

# LE JASEUR DE SAINT-SAMUEL

NOVEMBRE 2019



**M**unicipalité  
**S**aint  
**SS** Samuel



# DÎNER DE NOËL

PAR LE CLUB DE L'ÂGE D'OR DE ST-SAMUEL

**OÙ: CENTRE MULTIFONCTIONNEL**

143, de l'Église, St-Samuel

**QUAND: LE 1ER DÉCEMBRE À 12H00**


**PRIX D'ENTRÉE: 20,00\$**

N'oubliez pas vos breuvages :)

**QUELQUES TOURS DE BINGOS POUR  
VOUS DIVERTIR !**

**IL FAUT S'INSCRIRE AVANT LE 15  
NOVEMBRE**

Pour cela, appelez Monique au 819-353-1610





Centre de Services  
à la Communauté  
de St-Samuel



**Le centre souhaite l'agrandissement d'un local afin d'accueillir des enfants supplémentaires et de leur rendre ainsi accès à un service éducatif de qualité. Le prix servirait à couvrir des frais d'aménagement du local et de la cour extérieure. Une telle amélioration de service pourrait également contribuer à inciter de jeunes familles à venir s'établir dans la municipalité.**

**RENDEZ-VOUS SUR CE SITE POUR VOTER  
VOTRE PARTICIPATION EST IMPORTANTE POUR NOUS.**

**[www.projetsdici.com](http://www.projetsdici.com)**

**OUELLET  
&  
COURCHESNE**

MARTEAU  
Foin - Fumier - Enrobage - Déneigement

**819-740-4078**  
**fermeoetc@gmail.com**

Fam la Courchesne inc, 59 Rang 6, St-Rosaire, QC G0Z 1K0



## Essayez avant d'acheter !

Découragée de voir s'empoussiérer ou encore de jeter du maquillage et des produits de cosmétique ?

J'ai la solution pour vous; plus aucun gaspillage et plus aucun sous jeté à la poubelle !



Prenez rendez-vous pour une séance beauté **GRATUITE** ou vous aurez la chance de sentir, de toucher et même d'essayer les produits sur votre peau !

Tous les produits sont fabriqués à base d'eau (sans huile), sont hypo allergènes et testés par : des dermatologues, toxicologues, microbiologistes et ophtalmologistes. Ils sont également approuvés par Santé Canada et sont GARANTIS à vie !

Produits pour le visage, maquillage, parfums et produits pour le corps.

[julya.marykay@hotmail.com](mailto:julya.marykay@hotmail.com)

[www.marykay.ca/juliemorin](http://www.marykay.ca/juliemorin) / Appel et texto : 819-552-7497



## DÉCROCHE UN EMPLOI À TA HAUTEUR

Aujourd'hui, je te présente 5 trucs pour t'aider à diminuer ton stress au travail :

- **Prends des pauses régulièrement** : Il est généralement conseillé de s'arrêter toutes les 45 minutes pour conserver un niveau maximum de concentration.
- **Fixes tes limites** : Il est important d'être capable de dire non et de nommer calmement ce qui est réaliste de faire pour toi.
- **Déramatise** : Rappelle-toi que la terre continuera de tourner même si tu n'as pas terminé ta tâche.
- **Ne cherches pas la perfection et acceptes l'erreur** : Personne n'est parfait ! Reste concentré sur l'essentiel.
- **Oses avoir du fun** : L'humour aide à diminuer le stress et à augmenter l'énergie et le sentiment de bien-être.

Besoin de plus de trucs ? Viens nous voir!



819 358-9838

204-D, rue St-Louis  
Warwick, J0A 1M0  
[warwick@cjerichmond.qc.ca](mailto:warwick@cjerichmond.qc.ca)  
[www.cjerichmond.qc.ca](http://www.cjerichmond.qc.ca)

Horaire

Lundi : 8h30 à 16h30  
Mardi : 8h30 à 16h30  
Mercredi : 12h00 à 17h30  
Jeudi : 12h00 à 16h30



Intergénérations Québec, réseau d'action provincial dont la mission est de favoriser le rapprochement entre les générations pour le développement d'une société ouverte, inclusive et solidaire, poursuit le déploiement de son projet Part'Âge à travers le Québec dans les régions suivantes jusqu'en mars 2020 :

- Lanaudière
- Mauricie
- Estrie
- Centre-du-Québec
- Chaudière-Appalaches

## Vous êtes un organisme pour aînés?

Profitez d'un **accompagnement gratuit** dans la mise en place d'activités de partage intergénérationnel d'expériences! Vous profiterez également d'un accès à une **boîte à outils** et d'un **suivi personnalisé** tout au long du projet.

