



Publication de février 2013

En route vers le Centenaire...

Défense de faire du ski

« Ce que les Finlandais emploient comme moyen de transport, nos jeunes gens, et malheureusement nos jeunes filles, l'emploient comme amusement. Je veux parler de squis (skis). Il est bon de prendre de l'étranger le bon exemple, on ne doit jamais chercher à le singer lorsque c'est à notre détriment. Il faut donc savoir juger et apprendre des autres que ce qui nous est bon, utile et avantageux à quelques points de vue et non pas ce qui est nuisible à tout point de vue; santé, convenance, morale, économie de temps, etc. »

*(Sermon du curé Armand Desgagné
dimanche de la Quinquagésime, 1929)*



Le mot de madame le Maire

Chères concitoyennes, chers concitoyens,

Déjà le mois de mars est à nos portes. Qui dit mars dit semaine de relâche. Vous trouverez à l'intérieur du journal le programme d'activités organisées par le comité féminin des Chevaliers de Colomb. Plusieurs activités se dérouleront tout au long de la semaine. Jeunes et moins jeunes, n'hésitez pas à y participer en grand nombre.

Je vous invite également à profiter des différents services offerts à la population, par exemple lire un bon livre de la bibliothèque, aller patiner en famille, faire de la raquette dans le sentier pédestre, etc.

Enfin, avis aux amateurs de motoneige, un *snow cross* aura lieu les 16 et 17 mars prochain sur le terrain de baseball de Saint-Honoré.

Nouveaux locaux pour le service de garde à l'école Jean Fortin / La source

La Commission scolaire des Rives-du-Saguenay a inauguré il y a quelques semaines un service de garde centralisé dans les locaux de l'école Jean-Fortin afin de répondre à une augmentation constante de la clientèle. Cette centralisation permettra une gestion plus efficace. Le service peut maintenant accueillir 160 élèves à la fois et s'adresse uniquement aux élèves fréquentant nos deux écoles primaires. C'est un immense plaisir de voir que les jeunes familles choisissent Saint-Honoré et que la fréquentation des jeunes dans les écoles augmente.

MARIE-LUCE MARTIN, MAIRE

Votre conseil municipal



Marie-Luce Demers-Martin
Maire
Aménagement des Monts-Valin

Quartier 1



Bruno Tremblay
Loisirs
Incendie
Travaux publics
Niobec
Aéroport

Quartier 2



Denise Villeneuve
Ressources humaines
Comm. scolaire
Centenaire

Quartier 3



Laurent Tremblay
Société de développement
Urbanisme
Centenaire
Niobec
Drag

Quartier 4



Raymond-M. Mallette
SADC
OMH
Régie de la santé
Transport adapté
Bibliothèque
Urbanisme
Société de développement

Quartier 5



Louis-Marie Tremblay
Âge d'Or
Centre récréatif
Groupe Aide-Action
Bibliothèque
Ressources humaines

Quartier 6



Jimmy Tremblay
Cadets
Piscine Roland-Saucier
OMH

L'information municipale

Règlement sur la qualité de l'eau potable

Pour se conformer à l'article 53.3 du Règlement sur la qualité de l'eau potable, la Municipalité a produit son bilan annuel pour la période du 1^{er} janvier au 31 décembre 2012. Toute personne désireuse de le consulter peut se présenter au bureau de la municipalité ou aller sur le site Internet de la municipalité au www.ville.sthonore.ca sur la page d'accueil « Bilan annuel - Eau potable ».

CHRONIQUE URBANISME

Demande de permis et certificats

Tous les travaux effectués sur votre propriété doivent faire l'objet d'une demande auprès de votre service d'urbanisme. Il est très important de le faire afin de vous assurer de la conformité de votre projet. Cette démarche évite les problèmes et malentendus qui pourraient survenir lors de son exécution.

Visite des inspecteurs municipaux sur votre terrain

Règlement 490 relatif aux permis et certificats - Pouvoirs et responsabilités

Article 1.10.2. Dans l'exercice de ses fonctions, l'inspecteur des bâtiments a le droit de visiter et d'examiner toute propriété mobilière, l'intérieur et l'extérieur de tout bâtiment ou édifice pour s'assurer que le présent règlement est respecté; le propriétaire ou occupant des lieux est tenu de le recevoir et de répondre à ses questions concernant l'observation du présent règlement.

Inspection des lieux

Tous les travaux effectués seront inspectés et vérifiés après l'émission du permis lorsque la date est échue, donc ne vous surprenez pas de voir un inspecteur(trice) débarquer chez vous entre 7 h et 19 h et ce, à n'importe quel moment de l'année.

Neige dans la rue

Le déblaiement de la neige poussée ou déposée dans

la voie publique est interdit pour les raisons suivantes :

1. La neige dans le chemin crée un danger pour les passants, ceux-ci doivent contourner l'amoncellement de neige et risquent de ne pas être vus par les voitures.
2. L'amoncellement de neige durcie sur la voie publique devient difficile à enlever par les déneigeuses et peut aussi causer des dommages aux voitures.

Nous vous demandons de penser à ces inconvénients lorsque vous procédez au déblaiement de votre entrée.

Enseignes interdites

Nous devons régulièrement effectuer une tournée de l'ensemble du territoire afin de déceler les enseignes prohibées. Les enseignes habituelles sont les suivantes : affichage de vente de maison, vente de garage et autres annonces.

Suivant l'article 4.3.9.1.2 du règlement de zonage 487, aucune enseigne ne peut être fixée ou peinte sur une galerie, un escalier de sauvetage, un arbre, un poteau lié à un service public ou une clôture, ni devant une fenêtre ou une porte, sur les belvédères, les constructions hors toit et au-dessus des marquises, ou peinte sur les murs d'un bâtiment. Une enseigne peut être fixée sur un toit, à condition de ne pas excéder le faîte du toit.

Un simple téléphone au service d'urbanisme peut vous éviter bien des inconvénients.

LE SERVICE D'URBANISME ET ENVIRONNEMENT
DE LA MUNICIPALITÉ DE SAINT-HONORÉ



Les DOSSIERS est un bulletin municipal d'information publié par la Municipalité de Saint-Honoré.

Courriel : admin@ville.sthonore.qc.ca • Site web : www.ville.sthonore.qc.ca

Tous les communiqués doivent être expédiés par courriel à l'attention de Marie-Pier Gagnon, agente de développement : mpgagnon@clddufjord.ca • Si toutefois vous ne pouvez le faire par Internet, veuillez téléphoner au 418 673-3405, à son bureau situé à l'hôtel de ville, 3611 boul. Martel.

Prochaine parution : mai 2013

Date de tombée des publicités et des textes : le 26 avril

Un message important de votre service de sécurité incendie

Nous désirons vous aviser que le service d'incendie va commencer ses visites de prévention dès le mois de février et elles se poursuivront tout au long de l'année.

De plus, le service d'incendie offrira aux citoyens de Saint-Honoré un nouveau service d'urgence, soit le service de premier répondant médical. Ce service sera offert sur tout le territoire de Saint-Honoré et devrait entrer en fonction au début de l'été, soit vers le mois de mai ou de juin 2013.

