



L'indispensable



MRC ABITIBI

pour vivre
pleinement sa vie
dans la
MRC Abitibi

1. Bienvenue chez toi dans la MRC d'Abitibi.....	3
2. La MRC observée à la loupe.....	8
3. Petits conseils pour ne pas perdre le nord.....	39
4. L'ABC de la recherche d'emploi.....	50
5. J'apprend et me perfectionne dans ma MRC.....	57
6. Rien à faire en Abitibi? Complètement faux!.....	62
7. Simplifie-toi la vie pour pouvoir en profiter.....	67
8. La santé... avant tout.....	73
9. Mobilisons-nous pour un meilleur engagement!.....	83



Bienvenue
chez toi
dans la MRC
d'Abitibi!

1. Bienvenue chez toi dans la MRC d'Abitibi

Que tu sois déjà un (e) abitibien (ne), que tu viennes d'arriver ou que tu reviennes dans la MRC d'Abitibi suite à des études ou un emploi à l'extérieur... le guide l'Indispensable peut t'offrir des renseignements utiles pour t'aider à t'y retrouver et t'intégrer plus facilement.

Plusieurs organisations se sont concertées pour développer le sentiment d'appartenance des habitants de la MRC et améliorer l'accueil des nouveaux arrivants.

Voici les actions posées jusqu'à maintenant :

- Table - Promotion et sentiment d'appartenance
 - Campagne de promotion D'Amour et d'eau pure
- Table locale - Accueil et intégration des nouveaux arrivants
 - Sondage des besoins des nouveaux arrivants
- Service d'accueil et d'intégration des personnes immigrantes

Consulte cette section régulièrement pour connaître les projets et services offerts aux nouveaux arrivants.

1.1. Accueil des nouveaux arrivants

Tu es nouvellement arrivé? Rends-toi à la Maison du Tourisme Amos-Harricana, le personnel en place pourra te remettre une pochette d'accueil et te donner de l'information sur la MRC d'Abitibi.

Maison du Tourisme Amos-Harricana

892, Route 111 Est
Amos (Québec) J9T 2K4
Téléphone : 819 727-1242
Sans frais : 800 670-0499
Télécopieur : 819 727-3437



Courrier électronique : tourismeamos@ville.amos.qc.ca

Heures d'ouverture :

Été (mi-juin à la fête du Travail) : tous les jours de 8 h à 19 h;

Hiver (fête du travail à la mi-juin) : du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30, et le samedi et dimanche de 10 h à 16 h.

1.2. Service d'accueil et d'intégration des personnes immigrantes

Vous êtes une personne immigrante? Le service d'accueil et d'intégration des personnes immigrantes est offert au Mouvement de la relève d'Amos-région. Ce service a pour but de favoriser votre intégration sociale et professionnelle. En venant nous rencontrer, vous pouvez être accompagné ou conseillé dans les démarches suivantes :

- Activités sociales
- Découverte de la MRC d'Abitibi
- Connaissance des services offerts dans la MRC d'Abitibi
- Aide technique pour la recherche d'emploi (CV, lettre, entrevue)
- Soutien dans les démarches de recherche d'emploi
- Ateliers sur le marché du travail
- Soutien administratif en matière d'immigration
- Accompagnement et référence selon les besoins
- Information et documentation sur la MRC d'Abitibi et le marché du travail
- Et beaucoup plus

Mouvement de la relève d'Amos-région

461, 1^{re} Rue Ouest

Amos (Québec) J9T 2M3

Tél : 819 732-8739

Sans frais : 1-866-732-9763

Courriel : immigration@mrar.qc.ca

Site Internet : www.mrar.qc.ca



1.2.1. Immigration - Liens importants

Voici quelques adresses électroniques et numéros de téléphone important pour obtenir des **renseignements sur** :

Les services publics de santé et les services sociaux

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

1-877-644-4545

www.msss.gouv.qc.ca

Le régime et la carte d'assurance maladie ainsi que sur le régime d'assurance médicaments

Régie de l'assurance maladie du Québec

Sans frais : 1-800-561-9749

www.ramq.gouv.qc.ca

Le numéro d'assurance sociale et coordonnées d'un centre Service Canada près de chez vous

Service Canada

101, 1^{re} Avenue Est

Amos (Québec) J9T 1H4

Sans frais : 1-800-622-6232

www.servicecanada.gc.ca

Le permis de conduire et le régime d'assurance automobile du Québec

Société de l'assurance automobile du Québec

61, 2^e Avenue

Amos (Québec) J9T 3W8

Tél : 819-732-5357

www.saaq.qc.ca



L'évaluation comparative des études effectuées hors du Québec et sur le formulaire pour faire une demande

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

Sans frais : 7-877-864-9191

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca (section emploi)

La francisation

Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles

Sans frais : 1-877-864-9191

www.immigration-quebec.gouv.qc.ca (langue française)





La MRC
observée à la
loupe

2. La MRC observée à la loupe

Tu désires t'établir dans la MRC d'Abitibi? Cette section te permettra de découvrir les avantages et incitatifs, les services offerts, les activités à faire dans les différentes municipalités, mais surtout les forces de chacune des 17 municipalités et des 2 territoires non organisés.

La MRC observée à la loupe a été réalisée avec l'aide des municipalités et de la Municipalité régionale de comté (MRC) d'Abitibi (www.mrcabitibi.qc.ca)?

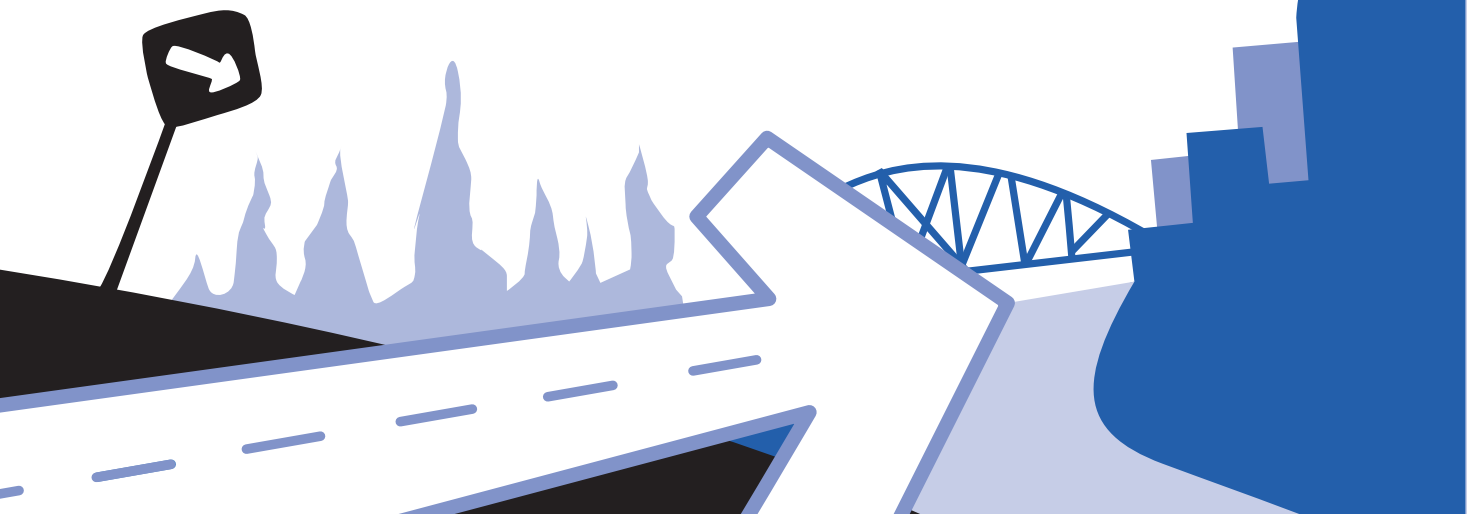
2.1. Description de la MRC Abitibi

Occupant 7 947,66 km² du territoire de l'Abitibi-Témiscamingue, la MRC d'Abitibi est située au centre-nord de la région administrative Abitibi-Témiscamingue. Elle se situe à environ 600 km au nord-ouest de Montréal.

Le territoire physique

Lorsqu'on regarde à l'horizon, on peut voir un territoire légèrement ondulé. Quelques rares collines, telles que le Mont-Vidéo ou les collines Béarn par exemple, brisent la monotonie des plaines abitibiennes. Les plus hauts sommets dépassent à peine les 470 mètres.

Faisant partie du Bouclier Canadien, les formes du territoire ont été fortement influencées par la dernière grande ère glaciaire il y a de cela environ 10 000 ans. C'est d'ailleurs le passage des derniers glaciers qui explique en grande partie la douceur de la topographie et les types de sols que l'on retrouve dans la région. En effet, leur retrait a contribué à mettre en place diverses structures sur le territoire, dont les plaines argileuses si typiques de la région. Seuls les sommets les plus élevés percent cette épaisse couche. Cette plaine argileuse est également entrecoupée par des eskers, ces formations linéaires également mises en place par les glaciers. Ces formations ont une importance capitale



pour la MRC puisqu'elles fournissent une eau de très grande qualité à plusieurs citoyens.

L'hydrographie

Les lacs font partie intégrante du paysage. Leur présence ne passe pas inaperçue lorsqu'on parcourt le secteur. Les plus majestueux sont localisés dans le sud de la MRC. Paradoxalement, ces grands plans d'eau sont souvent peu profonds et leurs fonds sont généralement composés d'argile. Les nombreuses rivières ne sont pas très remarquables par leur grandeur, sauf peut-être la rivière Harricana. Ceci s'explique par le fait que la MRC est coupée en deux par la ligne de partage des eaux. C'est donc d'ici que partent plusieurs cours d'eau.

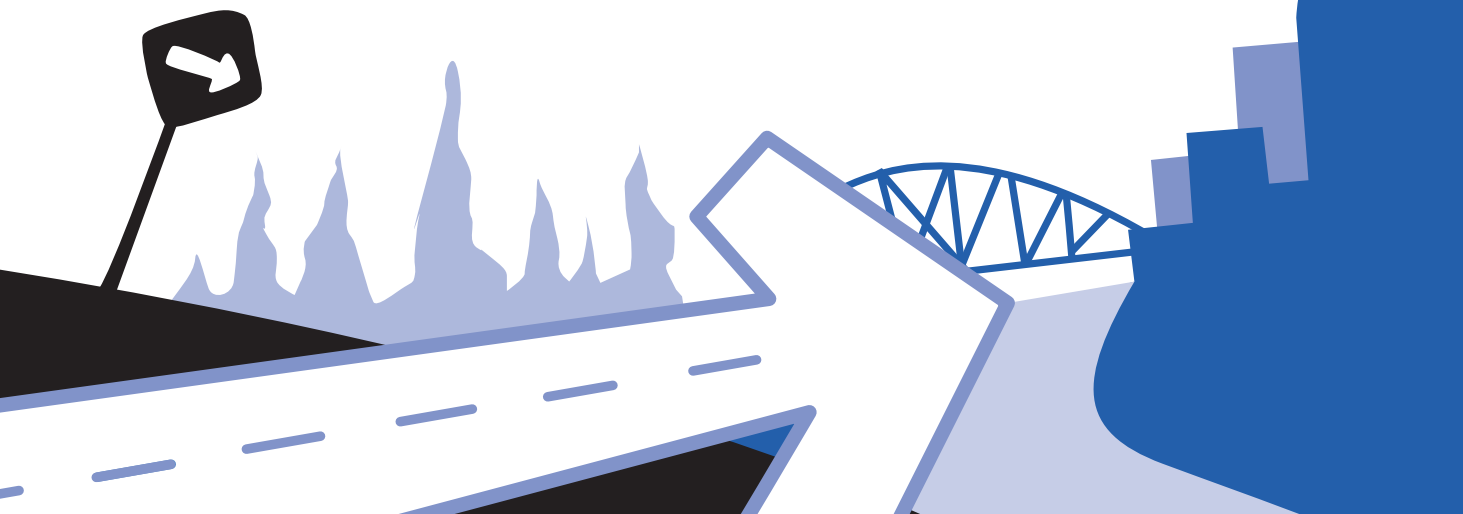
La forêt et le sous-sol

Ressource naturelle de premier plan pour la MRC, la forêt occupe une grande partie du territoire soit près de 75 % de la superficie totale de la MRC. Elle est composée en grande partie par les résineux tels que l'épinette noire, l'épinette blanche et le pin gris. Moins nombreux, les peuplements feuillus sont composés de peuplier faux-tremble et de bouleau blanc.

Pour leur part, les mines sont concentrées dans la partie sudouest, à Preissac et au nord de la MRC. En effet, Preissac possède deux mines majeures dans la région (Agnico Eagledivision La Ronde et IAMGold-Mine Doyon). Une autre mine importante pour la MRC est celle de Géant Dormant, bien qu'elle ne soit pas située sur notre territoire; un grand nombre de personnes provenant de chez nous y travaille.

Le secteur agricole

L'agriculture demeure un secteur économique important. On dénombre sur le territoire plus de 170 entreprises agricoles. Les trois quarts de ces installations touchent aux productions animales; du boeuf de boucherie, bovins laitiers, ovins, volailles, etc. Enfin, une trentaine d'entreprises se spécialisent dans la production végétale, généralement du fourrage (foins), mais aussi des cultures de légumes telles que les pommes de terres, les carottes, les navets. Le climat plutôt frais oblige certaines cultures à se faire dans des serres, c'est le cas notamment pour les Serres coopératives de Guyenne. Globalement, c'est environ 4,5 % du territoire de la MRC qui est en culture.



2.2. Un petit tour du territoire

2.2.1. Amos

182, 1^{re} Rue Est
Amos (Québec) J9T 2G1
Tél. : (819) 732-3254 • Fax : (819) 727-9792
infos@ville.amos.qc.ca
www.ville.amos.qc.ca

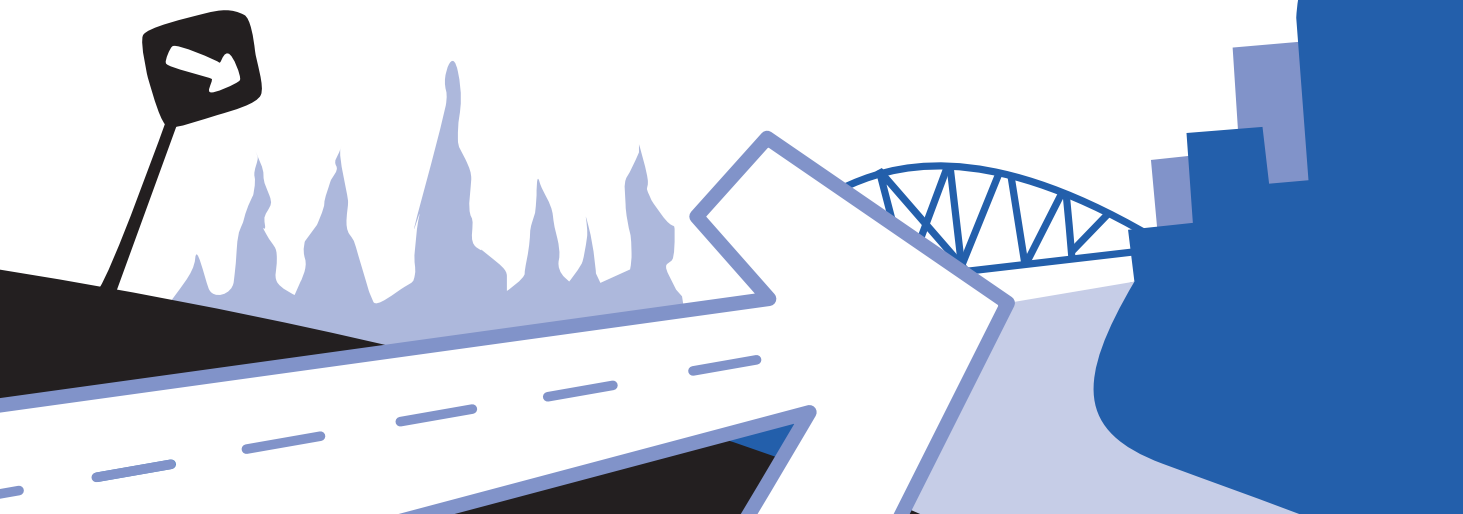
Située au coeur de l'Abitibi, la Ville d'Amos est la porte d'entrée vers la Baie-James et ceci en fait un carrefour économique de premier choix. Elle possède aussi plusieurs joyaux, dont la Cathédrale d'Amos. C'est un bâtiment unique en son genre dans toute l'Amérique du Nord.

La ville a la chance unique de posséder une eau municipale de très grande qualité. Celle-ci est puisée à quelques kilomètres de la ville dans un esker. L'eau a d'ailleurs été médaillée d'or du concours international de dégustation d'eau de Berkeley Spring aux États-Unis dans la catégorie « meilleure eau municipale » en 2001.

La rivière Harricana qui a joué un rôle important dans le développement de la région connaît des jours plus paisibles maintenant. Elle sert plutôt aujourd'hui de lieux de repos grâce aux parcs situés sur ses rives. Fait intéressant, la rivière Harricana est l'une des plus grandes voies navigables du Canada.

L'économie de la ville repose aujourd'hui sur trois secteurs principaux. Les mines, l'agriculture et surtout la forêt. La ville compte d'ailleurs sur son territoire une usine de papier journal très moderne, l'une des plus productives en Amérique du Nord. Les secteurs des services à la population demeurent tout aussi importants. Amos est un centre commercial important pour le secteur. Elle rayonne sur les autres municipalités de la MRC et atteint ainsi près de 25,000 personnes.

Visitez le site web officiel de la ville d'Amos pour plus d'informations au www.ville.amos.qc.ca.



2.2.2. Barraute

481, 8^e Avenue
Barraute (Québec) J0Y 1A0
Tél. : (819) 734-6574 • Fax : (819) 734-5186
mun.barraute@cableamos.com

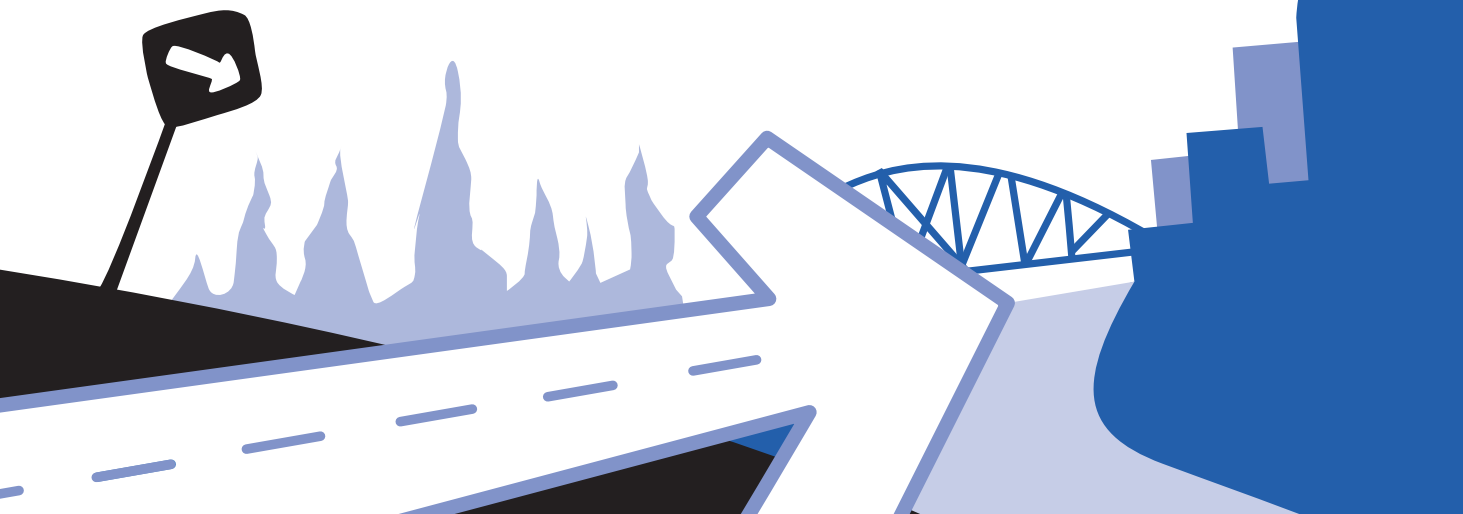
Les habitants de Barraute ont le meilleur des deux mondes. Ils ont le calme et la tranquillité de la campagne tout en profitant de tous les services normalement offerts dans une ville.

Fondée en 1918, la municipalité de Barraute est aujourd'hui des plus dynamiques. Les résidents profitent de services de santé et d'un CLSC en plus de divers services professionnels. L'éducation n'est pas délaissée puisque les étudiants peuvent poursuivre leurs études dans la localité jusqu'à la fin du secondaire.