- Le **partage intergénérationnel d'expériences** est une activité ponctuelle d'échange autour d'un thème afin de mettre en parallèle les savoirs et les vécus entre un ou deux aînés et un groupe de jeunes de la même communauté (organisme jeunesse, CPE, camps de jour, maison de jeunes, auberge du cœur, carrefour jeunesse emploi, bibliothèque, école, cégep, etc.).

1. Pour faciliter la mobilisation des participants, nous proposons d'abord une **séance d'information de 2 heures** au cours de laquelle nous présentons le concept et répondons aux questions. Les personnes intéressées s'inscrivent sur place à l'atelier qui se déroule quelques semaines plus tard.
2. Nous offrons par la suite un **atelier d'une demi journée** conçu pour un groupe de **10 à 15 aînés (50 ans+)** afin de les préparer aux échanges à venir avec les jeunes.

### Objectifs du projet Part'Âge

- réduire les préjugés entre les générations
- trouver des stratégies et des moyens pour s'entraider
- encourager les échanges et la solidarité entre les générations
- favoriser la participation sociale des aînés et des jeunes
- briser l'isolement des aînés et des jeunes
- participer au devoir de mémoire collective

### Avantages pour votre organisme

- être soutenu dans la mise en place d'une activité intergénérationnelle clé en main
- apporter des bienfaits directs à vos aînés
- accroître les liens entre les différents acteurs communautaires de votre secteur
- coconstruire un espace d'entraide au sein de votre communauté
- contribuer au développement d'une expertise commune en rapprochement intergénérationnel

### Bienfaits pour les aînés

- santé et mieux-être
- apprentissage continu
- meilleure estime de soi et sentiment d'appartenance
- sentiment d'utilité et de reconnaissance
- plaisir, énergie et bonne humeur

Pour plus d'informations sur le projet Part'Âge, communiquez avec nos agentes de développement et de formation, Line Chabot ou Géraldine Bureau, dès maintenant!

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

5800, rue Saint-Denis  
bureau 602  
Montréal (Québec)  
H2S 3L5

[line.chabot@intergenerationsquebec.org](mailto:line.chabot@intergenerationsquebec.org)  
[geraldine.bureau@intergenerationsquebec.org](mailto:geraldine.bureau@intergenerationsquebec.org)  
514 382-0310, poste 125  
1 866 772-7222

*Nous tenons à remercier le Ministère de la Santé et des Services sociaux et le Ministère de la Famille pour leur contribution financière dans le cadre de notre projet Part'Âge « Québec, province de partage inclusif ».*





## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour publication immédiate

### Les jeunes de la MRC d'Arthabaska invités à participer activement au premier Sommet jeunesse

**Victoriaville, le mercredi 9 octobre 2019.** L'invitation aux jeunes âgés de 12 à 29 ans est lancée afin de prendre part au premier Sommet jeunesse de la MRC d'Arthabaska qui aura lieu le vendredi 1<sup>er</sup> novembre 2019 à Victoriaville, plus précisément à l'école secondaire Le Boisé, située au 605, rue Notre-Dame Est. Sous le thème *Mes projets, sans limites!*, les participantes et participants seront invités à prendre la parole et à partager leurs points de vue sur des enjeux qui les touchent et les rejoignent.

« C'est une belle première pour la MRC d'Arthabaska! », s'exclame monsieur Alain St-Pierre, préfet de la MRC d'Arthabaska et maire de Saint-Albert. Il importe aux décideurs d'obtenir concrètement le pouls de cette clientèle afin d'adapter adéquatement les futures décisions. L'objectif de ce sommet est de soutenir notre réflexion qui nous mènera au printemps 2020 à adopter une toute première Politique jeunesse sur notre territoire. C'est pourquoi on invite les jeunes de Victoriaville et sa région, comprenant 22 municipalités, à participer en grand nombre. »

Les élèves de niveau secondaire, les étudiants du cégep ou encore les jeunes sur le marché du travail intéressés à participer à ce Sommet jeunesse sont invités à confirmer leur présence gratuitement en ligne d'ici le 28 octobre prochain au [regionvic.to/jeunesse](http://regionvic.to/jeunesse) ainsi que par le biais de l'événement créé sur la page Facebook officielle de Victoriaville et sa région.