Dans l'optique de toujours offrir la meilleure sécurité incendie à nos citoyens, nous avons procédé à l'acquisition d'un camion pompier neuf, de chez Camion incendie Levasseur. Il devrait être livré à la fin du mois de février 2013. Le camion actuel ayant cumulé 32 ans de service au sein de notre organisation et ne répondant plus aux normes incendie, il était temps de le retirer de la circulation.

Enfin, nous allons procéder à l'embauche de quatre nouveaux pompiers volontaires. Les personnes intéressées pourront se procurer le formulaire de demande d'emploi directement à l'hôtel de ville. Vous devez être résident de la municipalité et être âgé de 18 ans et plus. La formation de pompier est donnée par la municipalité.

Si vous avez besoin d'information, vous pouvez me contacter en tout temps aux coordonnées suivantes :

Tél. : 418 673-3405

Cellulaire : 418 815-0607

Courriel : ssi_sthonore@live.ca

YAN PELLETIER

DIRECTEUR, SSI ST-HONORÉ

Nous vous invitons à profiter du changement d'heure pour vérifier votre avertisseur de fumée et au besoin, remplacer la pile. Rappelez-vous qu'un avertisseur de fumée qui fonctionne en tout temps peut sauver des vies.

VOTRE SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE



Yan Pelletier
Directeur



Bruno Gagnon
Directeur Adjoint



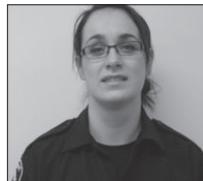
Jean-François Tremblay
Chef aux Opérations



Benoit Potvin
Lieutenant



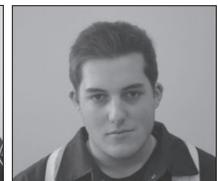
Jean-Denis Gagnon
Lieutenant



Julie Grenon
Pompier



Régis Simard
Pompier



Guillaume Belley
Pompier



Déreck Ménard
Pompier



Alexandre Petit
Pompier



Mathieu Côté
Pompier



Jean Deschênes
Pompier



Michel Blouin
Pompier



Martin Grenon
Pompier



David Tremblay
Pompier



Lucien Côté
Pompier



Nicolas Desgagnés
Pompier



Jimmy Desbiens
Pompier



Bruno Cyr
Pompier



Dany Pelletier
Pompier

Le Centenaire de Saint-Honoré en 2013-2014

Cent ans, ça se fête !

MESSAGE IMPORTANT pour ceux qui ont des anciens enregistrements super-8 mm, petites bobines. Cela peut être intéressant pour le Centenaire ou pour vous-mêmes ; nous pouvons les transférer en DVD. Alors communiquez directement avec moi. MICHEL BERGERON, 418 673-7670 • michel_bergeron@uqac.ca



Suivez-nous sur notre page Facebook : facebook.com/FetesDu100eDeSaintHonore, pour en savoir plus sur les Fêtes et visionner les photos.

- Faites-nous part de vos commentaires, de vos suggestions et répondez à nos sondages. **Nous attendons autant les idées des citoyens que celles des groupes et associations.**
- Si vous avez des photos de Saint-Honoré qui représentent de bons souvenirs, faites-nous les parvenir et il nous fera plaisir de les placer sur notre page Facebook.
- À venir sur le site Internet de la municipalité : notre page avec la programmation complète des festivités.
- Si le Centenaire de Saint-Honoré vous tient à cœur et que vous aimeriez faire partie de la fête, **nous sommes à la recherche de bénévoles** désirant s'impliquer lors de nos nombreuses activités. Nous vous invitons à communiquer avec nous.

LE COMITÉ ORGANISATEUR DES FÊTES DU CENTENAIRE
JULIE DUBOIS-GRAVEL,
COORDONNATRICE
Tél. : 418 673-3405
duboisgraveljulie@hotmail.com

La Mi-Carême

« La mi-carême devient de plus en plus un désordre dans la paroisse. Elle est la cause de la fermeture de certaines écoles et une tentation pour certaines institutrices de faire elles-mêmes la mi-carême comme cela est arrivé cette année. Elle est la cause de la diminution de l'assistance aux offices religieux du soir et du matin, et cela dénote de la plupart un manque d'esprit de foi, de pénitence, de sacrifice et d'économie. Dans un temps de pénitence comme est celui du carême, on n'est pas assez généreux pour sacrifier un plaisir qui est devenu dangereux et nuisible pour un certain nombre. » (Message du curé Armand Desgagné dans son sermon du IV^e Dimanche du carême, 1929)



Le Progrès du Saguenay, 13 février 1947 – Partie d'exhibition au hockey entre les Éclairs et les Voltigeurs du Sacré-Cœur de Chicoutimi. Les Voltigeurs ont remporté la victoire au compte de 6 à 2; ceux qui se sont le plus distingués furent les deux gardiens Gaudreault et Laforge. Le curé Collard a procédé à la mise au jeu officielle.

Fête de quartier

Vous faites partie du quartier numéro 3 (secteur rue Laprise, rue Hôtel-de-Ville, rue Brassard, secteur 1^e, 2^e avenue et les alentours) et vous désirez vous impliquer dans l'organisation d'une fête de quartier ? Veuillez communiquer avec Laurent Tremblay au 418 673-7829.

L'entrepreneuriat et l'emploi



Centre local de développement

**Vous avez une bonne idée pour démarrer votre entreprise ?
Votre projet est au point et le moment est venu d'agir ?**

Le CLD du Fjord est un guichet unique pour tous les entrepreneurs qui désirent recevoir de l'aide pour le démarrage d'une entreprise. Sa mission première est de regrouper et/ou coordonner les différents services d'aide à l'entrepreneuriat et à l'entreprise. Pour en savoir davantage sur les services du CLD du Fjord, le lancement d'entreprise, le plan d'affaires, les aides financières, les démarches et les exigences, des rencontres d'information vous sont offertes. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec votre agente de développement.



Vous avez besoin d'aide dans votre recherche d'emploi ?

Le CJE met tout en œuvre afin de vous permettre d'atteindre vos objectifs de carrière et votre conseillère a un but : vous motiver et vous aider à dénicher un emploi stable et de qualité. Le CJE offre aux 16-35 ans des services efficaces et gratuits, qui donnent des résultats :

- Préparation du curriculum vitae
- Lettre de présentation
- Babillard emploi
- Simulation d'entrevue
- Retour aux études (bilan personnel)
- Information scolaire et professionnelle

Informez-vous auprès de votre agente de développement.

Marie-Pier Gagnon, agente de développement

Société de Développement de Saint-Honoré

Téléphone : 418 673-3405, poste 2113 • Télécopieur : 418 673-3871

Courriel : mpgagnon@clldufjord.ca

BESOIN D'AIDE POUR :

vos recherches d'emploi, le choix d'une formation ou le démarrage d'une entreprise?

On s'emploie avec vous

Pour planifier votre réussite!