À Barraute, la forêt occupe une place de choix, car elle fournit un emploi à de nombreux citoyens. De plus, les deux principales entreprises de la communauté, Précibois et Optibois, sont orientées vers l'exploitation forestière. Optibois est d'ailleurs chef de file à l'échelle provinciale en matière de production de bois de petite taille utilisée pour la 2^e et 3^e transformation. Une autre entreprise « Les Bois GLA inc. » contribue à l'économie locale. Le village compte sur un secteur industriel bien développé avec plusieurs entreprises dans les secteurs des mines, du transport et de la foresterie. À sa fondation, Barraute comptait aussi beaucoup sur l'agriculture. Quelques cultivateurs y exploitent encore leurs fermes laitières ovines ou bovines.

À Barraute, la qualité de l'environnement est très importante. Elle s'est dotée d'un comité d'horticulture ainsi que d'un comité d'embellissement. Ces derniers s'affairent à planter des arbres chaque année afin de faire de Barraute une localité verte dans laquelle il fait bon vivre. Les efforts de la municipalité sont appuyés par une multitude de citoyens qui partagent la vision de leurs élus municipaux.

La municipalité participe de plus au programme Villes et Villages en santé. La jeunesse n'est pas délaissée, car la Maison des Jeunes située au coeur de la municipalité lui offre une oasis de repos et un lieu de rendez-vous très apprécié.



Barraute fait de la qualité de vie de ses citoyens une priorité et ne craint pas d'effectuer des investissements majeurs pour arriver à ses fins. C'est ainsi qu'en 1996-1997, la municipalité a investi 4 M\$ pour se doter d'un réseau d'aqueduc avec service incendie incluant un poste de pompage et un poste de distribution d'eau potable pour alimenter les résidences construites à l'intérieur de même qu'à proximité de la zone urbaine. Barraute possède l'une des meilleures eaux au monde. D'ailleurs, lors du Concours international de dégustation d'eau de Berkeley Spring en 2002, la municipalité de Barraute s'est vue décerner la médaille d'or, dans la catégorie « meilleure eau municipale ».

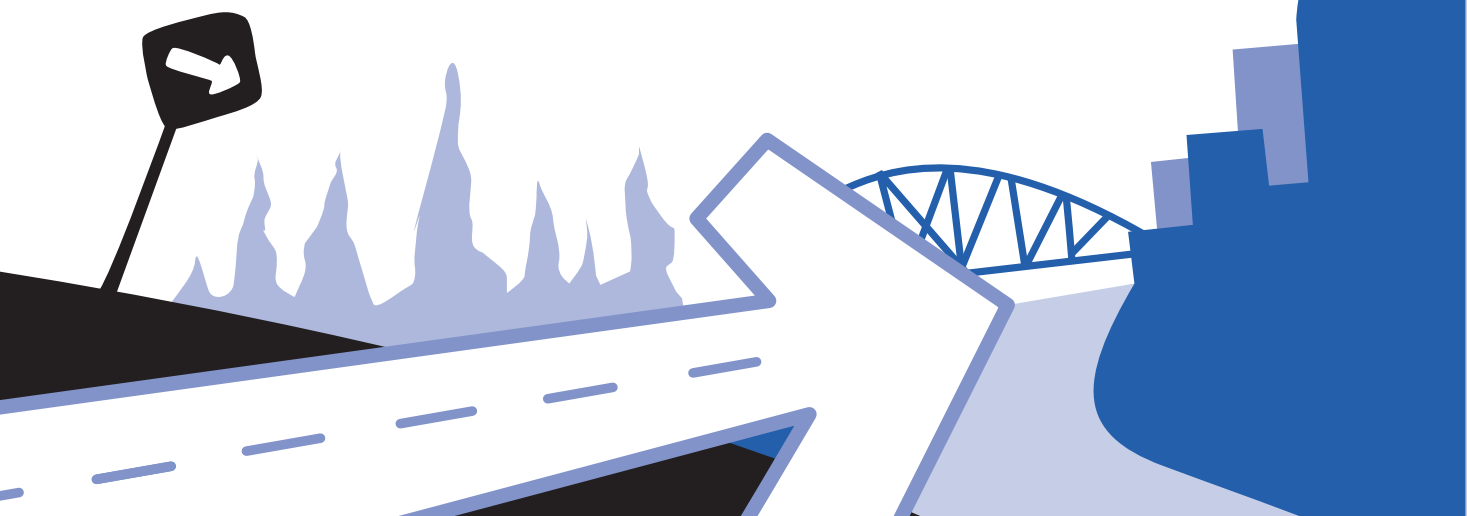
Outre l'économie, la municipalité de Barraute met l'accent sur les loisirs afin d'offrir un milieu de vie stimulant pour ses citoyens. Barraute dispose en effet d'un aréna, d'un terrain de balle, d'un terrain de tennis, d'un terrain de soccer, d'une bibliothèque municipale, d'une piste cyclable. Tous ces services sont mis à la disposition autant des adultes que des jeunes qui désirent pratiquer ces activités physiques. C'est également à Barraute que l'on retrouve le plus imposant Club 4 H de toute la province. Les amateurs de ski y trouvent aussi leur compte puisque le Mont-Vidéo se situe à quelques minutes seulement de la municipalité. Ouvert dans les années 70, le Mont-Vidéo est le plus gros centre de ski alpin de la région.

Chaque année, lors de la fin de semaine de la fête du Travail, Barraute est aussi le rendez-vous des camionneurs. C'est à ce moment que se tient la Foire du Camionneur. Comme l'implication communautaire est aussi au coeur des préoccupations à Barraute, la Foire remet les profits de la vente de billets à divers organismes reliés au domaine de la santé. Beaucoup d'autres organismes oeuvrent localement et contribuent à la vie communautaire : Chevaliers de Colomb, Filles d'Isabelle, Club Motoneige de Barraute, Club Optimiste, Club QUAD et plusieurs autres.

Les résidents de Barraute disposent donc d'un milieu de vie stimulant où chacun peut trouver sa place et faire partie de la communauté de façon active.

2.2.3. Berry

274, Route 399



Berry (Québec) J0Y 2G0
Tél. : (819) 732-1815 • Fax : (819) 732-3289
direction.berry@mrcabitibi.qc.ca

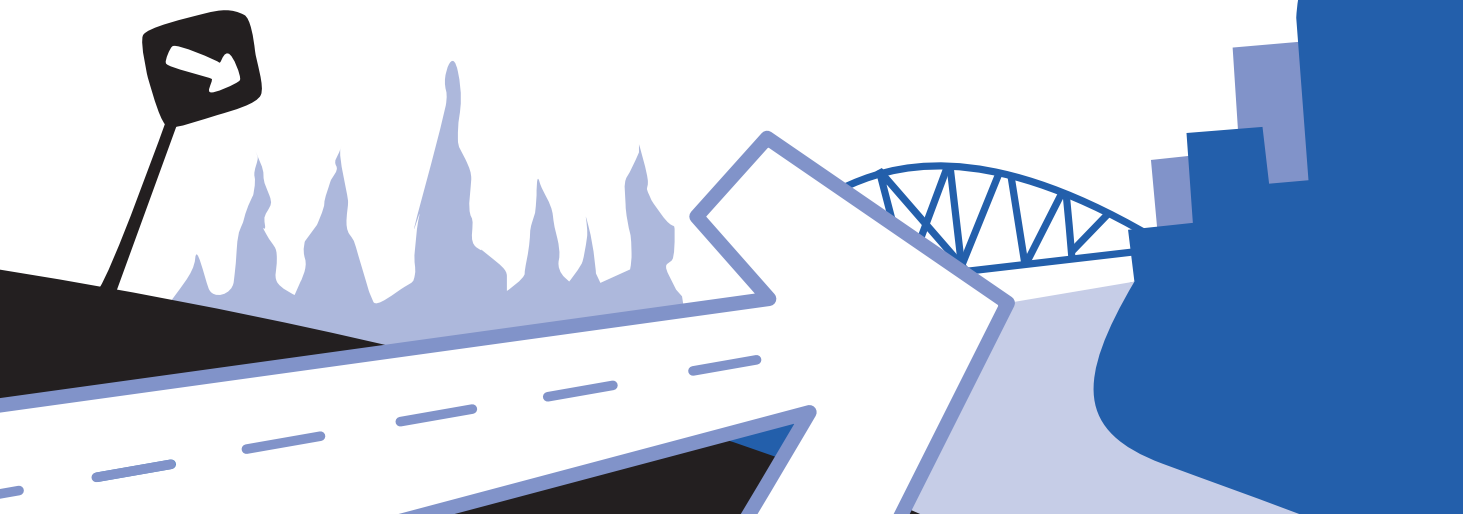
De nombreuses activités, toutes plus diversifiées les unes que les autres, peuvent être pratiquées durant toute l'année dans la municipalité de Berry. Par exemple, l'hiver, une multitude de motoneigistes peuvent faire un arrêt au Domaine du lac Berry, puisqu'un sentier de motoneige entretenu passe à proximité. Par une chaude journée d'été, vous êtes certains d'y rencontrer plusieurs de vos voisins qui ont décidé de fuir la ville pour aller se prélasser sur la plage ou pour aller se tremper dans l'eau fraîche et cristalline du lac. En plus de la villégiature, le lac Berry accueille un terrain de camping majeur avec plus de 100 emplacements.

Mais Berry ce n'est pas que la plage ou la motoneige. On peut également assister à des courses de stock-car, faire de l'équitation, faire du V.T.T, faire du canot ou du kayak, marcher dans les sentiers pédestres ou observer une faune et une flore unique en son genre.

La municipalité de Berry compte sur son territoire, 3 réserves écologiques. Une réserve écologique, c'est avant tout un territoire conservé à l'état naturel, qui présente des caractéristiques écologiques distinctives. L'excellent état de conservation de ces milieux, maintenant soustrait de toute exploitation est remarquable, comparativement à la plupart des autres qui ont été très perturbés dans la région. Ces 3 réserves sont celles des Kettles de Berry, des Dunes de Berry et William-Baldwin. Elles préservent entre autres des formations post glaciaires telles que des eskers et des kettles ainsi que des plantes et des oiseaux rares.

La municipalité de Berry est née de la fusion de Saint-Nazaire et de Saint-Gérard, la première étant fondée en 1931 et la seconde quatre ans plus tard. À l'époque, l'agriculture était la principale activité économique de la municipalité. Elle y est encore pratiquée aujourd'hui, par plusieurs entreprises agricoles. L'exploitation forestière occupe aussi une place importante dans l'économie de Berry.

Berry, c'est aussi le siège de l'entreprise « Champignons Laurentiens » qui produit des pleurotes délicieux. Cette entreprise cultive également des champignons pour des usages biologiques, ceci dans le but de maîtriser la



repousse des broussailles.

La municipalité est aussi pourvue d'une patinoire couverte qui a commencé à être utilisée la première fois à l'hiver 1997-98. Le projet de 80 000 \$, financé par les gens de la municipalité ainsi que par des commanditaires de la MRC d'Abitibi, a nécessité plus de 4 000 heures de travail de la part de plus de 60 bénévoles. La municipalité est maintenant propriétaire des infrastructures de loisirs et gère le Local des jeunes « Les Dynamites » à même le presbytère qui vient d'être rénové. Le local des jeunes demeure très populaire auprès des jeunes de 12 à 17 ans et leurs activités dynamisent admirablement la municipalité. Plusieurs autres activités familiales et sportives se déroulent également tout au long de l'année.

Chasse et nature

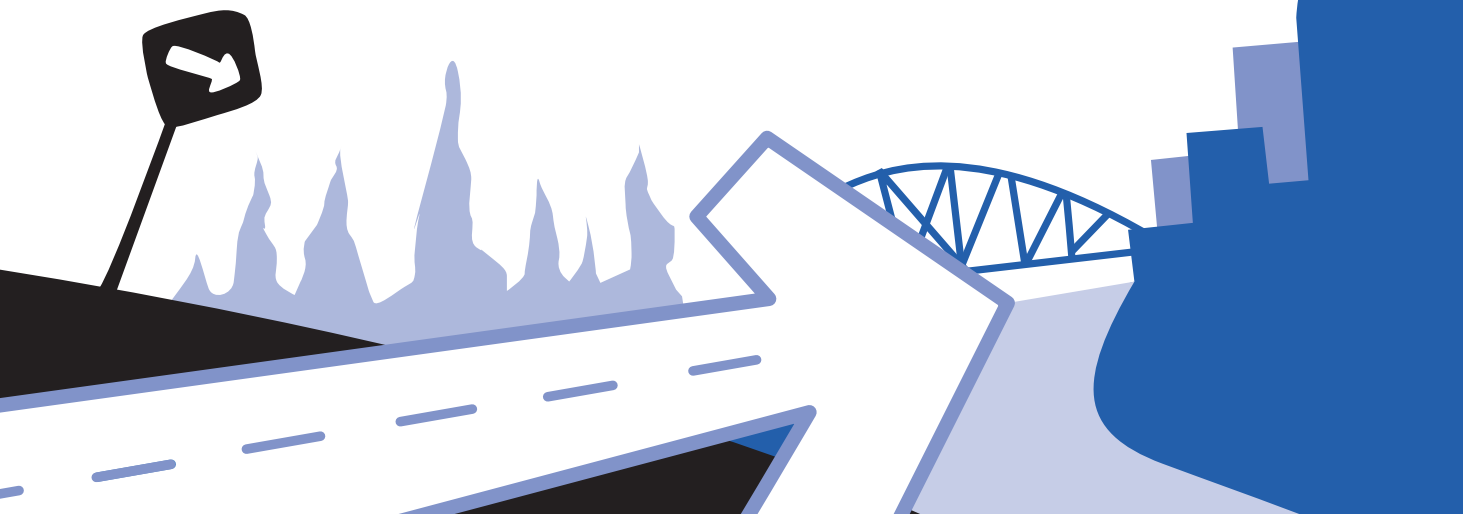
Il s'agit également d'un territoire très intéressant pour les amateurs de chasse. La pêche, bien que moins pratiquée, est également populaire auprès de la population et des touristes, grâce au lac Berry, à la rivière Octave et au Lac du Centre. Pour leur part, les lacs Magny, Fillion et Berry sont entourés d'une centaine de chalets et le développement domiciliaire s'est beaucoup développé au cours des dernières années au Lac du Centre. La municipalité demeure une destination populaire la fin de semaine tout au long de l'année.

Il ne s'agit donc que d'une visite de fin de semaine pour se rendre compte que Berry, c'est plus qu'une municipalité, c'est une destination-vacances idéale pour toute la famille!

2.2.4. Champneuf

12, 6^e Avenue Nord
Champneuf (Québec) J0Y 1E0
Tél. : (819) 754-2053 • Fax : (819) 754-5749
munchampneuf@sympatico.ca

Sa survie, Champneuf la doit non seulement à la passion de ses habitants, mais aussi à la richesse inestimable de la forêt qui l'entoure. De fait, depuis sa fondation en 1939, l'économie de Champneuf a pratiquement toujours reposé sur l'industrie forestière. Pendant de nombreuses années, le panorama de



Champneuf a été occupé par une multitude de petits moulins qui se sont succédés au fil des années. Champneuf a également décidé de prendre une partie de son essor économique en main en formant avec ses voisines — Rochebaucourt, La Morandière et Despinassy — la Cellule d'aménagement des Côteaux.

Si la forêt occupe une place d'importance dans la municipalité de Champneuf, l'agriculture n'en demeure pas moins un secteur vivant. Les quelques agriculteurs locaux fournissent des produits de qualité à la population des environs.

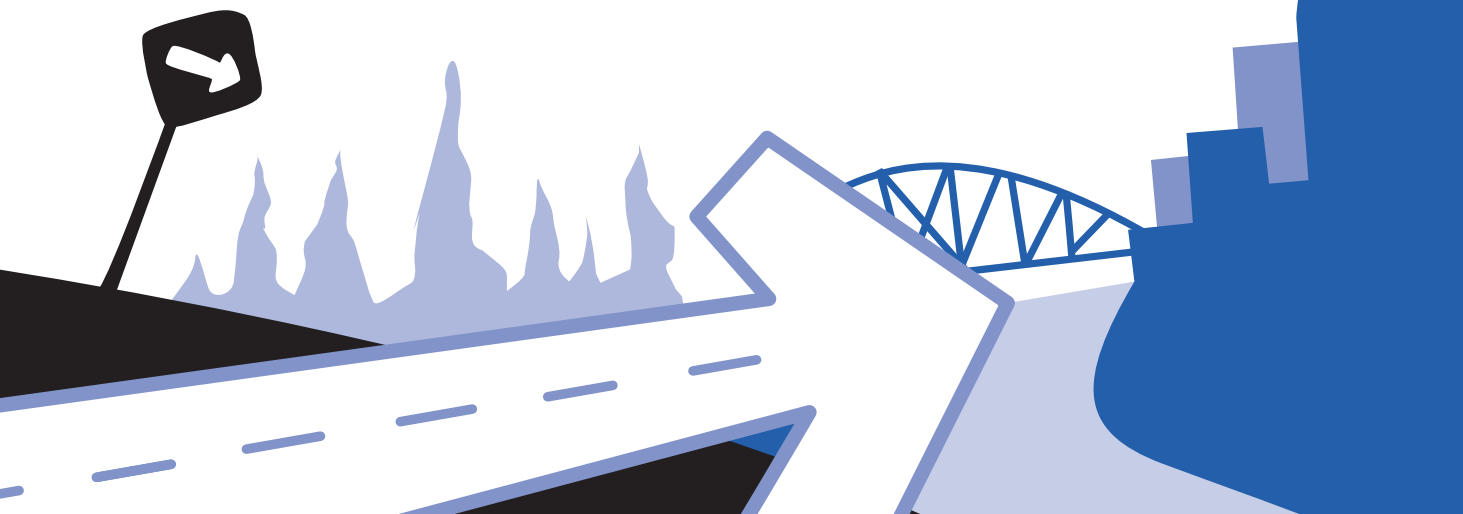
Malgré une petite population, la vie communautaire est relativement active à Champneuf. 30 000 \$ ont été injectés à la fin des années 90 pour la rénovation de la salle des loisirs. Cette salle propose de divertissements intéressants avec des allées de quilles et du billard. Les amateurs de sport disposent également d'un terrain de base-ball.

Champneuf compte aussi sur une richesse inestimable, sa nature encore vierge et sauvage qui offre un territoire de chasse hors pair. En fait, il s'agit d'un véritable paradis pour les chasseurs qui sont toujours très nombreux à y venir une fois la saison de chasse amorcée. Les prises les plus intéressantes sont généralement des orignaux et des perdrix qui abondent dans ce secteur.

Les amants de grand air ne se lassent pas de parcourir des kilomètres et des kilomètres de nature encore inhabitée et sauvage. Bien que moins populaire, la pêche y est aussi pratiquée. Dans cet ordre d'idée, la municipalité veut relancer la pêche dans le lac à Charles en recommençant à l'ensemencer.

L'hiver se transforme en manne pour bien des amateurs de motoneige qui affluent dans le secteur de Champneuf, car la neige pour eux, c'est comme de l'or blanc. La forêt encore intacte de Champneuf attire en effet de nombreux motoneigistes sensibles au calme de la nature locale. Il s'agit d'un calme qui est tout à l'image des résidents de Champneuf qui y mène une vie paisible, mais aussi dynamique.

Le dynamisme de la petite communauté s'exprime aussi par ses préoccupations environnementales qui sont bien actuelles. En effet, une forte proportion participe à la cueillette sélective des ordures afin de contribuer à améliorer leur milieu de vie.



Voilà qui reflète l'esprit profond de Champneuf qui ne ment pas sur ses orientations, car la municipalité dépend en grande partie de la nature pour se développer et contribue à conserver son milieu en santé pour assurer sa survie encore très longtemps.