À noter que tous les participantes et participants se verront offrir un dîner gratuit. C'est sans omettre que les 75 premiers jeunes qui s'inscriront à l'événement recevront, grâce à la collaboration du *Club des Ambassadeurs des Tigres de Victoriaville de la Ligue de hockey junior majeur du Québec*, une paire de billets pour la partie des Tigres du 1<sup>er</sup> novembre contre le Drakkar de Baie-Comeau.

#### Antoine Pilon, porte-parole tout désigné pour l'événement!

Les personnes présentes à l'école Le Boisé pourront côtoyer le porte-parole de ce premier Sommet jeunesse, le comédien Antoine Pilon. Il sera d'ailleurs présent pour animer le dernier segment de cette journée.

Il faut savoir qu'Antoine est entré dans le monde artistique dès son plus jeune âge dans l'émission *François en série*. Il a ensuite été possible de le voir dans diverses émissions télévisées destinées tant aux jeunes qu'aux adultes comme *Les Bougon*, *Macaroni tout garni*, *Mirador*, *Le gentlemen*, *Mémoires vives*, *Victor Lessard* et *Le chalet*. C'est sans omettre des rôles dans des films tels que *Matt et Max* de Xavier Dolan.

« Rares sont les occasions pour les jeunes de dire tout haut ce qu'ils pensent. Ce Sommet de la MRC d'Arthabaska représente une occasion exceptionnelle de se rencontrer entre jeunes et de définir ensemble ce qu'ils attendent de la communauté pour les accompagner dans leur cheminement. Au plaisir de se rencontrer et d'échanger », a précisé cet artiste qui continue de parfaire sa formation avec des cours de théâtre.

**Des prix totalisant 8000 \$**

MRC D'ARTHABASKA | CENTRE ADMINISTRATIF  
150, rue Notre-Dame Ouest, Victoriaville (Québec) G6P 1R9  
T 819 752-2444 F 819 752-3623 W [www.mrc-arthabaska.qc.ca](http://www.mrc-arthabaska.qc.ca)





Cette journée sera segmentée en deux, soit, dans un premier temps, un parcours des préoccupations qui se tiendra en avant-midi. Cette étape de la journée éveillera assurément les participants aux enjeux mentionnés lors des *ateliers de documentation vivante*, réalisés aux cours des derniers mois en collaboration avec le Théâtre Parminou. Il sera alors question de thématiques comme l'environnement, le développement personnel et professionnel, les médias sociaux, l'anxiété et le stress, ainsi que l'implication dans la communauté.

« Pour cette matinée, nous avons fait appel à des ressources professionnelles en s'assurant la présence d'intervenants provenant de *Gesterra*, de *Équijustice Arthabaska-Érable*, du *Réseau RH de la Chambre de commerce et d'industrie Bois-Francs-Érable*, de *Solidarité jeunesse* et du *Théâtre Parminou* », précise monsieur Simon Boucher, responsable des dossiers jeunesse et maire de Sainte-Clotilde-de-Horton.

En après-midi, toutes et tous seront invités à créer des projets destinés aux jeunes pouvant se développer au sein même du territoire de la MRC d'Arthabaska. Les projets élaborés seront ensuite présentés à des *Dragons* composés d'élus municipaux. À noter que les deux projets déterminés « coup de cœur » seront admissibles à un soutien financier global de 8000 \$.

« Nous espérons rejoindre plus d'une centaine de jeunes de la MRC. Nous avons besoin de les entendre pour mieux les comprendre et ensuite agir en tenant compte de leurs ambitions et de leurs inquiétudes, mais particulièrement pour leur donner la possibilité de devenir des citoyennes et citoyens engagés », de conclure le préfet.

Cet événement est présenté dans le cadre du programme Stratégie jeunesse en milieu municipal du Secrétariat à la jeunesse du Québec.

#### Photos et vignettes



Le préfet de la MRC d'Arthabaska, monsieur Alain St-Pierre, a officiellement présenté, en compagnie de collaborateurs, de maires, de partenaires et de jeunes participants, le premier Sommet jeunesse qui aura lieu le vendredi 1<sup>er</sup> novembre 2019 à l'école secondaire Le Boisée. Les jeunes âgés de 12 à 29 ans sont invités à s'inscrire gratuitement d'ici le 28 octobre au [regionvic.to/jeunesse](http://regionvic.to/jeunesse).