*Lettre et CV professionnels | Conseils et ciblage d'entreprises | Postuler en ligne
Préparation et simulation d'entrevue | Support au prédémarrage d'entreprise
Orientation scolaire et professionnelle | Établissement en région*

Nos **SERVICES**
sont **GRATUITS**
pour les **16 à 35 ans**

www.cjesag.qc.ca



VILLE DE SAGUENAY

- La Baie | 418 697-0634 | 825, boul. Grande-Baie Sud
- Chicoutimi | 418 545-9672 | 380, rue Racine Est
- Jonquière | 418 695-3317 | 2338, rue Saint-Dominique

MRC DU FJORD-DU-SAGUENAY | SAINT-HONORÉ

- Votre agente de développement dans votre municipalité :
Mme Marie-Pier Gagnon | 418 673-3405 poste 2113
3611, boul. Martel, Saint-Honoré (Québec) G0V 1L0
Télécopieur : 418 673-3871 | Courriel : mpgagnon@clldufjord.ca



On s'emploie avec vous

Le babillard des organismes



Horaire

Lundi de 12 h 30 à 20 h
Mardi de 12 h 30 à 17 h 30
Mercredi de 15 h 30 à 20 h
Jeudi de 12 h 30 à 17 h 30
Vendredi au dimanche : FERMÉ

**Inscription gratuite pour les résidents.*

- Utilisation gratuite d'Internet (frais d'impression).
- Aucuns frais de retard pour les 65 ans et plus (sauf pour les best-sellers).
- Prêt de jeux vidéo au coût de 2 \$ pour 15 jours.
- Nous remettons un sac rempli de surprises aux bébés d'un an et moins.
- Tu es en sixième année, secondaire un ou deux? Viens chercher ton SAC@ADO tout à fait gratuitement.
- Nous acceptons les dons de livres, de dvd et de jeux vidéo.

Concours : Es-tu amateur de LEGO ?

Dans le cadre du 40^e anniversaire de la bibliothèque, le comité te lance un défi de taille. Sauras-tu le relever ? Construis avec tes blocs LEGO un édifice commercial ou public tel que : l'hôtel de ville, l'église, la caisse populaire, BMR, un dépanneur ou la pharmacie, la tour de l'aéroport, ton école ou même ta propre maison ou celle de tes rêves et cours la chance de gagner un bon d'achat de 20 \$, gracieuseté d'Archambault, et de magnifiques volumes.

Apporte ta maquette avant le 14 mars. Tirage le 28 mars à 16 h, choix du public. Amuse-toi et surtout, épate-nous.

Salle d'exposition

Notre salle est disponible gratuitement pour les organismes à but non lucratif pour des formations, expositions, vernissages, conférences, etc. Pour les autres, des frais minimums de location seront perçus.

Heure du conte

Tant'ann et Tantine t'attendent pour l'heure du conte qui sera lu à la troisième semaine du mois à 8 h 30 et 10 h. Inscription obligatoire.

Scrabble

Le comité du club de scrabble *Les Mots honorés* invite la population à venir s'amuser tous les mercredis de 13 h à 15 h 15 au coût de 3 \$ pour la collation. (Apportez votre jeu dès 12 h 30 s.v.p)

Notez que notre neuvième tournoi annuel aura lieu le mercredi 10 avril. Pour plus d'information, veuillez contacter Hélène au 418 673-3790 ou Suzanne au 418 673-4428.

Concours : Signet du 40^e anniversaire de la biblio

Les abonnés doivent réaliser un signet pour les 40 ans d'affiliation de la bibliothèque municipale au réseau biblio du Saguenay-Lac-St-Jean.

Critères à respecter :

- Le thème : la lecture, une passion qui m'apporte pleins d'émotions !
- Fait à la main, en couleur et sur carton rigide.
- Format de 5 cm x 18 cm (2 pouces x 7 pouces).
- Un signet par abonné accepté seulement.
- Ouvert à tous nos abonnés.
- Date limite : 15 avril 2013.

Le signet choisi par le comité des activités sera imprimé et distribué tout au long de l'année à nos usagers et l'abonné recevra des certificats-cadeaux et des livres, gracieuseté d'Archambault, totalisant une valeur 40 \$. Le dévoilement se fera lors de la journée mondiale du livre et de la rose, le mardi 23 avril 2013.

De plus, lors de cette journée, nous remettons un livre et une rose à deux abonnés, soit à un jeune et un adulte qui se présenteront à la bibliothèque pour recevoir un de nos services.

Cours de cartes et boussoles

Aimez-vous la promenade en forêt, la cueillette de petits fruits, de champignons sauvages, pratiquer la chasse, la raquette, etc. ? Oui ? Alors inscrivez-vous au cours de cartes et boussoles pour bien profiter de vos loisirs. Pour information ou inscription : Jean-Guy Gagnon au 418 673-7138

HÉLÈNE CHAPUT,
COORDONNATRICE DE LA BIBLIO



Chevaliers conseil 7430

On bouge aux chevaliers !

En mars, la relâche du 2 au 9 mars : semaine d'activités organisées par le comité féminin des Chevaliers sous le thème « À St-Ho, on relâche et on s'amuse ! ». Voir la programmation sur le feuillet joint au dossier. Bienvenue à toute la population.

Samedi le 16 mars : Gala de Lutte au Centre Récréatif, venez vous amuser. Surveillez les affiches pour vous procurer des billets.

Messe des Chevaliers avec la chorale du Conseil 7430 le dernier dimanche de chaque mois. En février, la famille du mois sera celle de M. Jacques St-Germain.

Nous allons faire la vente des chocolats Jako le samedi 16 mars au coût de 5 \$. Beaucoup de nouveautés cette année. À l'achat d'un lapin vous aurez un 2 pour 1 chez McDonald et une participation pour le tirage d'une bicyclette Devinci. Vous aurez plus de 5 \$ en retour, un bon investissement. Merci de nous encourager. L'argent recueilli sera remis aux organismes de jeunes de notre communauté.

Le vendredi 19 avril, nous aurons le retour du souper de crabes à la salle des chevaliers au 711 rue Gagnon. Toute la communauté est invitée. Surveillez les affiches pour vous procurer des billets, les places seront limitées.

Période de recrutement

Les Chevaliers de Colomb de Saint-Honoré vous informent que nous sommes en pleine période de recrutement. Venez rejoindre le plus gros mouvement d'hommes catholiques avec plus de 1,8 million de membres dans le monde.

Venez nous rencontrer à notre salle les lundi, mercredi et vendredi dès 19 h et nous vous donnerons toutes les informations nécessaires.

Notre conseil compte plus de 300 frères chevaliers et nous avons besoin que de nouveaux membres se joignent à notre mouvement afin de continuer à aider le mieux possible notre communauté.

SERGE DESGAGNÉ,
GRAND CHEVALIER



groupe aide-action

Groupe d'achat

Ces groupes s'adressent à tous, indépendamment de leur revenu. Le principe est simple ; les gens se rassemblent pour faire des achats regroupés auprès de grossistes, ce qui leur permet de payer le prix du gros pour des produits variés et de qualité.

Pour quelques heures d'implication par mois, il est possible d'économiser entre 30 % et 50 % du coût de votre panier d'épicerie. De plus, vous n'êtes pas dans l'obligation de participer à tous les mois si votre horaire ne le permet pas.