2.2.5. La Corne

324, Route 111
La Corne (Québec) J0Y 1R0
Tél. : (819) 799-3571 • Fax : (819) 799-3572
mun.lacorne@cablemos.com

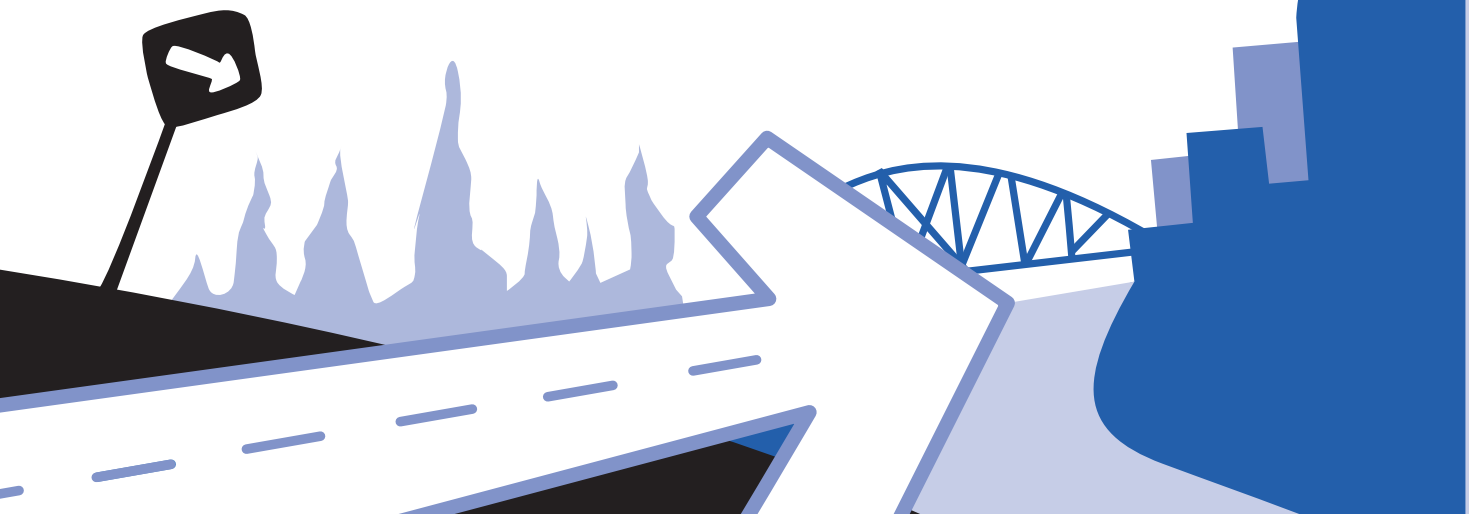
La Corne, c'est un petit village rural, niché au creux d'une colline, surplombée par sa majestueuse église en pierres des champs. C'est aussi une profusion de lacs et de cours d'eau, de splendides montagnes et des paysages fabuleux, mais surtout ce sont des gens sympathiques et chaleureux. La Corne, c'est 22 comités et plus de 200 bénévoles qui par leurs actions, améliorent la qualité de vie et le sentiment d'appartenance des citoyens.

La Corne, c'est une école, une Caisse populaire, un bureau de poste et une habitation à loyer modique (HLM). C'est un centre d'interprétation désigné lieu historique national du Canada, des exploitants agricoles, un restaurant, un dépanneur avec un poste d'essence et quelques commerces de services bien implantés. La Corne c'est une entreprise de fabrication de maisons en bois rond reconnue mondialement.

À sa fondation en 1935, La Corne était principalement orientée vers l'exploitation agricole et l'industrie minière. Aujourd'hui, les mines se sont taries, mais l'activité agricole y est toujours présente bien que diminuée.

La force de La Corne réside en majorité dans sa situation géographique des plus enviables, puisque le village se situe à mi-chemin entre Val-d'Or et Amos. Comme plusieurs couples doivent composer avec un conjoint travaillant à Amos et l'autre à Val-d'Or, plusieurs familles choisissent de s'y établir.

On y retrouve les lacs La Motte, Malartic, Legendre, Baillargé et Roy, de même que la rivière Harricana et une multitude de ruisseaux. Le territoire est aussi truffé de camps de chasse, ce qui attire de nombreux chasseurs. En hiver, la



nature est dominée par les ronronnements des motoneiges qui sillonnent les sentiers balisés qui s'étendent entre Amos et Val-d'Or. Le Mont-Vidéo ne se trouvant pas très loin de chez nous, les amateurs de plein air y sont choyés, et ce, autant en hiver qu'en été.

C'est un centre communautaire regroupant une salle et une bibliothèque municipale. C'est une patinoire extérieure utilisée autant en hiver qu'en été, un parc municipal pour tous, un terrain de base-ball et de soccer. La Corne c'est aussi un énorme tas de sable permettant le déroulement d'un concours annuel de châteaux de sable.

La Corne, c'est une magnifique église avec les services liturgiques s'y rapportant et possédant un sous-sol aménagé pour les réceptions. C'est un Cercle de fermières, une troupe de théâtre amateur se prénommant les Badins de La Corne. La municipalité c'est aussi un comité de Sports et Loisirs organisant différentes activités telles : fête de Noël pour les enfants, tournoi de pitoune, réjouissances à la Saint-Jean-Baptiste, installation de nouvelles infrastructures, création d'équipes de base-ball pour enfants, etc.

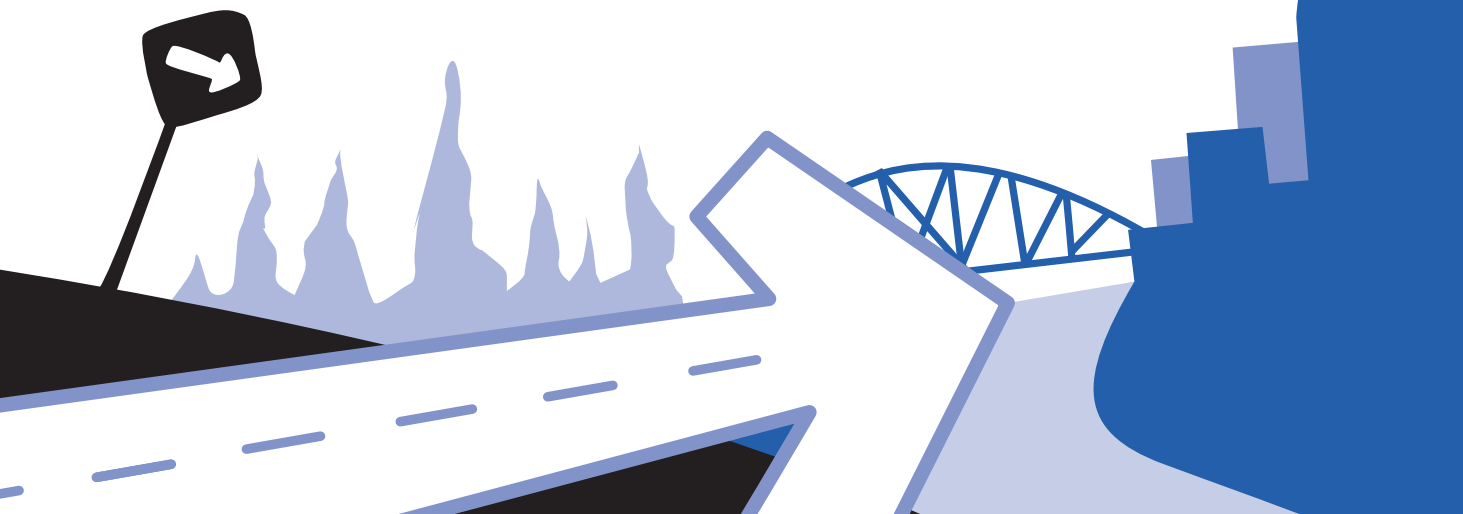
La Corne, c'est un service d'incendie compétent, de l'entraide pour les personnes en perte d'autonomie, une municipalité en santé, du covoiturage, la livraison de médicament, un journal local qui nous informe, un local de santé pour des services infirmiers, de la récupération par tri à la source et du compostage domestique. La Corne ce sont des cours de Tai-Chi, de karaté, d'anglais, d'espagnol, d'arts pour les enfants...

La Corne, c'est une municipalité dynamique où il fait bon vivre.

2.2.6. La Morandière

204, Route 397
La Morandière (Québec) J0Y 1S0
Tél. : (819) 734-6143 • Fax : (819) 734-6143
lamorandiere@sympatico.ca

La Morandière, c'est la nature qui t'appelle et qui te propose une villégiature impressionnante avec des plans d'eau en abondance. Les habitants de la municipalité ont la chance d'avoir accès à trois lacs, tous plus intéressants les



uns que les autres. Il s'agit des lacs Castagnier, Vassal et Benoît qui sont reliés par la rivière Castagnier.

Ce qui fait la beauté naturelle de La Morandière, c'est sa nature encore sauvage qui en fait une terre de prédilection pour la chasse, la pêche et la trappe. Le lac Castagnier représente de plus un site de choix pour l'observation de nid de héron et de cormoran.

Le plein air prend beaucoup de place à La Morandière et les amateurs de camping peuvent y retrouver un site, gratuit, aux abords du lac Castagnier avec l'eau courante, une plage et un quai publics. Les amants de la nature pourront aussi visiter une attraction unique en son genre : une ferme de daims. Ces petits cerfs ressemblent à une version miniature de nos chevreuils.

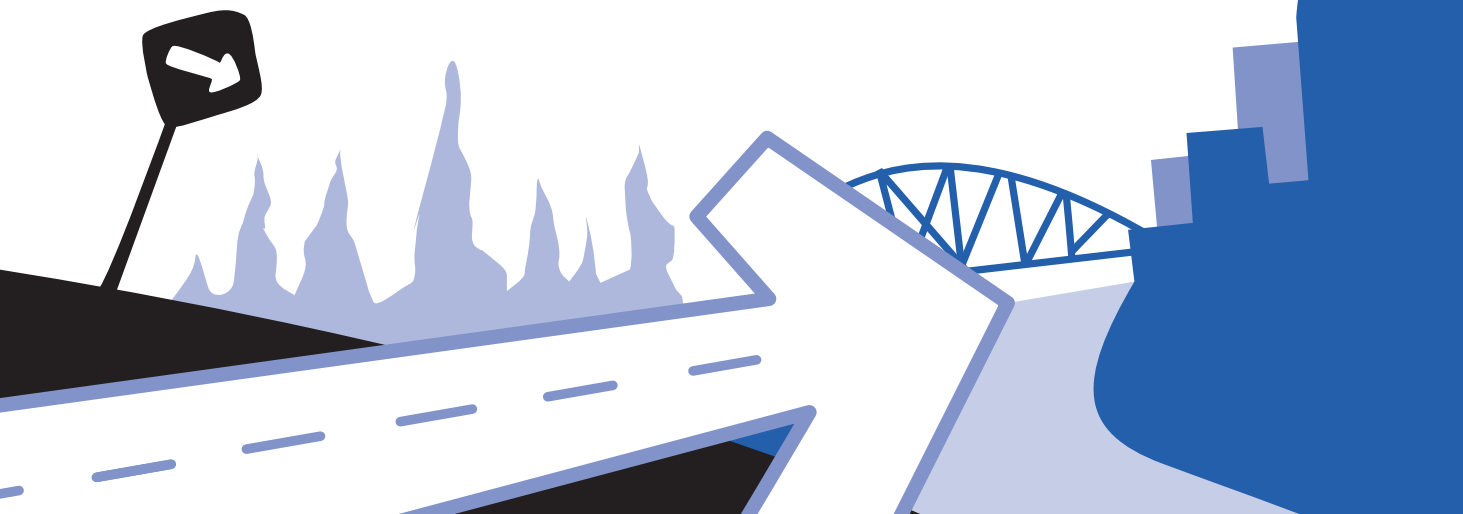
La forêt constitue également une richesse d'importance pour La Morandière puisque l'exploitation forestière fournit un travail à de nombreux citoyens. De fait, la présence de l'école de foresterie a permis de développer une approche innovatrice sur la coupe du bois, stimulant ainsi les nombreuses opérations forestières de la municipalité.

L'économie de La Morandière ne repose toutefois pas uniquement sur la forêt puisqu'il y a un vaste potentiel à développer. La Morandière compte en effet sur une variété d'entreprises, dont Transport Hardy qui se spécialise dans le transport de bois.

L'activité agricole y est aussi très diversifiée. On peut entre autres y retrouver une production de miel, un élevage porcin qui emploie une méthode respectant l'environnement ainsi que deux parcs d'engraissement de bovins.

Les résidents de la municipalité sont gâtés quand vient le temps de parler de vie communautaire, car elle est active à La Morandière. La municipalité compte sur des groupes sociaux actifs et sur un comité de loisirs dynamique qui permet à tout le monde d'avoir une activité à sa mesure. Les touristes sont eux aussi choyés, car ils peuvent séjourner au gîte du passant ou bien s'offrir un bon repas au restaurant Le Routier qui propose une bonne table.

Avec des richesses fauniques importantes à leur portée, les résidents de La Morandière vivent pour ainsi dire en communion avec une nature encore sauvage qui se laisse cependant apprivoiser. Demande aux habitants de la municipalité de te la décrire, les chances sont très grandes qu'ils te répondent :



« La Morandière c'est la nature ».

2.2.7. La Motte

349, chemin St-Luc
La Motte (Québec), J0Y 1T0
Tél. : (819) 732-2878 • Fax : (819) 727-4248
municipalite.lamotte@cableamos.com

La Motte est une petite municipalité de 224 km² dynamique, fleurie et invitante.

Il y est offert des services de proximité (bureau de poste, dépanneur, école, infirmière, livraison de médicaments, etc.) et les 443 habitants demeurent très vigilants pour les conserver.

Un comité d'accueil des nouveaux arrivants a été mis sur pied afin de faciliter leur intégration.

Une attention spéciale est portée aux jeunes. Les Lamottois et Lamottoises sont fiers du comité des jeunes (pour les 10 à 18 ans). Accompagnés d'une animatrice, ils sont très impliqués dans la communauté, c'est un excellent moyen de prévenir la délinquance et leur donner du pouvoir.

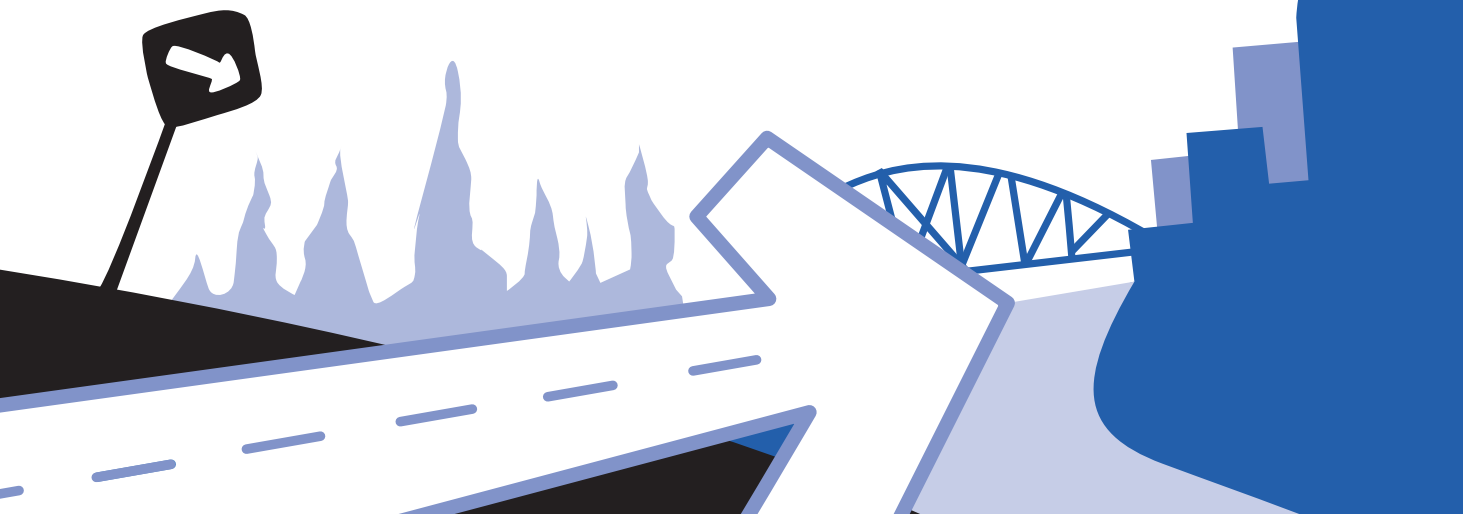
La Motte possède une bibliothèque, une patinoire, un terrain de jeux et un terrain de camping sauvage. Durant la période estivale, de l'animation pour les plus jeunes.

Pour développer et dynamiser le village, 12 comités sont réunis en table de concertation d'où émane des activités et des projets collectifs. Il est possible pour tout le monde de s'impliquer, en l'occurrence les jeunes.

Un service de covoiturage est également offert pour faciliter les déplacements.

Les habitants tiennent à la beauté de la municipalité et par le fait même font attention à l'environnement. Le comité horticole réalise l'aménagement et l'entretien des lieux publics avec beaucoup de détails. D'ailleurs, La Motte a remporté quatre fois le concours régional de « Villes et villages fleuris ».

Pour divertir et accentuer le sentiment d'appartenance, plusieurs activités familiales et ludiques sont mises de l'avant, notamment la Route du terroir



présentée en août. Cette activité a vraiment un effet rassembleur et dynamisant pour la communauté.

Finalement, la municipalité de La Motte possède une salle communautaire et une autre multifonctionnelle, fraîchement rénovées, servant pour les rencontres, les loisirs et les différentes activités.

Il va sans dire que la plus grande richesse de La Motte, ce sont les résidents créatifs et impliqués à maintenir une excellente qualité de vie.

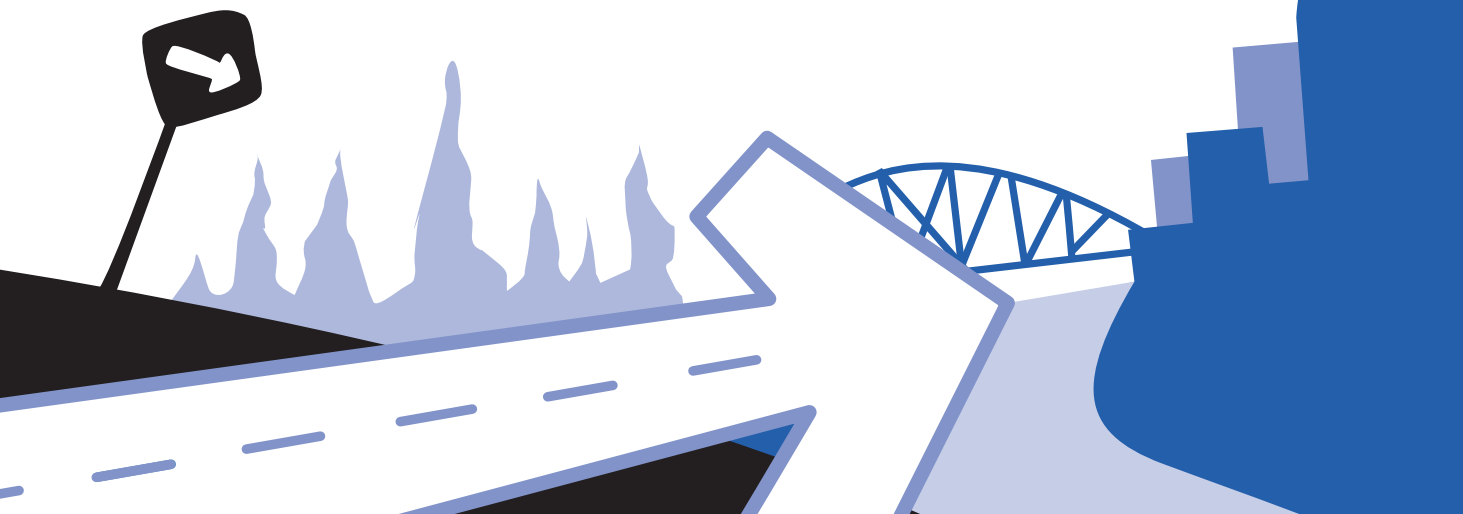
2.2.8. Landrienne

158, rue Principale Est
Landrienne (Québec) J0Y 1V0
Tél. : (819) 732-4357 • Fax : (819) 732-3866
bblais@landrienne.com

Les résidents de Landrienne te le diront, dans cette paroisse, c'est la qualité de vie qui passe avant tout. Pour soutenir cet objectif, la municipalité a adopté un projet de société qui vise à améliorer la qualité de vie de chacun des citoyens.

Le village d'un peu plus de 1 000 habitants, se dirigeant lentement vers ses 100 ans, est en plein essor. Cette croissance, Landrienne le doit aux nombreuses améliorations apportées depuis le début des années 90. Landrienne a d'abord innové avec sa méthode de tri à la source des déchets. Cette méthode est d'ailleurs reprise dans plusieurs municipalités abitibiennes. À l'origine, cette décision a été prise afin de réduire l'accumulation de déchets dans le site d'enfouissement et ainsi protéger la moraine Harricana. Cette dernière pourrait éventuellement servir de source d'eau potable pour Landrienne. Le respect de l'environnement est très important dans la paroisse. En 1996-97, la municipalité a également procédé à d'importants travaux d'aqueduc afin d'améliorer la qualité de l'eau potable.

Les Landriennois sont fiers de leur village et ce sentiment de fierté se traduit en une coopération à toute épreuve. On dénombre pas moins de 30 organismes bénévoles ce qui est phénoménal. L'aréna est une autre preuve de la solidarité landriennoise. En 1996, la municipalité a acheté un aréna pour la somme



symbolique d'un dollar à Matagami. L'édifice a complètement été débâti boulon par boulon par des bénévoles pour ensuite être reconstruit à Landrienne. L'installation a été complétée en 1998.

Landrienne compte aussi sur deux entreprises majeures pour stimuler son économie. Il y a d'abord Scierie Landrienne qui emploie plus d'une centaine de personnes. L'entreprise compte déjà plus de 25 ans d'existence. Il y a également Transport MJR qui fournit du travail à une trentaine d'employés.

