'au 4 mars 2013

au 418-567-1497

Places limitées

Sandales, costume de bain réglementaire, cheveux long attachés

Bienvenue à tous!

#### Jeudi le 7 mars 2013

Après-midi de danse

Au CCEJ

De 13 h 00 à 16 h 00

Cours de danse de ligne avec madame Estelle à 13 h 30 Jeux Wii (Zumba, Just dance) projetés sur écran géant Amène tes espadrilles, breuvage et collation te seront servis

En collaboration avec la MDJ LA BOITE de Ragueneau Venez en grand nombre !

# Soirée hommage aux bénévoles



Tapis rouge le 19 avril 2013 à 18 h 00 Au Centre communautaire Édouard-Jean Billets en vente au bureau municipal au coût de 15 \$ par personne.

Pour information – Estelle St-Gelais, coordonnatrice (418-567-1497)

# Activité familiale d'hiver - Album souvenir

Merci aux participants et aux bénévoles pour ce bel après-midi. Merci également aux deux Marie-Pierre de la Mdj pour leur service de cantine ainsi qu'à notre commanditaire l'Auberge Chez Mom.



# MAISON DES JEUNES



# Mars 2013

				T		S. S
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI 📆
					1	2
	_					
3	4	5	6	7	8	9
	Fermé	Activité piscine 12 h 30 à 16 h 00	Fermé	Activité de danse 13 h 00 à 16 h 00	Fermé	
10	11	12	13	14	15	16
	Ouvert 17 h 00 à 21 h 00	<b>Cuvert</b> 17 h 00 à 21 h 00	Théâtre Éducatif 19 h 00	Ouvert 17 h 00 à 21 h 00	Fermé	
17	18	19	20	21	22	23
	Ouvert	Ouvert	Ouvert	Visionnement	Cinéma	
	17 h 00 à 21 h 00	17 h 00 à 21 h 00	17 h 00 à 21 h 00	film dérapage	Salle Édouard	
				18 h 30	Jean 18 h 30	
24	25	26	27	28	29	30
	Owed 17 h 00 à 21h00	Activité Just Dance 18 h 30	Théâtre Éducatif 19 h 00	Ouvert 17 h 00 à 21 h 00	Ouvert 17 h 00 à 21 h 00	
31	Venez rencontrer les animatrices Marie-Pier et Mégane au local de la Mdj dans un nouveau décor coloré. Nous avons					
1083	maintenant du nouveau matériel informatique et bureautique pour vous offrir un meilleur divertissement. En mars, nous participerons avec le service des loisirs à la sortie piscine le 5 Mars et à l'après midi de danse le 7 Mars à la salle					
332	Édouard Jean. Nou					ie / Mais a la Salle





#### Regroupement AlimentAction

217A, boul La Salle

Baie-Comeau, (Qc), G4Z 1S7 Tel: 418 296-2686, poste 5

Fax: 418 296-2766

Coordonnateur: Jacques Picard jacquespicard@cbmanicouagan.com





Société d'aide au développement de la collectivité

MANICOUAGAN

Baie-Comeau (Québec) G5C 1L6

www.sadcmanic.c



Nick Monzerolle

Ragueneau **Tél.: 567-8484** 

Déneigement et rotoculteur



- DÉNEIGEMENT
- MOTOCULTEUR

#### Marcel Proulx

Tél.: 418-567-2927 Cell.: 418-297-4091



185, route 138 Ragueneau QC G0H 1S0





LOCATION EXCAVATION
R • S • M • F INC.
Licence RBQ #2869-1905-39
418 567-4843

LOCATION ET VENTE DE BACS VERTS NEUFS ET USAGÉS

# Réserver votre espace publicitaire