



Entre vous et nous

ÉDITION MARS 2026

Informations municipales

Calendrier des réunions du conseil Laverlochère-Angliers—2026

Le premier ou deuxième lundi de chaque mois, la séance débutera à 19h30.

Jour	Date	Lieu	Heure
Lundi	9 mars 2026	Angliers	19h30
Lundi	6 avril 2026	Laverlochère	19h30
Lundi	4 mai 2026	Angliers	19h30
Lundi	8 juin 2026	Laverlochère	19h30
Lundi	6 juillet 2026	Angliers	19h30
Lundi	10 août 2026	Laverlochère	19h30
Lundi	7 septembre 2026	Angliers	19h30
Lundi	5 octobre 2026	Laverlochère	19h30
Lundi	9 novembre 2026	Angliers	19h30
Lundi	7 décembre 2026	Laverlochère	19h30

Horaires des bureaux municipaux:

Horaire du bureau de Laverlochère:

- Du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h
et de 13 h à 16 h 30

Horaire du bureau d'Angliers:

- Le mercredi, de 9 h 30 à 16 h

Horaire des travaux publics

Lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

Numéros de téléphone à contacter

En cas d'urgence:

Responsable des travaux publics:
819 765-5111, poste 200

Publicité au journal

FORMAT	TARIF RÉSIDENTS	TARIF NON RÉSIDENTS
Carte d'affaires:	6.00 \$	12.00\$
1/4 de page:	7.00 \$	14.00 \$
1/2 page:	10.00 \$	20.00 \$

Édition: Avril 2026

Date de tombée: 15 mars 2026

Distribution: **25 mars 2026**

Courriel: entrevousetnous@hotmail.com

Services municipaux

SITE INTERNET: www.laverlochere-angliers.org

FACEBOOK: Municipalité de Laverlochère-Angliers Officiel

TÉLÉPHONE: 819 765-5111, poste 222

DÉPLOIEMENT D'INSPECTIONS DANS 18 MUNICIPALITÉS DU TÉMISCAMINGUE

(Source : Linda Lévesque, chargée de projet en sécurité incendie)

Ancien pompier à temps partiel, M. Iddo Grimberg s'est récemment joint à l'équipe de prévention incendie de la Régie intermunicipale de la sécurité incendie du Témiscamingue (RISIT) à titre de pompier-agent de prévention à temps complet. Il a notamment pour mandat d'effectuer les vérifications des avertisseurs de fumée sur le territoire des 18 municipalités participantes.



Parallèlement, les inspections des risques élevés et très élevés se poursuivent et sont réalisées par la préventionniste Mme Jade Robillard, qui parcourra également ces mêmes 18 municipalités.

Rappelons que la prévention incendie permet aux municipalités de se conformer à la Loi sur la sécurité incendie et à leur Schéma de couverture de risques notamment, en réalisant des inspections de bâtiments et en vérifiant les avertisseurs de fumée.



MUNICIPALITÉ DE LAVERLOCHÈRE-ANGLIERS

AVIS PUBLIC est donné par la soussignée, directrice générale et greffière-trésorière, qu'une demande de **dérogation mineure** sera étudiée lors de la séance ordinaire du conseil municipal de Laverlochère-Angliers, laquelle se tiendra :

**Le lundi 9 mars 2026, à 19 h, à la salle du Conseil d'Angliers,
située au 14, rue de la Baie Miller**

OBJET DE LA DEMANDE

À la suite d'un changement d'usage d'une épicerie vers un immeuble résidentiel de **4 logements**, une demande de dérogations mineures est présentée afin de régulariser certaines distances qui ne respectent pas les marges de recul prévues au règlement de zonage. Ces non-conformités ont été constatées par l'arpenteur-géomètre lors de la préparation d'un plan de localisation.

La profondeur minimale et la superficie du lot **5593306**, situé au **20, rue des Pionniers**, ne respectent pas les normes prévues au règlement de lotissement. De plus, certaines composantes du bâtiment existant ne respectent pas les marges de recul prescrites au règlement de zonage.

RAISONS DE LA DEMANDE

1. La véranda et le patio situés du côté nord-est empiètent de plus de **2 mètres** à l'intérieur de la marge avant prescrite.
2. Le toit-terrasse du 2^e étage, situé sur la partie ouest du bâtiment, se trouve à **0,73 mètre** de la limite arrière nord-ouest, alors que la norme minimale est de **1 mètre**.
3. Le toit de la partie à deux étages du côté nord-ouest du bâtiment est situé à **0,50 mètre** de la limite, au lieu du **1 mètre** requis.