Le projet de société ne s'applique pas qu'au secteur urbain, il englobe également le secteur agricole, car lors de sa fondation, la municipalité de Landrienne était essentiellement axée sur l'agriculture. L'administration municipale a donc décidé, il y a près de quinze ans, de relancer l'exploitation des terres agricoles. L'opération a fonctionné de façon magistrale, car au début du projet on comptait à peine trois agriculteurs à Landrienne. Sept ans plus tard, il y en avait 14.

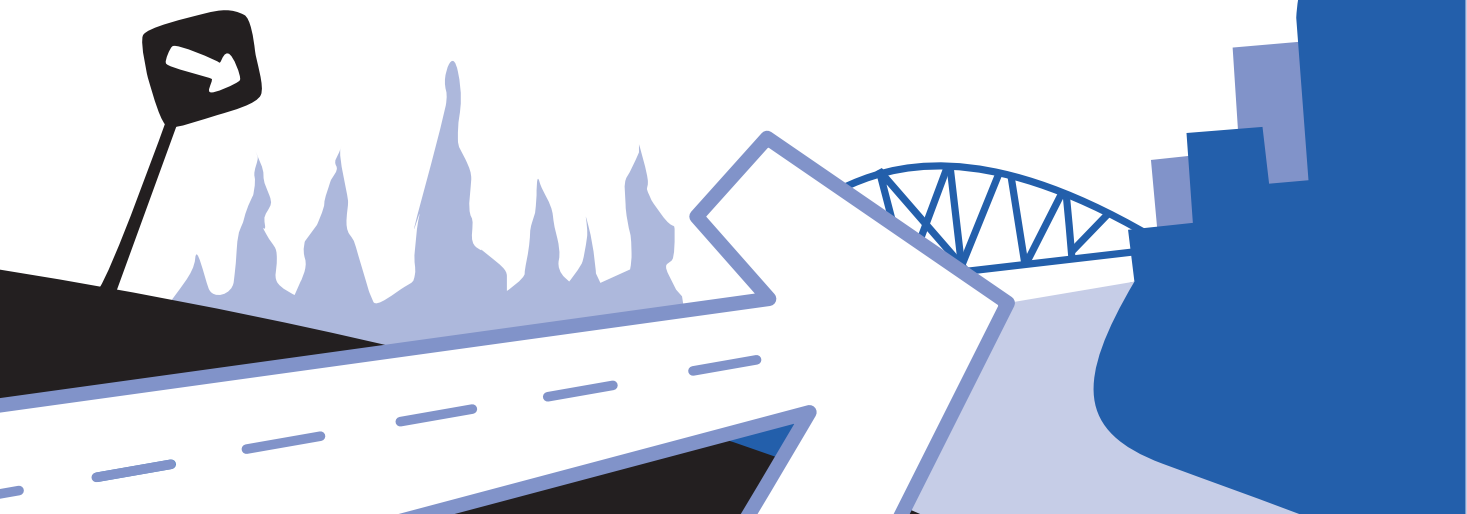
Les loisirs sont un autre aspect important du projet de société. De fait, outre l'aréna, Landrienne dispose de deux terrains de tennis, d'un terrain de base-ball et de soccer sans oublier le Corps musical les Papillons. Il est très particulier de voir un village posséder un corps de tambours et de clairons.

Landrienne compte aussi sur une salle de quilles, une bibliothèque, une salle de l'Âge d'or, une salle d'exposition et une salle communautaire. Depuis maintenant près de 30 ans, les landriennois célèbrent aussi le populaire Carnaval de Landrienne. Il s'agit de l'une des fêtes d'hiver les plus réputées en Abitibi.

Les résidents de Landrienne constituent donc une force incroyable grâce à leur union et la paroisse ne peut que prospérer pour encore de nombreuses années.

2.2.9. Launay

843, rue des Pionniers
Launay (Québec) J0Y 1W0
Tél. : (819) 796-2545 • Fax : (819) 796-2545
launay21@hotmail.com



Située à mi-chemin entre Amos et Macamic, Launay a depuis longtemps compris que sa santé économique passait par une saine exploitation de la forêt. De fait, les habitants de la municipalité vivent en harmonie avec la nature et la forêt qui leur fournit du travail. Effectivement, tous les résidents de Launay touchent de près ou de loin à l'exploitation forestière qui est l'activité économique principale dans cette petite municipalité. Le principal employeur est Scierie Gallichan, une filiale de Kruger. On y procède à la transformation du résineux.

Fondée en 1921, la petite communauté dépendait à l'origine de l'agriculture. Le travail de la terre y est encore présent aujourd'hui, mais à une moins grande échelle.

Les résidents de la municipalité ont accès à tous les services tel qu'épicerie-dépanneur avec service d'essence, cordonnerie, salon de coiffure, restaurant, garage, camionnage et transport lourd.

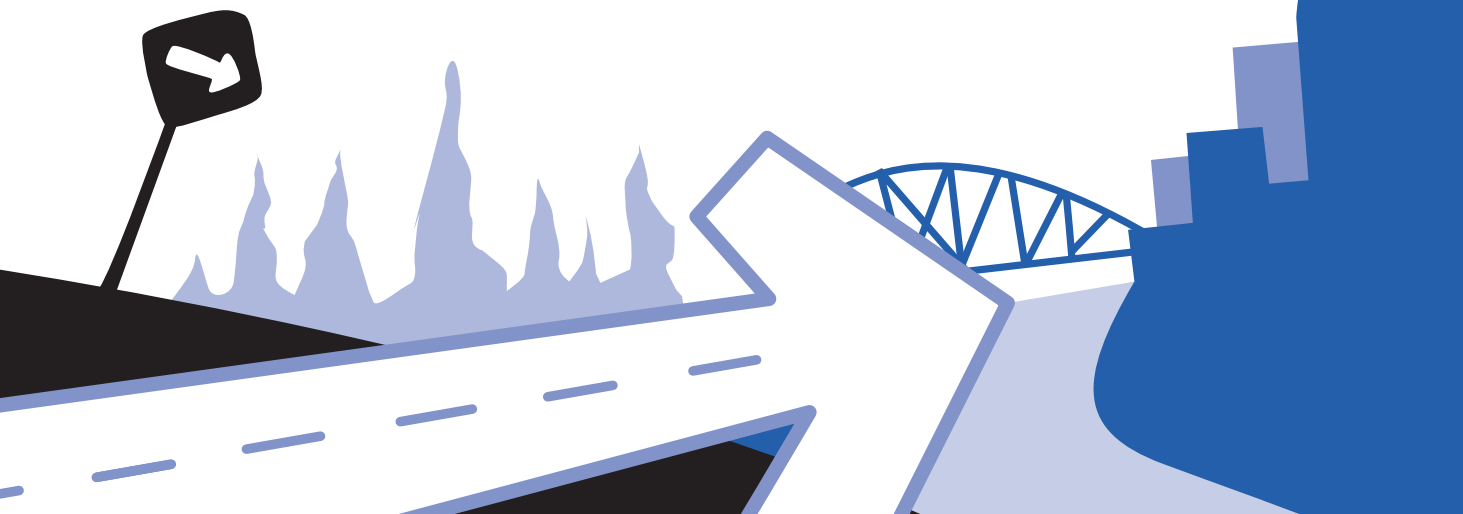
Les élus municipaux ont d'ailleurs permis de rebâtir complètement la salle municipale en 1997 au coût de 250 000 \$, un investissement majeur pour une communauté de 300 habitants. On y retrouve le bureau municipal, la maison des jeunes ainsi que la Corporation des loisirs.

Suite à l'incendie de l'église en 1980, La Fabrique a fait construire un centre communautaire. En plus d'un lieu de recueillement, on y retrouve le CLSC, la bibliothèque, un comptoir familial ainsi que divers organismes locaux : l'Âge d'or, le Cercle des Fermières, le journal et le comité de développement.

Les lacs au Sable et Gauthier constituent un véritable paradis pour les amateurs de plein air de la région. Les prises y sont bonnes et fréquentes. On peut y pêcher de très beaux dorés et brochets. L'automne, c'est la chasse qui prime. Quelques chasseurs ont choisi Launay pour y établir leur camp de chasse dans l'espoir de pouvoir mettre la main sur un orignal.

L'hiver, c'est la motoneige qui prend la relève avec un très beau sentier qui relie Launay à La Sarre à l'ouest et à Amos à l'est. Les fervents de plein air peuvent aussi y trouver de nombreux sites attrayants pour y pratiquer la raquette et le ski de fond.

De plus en plus de gens ont découvert Launay et y retournent pour y profiter



du calme qu'offre cette localité entourée de forêts. Vivre à Launay, c'est adopter la sérénité de la forêt et de la campagne. En fait, habiter Launay, c'est se donner une qualité de vie que l'on ne retrouve nulle part ailleurs.

2.2.10. Preissac

6, rue des Rapides
Preissac (Québec) J0Y 2E0
Tél. : (819) 732-4938 • Fax : (819) 732-4909
www.preissac.com

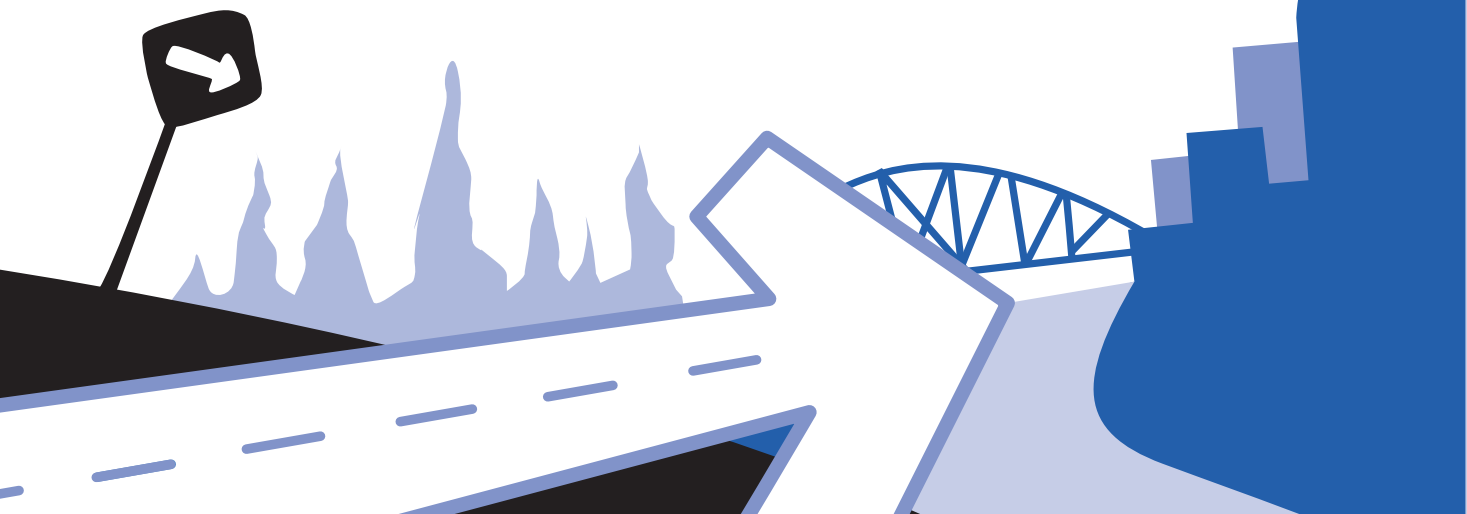
Depuis plusieurs années déjà, Preissac connaît une progression remarquable qui démontre bien le dynamisme qui règne dans cette municipalité. En effet, Preissac peut se targuer d'avoir un taux de chômage très faible et d'avoir connu une croissance de sa population depuis quelques années.

La raison de cette constante progression est bien simple : Preissac jouit d'une position géographique avantageuse puisque la municipalité se situe presque à mi-chemin entre Amos, Rouyn-Noranda et Val-d'Or. Cette croissance de la population est signe d'une santé économique éclatante puisque quelques promoteurs immobiliers ont choisi de s'y établir pour créer de nouveaux développements résidentiels.

L'économie de Preissac repose essentiellement sur la présence de deux mines, la mine Agnico-Eagle Division Laronde et la mine Doyon. Ces dernières extraient de l'or, du cuivre et du zinc. Les contribuables de la municipalité peuvent aussi affirmer avec fierté que 50 % de la réserve d'or à l'état brut au Québec provient du territoire de Preissac.

Fondée en 1934, la municipalité de près de 700 habitants a longtemps reposé sur la production agricole qui est encore aujourd'hui active. On y compte, entre autre, un éleveur peu traditionnel de cerfs rouges. Le secteur commercial est aussi bien vivant avec de nombreuses entreprises dynamiques et traditionnelles.

La municipalité a investi pour le forage d'un nouveau puits avec l'Association coopérative d'aqueduc de Preissac en 1998 ce qui assure un approvisionnement en eau potable de qualité pour le village. Ce projet a pu



voir le jour grâce à la collaboration de la Commission scolaire Harricana.

L'édifice municipal a également été rénové et compte aussi une caserne et une bibliothèque municipale.

Les amateurs de la nature sont très bien servis par le territoire de Preissac qui s'étend sur 30 km du nord au sud. En effet, la chasse et la pêche y sont deux activités très populaires, tout comme la motoneige qui se pratique sur le sentier transcanadien traversant la municipalité. Les lacs Chassignolle et Fontbonne ainsi que la rivière Kinojévis font le délice de nombreux pêcheurs. Quant à lui, le lac Preissac offre une eau de grande qualité idéale pour la pêche et la baignade. Preissac y possède aussi un terrain de camping sur les rives du lac.

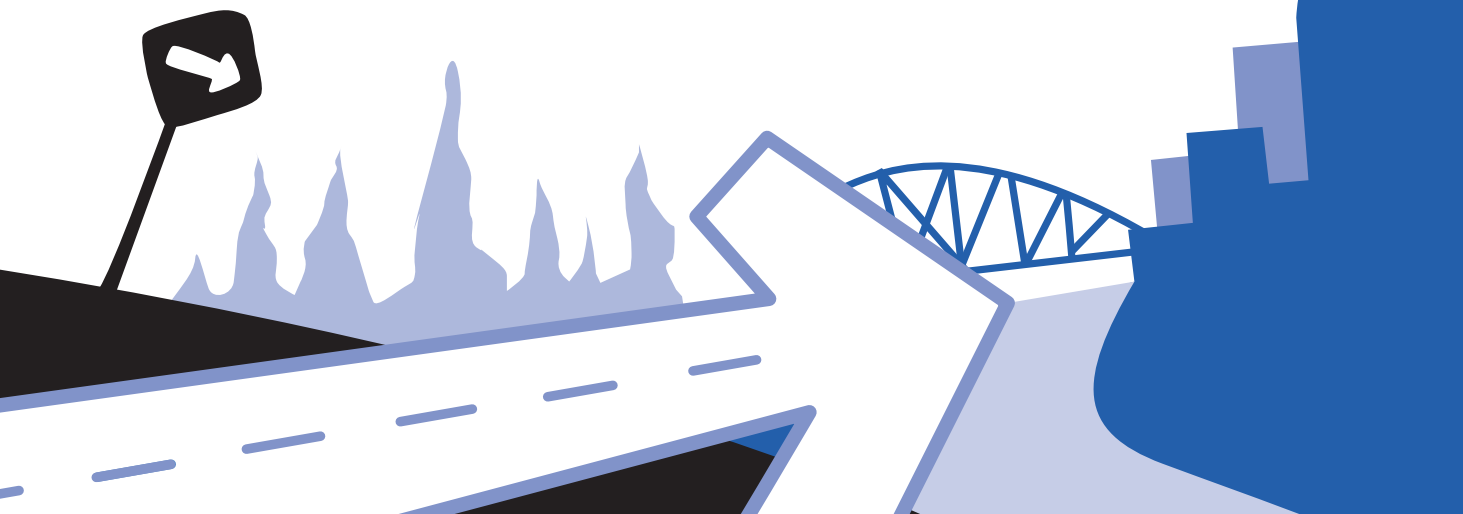
Du côté des loisirs, les résidents de Preissac sont bien servis avec une activité hors pair : la descente des rapides attirant des milliers de personnes depuis 20 ans. Ils ont également à leur disposition une tour d'observation permettant d'admirer les paysages hors du commun. Ils peuvent aussi profiter d'une patinoire, des sentiers pédestres et de ski de fond, d'un parc, d'un centre de loisirs et de deux bibliothèques municipales desservant l'ensemble du territoire de la municipalité.

L'avenir est donc rempli de belles promesses pour Preissac qui continuera assurément sa progression. Visitez le site web officiel de la municipalité de Preissac pour plus d'informations au www.preissac.com.

2.2.11. Rochebaucourt

20, rue Chanoine-Girard
Rochebaucourt (Québec) J0Y 2J0
Tél. : (819) 754-2083 • Fax : (819) 754-2083
muniroche@sympatico.ca

C'est connu, la force de la campagne c'est sa solidité et sa sociabilité, c'est d'autant plus vrai quand il s'agit de Rochebaucourt. En effet, la petite communauté a rapidement su développer son aspect sociable, ce qui fait que tout le monde se connaît et s'entraide. Cette attitude a permis aux résidents de



développer un fort sentiment d'appartenance à la communauté au fil des années. Les gens de Rochebaucourt sont fiers de leur coin de pays.

Fondée en 1935, la petite municipalité a pris naissance grâce à l'exploitation agricole qui est encore très présente de nos jours. Une dizaine de producteurs agricoles sont établis en permanence à Rochebaucourt en plus d'un producteur de tomates de serres. À l'époque, il n'était pas rare de voir de nombreux petits moulins à scie dans les rangs de Rochebaucourt.

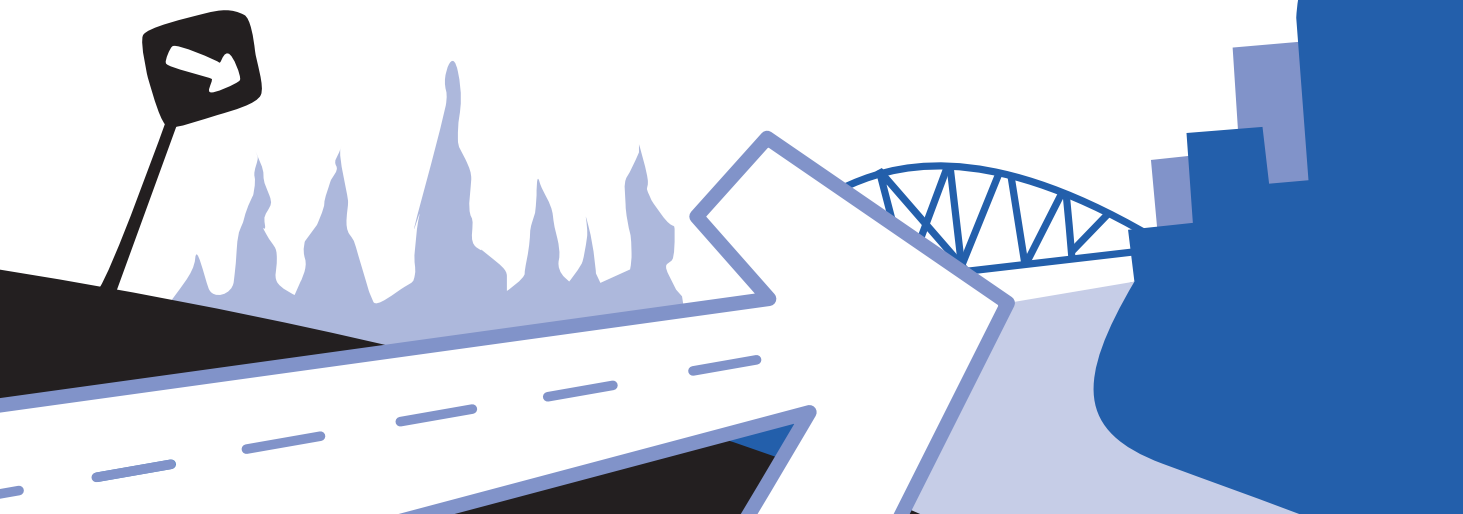
L'industrie forestière y est aussi active avec quelques entrepreneurs forestiers et la Cellule d'aménagement des Côteaux que Rochebaucourt opère en compagnie des municipalités voisines de La Morandière et Champneuf.

La Cellule d'aménagement des Côteaux s'est vu confier la gestion de ses lots boisés afin d'assurer le meilleur rendement possible. On voulait permettre aux autorités compétentes de voir à la gestion de la forêt. Cette exploitation forestière permet de plus à Rochebaucourt de compter sur des entreprises de transport routier, en plus du transport scolaire.