La participation à ce groupe dynamique et convivial vous permettra donc de faire des rencontres enrichissantes, en plus de faire des économies.

Actuellement, le Groupe Aide-Action de Saint-Honoré est en période de recrutement afin de constituer un groupe d'achat dans sa municipalité.

Centre de jour pour personnes âgées

Aux aînés de Saint-Honoré vivant à domicile, nous offrons un centre d'activités à chaque jeudi de 10 h

à 15 h. Pour un montant de 6 \$, vous aurez un dîner complet ainsi que l'animation d'activités telles que : ateliers de mémoire, activités physiques adaptées, jeux de société, artisanat, etc.

Distribution alimentaire

Pour la population de Saint-Honoré, nous offrons toujours de l'aide alimentaire à tous les deuxièmes mercredis du mois. Vous devez appeler au moins 24 heures à l'avance afin de réserver votre boîte de denrées.

La popote roulante

Actuellement, le Groupe Aide-Action de Saint-Honoré est en période de recrutement afin de démarrer un nouveau projet en collaboration avec la popote express de Chicoutimi. Le projet consiste à vous livrer des repas 2 fois par semaine au coût de 8 \$ le repas. La livraison se fera directement à votre domicile. Le but de ce projet est d'offrir des repas à prix modiques, de favoriser le maintien à domicile, de contrer la malnutrition ou simplement de vous donner un répit de cuisine.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire à l'une de ces activités, contactez le Groupe Aide-Action au 418 673-3791.



L'AFEAS ouvre ses portes aux jeunes femmes.

Pendant tout le mois de mars, l'Aféas de Saint-Honoré invite les jeunes femmes à participer aux ateliers de tricot à nos nouveaux locaux du centre multifonctionnel. Actuellement, l'activité se déroule les mardis de 13 h à 15 h 30. Cependant, si la demande est assez forte, des accommodements d'horaire sont possibles, même en soirée.

Habituellement réservée aux membres, cette activité

est exceptionnellement offerte aux jeunes femmes pour un temps limité. Mieux se connaître, partager nos connaissances du patrimoine et échanger nos expériences, voilà un programme tout à fait séduisant en cette année du 100^e anniversaire de Saint-Honoré.

L'Aféas regroupe 10 000 Québécoises de tous les milieux et de tous intérêts qui partagent leurs talents et leurs préoccupations. Elles pratiquent un féminisme social égalitaire, afin que les femmes et les hommes soient réellement égaux tant en faits qu'en droits.

Ateliers de tricot de l'Aféas

Tous les mardis de 13 h à 15 h 30 au Centre multifonctionnel de Saint-Honoré (agrandissement du Centre récréatif).

Informations : Lyne Larouche 418 673-4890
Ann Potvin 418 503-0838

Appel à tous et à toutes !

L'Aféas de Saint-Honoré, en collaboration avec le comité organisateur du Centenaire de notre localité, est à planifier une exposition qui se tiendra les 4 et 5 mai 2013 au Centre récréatif de la rue Paul-Aimé-Hudon.

À cette occasion, un livre de recettes d'antan sera présenté. Donc, si vous avez des trucs, des remèdes et des recettes de vos parents et grands-parents, nous apprécierions grandement que vous les partagiez avec nous.

Nous sommes également à la recherche d'exposants locaux : artisans, artisanes, artistes, producteurs, organismes, etc.

**Inscrivez-vous à cette activité auprès de
Francine Bouchard au 418 673-1090
ou de
Micheline Bouchard au 418 673-7359**



Le temps de la capitation arrive

Le moment de l'année où votre paroisse sollicite votre générosité arrive bientôt. Parmi les multiples occasions de faire un don, toutes plus légitimes les unes que les autres, votre décision de soutenir votre communauté chrétienne revient essentiellement à une simple question.

Est-ce que je veux conserver les services offerts ?

- Si pour vous, nous accompagnons votre famille dans les baptêmes, les mariages, les funérailles, nous accompagnons vos enfants dans une démarche d'initiation chrétienne, nous rassemblons les membres de la communauté les dimanches, à Noël et à Pâques et nous sauvegardons le patrimoine culturel et religieux du milieu, héritage reçu de nos parents et grands-parents.
- Si vous appréciez notre partage de la foi en Jésus, une transmission de la foi toujours bien d'actualité.
- Si vous avez répondu oui, votre participation et votre engagement nous sont précieux.

L'ABBÉ SYLVAIN GRAVEL ET LES MEMBRES DU CONSEIL DE LA FABRIQUE

MESSE DES FAMILLES : le troisième dimanche du mois.
Une messe adaptée où l'on tient compte de la présence des jeunes.
C'est aussi l'occasion de vivre en famille une belle célébration.



La Maison des Jeunes tient à vous dire mille fois merci !

Encore une fois cette année, notre brunch-bénéfice fut un grand succès et ce, grâce à votre précieuse participation. Nous vous remercions pour votre support et nous vous promettons que notre organisme continuera de veiller à ce que les jeunes citoyens de Saint-Honoré puissent retrouver chez nous un lieu de rassemblement, de loisir et de confiance.

Nous vous invitons à surveiller nos activités offertes durant la semaine de relâche sur notre page FACEBOOK.

De plus, nous vous informons que nous sommes présentement à la recherche de personnes désirant s'impliquer au sein de notre conseil d'administration. Que vous soyez parents de jeunes, jeunes adultes, nouveaux arrivants à Saint-Honoré ou grands-parents, chaque candidature sera considérée. Cette implication consiste en une réunion par mois en soirée de septembre à juin et ce, dans une ambiance détendue et conviviale.

Si vous êtes intéressé à vivre cette expérience, veuillez contacter Marie-Ève Tremblay au 418 673-1010.



L'équipe s'agrandit

Chers amis,

Notre beau festival prend forme et c'est très excitant. Nous sommes fiers de compter une nouvelle membre dans notre équipe, Laurie Casgrain, qui sera notre directrice adjointe et notre responsable des communications pour le festival. D'ailleurs, ceux d'entre vous qui sont membres de notre page Facebook ou qui nous suivent sur Twitter ont bien vu qu'il y a de l'action depuis qu'elle est arrivée. Nous vous tiendrons bien informés de toutes nos activités et de notre programmation à l'aide de ces moyens. Pour ceux qui n'y sont pas déjà, ce serait une formidable idée de nous rejoindre sur Facebook pour toutes les dernières nouvelles et parfois des petits concours intéressants. Juste à taper Saint-Honoré dans l'Vent dans la barre de recherche et vous nous verrez apparaître. Cliquez sur J'aime et vous recevrez toutes nos nouvelles, surtout qu'il y a de belles choses en préparation !