RÈGLEMENTS TOUCHÉS

ATTENDU QUE les articles **4.8, 4.9 et 4.10** (page 26) du règlement de zonage stipulent notamment les normes relatives aux marges de recul et à l'implantation des bâtiments.

ATTENDU QUE le comité consultatif d'urbanisme (CCU), après analyse, présente les recommandations suivantes au Conseil :

Point 1 – Véranda et patio (limite latérale)

ATTENDU QUE la situation existante peut être tolérée sans impact significatif,

IL EST RECOMMANDÉ d'accorder une **dérogation mineure temporaire**, accompagnée d'une **servitude de tolérance**, selon les termes suivants : La présente servitude est consentie pour la durée de vie normale de la partie de construction ou d'ouvrage qui empiète sur le fonds servant. La perte à plus de 75% du fonds dominant entraînera cependant l'extinction de la servitude établie par les présentes.

Le **propriétaire** ne pourra procéder qu'à l'entretien ordinaire de l'objet de l'empiètement, tout en étant en tout temps responsable du fait de tel objet et de tous travaux afférents.

Point 2 – Toit de la partie à deux étages (limite arrière)

ATTENDU QUE la hauteur du toit et la faible différence observée ne nuisent pas aux propriétés voisines,
IL EST RECOMMANDÉ d'accorder la dérogation mineure.

Point 3 – Toit-terrasse (limite avant)

ATTENDU QUE la modification de la galerie actuelle permettrait de respecter la distance minimale exigée,
IL EST RECOMMANDÉ de **refuser** la dérogation mineure.

AUDIENCE PUBLIQUE

Toute personne intéressée pourra être entendue par le conseil relativement à cette demande lors de la séance du **9 mars 2026**.

Fait à Laverlochère-Angliers, ce 17 février 2026.

Claudette Lachance, Directrice générale et greffière-trésorière

CERTIFICAT DE PUBLICATION

Je, soussignée, Claudette Lachance, greffière-trésorière de la municipalité de Laverlochère-Angliers, certifie avoir publié l'avis public, ci-haut, en affichant une copie à chacun des endroits désignés par le conseil.

En foi de quoi, je donne ce certificat ce 17 février 2026.

Claudette Lachance, Directrice générale et greffière-trésorière



MUNICIPALITÉ DE LAVERLOCHÈRE-ANGLIERS

AVIS PUBLIC – DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est donné par la soussignée, directrice générale et greffière-trésorière, qu'une demande de **dérogation mineure** sera étudiée lors de la séance ordinaire du conseil municipal de Laverlochère-Angliers, laquelle se tiendra :

**Le lundi 9 mars 2026, à 19 h,
à la salle du Conseil d'Angliers,
située au 14, rue de la Baie Miller**

OBJET DE LA DEMANDE

La demande vise l'installation de **deux remises de 2,5 m x 6 m** sur la **ligne de lot du côté Sud** de la propriété située au 13, rue Arpin Ouest, Laverlochère-Angliers.

RÈGLEMENTS TOUCHÉS

ATTENDU QUE l'article **4.6 (1) et (2)** du règlement de zonage stipule notamment :

1. qu'un bâtiment accessoire doit être situé à **deux mètres** de toute partie du bâtiment principal;
2. qu'un bâtiment accessoire doit respecter une **distance minimale de 1 mètre** de toute ligne de lot;

ATTENDU QUE la section *Implantation des bâtiments complémentaires* du règlement de zonage prévoit :

- qu'un maximum de **deux (2) bâtiments complémentaires** est permis par terrain dans les zones **Ra, Rx, Ra/Ca, Ra/Cb, Ra/Cc et MMa**, situées en zone urbaine;

ATTENDU QUE le terrain adjacent situé du côté Sud appartient à la **Municipalité de Laverlochère-Angliers**, ce qui limite les impacts potentiels de la réduction de marge;

ATTENDU QUE les remises peuvent être déplacées facilement;

ATTENDU QUE le comité consultatif d'urbanisme (CCU), après analyse, recommande l'acceptation de la dérogation mineure aux conditions suivantes :

- de permettre l'implantation de **deux bâtiments complémentaires**;
- de réduire à **0 mètre** la distance minimale exigée à l'article 4.6 (2), au lieu du **1 mètre** normalement requis;
- que la Municipalité de Laverlochère-Angliers accorde une **servitude d'usage temporaire** sur la portion de terrain municipal dépassant la ligne de lot, afin de permettre au demandeur de respecter la clause 4.6 (1) exigeant une distance minimale de **2 mètres** entre un bâtiment accessoire et le bâtiment principal;

AUDIENCE PUBLIQUE

Toute personne intéressée pourra être entendue par le conseil relativement à cette demande lors de la séance du **9 mars 2026**.