En plus d'avoir un esprit communautaire fort, les résidents de Rochebaucourt peuvent être fiers de leur ténacité exemplaire. En effet, depuis de nombreuses années, les résidents ont refusé d'abandonner et continuent de croire au potentiel de la municipalité en respectant l'héritage cédé par les pionniers. La municipalité peut se targuer de posséder un intéressant patrimoine architectural puisque quiconque s'y rend peut visiter pas moins de trois ponts couverts.

On y trouve aussi la rivière Laflamme qui offre des chutes naturelles attrayantes ainsi que des rapides. Si les chutes sont naturelles, les rapides cependant ont leur histoire. Les rapides sont le résultat de dynamitage effectué dans les années 40. À l'époque, on tentait de faire baisser le lit de la rivière pour éviter les débordements. C'est aussi sur le rivage de la rivière Laflamme qu'il est possible de profiter d'un sentier pédestre en forêt d'une longueur de 3 km. Les randonneurs peuvent également faire un arrêt au petit refuge rustique aménagé le long du sentier.

2.2.12. Saint-Dominique-du-Rosaire



235, rue Principal
St-Dominique-du-Rosaire (Québec) J0Y 2K0
Tél. : (819) 727-9544 • Fax : (819) 727-4344
mun.stdomrotaire@cableamos.com

Située seulement à quelques kilomètres de l'entrée de la municipalité de la Baie-James, Saint-Dominique-du-Rosaire est pour ainsi dire la porte du nord. La municipalité fondée en 1926 a reposé pendant longtemps sur l'agriculture afin d'assurer son essor économique. Elle a cependant connu une forte progression de son économie et est maintenant bien diversifiée.

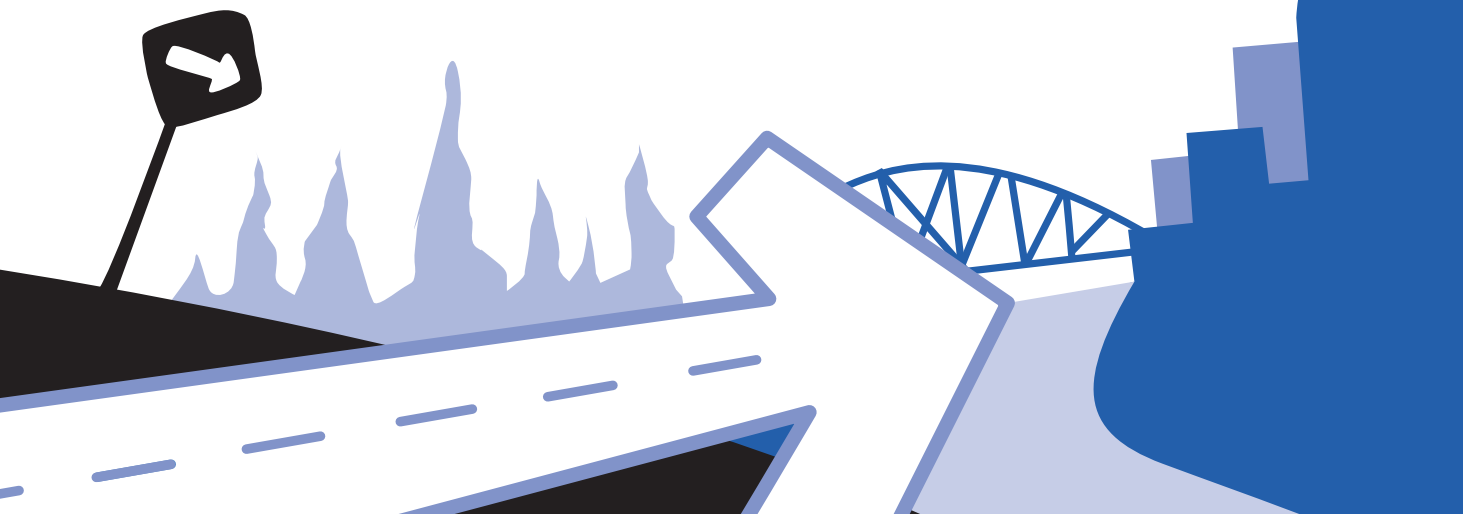
L'activité minière y occupe une place de choix puisque de nombreux mineurs travaillant à la mine Géant Dormant, située au nord de la municipalité, y résident. Un peu délaissée dans les dernières décennies, l'agriculture commence à regagner ses lettres de noblesse. Ce sont les jeunes qui ont décidé de prendre la relève dans ce secteur économique.

La forêt occupe également une place majeure dans le développement de la municipalité puisque l'exploitation forestière y est abondante. À elle seule, la Coopérative forestière de St-Dominique emploie plus de 100 employés ce qui est considérable étant donné la taille du village. Plusieurs entreprises forestières locales contribuent aussi à l'évolution du secteur forestier.

Fortier Terrassement, Transport GDA et l'entreprise d'excavation Jean-Yves Audet contribuent quant à elles à assurer le dynamisme du secteur industriel. L'économie de St-Dominique est si dynamique que la succursale de la Caisse populaire locale est l'une des plus rentables en province.

Saint-Dominique-du-Rosaire propose également des attraits touristiques intéressants, dont un cimetière indien qui se situe en bordure du lac Obalski. Les résidents et les touristes disposent également d'un site d'observation enchanteur sur les collines Béarn.

Les amateurs de sports nautiques ont accès à une rampe de mise à l'eau sur la rivière Harricana et une autre au lac Obalski. La municipalité a d'ailleurs aménagé un camping sauvage à proximité de la rampe afin de permettre aux vacanciers de profiter au maximum de la nature sauvage qu'offre le rivage de la rivière. Le pont couvert et l'église valent aussi le déplacement. Le secteur de la chasse est pour sa part en expansion puisqu'un pourvoyeur s'est installé



dans le secteur du lac Obalski et permet la chasse à l'ours. A l'entrée du village, il y a un parc ainsi qu'une halte routière.

Saint-Dominique-du-Rosaire jouit d'infrastructures avantageuses au point de vue des loisirs. En effet, la municipalité s'est dotée, il y a quelques années, d'une patinoire couverte. L'installation est polyvalente pouvant servir de terrain de volley-ball et de basket-ball ou de tennis l'été en plus de servir pour le hockey sur patins à roues alignées. La municipalité dispose également d'une bibliothèque municipale bien garnie, d'un Club des jeunes ainsi que d'un local de santé. Le bien-être de la population est une préoccupation de premier plan pour le maire Maurice Godbout et le reste de l'administration municipale.

En fait, Saint-Dominique-du-Rosaire, c'est une véritable oasis de paix à une quinzaine de minutes de la ville où les résidents peuvent retourner au calme après une journée de travail bien remplie.

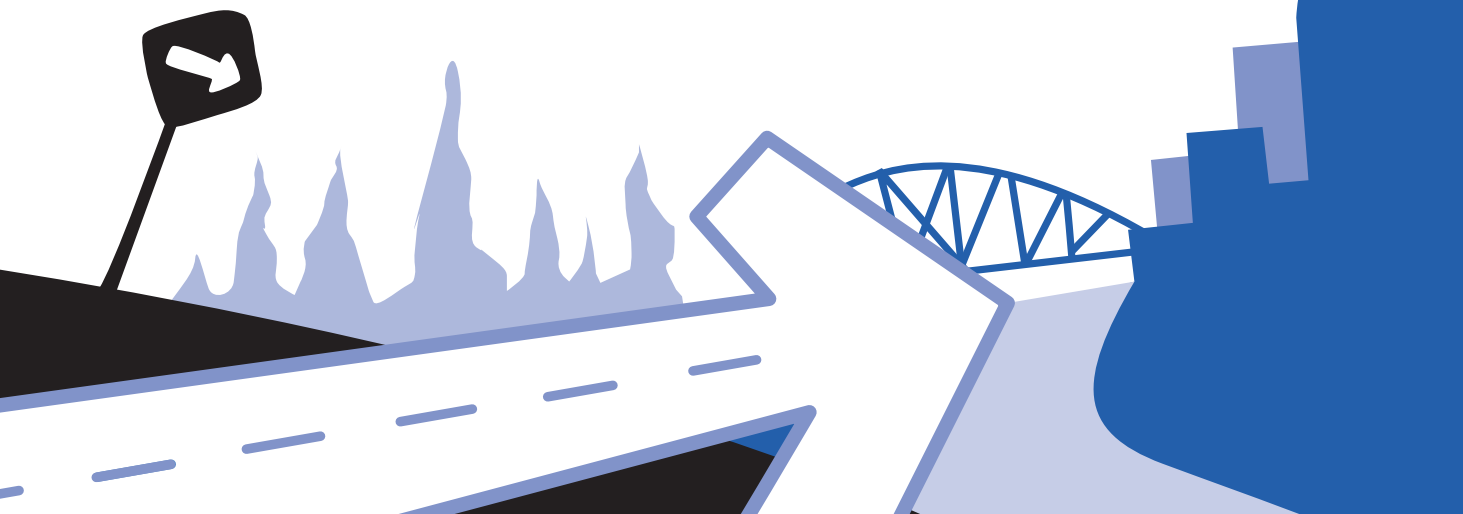
2.2.13. Saint-Félix-de-Dalquier

41, rue de l'Aqueduc
St-Félix-de-Dalquier (Québec) J0Y 1G0
Tél. : (819) 727-1732 • Fax : (819) 727-9685
mun.stfelixdedalquier@cableamos.com

Située seulement à quelques minutes d'Amos, Saint-Félix-de-Dalquier possède un avantage bien particulier : son économie est diversifiée et permet à tout le monde d'y trouver son compte. Il s'agit d'un fait intéressant puisque la municipalité compte à peine 1000 habitants. Les résidents de Saint-Félix-de-Dalquier sont d'ailleurs fiers de leur diversité.

L'économie repose en effet sur plusieurs industries. Le transport routier y occupe une place de choix puisque plusieurs entreprises de camionnage ont élu domicile dans cette localité. L'agriculture constitue également un secteur économique important avec une dizaine d'exploitations agricoles d'importance.

Fondée en 1921, la municipalité comptait surtout sur l'exploitation forestière dans ses premières années. La situation n'a pas tellement changé depuis, car la forêt occupe toujours une place de choix dans le développement de



St-Félix. Plusieurs petites entreprises forestières s'y sont trouvées une niche. La municipalité jouit aussi de quelques entreprises d'importance pour stimuler son activité économique.

Son sain développement économique, St-Félix le doit à l'attitude fonceuse de ses résidents représentant bien la devise de la municipalité : *carpe diem* qui signifie « saisir l'instant ».

Pour les membres du conseil, la qualité de vie est un aspect primordial. C'est pourquoi St-Félix s'est doté d'un aréna au début des années 90. Celui-ci dispose d'un système de glace artificielle depuis 1995. Durant la période estivale, la glace est remplacée par des jeux intérieurs (basketball, soccer et patins à roues alignées). De plus, un terrain de baseball a été aménagé en 2005 et les citoyens peuvent compter sur un parc pour amuser les jeunes.

Les citoyens peuvent aussi feuilleter leurs bouquins préférés à la bibliothèque municipale. Les services de loisirs sont en pleine expansion. Une volonté d'améliorer la qualité de vie de ses citoyens a vu la création de plusieurs comités (parents-enfants, comité jeunesse, Club de l'Âge d'or, comité des loisirs) et l'embauche d'un agent de développement. Des événements familiaux ont lieu durant l'année dont « Famille en fête » et le Festival agricole de l'Abitibi-Témiscamingue.

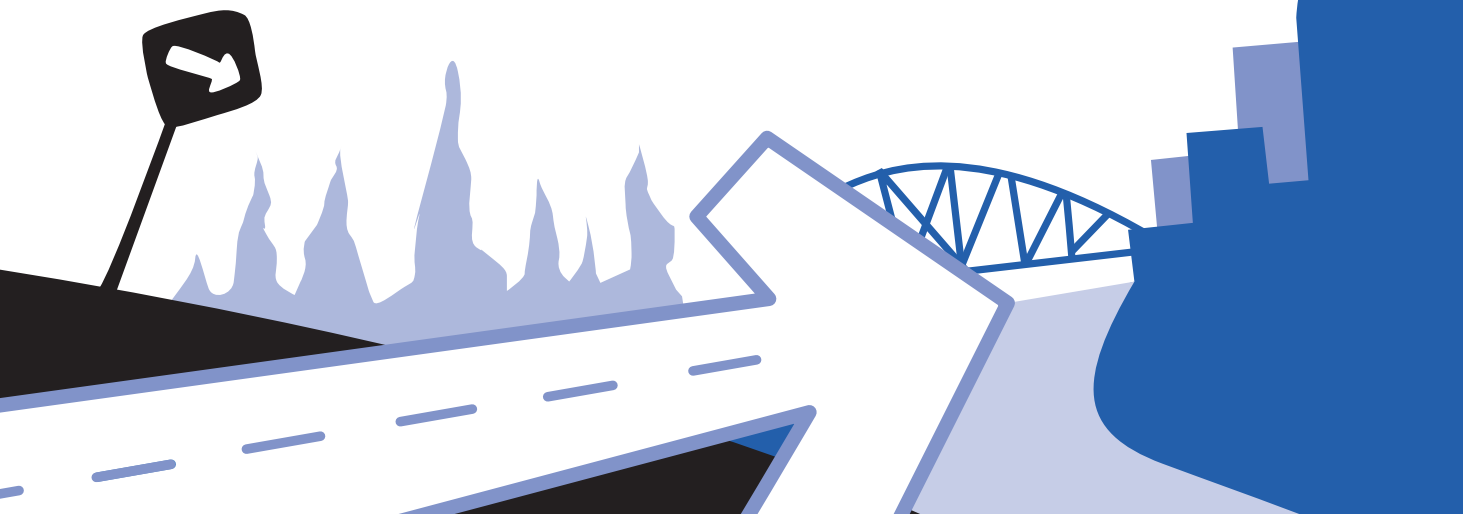
Des services scolaires (premier cycle du primaire), de santé et de covoiturage sont également disponibles à tous les résidents.

Des rénovations importantes ont aussi été effectuées au système d'égout en 1980 alors que la municipalité s'est munie d'un réseau d'aqueduc et d'un système d'épuration des eaux. Des travaux qui ont nécessité un investissement supérieur à 1 M\$.

Les citoyens de St-Félix disposent donc d'une qualité de vie comparable à celle qu'ils auraient dans une ville avec l'avantage d'être à la campagne.

2.2.14. Sainte-Gertrude-Manneville

391, Route 395
Ste-Gertrude-Manneville (Québec) J0Y 2L0



Tél. : (819) 727-2244 • Fax : (819) 727-3293
stegertman@cableamos.com

Située sur la route 395 à une dizaine de kilomètres d'Amos, Sainte-Gertrude-Manneville offre le calme et la quiétude de la campagne tout en étant à deux pas de la ville. La municipalité qui compte un peu plus de 800 habitants est constituée de deux secteurs soit Sainte-Gertrude sur la route 395 et Manneville, située un peu plus au nord.

Fondés respectivement en 1934 et 1936, les deux secteurs sont nés de la colonisation et de l'agriculture. Cette pratique demeure d'ailleurs la principale activité économique de la municipalité. Il s'agit en fait d'une longue tradition agricole qui se transmet de père en fils, ce qui a permis à la municipalité de conserver son caractère agricole à travers les années.

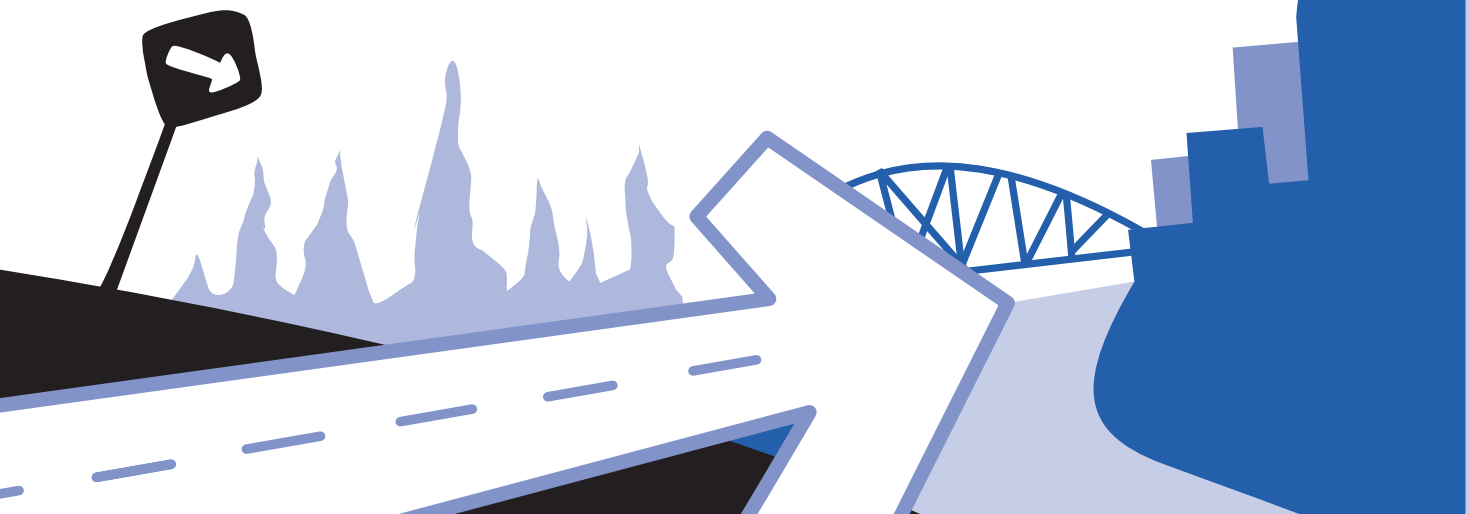
Grâce à l'étendue de son territoire et sa richesse environnementale, le plein air est à l'honneur dans la municipalité. Le lac Chambeau attire de nombreux baigneurs qui viennent y profiter d'une plage agréable et tranquille alors qu'aucune embarcation n'encombre les eaux du lac. Ce petit lac est situé à quelques kilomètres à l'ouest de Manneville.

En hiver, les parents peuvent amener leurs enfants glisser au camp Carcajou, une activité de choix dans la municipalité. Les motoneigistes peuvent, eux aussi, trouver une grande satisfaction grâce au vaste territoire. Ce dernier donne place à des sentiers non balisés et entretenus par des bénévoles.

Traversant le territoire de la municipalité, la rivière Villemontel donne l'opportunité de faire quelques belles prises. Les mordus de pêche au brochet et doré sont donc comblés en lançant leur ligne. Par ailleurs, les loisirs ne sont pas laissés pour compte avec deux terrains de base-ball. Les amateurs de hockey ont, quant à eux, une patinoire extérieure à leur disposition. Une patinoire qui se transforme en terrain de basket-ball et de tennis l'été.

La vaste étendue de la forêt qu'offre la municipalité permet aux chasseurs de taquiner les orignaux l'automne venu. D'autre part, la municipalité offre un territoire intéressant pour les amateurs d'une activité issue d'une autre époque; la trappe.

Les résidents de Sainte-Gertrude-Manneville font preuve d'un grand sens de l'initiative quand vient le temps de se lancer en affaires, car de nombreuses



petites entreprises ont pignon sur rue dans la municipalité. De fait, la municipalité accueille de plus en plus de jeunes qui choisissent le calme et la tranquillité de la campagne pas si lointaine pour établir leur famille.

Ces éléments contribuent à faire de Sainte-Gertrude-Manneville une communauté jeune, dynamique et tournée vers l'avenir.