Comme à chaque année, nous souscrivons au programme d'emplois d'été étudiants du gouvernement du



Canada et nous sommes toujours heureux d'embaucher des étudiants de Saint-Honoré lorsque c'est possible. Comme il n'y aura pas de journal *Les Dossiers* au mois d'avril, il sera impossible d'afficher les postes dans notre journal local, mais les étudiants éligibles au programme (qui retournent aux études à temps plein à l'automne) peuvent nous envoyer leur CV dès maintenant et nous les prendrons en considération le moment venu. Nous recherchons des étudiants dans le domaine de l'administration et du marketing, de l'éducation, d'organisation d'événements, en fait toute personne ayant le goût de nous aider du début mai au début juillet. C'est un super beau défi et c'est un emploi vraiment intéressant car il apporte une expérience de travail enrichissante. Vous pouvez envoyer vos CV à brigitte.b@danslvent.com ou rejoindre Brigitte au 418 590-1000.

Surveillez notre programmation dans le journal *Les Dossiers* du mois de mai et surtout, ne manquez pas Saint-Honoré dans l'Vent du 14 au 16 juin 2013, c'est un rendez-vous !





Récolte de médailles pour le Corps de Cadets Inter-Éléments Falardeau / St-Honoré

Lors de la fin de semaine du 2 et 3 février, il s'est déroulé la première étape de la série des championnats de biathlon – cadets, ainsi que la finale régionale des Jeux du Québec, au Centre de Ski le Tobo-ski de St-Félicien. Cette compétition regroupait 12 unités du Saguenay / Lac St-Jean / Chibougamau pour un total de 55 compétiteurs.

Cette discipline olympique, qui se fait en équipe de trois compétiteurs, est pour les hommes. C'est un parcours en ski de six kilomètres avec, à tous les deux kilomètres, un tir de cinq cibles pour un total de dix cibles. Le meilleur temps avec un 10 sur 10 au tir appartient à Alexandre Gagnon avec 28 min. 56 sec. Pour les dames, la distance en ski est de cinq kilomètres et deux tirs. Le but est de réussir le parcours en moins de temps possible et de manquer le moins de cibles car

une pénalité de 40 secondes est ajoutée au temps pour chaque cible manquée.

Le Corps de Cadets Inter-Éléments de Falardeau / St-Honoré s'est démarqué en remportant un total de 12 médailles. Chez les garçons, l'or était au rendez-vous. Pour les filles c'est le bronze qui a été remporté.

En individuel, Mélissa Tremblay a remporté l'or dans la catégorie benjamin et Jennifer Dionne a remporté l'argent chez les seniors.

Chez les garçons juniors, Mathieu Gagnon a remporté l'or et Samuel Paquette a remporté le bronze. Dans la catégorie senior, Alexandre Gagnon s'est mérité l'or et Philippe Bouchard le bronze.

La deuxième étape était le championnat provincial qui a eu lieu à Valcartier du 15 au 17 février. La région a été représentée par 18 compétiteurs venant de six unités différentes. Les résultats que les bi-athlètes ont récolté à Valcartier ouvriront la porte pour la troisième étape, soit le Championnat National qui se tiendra à Valcartier en mars prochain.

Nous désirons remercier les Chevaliers de Colomb et tous les gens qui ont participé au brunch organisé pour l'Escadron 92 ainsi que la Maison des jeunes. Ce fût un réel succès. On vous dit merci et à l'an prochain.



DE BAS EN HAUT ET DE GAUCHE À DROITE : XAVIER GAGNON, JENNIFER DIONNE, GENEVIÈVE-KIM TREMBLAY, CLAUDELLE MERCIER, NOÉMIE HOULE, MÉLISSA TREMBLAY, LIEUTENANT DIANA TREMBLAY (ENTRAÎNEURE) JEAN-NICOLAS GOBEIL, PHILIPPE BOUCHARD, SAMUEL PAQUETTE, ALEXANDRE GAGNON, GUILLAUME VERREAULT, MATHIEU GAGNON ET JÉRÉMY BERGERON ONT PARTICIPÉ À L'ÉDITION 2013. WYATT BÉLANGER ÉTAIT ABSENT LORS DE LA PRISE DE LA PHOTO.



Les activités du Club Quad Adventure Valin

- Le samedi 9 mars : LA GRANDE TRAVERSÉE
Dans le cadre des Hivernades de Chicoutimi
- Le samedi 16 mars : CHASSE AUX TRÉSORS
Trouver des indices en quad.
Départ du Sonic de Saint-Honoré entre 12 h 30 et 13 h 30
Arrivée au garage du Club pour 16 h 30
Inscription : 5 \$ par quad
La remise des prix se fera au garage du Club vers 16 h 30. Il y aura un souper hot-dog. La date limite de l'inscription sera le 11 mars 2013.
Veuillez communiquer avec Sophie Simard au 418 718-1818 ou au clubquadaventurevalin@sympatico.ca.
- Le dimanche 14 avril : DÉJEUNER DES A.S.S.
Déjeuner cuisiné par les A.S.S. Invitation à tous.
Heure : 8 h à 11 h
Lieu : au Centre récréatif de Saint-Honoré (100 rue Paul-Aimé- Hudon)
Coût : 9 \$ par personne et gratuit pour les enfants de moins de 8 ans.
Cartes de membre estivales en vente sur place et vous pourrez courir la chance de gagner votre achat, d'une valeur de 120 \$. Il y aura une prévente de la carte estivale au montant de 100 \$.
Pour toute information, veuillez communiquer avec Sophie Simard au 418 718-1818 ou au clubquadaventurevalin@sympatico.ca.



Tournoi interrégional de hockey mineur Saint-Ambroise et Falardeau

33^{ème} Édition Du 28 Février au 10 mars 2013

Le comité organisateur du Tournoi hockey mineur de St-Ambroise-Falardeau vous invite à venir en grand nombre à notre tournoi qui cette année, se déroule du 28 février au 3 mars et du 6 au 10 mars 2013.

Venez encourager nos 12 équipes locales sur un total de 55 équipes allant de novice à junior simple lettre. Notre tournoi accueillera 17 équipes de l'extérieur et 26 équipes de la région du Saguenay-Lac-St-Jean.

Le tournoi est sous la présidence d'honneur de Monsieur Jean-Yves Dufour, maire de Saint-David-de-Falardeau. Tous les bénéfices amassés lors de ce tournoi seront redistribués au hockey mineur de St-Ambroise-Falardeau.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Madame Nathalie Pedneault par courriel à nathalie_pedn@hotmail.com

Bon tournoi à tous !

Une rencontre pas ordinaire

Le comité d'initiation chrétienne de Saint-Honoré vous invite à venir assister à des soirées animées par la famille Myriam. Nous vous offrons une heure de prière et de réflexion. Nous invitons les jeunes, leurs familles et toute la communauté chrétienne de Saint-Honoré à ces soirées de prière animée.
Quand : le lundi 18 mars et le mercredi 20 mars à 18 h 30 à l'Église de Saint-Honoré

Nous souhaitons la bienvenue à tous et à toutes. Venez en grand nombre profiter de ce moment.

La chronique santé

Je n'entends plus rien !

Cette phrase, je l'entends régulièrement dans mon bureau. Avoir les oreilles bouchées peut rendre la vie assez inconfortable. Cela peut nuire à l'audition en plus d'occasionner divers symptômes tels que des douleurs, des démangeaisons, des vertiges, des écoulements, etc. Mais qu'est-ce qui peut bien boucher nos oreilles ?