Fait à Laverlochère-Angliers, ce 17 février 2026.

Claudette Lachance, Directrice générale et greffière-trésorière

CERTIFICAT DE PUBLICATION

Je, soussignée, Claudette Lachance, greffière-trésorière de la municipalité de Laverlochère-Angliers, certifie avoir publié l'avis public, ci-haut, en affichant une copie à chacun des endroits désignés par le conseil.

En foi de quoi, je donne ce certificat ce 17 février 2026.

Claudette Lachance, Directrice générale et greffière-trésorière



MUNICIPALITÉ DE LAVERLOCHÈRE-ANGLIERS

AVIS PUBLIC est donné par la soussignée, directrice générale et greffière-trésorière, qu'une demande de **dérogation mineure** sera étudiée lors de la séance ordinaire du conseil municipal de Laverlochère-Angliers, laquelle se tiendra :

**Le lundi 9 mars 2026, à 19 h,
à la salle du Conseil d'Angliers,
située au 14, rue de la Baie Miller**

OBJET DE LA DEMANDE

Une demande de dérogations mineures est présentée afin de régulariser certaines distances qui ne respectent pas les marges de recul prévues au règlement de zonage. Ces non-conformités ont été constatées par l'arpenteur-géomètre lors de la préparation d'un plan de localisation.

La profondeur minimale et la superficie du lot **5593306**, situé au **22, rue Saint-Isidore Ouest**, ne respectent pas les normes prévues au règlement de lotissement.

RAISON DE LA DEMANDE

1. Le mur Est de la maison, qui a une ouverture au 2^e étage, est situé à 1,77 au lieu de 2 mètres.

RÈGLEMENTS TOUCHÉS

ATTENDU QUE l'article 4.9 (page 26) du règlement de zonage

ATTENDU QUE le comité consultatif d'urbanisme (CCU), après analyse, présente les recommandations suivantes au Conseil :

ATTENDU QUE la situation existante peut être tolérée sans impact significatif,

IL EST RECOMMANDÉ d'accorder la dérogation mineure.

AUDIENCE PUBLIQUE

Toute personne intéressée pourra être entendue par le conseil relativement à cette demande lors de la séance du **9 mars 2026**.

Fait à Laverlochère-Angliers, ce 17 février 2026.

Claudette Lachance, Directrice générale et greffière-trésorière

CERTIFICAT DE PUBLICATION

Je, soussignée, Claudette Lachance, greffière-trésorière de la municipalité de Laverlochère-Angliers, certifie avoir publié l'avis public, ci-haut, en affichant une copie à chacun des endroits désignés par le conseil.

En foi de quoi, je donne ce certificat ce 17 février 2026.

Claudette Lachance, Directrice générale et greffière-trésorière



MUNICIPALITÉ DE LAVERLOCHÈRE-ANGLIERS
11-A, rue Principale Sud, Laverlochère (Québec) J0Z 2P0
Téléphone: 819 765-5111
Courriel: dg@laverlochere-angliers.org

SECTEUR ANGLIERS

HORAIRE DE L'ARÉNA

	JOUR	SOIR
DIMANCHE	10h à 13h	FERMÉ
LUNDI	FERMÉ	FERMÉ
MARDI	FERMÉ	FERMÉ
MERCREDI	FERMÉ	18h à 21h
JEUDI	FERMÉ	FERMÉ
VENDREDI	FERMÉ	18h30 à 21h30
SAMEDI	13h à 16h	18h à 21h

*Veuillez prendre note que l'aréna fermera à 20h
quand il n'y aura aucune personne

Personnes responsables: Jordan Fraser, 873 374-0456
Coraly Bolduc, 873 374-0103



MUNICIPALITÉ DE LAVERLOCHÈRE-ANGLIERS
11-A, rue Principale Sud, Laverlochère (Québec) J0Z 2P0
Téléphone: 819 765-5111
Courriel: dg@laverlochere-angliers.org

SECTEUR ANGLIERS

HORAIRE DE L'ARÉNA - SEMAINE DE RELÂCHE 1 MARS AU 7 MARS 2026

	JOUR	SOIR
DIMANCHE	10 h à 15 h	FERMÉ
LUNDI	FERMÉ	FERMÉ
MARDI	10 h à 13 h	18 h à 20 h30
MERCREDI	10 h à 13 h	18 h à 20 h30
JEUDI	FERMÉ	FERMÉ
VENDREDI	13 h à 16 h	18 h à 20 h30
SAMEDI	13 h à 16 h	18 h à 20 h30

*Veuillez prendre note que l'aréna fermera à 20 h
quand il n'y aura aucune personne

Personne responsable: Jordan Fraser, 873 374-0456

Avis important aux citoyens Risque de gel des conduites d'eau

En raison des variations importantes
de température, la Municipalité de
Laverlochère-Angliers demande aux
citoyens de *laisser couler un mince
filet d'eau en tout temps.*

Cette mesure préventive permet
d'éviter le gel des conduites,
les bris et les interruptions de service.