2.2.15. Saint-Marc-de-Figuery

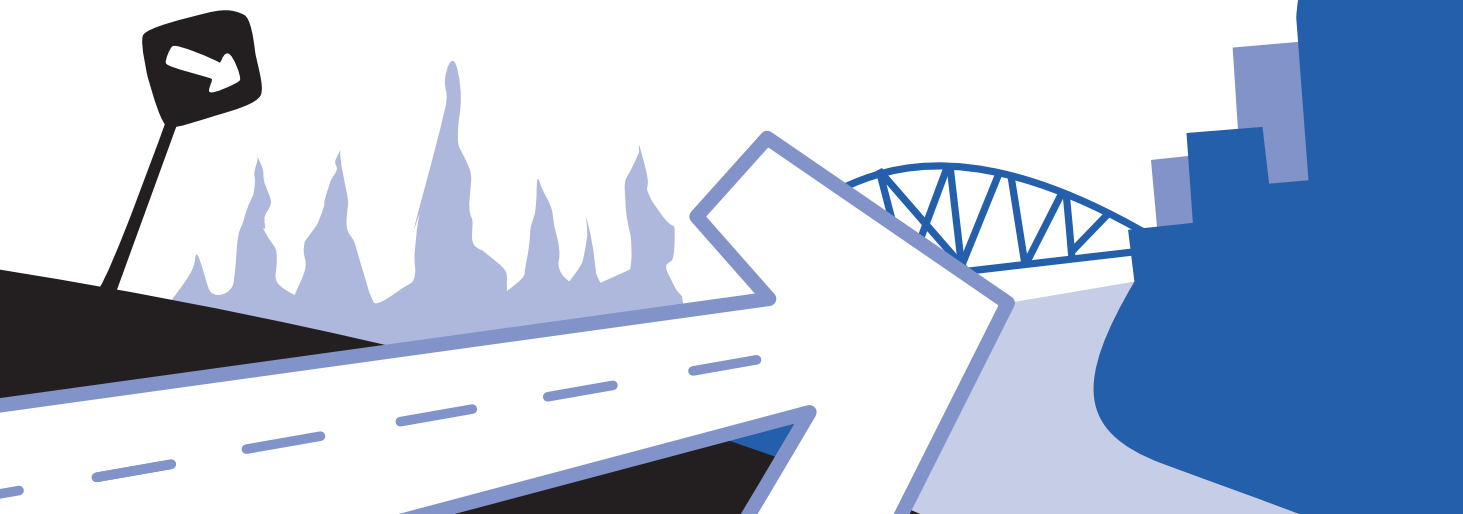
10, avenue Michaud, CP 12
St-Marc-de-Figuery (Québec) J0Y 1J0
Tél. : (819) 732-8501 • Fax : (819) 732-4324

Entre Saint-Mathieu-d'Harricana et Landrienne, à 16 km au sud d'Amos en Abitibi, se trouve la municipalité de Saint-Marc-de-Figuery, bornée à l'ouest par la rivière Harricana. Lieu de pêche rêvé, l'endroit compte de nombreux lacs aux plages magnifiques : lacs Figuery, de la Passe, La Motte, un peu plus au sud, de même que plusieurs rivières et ruisseaux.

La municipalité offre de nombreux services à ses habitants : une bibliothèque municipale, une corporation de développement socioéconomique, des services de santé offerts par le CLSC Les Eskers, des services scolaires (primaire et passe-partout), ainsi que des services paroissiaux.

Saint-Marc-de-Figuery a bien choisi son slogan « On s'occupe de votre qualité de vie », pour ce faire elle mise sur un dynamisme touristique, sportif et social. Il est possible de faire le circuit agrotouristique qui permet aux amateurs de la nature, ceux qui aiment bouger et les nostalgiques du passé d'être comblés. Le village possède une patinoire, un parc et travaille à la mise sur pied d'une piste cyclable.

Afin de faire connaître le potentiel local tant humain, matériel, touristique que culturel, la municipalité a créé les Festivités champêtres qui ont lieu à chaque année lors de la 2^e fin de semaine de septembre. Le club de hockey social de la place « Les Aigles » organise annuellement leur activité de financement. Ainsi, lors de la 1^{re} fin de semaine de la relâche scolaire, c'est le grand rassemblement pour les pêcheurs de partout en Abitibi.



On retrouve plus de 25 entreprises sur le territoire, et ce, sans compter les producteurs bovins, laitiers, ovins, maraîchers et les éleveurs de chevaux.

Cette municipalité offre un service d'accueil des nouveaux arrivants de premier ordre. Les résidants qui auront décidé de s'y établir peuvent compter sur différents rabais dans les entreprises du coin, en plus de recevoir de l'information sur les différents comités où l'on peut s'impliquer et la multitude d'activités possibles.

Les jeunes de l'endroit ne sont pas en reste, puisqu'un comité des jeunes a vu le jour. L'objectif du comité est d'aider à l'organisation et participer aux activités pour joindre les personnes de tous les âges. Les jeunes désirent contribuer, comme d'autres organismes, à rendre la vie sociale plus vivante.

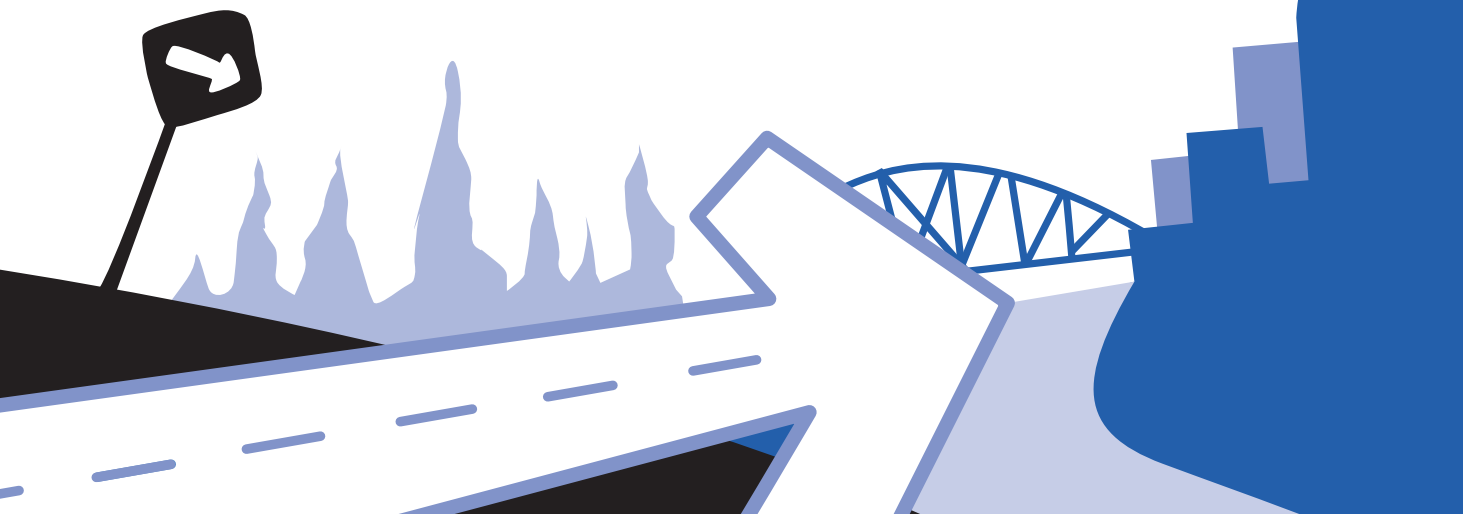
2.2.16. Saint-Mathieu-d'Harricana

203, chemin Lanoix
St-Mathieu-d'Harricana (Québec) J0Y 1M0
Tél. : (819) 727-9557 • Fax : (819) 727-9557
www.stmathieudharricana.com

Saint-Mathieu-d'Harricana est d'une richesse exceptionnelle en matière de ressources naturelles et toute la population travaille à la sauvegarde de celles-ci pour les générations futures. Marquée par le passage des glaciers, cette municipalité abrite plus de 700 harricaniens et harricaniennes qui profitent des avantages de la campagne tout en étant à proximité de la ville.

La rivière Harricana, berceau des premiers arrivants, borne la municipalité à l'est et offre un développement domiciliaire très prometteur pour l'avenir. Les berges des lacs Figury et des Hauteurs offrent une qualité de vie exceptionnelle à de nombreux résidents permanents et saisonniers. La base Figury offre la chance aux visiteurs nautiques sillonnant l'Harricana de s'arrêter dans la municipalité afin de s'imprégner de cette nature et des paysages féeriques. L'hiver, un sentier de motoneige balisé permet d'y accéder.

En 2002, le conseil municipal a décrété Saint-Mathieu-d'Harricana, « Village de l'Or bleu » afin de mettre en valeur non seulement les nombreux cours d'eau présents sur le territoire, mais aussi la nappe aquifère d'une qualité



exceptionnelle endiguée dans l'esker qui longe toute la municipalité à l'ouest. Cette nappe d'eau souterraine permet à la municipalité de croire à un fort développement économique. D'ailleurs, l'installation d'une usine d'embouteillage de plusieurs millions de dollars confirme la notoriété de cette eau.

Les résidents de Saint-Mathieu-d'Harricana sont choyés en matière de loisirs, car ils disposent d'une patinoire dont l'installation peut servir, tant en saison estivale qu'hivernale. Ils peuvent également compter sur un terrain de soccer, un terrain de base-ball, deux débarcadères, des quais municipaux et un sentier de motoneige balisé. Le sentier est très accessible, puisqu'il serpente la municipalité. Pour les jeunes aventuriers, curieux de parfaire leur connaissance en science naturelle, le Club 4 H offre, pour eux, des activités ludiques et éducatives.

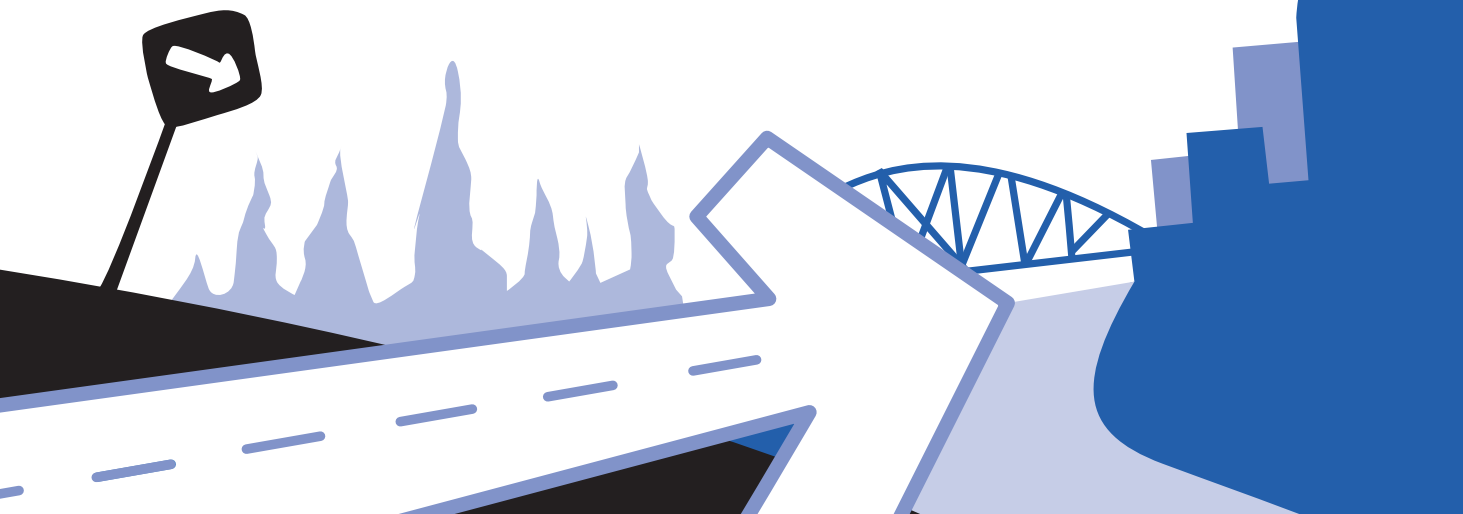
Tout porte à croire que cette petite municipalité sera appelée à grandir et à se développer dans un avenir rapproché. Le conseil municipal travaille à différents projets permettant de mettre en valeur la municipalité sur le plan économique, social, touristique et écologique.

2.2.17. Trécession

314, rue Sauvé
Trécession (Québec) J0Y 2S0
Tél. : (819) 732-8524 • Fax : (819) 732-8322
mun.trecession@cableamos.com

Formée officiellement en 1918, la municipalité du Canton de Trécession se compose de deux villages, soit Villemontel et La Ferme. Leurs paroisses, Saint-Simon-de-Villemontel et Saint-Viateur-de-La Ferme, furent érigées canoniquement en 1919 et 1940. Le centre administratif de Trécession est situé au village de Villemontel.

La municipalité du Canton de Trécession a hérité de l'une des histoires les plus singulières d'Abitibi. Lors de la Première Guerre mondiale, le gouvernement du Canada a mis en place un camp de détention afin d'interner des civils sans citoyenneté, soupçonnés d'être un danger à la sécurité nationale. Plus de



1200 internés et 200 militaires ont transité dans le camp de détention de Spirit Lake (1915-1917). Jusqu'à la fin des années 1960, ces lieux ont également accueilli successivement une Ferme expérimentale fédérale et une École d'agriculture.

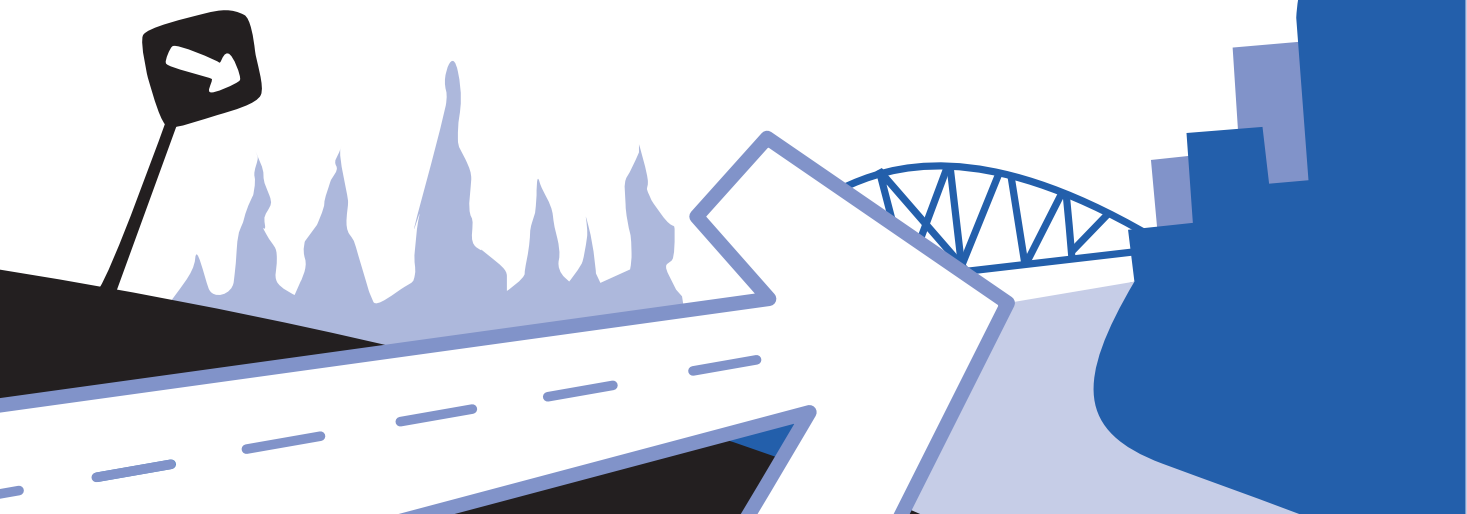
Une ligne de partage des eaux traverse le secteur ouest du territoire, délimitant les bassins hydrographiques du Saint-Laurent et de la Baie d'Hudson. Ainsi, les deux principales rivières suivent un cours différent : la rivière Villemontel coule vers le sud et la rivière Davy vers le nord. Une autre particularité liée à ce phénomène géologique est que la ligne de partage des eaux est située exactement sous l'église Saint-Simon-de-Villemontel.

À Villemontel, Legault Métal et les Meubles Marchand sont les deux principales entreprises. Tandis qu'à La Ferme, la Pépinière forestière de Trécession et les Clercs de Saint-Viateur du Canada sont deux établissements qui existent depuis 70 ans.

La municipalité du Canton de Trécession a un territoire où la nature prédomine sur l'ensemble des autres activités. Que ce soit pour ses résidents ou pour les visiteurs, le territoire de Trécession représente depuis longtemps un havre de paix où les hommes et les femmes cohabitent en synergie avec la nature. Son territoire regorge de plusieurs lacs. De nombreuses familles habitent autour de la plupart des lacs Beauchamp et Davy. Elles y sont installées pour vivre la quiétude et être près d'espaces naturels. Plusieurs d'entre elles ont même décidé d'y vivre en permanence.

À Villemontel, la forêt est l'une des principales richesses du village. On y trouve la majorité des blocs de lots intra-muros. D'ailleurs, la municipalité souhaite à mettre en valeur les ressources s'y retrouvant pour réaliser un développement socio-économique et durable, tout en continuant de retirer les bénéfices de l'exploitation de la forêt.

La municipalité du Canton de Trécession a toujours été soucieuse de créer un environnement favorable afin d'assurer une meilleure qualité de vie à ses citoyens et ses citoyennes. Les élus municipaux sont toujours disponibles à discuter avec les citoyens et les citoyennes. Pour appuyer le conseil municipal, la municipalité propose des services administratifs assez complets, une gestion des matières résiduelles et des travaux publics de qualité.



En ce qui concerne les sports et les loisirs, la municipalité met à la disposition de ses contribuables deux patinoires ainsi qu'un terrain de balle. De nombreuses activités sportives et de loisirs sont réalisées pendant l'année pour satisfaire autant les petits et les grands.

En 2004, la municipalité a adhéré au Réseau de Villes et Villages en santé. Un comité a d'ailleurs été formé pour mettre en application le concept; celui-ci s'appelle « La Ferme, Villemontel : en santé à Trécesson »

Enfin, le succès à offrir une qualité de vie à la hauteur des attentes des citoyens repose en grande partie sur la participation à améliorer ces services en joignant les différentes structures (bureau municipal et comités locaux) qui les supportent.

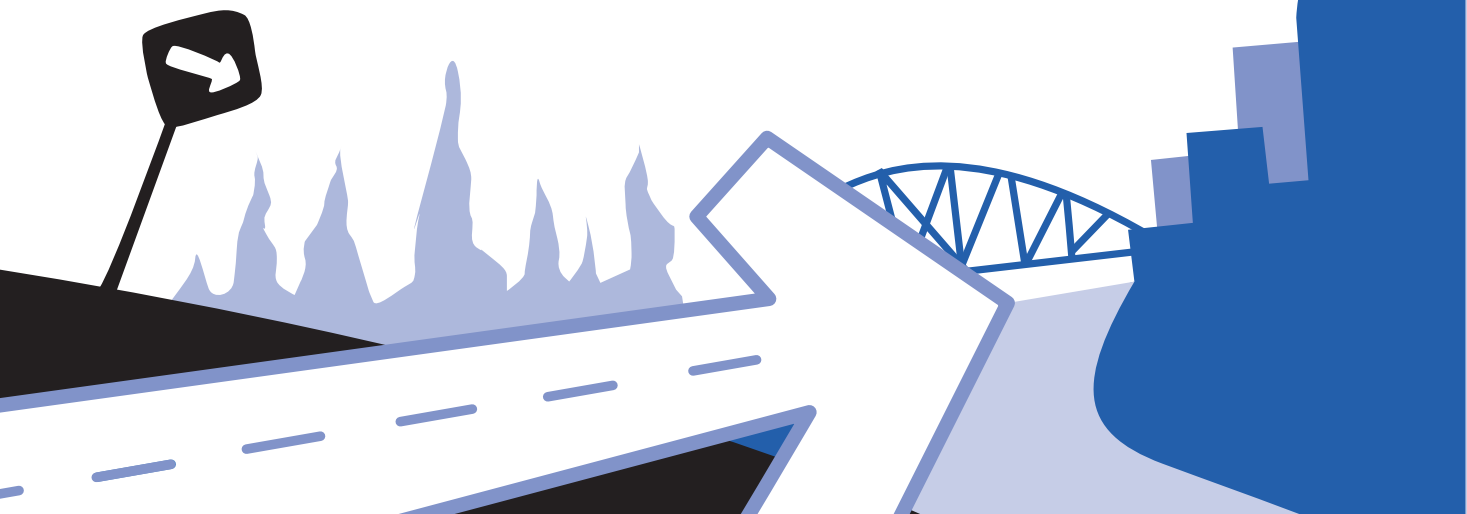
2.2.18. Pikogan

45, rue Migwan
Pikogan (Québec) J9T 3A3
Tél. : (819) 732-6591 • Fax : (819) 732-1569
administration@pikogan.com
www.pikogan.com

Petite communauté de 791 habitants, Pikogan est située à 3 km d'Amos. Dirigée par le Conseil de la Première Nation Abitibiwinni, Pikogan est autonome et offre des services très diversifiés à ses résidents. D'ailleurs, le rôle de ce conseil est de dispenser des services à tous les membres de la communauté en se préoccupant continuellement de leur bien-être en défendant leurs droits et leurs intérêts inhérents aux valeurs, à la culture, à la langue et au territoire de la Première Nation d'Abitibiwinni, et ce, malgré le développement et l'évolution de la communauté à travers les décennies.

À long terme, le vœu du Conseil est d'assurer et de préserver la survie de la culture algonquine par les générations futures. Pour ce faire, ils travaillent ardemment à renforcer le sentiment d'appartenance des membres.

Pikogan est un lieu touristique de premier ordre. On peut y pratiquer des activités diversifiées, démontrant la culture algonquine. Une visite commentée



de l'église, de l'exposition permanente ou de la boutique d'artisanat pourra vous convaincre des talents des Amérindiens.

Pour les plus actifs, l'entreprise « Bercé par l'Harricana » vous propose une descente de rivière en compagnie de guides algonquins.