Le comédien Antoine Pilon, entre autres connu pour son rôle dans l'émission jeunesse *Le chalet*, a accepté d'agir à titre de porte-parole de ce premier Sommet jeunesse de la MRC d'Arthabaska. Il sera d'ailleurs présent le 1<sup>er</sup> novembre 2019, lors de cette journée s'annonçant des plus enrichissantes.

## MESSAGE AUX CITOYENS!

Dans le Jaseur d'octobre, nous avons souligné que la municipalité avait profité de sa Fête de la rentrée pour faire le lancement des ses politiques sociales. Mais qu'en était-il de la journée elle-même?

On nous a posé la question! Le conseil municipal souhaitait faire une petite fête afin de réunir les gens, de socialiser un peu, de mettre un peu de dynamisme dans la communauté et de vérifier l'intérêt des gens pour de telles rencontres. Il y a donc eu l'espace pour des ventes de garage, où près d'une dizaine d'exposants se sont procurés une table. Puis un rallye familial dans les rues de la municipalité. De l'animation de clown dans le parc.

De belles discussions entre les citoyens de la communauté. Grâce à un don de du *Marché public des Bois-Francis*, nous avons distribué des pommes gratuitement aux participants. Des prix de participation ont été remis.

Et finalement, un diner hot-dog et la vente de quelques produits tels des jus et boissons gazeuses ont permis d'amasser 312\$ de profits qui ont été remis à notre garderie! Ce fut une belle journée. Nos attentes ont été comblées et nous avons l'intention de remettre ça!

L'équipe d'organisation

Association des  
**PROCHES  
AIDANTS**  
Arthabaska - Érable

### Semaine des proches aidants

Conférence 2 novembre

Le stress ou comment chasser le mammoth sans y laisser sa peau?

Heure : 13h30 à 16h

Où : Complexe Hôtelier du Pré;

555, rue St-Jacques Est, Princeville

Inscription obligatoire, activité gratuite



## UN PETIT APERÇU DE L'HEURE DU CONTE D'OCTOBRE!

Un gros merci à tous ceux qui  
ont participé et à la bibliothèque  
de Saint-Samuel !



  
RÉSEAU  
**BIBLIO**  
*du Centre-du-Québec,  
de Lanaudière et de la Mauricie*

## HEURE DU CONTE

Quand: Dimanche 17 novembre à 9h00

Où: à la bibliothèque municipale

  
RÉSEAU  
**BIBLIO**  
*du Centre-du-Québec,  
de Lanaudière et de la Mauricie*

# Politiques sociales

## **Bref résumé**

Il y a d'abord eu la création d'un comité qui a organisé un sondage, ramassé les réponses, en a fait une compilation qui a servi à préparer une consultation publique. De celle-ci est né le plan d'action 2019-2021 MADA et politique familiale dont le lancement a eu lieu le 15 septembre dernier, lors de la fête des générations.

## **Le suivi**

Maintenant nous devons mettre ce plan d'action en actions. C'est pourquoi un comité de suivi s'est formé pour appliquer les actions définies. Nous souhaitons que des gens se joignent à nous pour l'une ou l'autre des actions. Manifestez votre intérêt !

### PLAN D'ACTION MADA ET POLITIQUE FAMILIALE

**Le plan d'action prévoit de sécuriser l'utilisation des trottoirs municipaux car on nous a nommé une insécurité à utiliser les trottoirs actuels.**

Le personnel de la municipalité s'engage à assurer l'entretien adéquat des trottoirs et des bords de chemins du village pour les marcheurs.

Pour la même raison, nous encourageons les citoyens à laisser les trottoirs libres de neige en saison hivernale et de tout ce qui pourrait nuire à l'utilisation de ceux-ci.

Pour la sécurité de tous, le comité vous remercie de votre collaboration !

---

**On nous a dit que certains citoyens ne savent plus qui rejoindre pour obtenir les informations désirées en lien avec la santé.**

Nous nous engageons donc à promouvoir, par le biais du Jaseur et du site de la municipalité, plusieurs informations concernant des services pour la santé. En ce sens, vous trouverez dans le présent journal, les informations concernant l'outil électronique *OSE TON TRUC*. N'hésitez pas à le consulter; il contient une mine d'informations sur les services sociocommunautaires offerts sur le territoire de la MRC d'Arthabaska.