Un paquet de raisons peuvent expliquer cet état. Voilà la raison pour laquelle il est nécessaire de consulter un médecin afin d'éliminer les risques possibles d'otite, d'infection du tympan, de perforation, de labyrinthite, d'acouphène et autres. Cependant, la raison principale des fameuses oreilles bouchées demeure la présence de bouchon de cérumen (céruminose) dans le conduit auditif.

La cire d'oreilles (cérumen) est sécrétée naturellement par des glandes dans l'oreille. Certains en produisent peu alors que d'autres en produisent beaucoup et ce, indépendamment de l'hygiène de chacun. Lorsqu'elle est produite en trop grande quantité, le conduit auditif peut partiellement ou totalement s'obstruer nécessitant ainsi un nettoyage spécialisé.

Si vous êtes de ceux qui produisez beaucoup de cérumen,

voici quelques trucs pour éviter la formation de bouchons. D'abord, commencez par instiller deux à trois gouttes d'huile minérale ou de bébé deux à trois fois par semaine dans les oreilles de façon à empêcher la cire de durcir et de bloquer le conduit auditif. Évitez le nettoyage maison à l'aide de coton-tige afin de ne pas compacter la cire dans le conduit ; favorisez plutôt un nettoyage doux à l'aide d'une débarbouillette. Prenez l'habitude de bien assécher les oreilles après une douche ou une baignade ou encore utilisez des bouchons puisque l'accumulation d'eau peut entraîner le gonflement du bouchon de cire. Finalement, n'insérer jamais, au grand jamais aucun objet dans vos oreilles (bobépins, broche à tricoter, aiguilles, etc.) dans le but de vous auto-guérir. Vous risquez de causer des blessures définitives à votre tympan en plus de vous blesser gravement.

Afin de vous aider à mieux entendre, sachiez-vous qu'à votre pharmacie FAMILIPRIX de Saint-Honoré, il est possible de me rencontrer pour une consultation complète de l'évaluation de vos oreilles et ce, gratuitement. De plus, avec une prescription médicale, nous vous offrons désormais le service de nettoyage d'oreilles à l'aide d'un outillage sophistiqué. Vous n'avez plus de raison d'avoir les oreilles bouchées.

MYRIAM BOUCHARD
INFIRMIÈRE-SEXOLOGUE



**Nous sommes heureuses de vous inviter
à l'ouverture de nos nouveaux locaux
en avril, avec le printemps.**

**D'ici là, nous serons fidèles au poste pour
qu'ensemble, nous terminions l'hiver
en santé et en beauté.**



 **Familiaprix**

Heures d'ouverture du lundi au vendredi
de 9 h à 20 h 30 et le samedi, de 9 h à 17 h
Livraison gratuite du lundi au vendredi
Saint-Honoré / Falardeau / Chicoutimi

Pharmacie A. HOUDE & M. LÉVESQUE
3521 boul. Martel, Saint-Honoré
418 673-4939

La chronique activité physique



Dépensez vos calories

Les résolutions du temps des fêtes sont bien loin et la motivation fond comme neige au soleil même si l'objectif souhaité n'est pas encore atteint. Ne perdez pas espoir et calculez ! La valeur à retenir pour nous aider c'est la calorie. En fait, la calorie est la valeur énergétique des aliments (entrée) via celle dépensée par le corps lors d'activités (sortie).

Commençons par la base : le métabolisme. Pour rester en vie et faire une journée normale, notre corps a besoin d'environ 2000 à 2500 calories. Alors, si lors de mon alimentation j'en ingère trop, le surplus énergétique vient se stocker sous forme de gras et fait monter le poids sur la balance. De là l'importance de faire attention à son alimentation et diminuer la valeur calorique sans pour autant en diminuer la qualité. Attention de ne pas tomber dans l'anorexie ! Ne jamais descendre sous les 1500 à 1700 calories par jour. Si ton corps sent qu'il est en souffrance, il va se mettre en mode urgence et va stocker systématiquement le peu de calories qu'il absorbe.

Pour renverser la vapeur, il faudra être en déficit de 3500 calories pour perdre une livre de graisse. Difficile à faire avec seulement l'alimentation. C'est là que le sport, super brûleur de calorie, entre en ligne de compte. Il mobilise les réserves graisseuses pour fournir l'effort. L'organisme a besoin de carburant facilement disponible. Dans la plupart des cas, il s'agit de glucides et d'acides gras. Une fois les réserves de glucides (utilisées en priorité) épuisées, il s'attaque au gras. Le processus prend 20 minutes avant de puiser dans les « poignés d'amour », de là l'importance de bouger longtemps et modérément car il faut se rendre aux réserves.

Quelques exemples :

Le jogging. Environ 550 Kcal/h. Quand on court, on effectue un travail musculaire et cardiaque très complet, sans pour autant prendre du volume au niveau des membres inférieurs.

L'aérobic. De 300 à 600 Kcal/h. De bonnes activités pour bien transpirer et se défouler.

Le vélo. De 300 à 600 Kcal/h. Tout dépend de la vitesse, du terrain, des conditions météorologiques. Une très bonne activité pour celles et ceux qui souffrent de surpoids : assis, on esquinte moins son dos et ses articulations.

La natation. 300 Kcal/h. Cette activité sollicite de façon continue tous les muscles des bras, des jambes et du tronc. En améliorant le retour veineux, elle fait aussi des jambes plus fines.

La marche au quotidien. Entre 180 et 250 Kcal/h. Ce n'est pas énorme, mais si on s'y met un peu tous les jours, cela aura des répercussions.

Faire l'amour. De 100 à 150 Kcal/h.

Les petits ruisseaux font les grandes rivières. Les déficits s'accumulent tous les jours et font descendre les réserves. Une carence de 500 calories par jour vous fera perdre une vrai livre de gras par semaine. Ne vous fiez pas seulement au poids sur la balance pour avoir conscience du vrai résultat. Les muscles aussi vont prendre de la masse et un muscle c'est pesant. Comment faire pour garder le cap ? Lors des écarts, dites-vous que vous bougerez plus et profitez du beau moment. Parce qu'il est plus facile d'augmenter les sorties que de diminuer les entrées.

	Lundi	Mardi	Jeudi
17 : 30	Mutli-Sport 5-8	Aérobic 60+	Multi-Sport 9-12
18 : 30	Aérobic	Aérobic	Aérobic
19 : 30	Cardio-militaire	Aérobic	Aérobic
20 : 30			Cardio-militaire

**Venez bouger !
Cours au centre récréatif
Inscription en tout temps**

INFORMATION : MARIE-JOSÉE GRAVEL
418 698-2209 • 418 557-2209

La chronique acupuncture

Connaissez-vous l'acupuncture ?

Pratiquée au Québec depuis les années 60, l'acupuncture n'a cessé d'augmenter en popularité. On compte aujourd'hui pas moins de 750 acupuncteurs dans toutes les régions de la province. La pratique est régie par son propre ordre professionnel depuis 1995.