Merci de votre collaboration.



Municipalité de Laverlochère-Angliers

GARDONS LES BORNES D'INCENDIE DÉNEIGÉES

Un geste simple qui protège toute la communauté

La Municipalité de Laverlochère-Angliers rappelle à tous les citoyens:

Lors d'une urgence, chaque seconde compte !

Une borne ensevelie peut retarder l'intervention
des pompiers et mettre des vies en danger !



- ✓ Maintenir un dégagement d'au moins 1 mètre autour des bornes ;
- ✓ Éviter d'y pousser ou souffler la neige ;
- ✓ Vérifier après chaque tempête que la borne près de chez vous est bien visible ;

Votre vigilance fait une réelle différence !

INVITATION AU BRUNCH D'E.L.A.N.

Les membres du conseil d'administration de E.L.A.N. Laverlochère ont le grand plaisir de vous inviter à leur prochaine édition de leur populaire brunch convivial et festif !

 **Dimanches 22 mars 2026**

 **De 10 h à 11 h 30**

 **Salle à dîner, 13 rue Arpin Ouest, Laverlochère**

Que vous veniez en famille, entre amis ou en solo, nous vous attendons pour partager un moment gourmand, animé et rempli de belles rencontres. C'est l'occasion idéale pour échanger avec l'équipe, découvrir un lieu vibrant de vie et profiter d'une ambiance chaleureuse, simple et accueillante.

Important : il est nécessaire de réserver votre place.

Nous serons ravis de vous recevoir autour d'une bonne table, dans un esprit de plaisir, de partage et de bonne humeur. Au grand plaisir de vous y voir nombreux !

 819 629-9534

 elanlaverlochere@gmail.com

 Adulte: 20 \$, Enfant (5 à 10 ans): 8 \$



Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) souhaite sensibiliser les citoyens au sujet du Règlement sur les conditions de salubrité des lieux de garde d'oiseaux captifs. Ce règlement est en place depuis plusieurs années déjà et a pour objectif de protéger la santé des oiseaux domestiques. Nous vous invitons à partager le message ci-dessous à vos citoyens.

Propriétaire d'oiseaux?

Saviez-vous qu'il est interdit de laisser ses oiseaux se promener dans un espace non clôturé?

Le Règlement sur les conditions de salubrité des lieux de garde d'oiseaux captifs du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation encadre la garde des oiseaux domestiques. Il a pour objectif de protéger la santé des oiseaux domestiques tels que les poules contre des maladies pouvant être transmises par les oiseaux sauvages ou entre les oiseaux domestiques. Entre autres, ils doivent être gardés dans un bâtiment ou dans un enclos afin qu'ils ne puissent pas sortir de votre propriété. Ils ne doivent pas être abreuvés avec de l'eau de pluie, de ruisseau ou toute autre eau de surface. Leur eau et leurs aliments doivent être protégés afin que les palmipèdes migrateurs ne puissent pas les contaminer.

Pour en apprendre plus sur les mesures exigées, veuillez consulter la page [Confinement des oiseaux captifs](#).

Centrale de signalement pour la santé et le bien-être des animaux
Direction de la santé et du bien-être des animaux
Sous-ministériat à la salubrité alimentaire, à l'inspection et à la santé animale
Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

**Agriculture, Pêcheries
et Alimentation**

Québec 



fadoq

Ressources

Maltraitance, fraude et
intimidation



Le programme Aîné-Avisé vise à sensibiliser les personnes âgées et le public en général à la maltraitance et à la fraude envers les personnes âgées.

Date: Jeudi 26 février de 13 h à 15 h

Lieu: Local de l'Âge d'Or de Laverlochère

Entrée: Gratuite



PRATIQUE BASEBALL-POCHES

Date: Mardi 10 mars à 13 h 15

Lieu: Pavillon de Laverlochère.