**OSE**  
**TON TRUC**  
.com

**Une tonne  
de ressources**

**au bout de vos doigts**

**• POUR LES PARENTS D'ICI •**

**Un répertoire complet pour répondre  
à toutes vos questions**

**Facile et rapide à utiliser**

**Informations validées par  
divers professionnels**

## **TRAVAILLEUR DE MILIEU AUPRÈS DES AÎNÉS**

*- Écoute sans jugement*

*- Rencontre l'aîné dans son milieu de vie*

*- Informe sur les ressources et réfère au besoin*

*- Soutien l'aîné dans ses démarches*

*- Service gratuit et confidentiel*



Jonathan Rioux  
819 758-4188  
Cellulaire: 873 665-1078





## BOULETTES AUX PÊCHES

Source: Livre # 3 Minçavi pour tous, page 199 et Les classiques de Lyne Martineau, page 168.

### INGRÉDIENTS:

- 908 g (2 lb) de viande hachée
- 1 œuf
- 1 oignon haché finement
- 4 craquelins à grains entiers émiettés
- Sel et poivre au goût

### Sauce:

- 125 ml (1/2 tasse) de sauce chili
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 75 ml (1/3 tasse) de jus de pêche sans sucre ajouté
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya légère

### Garniture :

- 6 Demi-pêches coupées en cubes

### PRÉPARATION:

- Dans un bol, mélanger les 5 premiers ingrédients.
- Façonner 12 boulettes.
- Faire colorer les boulettes dans un poêlon vaporisé d'huile végétale.
- Déposer dans un plat allant au four.
- Mélanger les ingrédients de la sauce.
- Verser sur les boulettes.
- Ajouter les pêches.
- Couvrir et cuire au four à 350 °F(175 °C) pendant 30 minutes.



*Sème la vie!*



Centre de  
prévention  
**Suicide**  
Arthabaska-Érable

Lignes d'intervention  
24 heures/24, 7 jours/7  
MRC d'Arthabaska  
819-751-2205  
MRC de l'Érable  
819-362-8581

**NOS SERVICES**

*Prenez en compte... TA VIE est importante!*

- Intervention téléphonique  
24 heures/24, 7 jours/7 (Confidentiel)
- Services aux personnes  
endeuillées par suicide
- Services aux proches  
d'une personne ayant fait  
une tentative de suicide
- Activités d'information  
et de sensibilisation
- Formations

Tous nos services sont gratuits et confidentiels.

**SERVICE ADMINISTRATIF**  
Tel.: 819-751-8545 / info@cpsae.ca  
Telecopieur: 819-260-1728  
[www.cpsae.ca](http://www.cpsae.ca)



**Doris Demers Jr**  
819-990-1087  
*Artisane de tapis de fouille chien*  
Snuffle Mat

Meilleure gestion de la frustration  
Dépense mental  
Diminution du stress  
Améliore leur confiance en eux  
Meilleure concentration  
canalise les chiens trop excités  
permet une ingestion plus lente de la nourriture pour  
les chiens gloutons ect...

(dans la barre de recherche Google) @DorisDemersjr

**819-740-0516**

**Stéphane Dupuis**

Service de capture  
et de  
relocalisation  
d'animaux nuisibles



Stephane.Dup@outlook.com

**Isabelle Groleau**  
Technicienne informatique

*Service à domicile  
ou à l'atelier*

**OrdiPro Solutions IG**



170 rue Notre-Dame  
St-Samuel, Qc  
G0Z 1G0

Téléphone : 819-353-1269  
Cellulaire : 819-806-1108  
Courriel: ordiprosolutions@gmail.com

*Aux Fils Des Saisons*  
Vente d'écheveaux  
filés à la main

Filage de fibres  
tel que  
- Alpaga  
- Mouton  
- Chien  
- Lapin

Cours sur la transformation  
de la fibre  
Valérie Pellerin 819-806-4752



NEQ 2273492985

**COUJURIÈRE**

Réparation de tout genre  
*Micheline Janelle*  
200, rue Bergeron  
St-Samuel



Tél.: (819)200-3573

**Salon de coiffure France OG**  
**France Auger**  
Coiffure pour toute la famille

140, Calixte  
St-Samuel, Qc G0Z 1G0



**819.806.4777**

*Deux frais  
à vendre*

*Valérie Pellerin*  
819 806-4752





## LOCATION DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL DE SAINT-SAMUEL

<b>PETITE SALLE</b>	<b>110 \$</b>
<b>MOYENNE SALLE</b>	<b>160 \$</b>
<b>GRANDE SALLE</b>	<b>215 \$</b>
<b>LOCATION / HEURE</b>	<b>15 \$</b>
<b>DÉCÈS</b>	<b>250 \$</b>
<b>AVEC BAR</b>	<b>30 \$</b>
<b>AVEC CUISINE</b>	<b>30 \$</b>
<b>AVEC INSTALLATION DES TABLES ET CHAISES</b>	<b>50 \$</b>