2.2.19. TNO Lac-Chicobi

1255A, Chemins des Rangs 4 et 5
Guyenne (Québec) J0Y 1L0
Tél. : (819) 732-9128 • Fax : (819) 732-3820

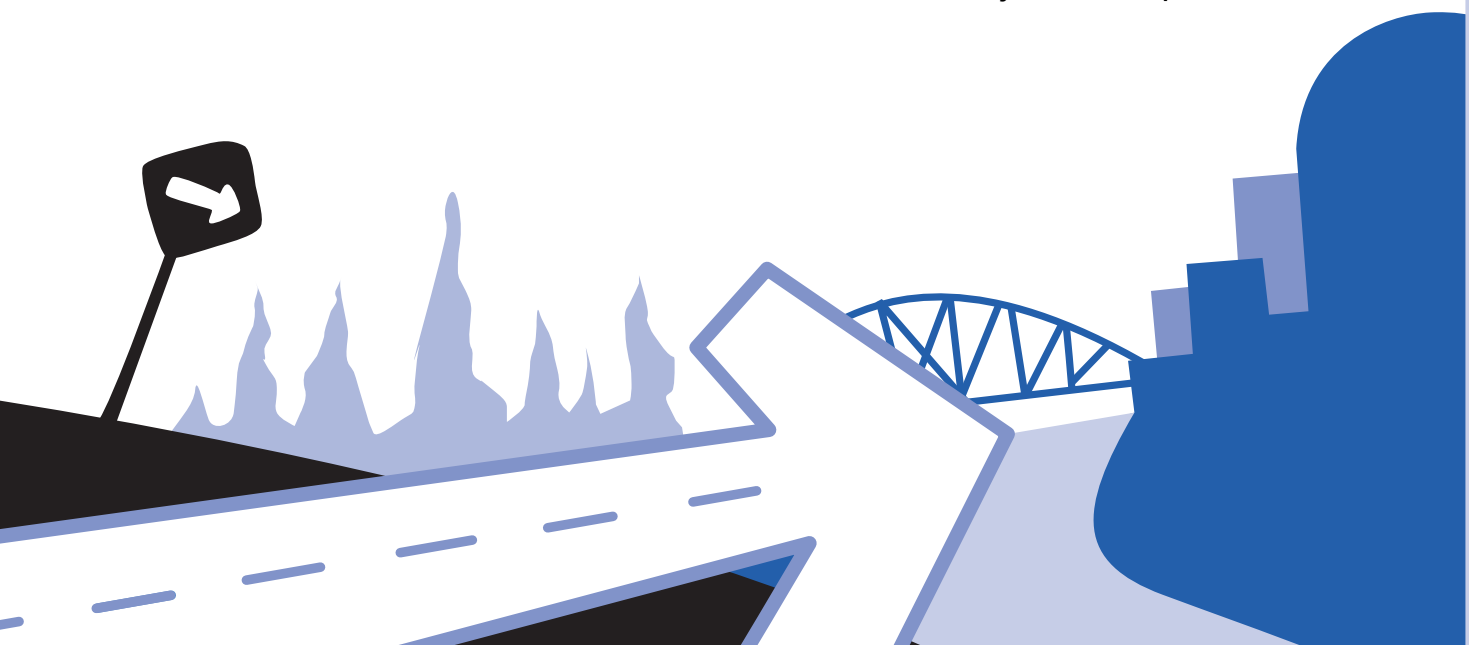
Lac-Chicobi, connu également sous le nom de Guyenne, est l'un des deux territoires non organisés (TNO) de la MRC d'Abitibi. Fondée en 1947, Guyenne a toujours adopté la formule coopérative pour assurer son essor, c'est d'ailleurs la marque de commerce de la localité.

Actuellement, on y retrouve trois coopératives qui opèrent activement. Les Serres coopératives de Guyenne sont probablement les plus connues avec leurs produits, dont les fameuses tomates d'une qualité hors pair. Les serres produisent également des fleurs annuelles vendues aux commerces de la région une fois le printemps venu. Elles possèdent également une pépinière où sont cultivés des arbres pour le reboisement. Il y a également la Coopérative de travail de Guyenne et la Coopérative d'habitation.

Si Guyenne repose tant sur la formule coopérative, c'est qu'elle permet d'assurer une bonne qualité de services en plus de procurer des emplois à de nombreuses personnes. De fait, le chômage est pratiquement inexistant dans ce petit village.

L'attitude coopérative se traduit par une très forte implication de la population dans la plupart des dossiers. On y retrouve pas moins de neuf organismes à but non lucratif. Par ailleurs, un comité de bénévoles voit au maintien à domicile des personnes âgées du village afin de leur permettre de continuer de vivre dans leur localité.

Guyenne offre de nombreux attraits dont le Camp-École Chicobi, un camp d'éducation aux sciences naturelles s'adressant aux jeunes du primaire et du



secondaire. On retrouve aussi à Guyenne un musée sur l'histoire du village où l'on peut admirer une maquette en plus de découvrir la riche histoire d'une localité dynamique.

Tu découvriras donc, en te rendant à Guyenne, un village vivant et bien organisé qui saura te charmer par son dynamisme et sa proximité avec la nature.

2.2.20. TNO Lac-Despinassy

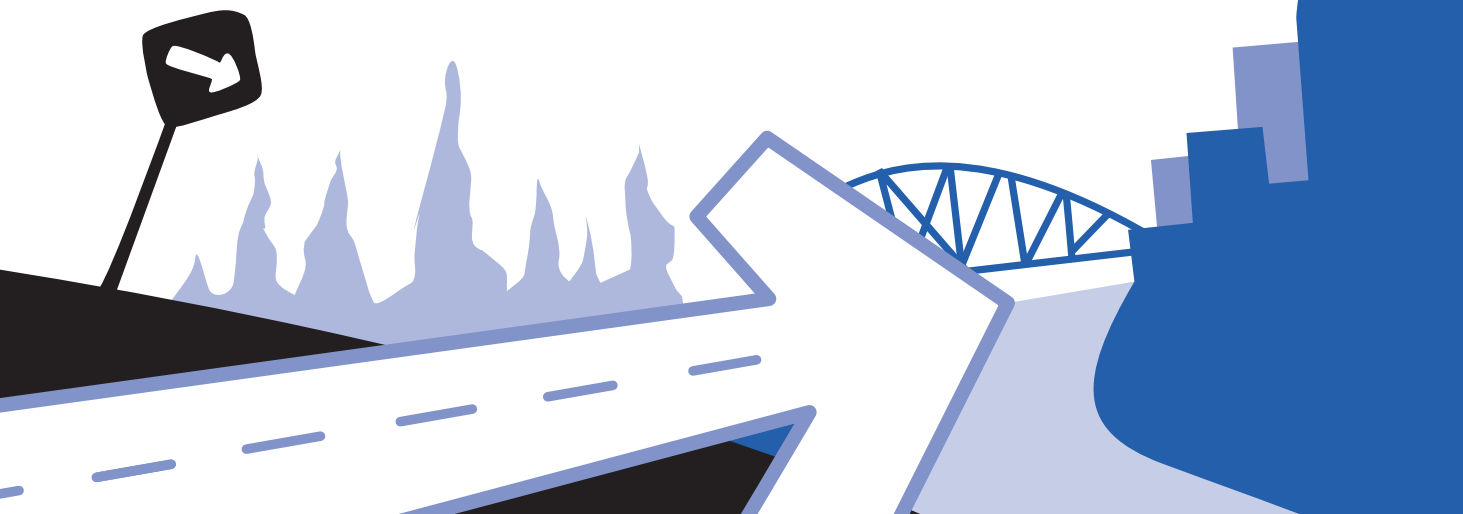
41, rue de l'Aqueduc
St-Félix-de-Dalquier (Québec) J0Y 1G0
Tél: (819) 727-1732 • Fax: (819) 727-9685
mun.stfelixdedalquier@cableamos.com

Le territoire non organisé (TNO) de Lac-Despinassy est un très vaste territoire. Paradoxalement, il est le moins peuplé de la MRC. Fondé en 1949, Despinassy a connu ses meilleurs moments dans les années 50 alors que l'exploitation forestière faisait vibrer le village. À un moment, on y retrouvait pas moins de cinq scieries.

L'exploitation forestière ayant grandement diminué, il n'y a plus aucune scierie et on ne compte maintenant plus qu'une trentaine de personnes vivant sur le grand territoire de Despinassy. Cette situation n'empêche toutefois pas les derniers habitants de la localité de se battre pour la survie d'un village qu'ils ont vu naître. Ils tiennent à leur coin de nature où l'air frais fait encore partie du quotidien.

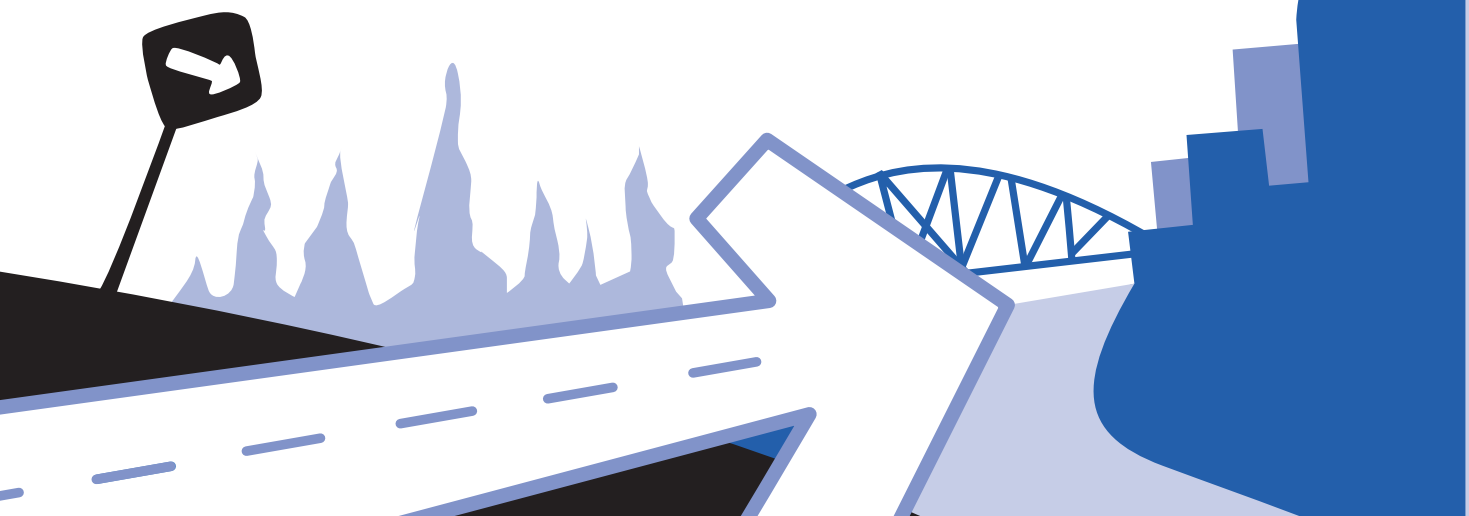
L'exploitation forestière ayant presque disparu, la population compte maintenant se tourner vers l'agriculture pour assurer l'avenir de Despinassy. Le village est entouré d'excellentes terres cultivables. Pour sa part, le lac Despinassy représente un lieu de choix pour les pêcheurs à la recherche de bonnes prises. Quelques petits chalets bordent le sud-ouest de ce lac.

L'automne venu, le territoire est littéralement envahi par de nombreux chasseurs qui viennent profiter de la richesse naturelle de Despinassy. Les outardes, originaux et perdrix se font nombreux dans les vastes espaces boisés



de ce territoire.

Despinassy est un territoire habité par des irréductibles, qui sont fortement attachés au territoire et qui ont bien l'intention de continuer d'y vivre tant que cela sera possible.





Petits conseils
pour ne pas
perdre le **nord**

3. Petits conseils pour ne pas perdre le nord

3.1. Trouver un logement

3.1.1. Besoins vs moyens

Ce n'est pas toujours facile de trouver le logement de nos rêves, mais d'abord quel est-il ce rêve?

Avant de visiter tous les logements disponibles, il te faut déterminer tes besoins et ceux de tes colocataires (s'il y a lieu). Plusieurs propriétaires font signer un bail d'une année; il est donc impossible de partir quand ça ne fait plus notre affaire.

Fais maintenant ton budget (voir la section 7 - Simplifie-toi la vie pour pouvoir en profiter). Un document modèle est également disponible sur le site du MRAR, tu peux [cliquer ici](#) pour y accéder. Ça ne te sert à rien de visiter des logements que tu ne peux pas te payer.

Avec ces informations en main, tu peux commencer ta recherche du logement idéal.

3.1.2. Où trouver les logements disponibles

Voici quelques endroits où tu pourras te procurer une liste des loyers disponibles :

Maison du tourisme

892, route 111 Est

Amos (Québec) J9T 2K4

Téléphone : 819 727-1242 ou Sans frais : 800 670-0499

Télécopieur : 819 727-3437

Courriel : tourismeamos@ville.amos.qc.ca



Petites annonces dans les journaux locaux

- [Citoyen de l'Harricana ou l'Écho Abitibien](#)
- [Abitibi Express](#)

Tableaux d'affichage

- Supermarchés
- Dépanneurs
- Hôpital
- Centre local d'emploi
- Etc.

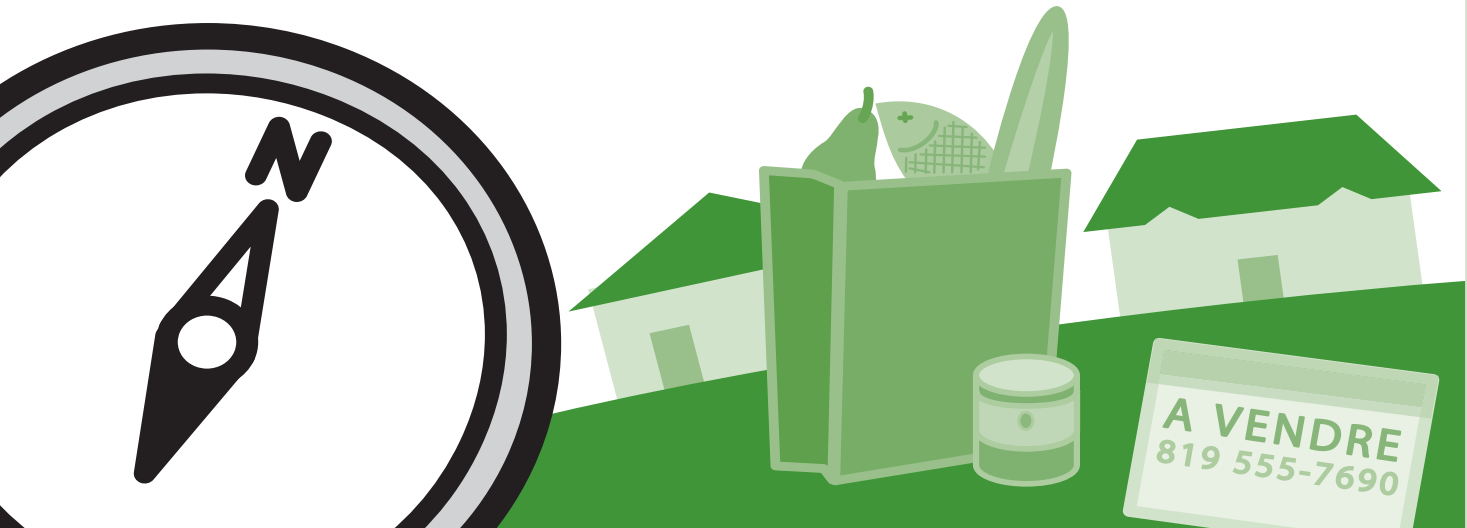
Sites Internet

Tu n'as toujours pas trouvé? Ne te décourage pas! Plusieurs propriétaires affichent les loyers à louer seulement à l'aide d'une pancarte. Un petit tour en voiture, en vélo, à pied est alors nécessaire... et un peu de temps aussi.

Si ça ne marche toujours pas, place une annonce!

3.1.3. La visite

La visite d'un logement ça se prépare... c'est un investissement de plusieurs milliers de dollars annuellement. Il faut vérifier les fonds de garde-robe pour qu'on n'y retrouve pas de la moisissure. Vérifie l'étanchéité des portes et fenêtres, sinon c'est ta facture d'électricité qui va grimper. Regarde l'état des lieux, inspecte et indique tous les bris au propriétaire pour ne pas avoir à les réparer en quittant le loyer. Tu peux également contacter le fournisseur d'électricité pour vérifier la consommation actuelle et ainsi prévoir les coûts reliés au chauffage et à l'éclairage.



Voici les deux fournisseurs pour la MRC :

Hydro-Québec

Sans frais : 1-888-385-7252

Ville d'Amos - service d'électricité

819 732-3254

Le service d'électricité est offert dans certains secteurs de la municipalité.

3.1.4. Signature du bail

Dans la MRC d'Abitibi, les propriétaires font de plus en plus signer des baux annuels. Qu'il soit au mois ou à l'année, le bail reste un contrat. Il faut en connaître les moindres recoins et surtout ne pas laisser place à l'interprétation. L'ambiguïté est la mère de tous les maux! Donc si tu ne veux pas te retrouver devant la Régie du logement, lis bien ton bail et poses des questions avant de le signer.

Tu peux consulter le site de la [Régie du logement](#) pour des renseignements sur tes droits et tes obligations en tant que locataire. Il est également possible de les contacter par téléphone au 1-800-683-2245.

3.2. Acheter une maison

3.2.1. Besoins vs moyens

Tu préfères investir et acquérir une superbe maison? As-tu pensé à toutes les responsabilités reliées à l'acquisition d'une demeure? Encore là, il faut bien définir nos besoins et vérifier nos moyens financiers. Une maison qui gruge plus de la moitié de notre budget mensuel n'est plus aussi belle quand nous ne pouvons plus en sortir! Pour t'éviter « la foire aux malheurs », tu peux rencontrer un conseiller à ton institution financière pour vérifier ta capacité d'emprunt. Il existe également des outils en ligne te permettant d'évaluer sommairement tes moyens financiers.



3.2.2. Prêt hypothécaire

Le prêt hypothécaire est un financement d'emprunt destiné à couvrir tout ou en partie un achat immobilier, une opération de construction, ou des travaux sur un bien immobilier existant.

Ce type d'emprunt se différencie par sa durée, qui peut atteindre plusieurs années ou décennies. Chaque institution financière offre une gamme de produits différents et adaptés aux besoins et capacités de payer des clients. Les taux de crédit peuvent changer selon qu'il soit fixe ou révisable.

3.2.3. Coûts à prévoir

- Inspecteur en bâtiments
- Taxes municipales
- Taxes scolaires
- Taxe de mutation
- Rénovations
- Décoration
- Installation ou changement pour les services (câblodistribution, Internet, téléphone, électricité)

3.3. Articles indispensables pour le grand départ

C'est le moment de quitter le nid familial, tu jubiles! Tu as tout : ton tout premier bail en main, ta valise de l'autre... tu pars sans regarder en arrière. Pour éviter de te retrouver à manger ton spaghetti avec les doigts, voici quelques articles à mettre sur ta liste d'achats. À noter que la plupart de ces articles se retrouvent à peu de frais chez certains commerçants d'Amos-région.

Salle de bain

- Serviettes
- Débarbouillettes
- Tapide de bain



- Rideau de douche
- Poubelle
- Débouchoir à ventouse
- Brosse à récurer la toilette
- Nettoyeur pour cuvettes
- Papier de toilettes

Cuisine

- Assiettes
- Verres
- Bols à soupe
- Couteaux, fourchettes et cuillères
- Couteaux à viande
- Tasses
- Chaudrons
- Ouvre-boîte
- Couteau tranchant
- Couteau-éplucheur
- Planche à découper
- Fouet
- Grille-pain
- Pichet à jus
- Bols à mélanger
- Tasses et cuillères à mesurer
- Plaques à biscuits
- Salière et poivrière
- Mitaines à four
- Passoire
- Ustensiles pour la cuisson
- Poêle antiadhésive
- Linges à vaisselle
- Torchons
- Extincteur
- Plats de plastique
- Livre de recettes
- Nettoyant tout usage
- Savon à vaisselle



- Vadrouille
- Éponges
- Essuie-tout
- Sacs à ordures
- Balai et/ou aspirateur

Articles divers

- Stores ou rideaux
- Planche et fer à repasser
- Détecteur de fumée
- Lampe de poche ou chandelles
- Paire de ciseaux
- Coffre à outils du débutant
- Trousse de premiers soins
- Trousse de couture
- Ampoules de rechange

3.4. Première épicerie : les incontournables pour ne pas se ruiner

La première épicerie est la plus importante et la plus coûteuse. Avant de partir de chez tes parents, mets des sous de côté ou commence à faire l'achat des articles non périssables.

Avec ces quelques produits, tu peux faire des crêpes, des gâteaux, des sauces, des tartes, de la soupe, des pâtes variées, donc plus de souci lorsque des invités-surprises débarquent!