Entrée: Gratuite

DANSE INTER-CLUB

Date: Samedi 14 mars à 20 h

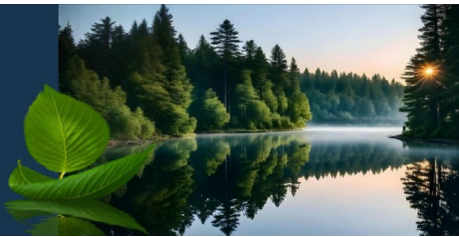
Lunch à 23 h

Lieu: Pavillon de Laverlochère

Entrée: 12 \$

Boissons gazeuse et eau: 1 \$





ANNIVERSAIRES DE FÉVRIER

Le conseil d'administration du *Club Les Navigateurs de l'Âge d'Or d'Angliers* aimerait souligner l'anniversaire, en février, de **Nancy Racine, Richard Pepin, Nathalie Plouffe, Maurice Dubé et Linda Jacques**.

Nous leur souhaitons à tous et à toutes une merveilleuse année remplie de santé, de joie et de beaux moments !

N'oubliez pas de renouveler votre carte de membre pour l'année 2026 en communiquant avec un membre du conseil.

Merci!



Micheline Marcotte
418 843-2300
Secrétaire - trésorière



Cercle des fermières de Laverlochère

Les journées froides et les rigueurs de l'hiver favorisent les rencontres Fermières.

Notre Cercle demeure actif. Les rencontres du mercredi ont repris où 15 à 20 personnes sont toujours présentes.

Des samedis couture sont offerts à toutes les deux semaines. Ces cours sont offerts par l'Éducation Populaire, ce qui permet à des non-membres de participer à ces samedis. Donc, venez profiter d'un moment de partage de connaissance et de plaisir garanti. Tellement de beaux projets sont réalisés à chacune des rencontres. De 12 à 15 personnes réalisent un projet commun ou leur projet personnel.

Nos cours de tricot du mardi soir (de 18h30 à 20h30) ont aussi repris. La reprise des ateliers du mercredi a fait en sorte qu'il y a eu un remue-ménage au local. Plusieurs articles sont à donner dont de la vaisselle, articles de bricolage et autres.

Les métiers à tisser dont ceux des linges à vaisselle, jetée et grande couverture sont en opération. Faites connaître votre intérêt à Ginette Mayer. Celle-ci **précise l'importance de l'aviser lorsque vous terminez** votre tissage **et l'importance d'attendre qu'elle vous autorise à tisser** sur un autre métier. De plus, il est primordial **d'identifier chacune des pièces que vous faites**. Elle demeure la responsable du bon fonctionnement. Un maximum de linge à vaisselle par personne est prévu, si pour quelque raison que ce soit, vous devez arrêter après 2 linges, **AVISEZ** s'il vous plaît !!

La marche pour les aînés se prépare déjà. Si vous avez une ou des idées d'activité, Monique Rivest et Lyne Bélanger sont à votre écoute. Le Social de Noël du Cercle des Fermières a eu lieu en janvier de cette année. Le repas a été préparé par notre épicerie Bonichoux Neveu et les desserts offerts par quelques membres.

Si vous désirez le Livre de recettes des 100 ans des Fermières, adressez-vous à Suzanne Gélinas. Le livre se nomme « Qu'est-ce qu'on mange! » Une très bonne nouvelle pour tous ceux qui aiment lire notre petit journal papier, il sera de retour chaque mois.

- Le 15 février prochain se tiendra à Saint-Eugène de Guigues un Brunch organisé par le Cercle des Fermières, partir de 10h à 13h. Coût : 20\$/adultes, 10\$/pour les 6 à 13 ans, gratuit pour les 5 ans et moins. Les profits seront remis au Groupe d'entraide Parkinson-Témis.
- Le 20 février se tiendra le Souper Spaghetti au profit de Mission Tournesol, dès 17h à la Salle municipale de Fugèreville au coût de 15\$/adulte, 10\$/6 à 12 ans, gratuit pour 5 ans et moins. Apportez votre vin (adultes). Bienvenue aux motoneigistes. Organisé par la Brigade Incendie de l'Est et le Cercle des Fermières de Fugèreville.

Notre prochaine réunion se tiendra à la salle Pavillon, le 3 mars à compter de 15h. On vous attend avec vos créations.

COMITÉ D'ÉDUCATION POPULAIRE AUTONOME D'ANGLIERS

Lyna Pine 819 629-7855 / lynapine@gmail.com

L'éducation populaire vous présente son bilan de l'année qui a débuté le 1^{er} avril 2025 et qui se terminera le 31 mars 2026. Nous avons eu un montant total de 11 000 \$ qui a été dépensé dans différentes activités et ateliers de formation avec une bonne participation.

Il y a eu trois sessions de Gym Cerveau, trois sessions de vie active, fabrication de dentifrice, yoga, création d'un capteur de rêves, conférence sur les bonnes pratiques du recyclage, danse à l'extérieur, voyage en tisane, pickle-ball, herbes salées, jalapenos, plantes guérisseuses et macérat huileux, transformation du macérat huileux en pommade, fabrication du calendrier de l'avent, décoration de Noël (soutien à l'activité du Père Noël) et soutien financier au journal Entre vous et nous.