*Faites-nous parvenir vos articles pour la prochaine parution avant le  
18 novembre 2019 au*

*[journaljaseur@gmail.com](mailto:journaljaseur@gmail.com)*





# NOVEMBRE 2019

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
					1	2 On recule l'heure 
3	4	5 	6  15 h – 19 h <b>Cours d'exercices 19 h à 20 h</b>	7  F	8 	9  Yoga
10	11	12 	13  15 h – 19 h <b>Cours d'exercices 19 h à 20 h</b>	14	15 	16  Yoga
17 	18 Faites-nous parvenir vos articles pour le prochain jaseur 	19 Collecte surplus de feuilles 	20  15 h – 19 h <b>Cours d'exercices 19 h à 20 h</b>	21	22 	23  Yoga
24	25	26 	27  15 h – 19 h <b>Cours d'exercices 19 h à 20 h</b>	28	29 	30

**BUREAU MUNICIPAL :**

140, rue de l'Église  
Saint-Samuel (QC) G0Z1G0  
[info@saint-samuel.ca](mailto:info@saint-samuel.ca)

Téléphone : 819 353-1242  
Télécopieur : 819 353-1499  
[www.saint-samuel.ca](http://www.saint-samuel.ca)

**HEURES D'OUVERTURE :**

Lundi, mercredi et jeudi : 8 h à 15 h 30

**MEMBRES DU CONSEIL :**

Maire .....	Camille Desmarais
Conseiller #1 .....	Sandra Lampron
Conseiller #2 .....	Grégoire Bergeron
Conseiller #3 .....	Patrick Mathis
Conseiller #4 .....	Claudia Doucet
Conseiller #5 .....	Léo Gauthier
Conseiller #6 .....	Martin Tourigny

**ORGANISATION MUNICIPALE :**

Sarah Richard, directrice générale .....	<a href="mailto:info@saint-samuel.ca">info@saint-samuel.ca</a>
Philippe Abel, inspecteur en bâtiment.....	<a href="mailto:permis@saint-samuel.ca">permis@saint-samuel.ca</a>
Location de salle .....	819 353-1242
Garage municipal.....	819 353-1277
Bibliothèque .....	819 353-2642
Journal Jaseur .....	<a href="mailto:journaljaseur@gmail.com">journaljaseur@gmail.com</a>

**ASSOCIATIONS :**

Comité de l'Âge d'Or .....	Monique Houle .....	819 353-1610
Comité des axes de la pastorale .....	Gilles Bédard, prêtre .....	819 367-2308
C.S.C / Garderie Trésors de Sam .....	Erick Bergeron .....	819-353-1863
Chorale .....	Colette Bergeron .....	819 353-2918
Fabrique et Marguilliers.....	Antoinette Bergeron .....	819 353-2201
Loisirs Saint-Samuel .....	Erick Bergeron .....	819 353-2642
Homme Moose.....	Daniel Thibodeau .....	819 353-1355

**AUTRES :**

Service incendie .....	911	Ambulance .....	819 758-6732
Urgence .....	911	École Centrale .....	819 353-2378
Info Santé .....	811	SPAA .....	819 758-4444
Police .....	819 752-4545	Municar .....	819 758-6868

**HEURES D'OUVERTURE DU BUREAU DE POSTE :**

819 353-2280

LUNDI : .... 9 H À 12 H – 13 H 30 À 17 H 30 JEUDI : ..... 9 H À 12 H – 13 H À 17 H 30  
MARDI : ... 9 H À 12 H – 13 H 30 À 17 H 30 VENDREDI : 9 H À 12 H – 13 H À 17 H 30  
MERCREDI : 9 H À 12 H – 13 H 30 À 17 H 30 SAMEDI / DIMANCHE : FERMÉ