L'acupuncture maintenant pratiquée à travers le monde, existe depuis 5000 ans. Pendant des siècles, les chinois ont observé le fonctionnement de l'organisme humain, mais aussi du monde animal et végétal. Ils considèrent l'univers et les êtres vivants comme un tout. L'acupuncture nous provient du fruit de l'analyse de ces observations. C'est à la fois une science naturelle et empirique.

L'acupuncture est une médecine énergétique. Elle présume l'existence d'une énergie vitale, le Qi, qui circule partout dans le corps. Si l'énergie circule harmonieusement, il y a équilibre et santé. Parfois, la circulation de l'énergie peut être ralentie ou bloquée. On ressent alors fatigue ou douleur. Le flux d'énergie peut être perturbé par plusieurs facteurs: stress, mauvaise alimentation, émotions, traumatismes, variations climatiques, facteurs environnementaux, etc.

Plus de 90 % de nos malaises proviennent du surmenage, du stress de la vie moderne et des émotions. Les raisons pour lesquelles les gens peuvent recourir à l'acupuncture sont très variées: fatigue, stress, insomnie, maux de tête, maux de dos, allergies, problèmes de nausées pendant la grossesse, troubles digestifs, ménopause, fertilité, douleurs diverses, etc.

Si l'acupuncture remonte aussi loin qu'à l'Antiquité chinoise, elle n'en demeure pas moins contemporaine. Elle offre de nombreux avantages recherchés par les patients, notamment la limitation de la douleur ou de la souffrance et une utilisation plus réduite, lorsque possible et sécuritaire, des médicaments et de leurs effets secondaires. La grande force de l'acupuncture est de prendre le corps comme un tout et de faire en sorte qu'il retrouve son équilibre par lui-même.

Pour un complément d'information, vous pouvez consulter les sites Web de l'Association des acupuncteurs du Québec, de l'Ordre des acupuncteurs du Québec, et du dossier Médecine chinoise 101 du site Passeport Santé.

Je suis disponible pour répondre à vos questions sur cette approche fascinante.

SOPHIE-AUDREY LEFEBVRE AC., ACUPUNCTEURE

La médecine de l'équilibre

ACUPUNCTURE

Sophie-Audrey Lefebvre Ac.

330 rue des chalets,
St-Honoré-de-Chicoutimi,
G0V 1L0

418.503.1029

salefebvre.acu@gmail.com

Inscrite au Tableau de l'Ordre des acupuncteurs du Québec

PRENEZ RENDEZ-VOUS !

L'acupuncture traite :

- les douleurs : dos, sciatique, tendinites, blessures sportives, tensions liées au travail
- la fatigue, l'insomnie, le stress
- les troubles digestifs, la gestion du poids
- les allergies, les sinusites, l'asthme
- les troubles liés à la santé des femmes : menstruations, SPM, ménopause, grossesse, fertilité



Reçus disponibles pour fins d'assurances



Services Québec vous présente... Les services du Directeur de l'état civil

Vous prévoyez inscrire votre enfant dans une école ou un milieu de garde ? Vous partez en voyage ou vous voulez obtenir votre permis d'apprenti conducteur ? Vous avez des projets de mariage ? Vous venez de perdre un être cher ? Vous pourriez avoir besoin d'un certificat de naissance, de mariage ou de décès émis par le Directeur de l'état civil. Vous pouvez effectuer la demande de ces documents par internet par l'entremise du service DEClc du Directeur de l'état civil au www.etatcivil.gouv.qc.ca.

Vous pouvez déposer une demande de certificat ou de copie d'acte de naissance, de mariage ou de décès (incluant le paiement et la validation des pièces justificatives) en vous présentant au bureau de Services Québec de Jonquière au Faubourg Sagamie, 2655, boul. du Royaume. Vous pouvez également y obtenir le formulaire requis et de l'assistance pour le compléter. Notez que vous devez vous présenter avec deux pièces justificatives, soit une preuve de domicile et une pièce d'identité avec photo.

Services Québec, c'est **la** porte d'entrée aux services gouvernementaux.

Direction régionale du Saguenay-Lac-Saint-Jean

2655, boul. du Royaume, Entrée 4

Saguenay, arr. de Jonquière QC G7S 4S9

dir-reg.slsj@servicesquebec.gouv.qc.ca

www.servicesquebec.gouv.qc.ca

www.saguenaylacsaintjean.gouv.qc.ca



Nouvelle protection contre un diagnostic de cancer

Penser au cancer n'est jamais agréable. Par contre, si la maladie vient à frapper, vous pourrez compter sur le soutien de votre famille, de vos amis et de Desjardins. Désormais, les membres détenteurs d'une Assurance prêt ont accès à un soutien financier de base en cas de diagnostic de cancer. En effet, depuis le 1er novembre 2012, tous les assurés à l'Assurance prêt et l'Assurance prêt-marge Atout, pourront obtenir un soutien financier de base, advenant un diagnostic ou une récurrence d'un cancer, automatiquement inclus à l'assurance vie*.

Avant que ne débute les traitements contre le cancer, il y a souvent une période pendant laquelle la personne doit subir des tests et examens, qui ne l'obligent pas nécessairement à s'absenter du travail et qui ne lui donnent pas droit à des prestations d'invalidité. C'est entre autres pour passer au travers de cette période qu'a été conçu le volet diagnostic de cancer.

C'est notre façon de vous soutenir dans cette épreuve.

N'hésitez pas à communiquer avec votre conseiller afin d'en connaître davantage sur cette nouvelle protection en composant le 418 549-4273.

* Certaines conditions s'appliquent

EB ELYSE BONAMI

INFOGRAPHISTE • PHOTOGRAPHE

CONTACTEZ-MOI POUR UNE
SOUSSION!

ELYSE_BONAMI@HOTMAIL.COM

DESIGN GRAPHIQUE

cartes d'affaires | création de logo | papeterie commerciale
enseignes | affichage | publicité | dépliant | site internet

SESSION DE PHOTO

famille | maternité | occasions spéciales | publicité
retouche et restauration de photo

TÉL. 418 503-0639

WWW.ELYSEBONAMI.COM



DANY MORIN, député
Chicoutimi-Le Fjord

Chicoutimi 100 rue Racine Est Bureau 240 G7H 1R1 Tél.: 418-698-5648 Télé.: 418-698-5611	La Baie 301 rue Victoria G7B 3M5 Tél.: 418-544-7765 Télé.: 418-544-6180
--	--

Facebook.com/NPDDanyMorin
Dany.Morin@parl.gc.ca
www.DanyMorin.ca

 **NPD**

Le Carrefour d'information pour aînés est là pour...