Vous pouvez nous suivre sur Facebook. Un merci très sincère à Sandra Coulombe qui fait la publicité et la dépose sur Facebook.

Voici les membres du comité: Bernadette Roberge, Lorraine Boucher, France Carrière, Denise Brodeur (secrétaire) et Lyna Pine (responsable).



LA BIBLIOTHÈQUE I.D. LIVRE D'ANGLIERS

Lyna Pine 819 629-7855 / lynapine@gmail.com

La bibliothèque d'Angliers I.D. Livres vous invite à profiter de l'échange de livres du 17 mars. Plus de 300 livres ont quitté les murs de la bibliothèque. Le même nombre de livres est venu garnir la bibliothèque provenant du réseau.

Des jeux de société et des casse-têtes peuvent être empruntés.
Vous pouvez aussi faire un prêt d'une paire de jumelles.

La bibliothèque est ouverte le mardi de 18 h 30 à 20 h 30.

Bienvenue à toutes et à tous !

ENTRÉE GRATUITE / POUR TOUTE LA FAMILLE



VILLE
D'AMOS

CFP
CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE
HARRICANA

CHANTIERS
CHIBOUGAMAU

UQAT
INSTITUT DE RECHERCHE
SUR LES FORÊTS

AFAT
association forestière
DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

afat.qc.ca/portes-ouvertes-sur-notre-foret-2026/

*Le comité d'éducation populaire autonome
d'Angliers
invite la population du Témiscamingue à :*

Type d'activité : **Atelier**

Le titre de l'activité : **Macérats huileux au baume**

Date : Le lundi 2 mars 2026
Heure : À 18 h 30
Lieu : À la salle de l'Âge d'Or
Personne-ressource : M^{me} Nadielle Morissette Turcotte

Matériel à apporter : votre macérat huileux de l'activité précédente

L'inscription est obligatoire et le nombre de participants est limité.

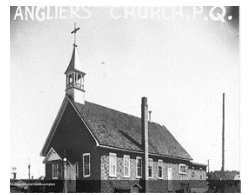
Si vous êtes intéressé(e) à participer à cette activité ou si vous souhaitez obtenir davantage d'informations, veuillez contacter :

M^{me} Bernadette Roberge, au 819 949-4511

Bienvenue à toute la population témiscamienne !

Par : Diane Couture, directrice générale

*BIENVENUE À NOS CÉLÉBRATIONS
PAROISSE ST-VIATEUR*



DIMANCHE LE 1^{ER} MARS 2026 À 9H30 :

859--- Raymonde Gamache et Mary Peluso---- Andréa et Carl Peluso
860--- Marcel Racine----- Sa famille

Vous désirez faire chanter une messe pour une personne qui vous est chère?
Vous pouvez me contacter au 949-4231. Le coût est de 20\$.

DIMANCHE LE 15 MARS 2026 À 9H30 : Grands pardons de Pâques

839--- Denise Jolivet----- Parents et amis

DIMANCHE LE 29 MARS 2026 À 10H30 :

**LA MESSE DES RAMEAUX SERA CÉLÉBRÉE À ANGLIERS POUR LES PAROISSES
DU SECTEUR NORD ET AUTRES PAROISSES.**

**VOUS POURREZ VOUS PROCURER DES RAMEAUX NATURELS ET DES
RAMEAUX TRESSÉS PAR DES BÉNÉVOLES.**

La célébration sera suivie d'un dîner communautaire avec contribution volontaire.

BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS!

SAMEDI LE 4 AVRIL 2026 À 20 HEURES :

**Monsieur le curé célébrera la VIGILE DE PÂQUES à l'église St-Viateur d'Angliers.
Nous débiterons la cérémonie par un petit feu dans la cour du Centre Communau-
taire.**

Un buffet suivra la célébration avec contribution volontaire.

BIENVENUE À NOS CÉLÉBRATIONS

- Dimanche 1er mars 2026 à 9 h 30
- Dimanche 15 mars 2026 à 9 h 30
- Dimanche 29 mars 2026 à 10 h 30
- Samedi 4 avril 2026 à 20 h 00 – Veille de Pâques

**Vous pouvez rejoindre M. le curé Rénal Dufour au 819 723-2388 ou au 819 629-6961
Ginette St-Hilaire au 819 949-4231 ou au 819 290-4142**

Paroisse St-Isidore de Laverlochère et Mont-Carmel de Fugèreville
Doris Boucher présidente, Hélène Morand, secrétaire, Nicole Brassard trésorière
L'Abbé Luc Ngonda-Nkoy Losaila, prêtre...
Marguilliers, marguillières

Mariette Gervais Hélène Morand
Robert Paquet Doris Boucher

Lampe du Sanctuaire : Les paroissiens

1 mars 2026

Annette Mantha.....Collecte aux funérailles. 154

Réjean Savard..... Hélène Morand. 181

15 mars 2026

Béatrice RousseauCollecte aux funérailles.171

Carmen Lacasse.....Collecte aux funérailles.184

29 mars 2026

Annette Mantha.....Collecte aux funérailles.155

Béatrice Rousseau.....Collecte aux funérailles.172

12 avril 2026

Carmen Lacasse.....Collecte aux funérailles...185

Annette Mantha.....Collecte aux funérailles..... 156

26 avril 2026

Réjean Savard..... Hélène Morand....182

Béatrice Rousseau.....Collecte aux funérailles...173

Comment bien prendre soin de soi en vieillissant : 5 habitudes essentielles pour rester en forme

1. Changer son regard sur le vieillissement

- **Transformation, pas déclin** : Vieillir, c'est se réorganiser et se transformer, non seulement décliner.
- **Accepter le changement** : Lutter contre l'inévitable fatigue et épuise ; accepter apporte sérénité.
- **Nouveau rapport au corps** : Voir le corps vieillissant comme un compagnon à écouter, respecter et adapter à ses nouveaux besoins.
- **Bienveillance envers soi** : Privilégier la qualité de vie, intégrer son âge, se libérer des injonctions sociales et cultiver l'adaptation.

2. Prendre soin de son corps

- **Écoute active** : Les douleurs et la fatigue sont des signaux, pas des ennemis.
- **Mouvement adapté** : Rester actif (marcher, s'étirer, respirer), mais sans rechercher la performance.
- **Alimentation consciente** : Privilégier la qualité, la simplicité, et l'écoute de la digestion.
- **Sommeil** : Accepter de nouveaux rythmes, intégrer des temps de repos.
- **Lien corps-esprit** : Prendre soin du corps, c'est aussi prendre soin de son psychisme.

3. Nourrir son monde intérieur

- **Vitalité psychique** : Maintenir curiosité, projets, émotions et sens de la vie pour éviter l'assèchement intérieur.
- **Accueillir ses émotions** : Les exprimer (parole, écriture), les accepter et équilibrer souvenirs & actualité.
- **Continuer d'apprendre** : Stimuler la mémoire et l'imagination, développer maturité émotionnelle et empathie.

4. Préserver les liens humains

- **Éviter l'isolement** : Les relations sont essentielles à l'équilibre psychique et à la santé.
- **Qualité avant quantité** : Favoriser des liens nourrissants, accepter l'évolution des relations.
- **Exprimer ses besoins** : Oser demander de l'aide, partager ses émotions.
- **Proactivité sociale** : Initier des contacts, maintenir le tissu relationnel, accepter la dépendance réciproque.

5. Ralentir sans s'effacer

- **Redéfinir la valeur** : La lenteur n'est pas un échec, mais une adaptation, source de stabilité.
- **Présence et engagement** : Participer à son rythme, structurer ses journées, valoriser les gestes simples.
- **Choisir ses priorités** : Se concentrer sur l'essentiel, intégrer les expériences, résister à la pression sociale de performance.

POUR vos besoins de

**Gravier • Sable • Roches • Exclavation
Émondage • Coupe de bois
Bois de chauffage et plus encore!**

EFB

ENTREPRISE FORESTIÈRE BOUVIROY

Faites confiance à notre équipe!

ESTIMATION GRATUITE

Alain : 819-629-1636

Lucie : 819-629-6788

DÉCLARATIONS D'IMPÔT – PARTICULIERS

Caroline Guenette

Préparatrice d'impôt – service local

Je vous accompagne dans la production
de votre déclaration de revenus avec rigueur,
transparence et confidentialité.

Services offerts :

- Déclarations fédérale et provinciale
- Transmission électronique autorisée
- Analyse attentive de votre situation
- Service humain et discret

Formation et autorisations :

- ✓ Formée par H&R Block
- ✓ Autorisée pour la transmission électronique
- ✓ Revenu Canada et Revenu Québec

✦ Réservation recommandée – première année

Je prends les noms des personnes intéressées
afin de leur assurer une place pour la saison d'impôts.

\$ Tarification

Entre 50 \$ et 80 \$, selon la complexité du dossier.
(aucune surprise, tarif expliqué à l'avance)

🇨🇦 Paiement au moment de la signature,
après la production complète du rapport d'impôt.