- Vous informer des nouveaux programmes gouvernementaux
 - Vous référer vers la bonne ressource
 - Vous aider à trouver des réponses à vos questions
- 605 rue St-Paul Chicoutimi G7J 3Z4 • 418 543-6639



Ne restez pas sans réponse

Un service gratuit et confidentiel

Centre de Physiothérapie Pierre Brassard

*Notre but le plus cher :
votre santé musculo-squelettique, et ce, depuis plus de 15 ans.*

Nos services :

- Physiothérapie conventionnelle et sportive
- Massothérapie
- Rééducation vestibulaire



Ouvert jours / soirs

Tél. / Fax :

418 696-2390

715, boul. Ste-Geneviève
CHICOUTIMI-NORD
(près de la pharmacie UNIPRIX)

www.physiochicoutimi.com



Pour votre nouvelle **CONSTRUCTION** ou vos projets de **RÉNOVATION**

Nous sommes là pour vous :

- Construction de maison neuve
- Dalle de garage avec muret
- Réfection de couverture
- Finition intérieure et extérieure
- Excavation
- Aménagement (pavé, muret, gazon, clôture, asphalte et protecteur d'asphalte)

Votre satisfaction est garantie • 15 ans d'expérience

Cell. : 418-818-8444 • 418-818-1552 / Tél. bur. : 418-673-6190

www.aménagement-tessier.com • contact@amenagement-tessier.com



- Excavation
- Terrassement
- Déneigement
- Pavés
- Murêt
- Piscines

(418) 673-6190

- Poêles à granules
- Foyers bio-éthanol
- Bûches écologiques

WWW.AMENAGEMENT-TESSIER.COM



MAISONS EN BOIS MASSIF SUR MESURE

Distributeur exclusif Saguenay - Monts Valins
T&T Construction entrepreneur inc. RBQ : 5634-3456-01

(418) 673-6190



St-Honoré et Falardeau

Service de buffet
Menu du jour
Paniers de fruits
Fleurs coupées

Falardeau seulement

Agence S.A.Q.
Location de DVD

GERMAIN BLACKBURN et CHANTALE DESCHÊNES, propriétaires

418-673-4651 • 418-673-7391
3501, boul. Martel, Saint-Honoré • 35, boul. Martel, Falardeau

SPÉCIALISTE EN RECYCLAGE DE MÉTAUX



Kevin Morais, propriétaire

575, rte. St-Marc, O
St-Honoré

418 543-7844

metal.mt@hotmail.com

Cuivres • aluminium • acier inoxydable • fonte
électroménagers • carcasses d'automobiles

Toilettage
La Belle et la Bête
 Tonte professionnelle • Accessoires
Valérie Roy, propriétaire

3745, Boul. Martel, St-Honoré, Chicoutimi
 (Québec) G0V 1L0
 www.toilettagelabelleetlabete.com

Sur rendez-vous : **418-590-0622**



Clinique JOHANNE LAFORGE B.
 Thérapeute musculaire
 Massothérapeute • PhytOTHÉRAPEUTE
 Massage suédois • Approche thérapeutique
 Tendinites • Bursites • Nerfs sciatiques
 Migraines • Blessures sportives
 Digito-puncture

Reçus pour assurances • Membre AMQ et AQP
 960 rue Hôtel-de-Ville • Saint-Honoré QC G0V 1L0
 johannelaforge@hotmail.fr
 418-673-4920 • www.lavilla.ca/johannelaforgeb/




Pascal Fortin
 EXCAVATION • TRANSPORT

- Tout genre de mini excavation
- Réparation de chemin de chalet
- Drain de fondation
- Fosse septique
- Calvette et fossé
- Transport terre, gravier, sable (4T)

771, rue Gravel
 St-Honoré (Qc)
 G0V 1L0
 va2cit@hotmail.com

Tél.: 418 550-7505

ESCALIERS & ÉBÉNISTERIE
NOUVELLE-AIRE

**Spécialités: -Escaliers -Rampes -Mains courantes
 -Ébénisterie -Finition de tous genres**

Allan Simard, propriétaire RBO: 8360-4785-01
Tél.: 418-817-2006 - Fax: 418-673-4920


Marie-Ève Coiffure

Monique Tremblay prop.

Heures d'ouverture
Mardi - Mercredi
 9h00 à 17h00
Vendredi
 9h00 à 20h30
Samedi
 8h00 à 12h00
 (sur rendez-vous seulement)

291 rue des Bains
 Lac Docteur (St-Honoré)
 Tél : 673-3198

Comptabilité GHeinr.

Geneviève Hudon propriétaire

- Comptabilité générale
- Rapports d'impôts

640 rue Lavoie
 St-Honoré QC
 G0V 1L0
 Tel:418-673-4433
 Cell:418-290-0422

comptabilitegh@hotmail.com

Les mini excavations
Denis Lavoie

• Excavation
 • Finition de terrassement
 • Livraison (petite quant.)

- Terre noire
- Sable
- Gravier

280, 2e avenue
 St-Honoré
 Qc.

Tél.: 820-5679 *Service rapide*




Mini Excavation
Alain Gagnon

T.: 418 673-7138
 C.: 418 820-7453



Louez gratuitement des raquettes !

Kino-Québec s'associe au Coffre aux Sports afin d'offrir un service de location de raquettes gratuitement aux organismes éligibles (Organismes communautaires, Comités de loisirs, école, CPE, Municipalité). Raquettes enfants et adultes disponibles.

Communiquez avec le responsable de votre arrondissement pour en faire la demande:

Responsables du Coffre aux sports

Chicoutimi

Maude LeBlanc

T:418 698-1176 poste 234

mleblanc@avosmarquessante.com

La Baie

Mariane Julien

T:418 698-5000 poste 5445

grouilletoileford@regroupement.quebecenforme.org

Jonquière

Stéphane Corbin

T:418 412-4292

agentiso@bcarbure.com

Partenaires du



Centre de santé et de services sociaux de Chicoutimi

Centre hospitalier affilié universitaire régional



grouille toi le Fjord!

Agence de la santé et des services sociaux du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Québec

Québec ENFORME

B B-Carbure

Corporation des Adoléscentes et la Vie de Quartier de Chicoutimi

La vente ou l'achat d'une maison est sans contredit l'une des transactions les plus importantes de notre vie. Il est donc judicieux d'utiliser les services d'un courtier immobilier de confiance qui saura répondre à vos besoins spécifiques.

Parce que mes clients constituent ma priorité, j'offre un service adapté et personnalisé afin d'amener chacun à effectuer le bon choix en fonction de ses propres critères. Je suis dynamique, disponible, fiable et digne de confiance. L'encadrement, le bon service, trouver des solutions et conseiller font partie de mes objectifs. Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles vous profiterez d'un excellent service, et ce, dès le premier contact.

Entourée d'une belle équipe de professionnels, je suis en mesure de répondre à vos interrogations et à l'ensemble de vos besoins en ce qui concerne la vente ou l'achat d'une propriété.

Cell. : 418-290-3849

Bur. : 418-543-7587

lgravel@sutton.com



Lynda Gravel
Courtier immobilier

GROUPE **Sutton** ACCÈS PLUS
www.suttonquebec.com

Attention • Attention • Attention

C'est le temps d'y penser
Multi-impôt enr.

Madame Noëlla Tremblay vous offre
les mêmes excellents services :

- **Calcul de REER**
- **Déclaration d'impôts**
- **Comptabilité et rapports gouvernementaux**

• • •

Bienvenue à tous les clients actuels et futurs

• • •

Heures d'ouverture :
du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Noëlla Tremblay
Téléphone : 418-673-6069
multiimpot@hotmail.ca
NOUVELLE ADRESSE :
481 rue Duperré, Saint-Honoré