☎ **819-629-6983** (téléphone, texto, WhatsApp)

✉ **carolineguenette78@hotmail.com**

🌐 **www.serviceimpot.ca**

🕒 Sur rendez-vous uniquement

Merci de **téléphoner ou d'écrire** avant de vous présenter.



📍 8, rue Rivest Est, Laverlochère



Vous côtoyez des bénévoles dans le cadre de votre travail, de vos loisirs ou vous connaissez une personne qui aide toujours sans compter? Les bénévoles sont des personnes qui font des choses gratuitement, sans obligation et qui font une différence dans la vie des gens de nos milieux. Durant la semaine de l'action bénévole, qui aura lieu du 19 au 25 avril 2026, le Centre de Bénévolat Lac-Témiscamingue tient à remercier le plus grand nombre de bénévoles possible.

Pour ce faire, nous désirons faire parvenir à ces gens précieux une carte postale afin de les remercier et de souligner l'importance qu'ils ont dans notre vie.

Vous aimeriez remercier votre voisin qui déneige toujours votre stationnement l'hiver ou les administrateurs de votre C.A.? Simplement communiquer avec nous via le Facebook du Centre de Bénévolat Lac-Témiscamingue ou par courriel à agente@cbltemis.org. Nous prendrons note du nombre de cartes que vous désirez (même seulement une) et fixerons un moyen pour vous faire parvenir votre commande. Vous avez jusqu'au **31 mars** pour nous contacter. Prenez note, que les cartes seront préaffranchies.

Merci à tous de votre participation.



4^E ÉDITION DU TOURNOI DE SCRABBLE DE LA BOUQUINE

**Ouvert à
tous les amateurs
de Scrabble!**

LE SAMEDI 2 MAI 2026

de 9 h à 12 h
et de 13 h à 16 h

Prix de présence à gagner
Prix pour les 1^{er}, 2^e et 3^e places

Inscription obligatoire
avant le jeudi 30 avril

Coût : 10 \$/personne

Commandité par
Hamster
Services Informatiques
Logitem Inc.

Pour informations ou pour inscription, contactez nous
au 819 629-2881, poste 124 ou à labouquine@villevillemarie.org

La FADOQ Abitibi-Témiscamingue souhaite informer la population de plusieurs inscriptions actuellement en cours, incluant un voyage de 8 jours, des séances gratuites d'initiation au Pickleball et l'ouverture des inscriptions aux Jeux régionaux.

D'abord, la période d'inscription à rabais pour le voyage de 8 jours est en vigueur **jusqu'au 20 mars**. Il est également possible de réduire considérablement le coût du voyage en devenant bénévole : un rabais pouvant aller **jusqu'à 800 \$ — et même plus** peut s'appliquer selon l'implication (certaines conditions s'appliquent).

Voyage : Train du Canyon Agawa, du 29 septembre au 6 octobre 2026.

La FADOQ annonce aussi des séances d'initiation au Pickleball, **gratuites** et offertes **sur inscription seulement**, avec tirages et prix de présence sur place :

- Vendredi 20 mars 2026 : Val-d'Or (10 h à 12 h, 119 rue Self) et Rouyn-Noranda (15 h à 17 h, Gymnase de Youville, 12 avenue du Palais).
- Samedi 21 mars 2026 : Lorrainville (13 h à 15 h, Gymnase de Lorrainville, 45 rue Notre-Dame Est).

Enfin, la FADOQ met de l'avant le début des inscriptions aux Jeux régionaux : **en ligne depuis le 14 février et par téléphone dès le 16 février**. La **date limite pour s'inscrire est le 30 mars**. Les Jeux régionaux sont une occasion rassembleuse de participer à des activités sportives et récréatives dans un esprit convivial.

Pour information et inscription : Dorothée Tasset, 819-629-3113 poste 2.

Dorothée Tasset
Agente de développement
FADOQ - Région de l'Abitibi-Témiscamingue
7C rue des Oblats Nord
Ville-Marie (Québec) J9V 1H9
375 Ave Centrale local 109
Val-d'Or (Québec) J9P 1P4
Tél. : 819 629-3113 p. 2
Courriel : dorothee.tasset@fadoq-at.ca
www.fadoq.ca/abitibi-temiscamingue
Suivez-nous sur Facebook!



VOUS VIVEZ UNE INSATISFACTION?

NOUS OFFRONS:

- INFORMATION
- SOUTIEN
- ACCOMPAGNEMENT

caap
Abitibi-Témiscamingue

WWW.CAAPAT.COM 819 797-2433 INFO@CAAPAT.COM