- Farine
- Sucre
- Cassonade
- Levure chimique
- Bicarbonate de soude
- Féculé de maïs
- Sel



- Poivre
- Épices variées
- Concentré de bouillon de poulet
- Concentré de bouillon de bœuf
- Pâtes alimentaires (macaroni, spaghetti, etc.)
- Nouilles à soupe
- Soupe Lipton
- Jus de tomates
- Crème de tomates, de brocoli, de poulet, etc.
- Riz
- Œufs
- Lait
- Beurre ou margarine
- Huile
- Ketchup
- Moutarde
- Mayonnaise
- Pommes de terre
- Oignons
- Concentré de tomates

3.5. Déménagement

3.5.1. Changement d'adresse

Postes Canada t'offre le service de changement d'adresse. Pour un certain montant, ils redirigent ton courrier durant une période donnée, ce qui te laisse le temps de contacter ta famille, tes amis, le gouvernement et tous tes fournisseurs.

Pour plus d'information sur le [changement d'adresse](#), tu peux utiliser le service en ligne pour effectuer ton changement d'adresse à différents programmes et services... rapide, simple et efficace!

3.5.2. Déménagement



Voici une liste des petites choses à ne pas oublier pour le jour J :[\[1\]](#)

Trois à six mois avant :

- Avise le propriétaire par courrier recommandé dans les délais prévus par la Régie du logement
- Décide des tâches que tu veux faire toi-même avant de choisir et de téléphoner à une entreprise de déménagement

Huit à dix semaines :

- Choisis un déménageur ou loue un camion équipé du matériel nécessaire pour ce genre de travail
- Prends des assurances pour le déménagement

Trois à sept semaines :

- Avise de votre changement d'adresse les organisations avec lesquelles tu fais affaire
- Donne l'avis d'interruption de services en mentionnant la date du déménagement (téléphone, électricité, câble)
- Transfère tes comptes bancaires
- Si tu as accès à un ascenseur, réserve-le pour le jour du déménagement

Le jour du déménagement

- Prends la lecture du compteur d'électricité
- Confirme l'heure de livraison et donne au déménageur un numéro de téléphone où il peut te joindre
- Laisse les clés à l'agent immobilier, au propriétaire ou au nouveau locataire
- Prends une lecture du compteur d'électricité lorsque tu arrives dans ton nouveau logement
- Vérifie l'état de tes meubles et objets avant le départ des déménageurs
- Indique sur le bon de livraison ou la facture les meubles endommagés, les objets perdus, les murs éraflés, etc. avant de le signer
- Attends de deux à trois heures avant de brancher le réfrigérateur et le congélateur

N'oublie pas le lunch et les boissons pour tes amis et parents qui t'auront aidé!



[1] [Petit aide-mémoire](#) pour vous aider lors de votre déménagement, Services Québec – Citoyens

3.6. Assurances

Il faut s'informer du coût de notre assurance habitation. Parfois, le secteur et les risques possibles peuvent faire monter la facture d'assurances. De plus, il faut magasiner et voir quel assureur nous offre le meilleur taux pour la même garantie (lire les exclusions souvent écrites en tout-petit).

En passant, il est important de t'assurer même si tu as peu de meubles ou si tu n'en as aucun. L'assurance habitation couvre non seulement tes biens, mais aussi ta responsabilité civile (les dommages que tu pourrais causer à quelqu'un d'autre). Par exemple, une personne tombe dans les escaliers en venant te rendre visite. Sans assurance, une négligence par exemple — ne pas avoir déblayé les escaliers — pourrait te coûter très cher.

3.7. Trouver une bonne garderie pour les tout-petits

Lorsqu'on déménage avec les tout-petits, il faut réussir à trouver une bonne gardienne ou un bon gardien.

Sur le territoire de la MRC, trois Centres de la petite enfance sont présents. Voici leurs coordonnées :

CPE des Petits Élans
412, rue Taschereau
Amos (Québec) J9T 2A4
Tél. : (819) 732-4136

CPE Arlequin et Colombine
361, 6^e Rue Ouest



Amos (Québec) J9T 2V6
Tél. : (819) 732-9259

CPE Mookam

75, rue Migwan
Pikogan (Québec) J9T 3A3
Tél. : (819) 727-5744

Tu préfères une garderie en milieu familial? Utilise le [localisateur](#), afin de t'aider à trouver celle qui se trouve le plus près de chez toi.





L'ABC
de la recherche
d'emploi

4. L'ABC de la recherche d'emploi

4.1. Une bonne démarche de recherche d'emploi commence par la connaissance de soi

La recherche d'emploi est souvent comparée à la vente... Donc, pour « te vendre », il faut bien connaître le produit, c'est-à-dire « TE CONNAÎTRE ». C'est important de connaître ses points forts et ses limites. Il faut également savoir ce que nous aimons dans la profession que nous avons envisagée et dans la formation que nous avons suivie. À l'entrevue d'embauche, il te sera facile de répondre aux questions de l'employeur.

4.2. Comment présenter une demande de carte d'assurance-sociale

Service Canada
101, 1^{re} Avenue Est, Amos (Québec) J9T 1H4
Tél. : 1-800-O-CANADA (622-6232)
<http://www.servicecanada.gc.ca>

Il est obligatoire d'avoir un numéro d'assurance-sociale (NAS) pour travailler légalement au Canada. Chaque citoyen possède son numéro et doit le garder précieusement, car il est possible d'avoir accès à énormément d'information grâce à ce petit code de 9 chiffres.

Peut-être que tes parents ont déjà effectué les démarches pour te procurer une carte, sinon voici comment présenter une demande.

Tu dois remplir un formulaire que tu peux retrouver au bureau local de Services Canada ou encore sur le site du gouvernement.

Tu dois ensuite fournir un document principal attestant ton identité et ton statut



au Canada. Si le nom indiqué sur le document est différent de ton nom actuel, tu dois également fournir une pièce justificative. Il est important que les documents présentés soient des originaux et qu'ils soient rédigés en français ou en anglais.

La façon la plus simple et la plus rapide, ensuite, est de te rendre directement au bureau de Services Canada avec les documents. L'agent qui te rencontrera te redonnera immédiatement tes documents et ton numéro d'assurance sociale. Ta carte te parviendra ensuite par la poste environ trois semaines plus tard.

Si tu ne peux te déplacer ou si tu demandes la carte NAS pour un mineur, consulte le site ou contacte un agent de Services Canada pour connaître la démarche à suivre.

4.3. Outils du bon chercheur d'emploi

4.3.1. Curriculum vitae

Tu dois garder en tête que ton *curriculum vitae* est souvent la première chose qu'un employeur va voir de toi. Il doit donc bien te représenter et le faire adéquatement. Si tu négliges ton c.v., l'employeur pourrait croire que tu feras de même dans ton travail.

4.3.2. Lettre de présentation

La lettre doit donner un aperçu de ce qui se retrouve dans ton c.v., et non pas tout le c.v.! Fais attention aux fautes d'orthographe et surtout prends le temps de t'informer du nom de la personne à qui adresser la lettre. Sinon, ne l'envoie pas! L'employeur pourrait penser que tu n'es pas plus intéressé que ça de travailler pour lui puisque tu n'auras même pas pris le temps de valider le nom de la personne aux ressources humaines.

4.3.3. Techniques d'entrevue



Arriver en entrevue sans se préparer, c'est se couper l'herbe sous le pied... Pour connaître l'entreprise, il est possible de consulter le dernier rapport annuel ou encore le site Internet, si tu connais quelqu'un qui travaille déjà dans l'entreprise... demande-lui des informations! C'est important de montrer à l'employeur que tu as fait des recherches et que tu es en mesure de lui dire ce qui te pousse à postuler chez-lui. C'est également important de s'informer des tâches que l'on aura à faire (l'offre d'emploi est un excellent point de départ et l'IMT en ligne est un outil très intéressant). L'employeur ne te déstabilisera pas lorsqu'il te demandera à quoi tu t'attends. Finalement, apprend à te connaître (c'est le plus gros du travail de préparation et ce qu'il y a de bien c'est que cela va te servir toute ta vie).

-

4.3.4. Internet et les sites de recherche d'emploi

Internet est très utile pour la recherche d'emploi. Des centaines de sites existent pour : obtenir de l'aide à bâtir des outils de recherche d'emploi, des tests de personnalité pour apprendre à te connaître, des affichages d'offres d'emploi, des banques de candidatures en ligne.

Une liste de plusieurs sites intéressants se retrouve sur le site du MRAR, dans la [boîte à outils](#).

4.3.5. Réseau de contacts

4.3.6. Organismes d'aide à l'emploi

Mouvement de la relève d'Amos-région

461, 1^{re} Rue Est, Amos (Québec) J9T 2M3

Tél. : (819) 732-8739 ou sans frais 1-866-732-9763

<http://www.mrar.qc.ca>

La mission du MRAR est de favoriser l'intégration sociale et professionnelle des jeunes de 16 à 35 ans, et ce, sans égard à leur statut social ou économique.

Il offre des services diversifiés d'aide à la recherche d'emploi, d'orientation scolaire et professionnelle, d'insertion socioprofessionnelle et d'aide au retour en région.



Centre local d'emploi

262, 1^{re} Avenue Est, Amos (Québec) J9T 2H2

Tél. : (819) 444-5287

<http://www.emploiquebec.net>

Le Centre local d'emploi offre des services aux individus et aux entreprises. Sur le site d'Emploi-Québec, tu retrouveras une liste des emplois affichés, de l'information sur le marché du travail et sur différents programmes d'aide à la réinsertion socioprofessionnelle.

Vision-Travail Abitibi-Témiscamingue

102, avenue de la Gare, Amos (Québec) J9T 4E5

Tél. : (819) 727-2359

<http://www.vision-travail.qc.ca/amos.asp>

Le service Vision-Travail Abitibi-Témiscamingue, c'est une aide spécialisée à l'intégration à l'emploi et un service de main-d'œuvre aux entreprises.

4.3.7. Suivi des démarches

Ça fait maintenant plus d'une semaine que la date de fin d'affichage est passée et tu n'as reçu aucun appel de l'employeur? Tu peux le contacter et lui demander s'il a bien reçu ta candidature et où en est rendu le processus de sélection. Si l'employeur t'indique que ta candidature n'a pas été retenue, c'est malheureusement possible, demande-lui s'il est possible d'en connaître les raisons. Il est possible que ton c.v. soit mal rédigé ou contient beaucoup de fautes d'orthographe ou encore que tu manques d'expérience de travail! C'est la même chose pour le suivi d'entrevue. Il n'est pas impoli de demander à l'employeur les raisons qui ont fait que tu n'as pas été retenu pour l'emploi. Note les commentaires de l'employeur et prépare-toi pour la prochaine entrevue en faisant attention à ne pas répéter les mêmes erreurs : une mauvaise posture, un manque de confiance en toi, un manque de préparation, etc.



4.4. Garder son emploi : ayez la bonne attitude!

Ça y est! Tu as un emploi, encore faut-il le garder. Ça te semble très facile? Malheureusement pour certains, ce n'est pas aussi simple. Le pire dans tout ça, c'est que c'est trop souvent une question d'attitude en emploi. Il ne faut pas être aimable que pour la période de probation...

L'employeur indique très souvent les valeurs de son entreprise, il faut respecter ces valeurs. Un bon employé arrive au travail à l'heure (non pas à 8 h 30 juste... tu devrais être déjà prêt à travailler), ne s'absente pas tous les vendredis matin parce qu'il a trop fêté la veille, ne se dit pas que c'est « juste » un travail qui lui permet de payer ses dettes.

Effectivement, on reçoit un salaire qui nous permettra de payer nos dettes, nous gêner, avoir une petite famille... mais si on ne garde jamais nos emplois parce qu'on a une mauvaise attitude, on perd ainsi notre crédibilité. Ensuite cela devient plus difficile de se trouver un autre emploi, car on obtient de mauvaises références.

4.5. Être son propre patron... comment y arriver?

Tu es du genre entreprenant? Tu préfères diriger, tu as une bonne idée d'affaires, mais ne sais pas où aller pour la mettre de l'avant. Plusieurs organismes existent pour concrétiser ton rêve de devenir ton propre patron.

Centre local de développement Abitibi

491, rue de l'Harricana
Amos (Québec) J9T 2P7
Tél. : 819 732-6918

Coopérative de développement régional de l'Abitibi-Témiscamingue

162, rue Principale Sud, CP 96
Amos (Québec) J9T 3A5



Tél. : 819 727-1055

Société d'aide au développement des collectivités Harricana

550, 1re Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V3
Tél. : 819 732-8311





J'apprends
et me perfectionne
dans ^{ma} MRC

5. J'apprends et me perfectionne dans ma MRC

5.1. Commission scolaire Harricana

341, rue Principale Nord
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-6561
<http://www.csharricana.qc.ca>

5.1.1. Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement (SARCA)

341, rue Principale Nord
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-2021, poste 2204
liane.levasseur@csharricana.qc.ca

Ces services permettent aux personnes de plus de 16 ans de préciser leur projet de retour aux études. Tu peux y obtenir de l'aide pour faire le bilan avant d'entreprendre un nouveau projet, pour analyser ton dossier scolaire ou pour trouver les informations scolaires et professionnelles dont tu as besoin.

5.1.2. Reconnaissance des acquis et des compétences (RAC)

341, rue Principale Nord
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-2021, poste 2204
liane.levasseur@csharricana.qc.ca

Tu as de l'expérience dans un domaine particulier, mais tu ne possèdes pas de



diplôme ? Le service de RAC peut t'aider à faire reconnaître tes apprentissages et tes compétences par le biais d'évaluations.

5.1.3. Centre de formation générale Le Macadam

Centre de formation générale Le Macadam - Amos

341, rue Principale Nord
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-2021
Fax : 819 732-7738

Centre de formation générale Le Macadam - Barraute

570, rue Principale Nord
Barraute (Québec) J0Y 1A0
Tél. : 819 734-5620
Fax : 819 734-1595

Le Centre de formation générale Harricana permet aux personnes de plus de 16 ans d'obtenir leur diplôme d'études secondaires ou encore les préalables requis pour poursuivre des études collégiales ou professionnelles. Plusieurs activités et services y sont offerts. Les programmes sont offerts à temps plein ou temps partiel durant la journée ou encore à temps partiel le soir, à raison d'une fois par semaine.

5.1.4. Centre de formation Harricana

850, 1^{re} Rue Est
Amos (Québec) J9T 2H8
Tél. : 819 732-3223
Fax : 819 732-7701
cfh@csharricana.qc.ca
<http://www.csharricana.qc.ca/centre/cfh>



Sur les 55 programmes de formation professionnelle offerts en région, le Centre de formation Harricana en offre 14 dans les secteurs de la mécanique industrielle, les techniques d'usinage, le secrétariat, la foresterie et la santé. Pour connaître les programmes, les conditions d'admission et les dates d'inscription, consulte le site Internet régulièrement.

5.2. Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue, campus d'Amos

341, rue Principale Nord, 3^e étage
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-5218
Fax : 819 732-3819
<http://www.cegepat.qc.ca>

Le Cégep d'Amos est reconnu pour sa convivialité et pour la qualité de son enseignement. Les activités parascolaires sont variées et les services offerts sont de grandes qualités. La liste complète des programmes offerts — attestations d'études collégiales (AEC) et diplômes d'études collégiales (DEC) — est disponible sur le site Internet du Cégep.

5.3. Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT), campus d'Amos

341, rue Principale Nord, 5^e étage
Amos (Québec) J9T 2L8
Tél. : 819 732-8809
Fax : 819 732-8805
amos@uqat.ca
<http://www.uqat.quebec.ca>

Le campus d'Amos te permet de poursuivre tes études ou de te perfectionner dans ton domaine. Il offre plusieurs certificats et programmes courts de 1^{er} et 2^e cycles dans les domaines suivants : gestion, développement humain et social, éducation et informatique. Pour avoir la liste complète des formations



offertes, il te suffit de consulter le site Internet de l'UQAT.





Il n'y a rien à faire
en Abitibi?
Complètement faux!

6. Rien à faire en Abitibi? Complètement faux!

Nous avons souvent tendance à dire qu'il n'y a rien à faire dans notre coin de pays et pourtant il regorge d'activités (sportives, culturelles, touristiques, récréatives, etc.). Bref, il y en a pour tous les goûts. Voici quelques endroits où vous informer des possibilités d'activités à faire dans la MRC d'Abitibi :

Maison du Tourisme

892, Route 111 Est, Amos (Québec) J9T 2K4

Tél. : 819 727-1242

Sans frais : 800-670-0499

tourismeamos@ville.amos.qc.ca

Tourisme Abitibi-Témiscamingue

Sans frais : 800-808-0706

6.1. Sports

Complexe sportif d'Amos

182, 10e Avenue Est

Amos (Québec) J9T 1H9

Tél. : 819 732-2781

Complexe sportif de St-Félix

41, rue de l'Aqueduc

St-Félix-de-Dalquier (Québec) J0Y 1G0

Tél. : 819 727-1806

Grâce à une collaboration entre la Ville d'Amos et la Commission scolaire Harricana, voici un aperçu des sports que tu peux pratiquer : basketball, volleyball, soccer, conditionnement physique, natation, aquaforme, gymnastique, badminton, patinage... et beaucoup plus. Pour la liste complète,



contacte le Service des loisirs aux coordonnées indiquées. Les employés pourront également te fournir l'horaire et les tarifs pour ces activités.

Surveille également la page de la Ville d'Amos à chaque début de mois dans le journal Le Citoyen que tu reçois gratuitement dans ton publisac. N'oublie pas de venir rencontrer les différentes écoles et le Service des loisirs lors des Inscripto-Loisirs, des journées spécifiques où tu peux demander des informations sur les cours offerts, les coûts, etc.

Il est également possible de faire du conditionnement physique, de la boxe ou différents styles d'arts martiaux (judo, karaté, tai chi, etc.). La MRC regroupe également des ligues de baseball, de hockey et de soccer pour tous les âges.

Vous pouvez consulter une liste d'entreprises vous offrant d'autres activités sportives au www.mrar.qc.ca.

6.2. Arts et culture

La Ville d'Amos possède une des plus belles salles de spectacles au Québec. Les spectacles présentés sont variés et surtout de qualité. Humour, chanson, théâtre... de tout pour tous les âges.

La Maison de la culture te permet de voir des expositions diverses. Comme elle regroupe également la bibliothèque municipale, il est possible d'y lire un bon livre et de consulter Internet. De plus, des activités sont mises en place pour les tout-petits.

Au centre de la Ville d'Amos, le Palais des arts Harricana et le Musée de l'histoire de l'Abitibi te permettent de voir la MRC à ses débuts et d'admirer des œuvres d'artistes locaux.

Si vous préférez voir un bon film, Amos possède également un cinéma. Vous pouvez vous y rendre pour le Ciné-qualité, une collaboration avec la Ville d'Amos.

Sur le site de la Ville d'Amos, vous retrouverez les coordonnées de ces lieux culturels et artistiques.



Le Réseau Biblio est disponible dans plusieurs municipalités, consulte le [lien suivant](#) pour vérifier s'il y a en une dans ta municipalité.

Petite municipalité, St-Dominique-du-Rosaire accueille pourtant plusieurs humoristes durant toute l'année. Il a déjà été possible d'y voir Michel Barrette, Cathy Gauthier et plusieurs artistes de la relève de l'humour.

6.3. Attraites touristiques

Le site de la [Maison du Tourisme](#) est un bon endroit pour découvrir des attraites intéressants à visiter dans la MRC.

[Tourisme Abitibi-Témiscamingue](#) est également un incontournable. En plus des activités à faire dans notre MRC, tu retrouvas toutes celles de notre belle région. Il y a tellement de choses à faire et à voir qu'il te manquera de temps.

6.4. Foires et festivals

Tu retrouveras la liste complète sur le site de la Ville d'Amos et sur [Tourisme Abitibi-Témiscamingue](#). En attendant, voici un aperçu de quelques fêtes populaires, tournois sportifs et activités diverses à faire dans la MRC.

Fêtes populaires

- Magie des Neiges Optimiste – **février**
- Fête Amos Toyota – **juin**
- H₂O le festival COOP IGA d'Amos — **juillet**
- Expo Rotary – **juillet**
- Festival agricole de l'Abitibi-Témiscamingue — **août**
- Route du terroir de La Motte — **août**
- Festivités champêtres de St-Marc-de-Figuery — **septembre**

Hockey

- Tournoi midget d'Amos — **février**
- Tournoi novice d'Amos — **mars**



- Tournoi mineur Pikogan — **avril**
- Festival de hockey mineur — **avril**

Activités diverses

- Tournoi de pêche « Les Aigles de St-Marc-de-Figuery » – **fin février/début mars**
- Spectacle annuel de patinage artistique – **mars**
- Tournoi de curling des Chevaliers de Colomb – **mars**
- Tournoi de curling des Entreprises – **mars**





Simplifie-toi la vie
pour pouvoir en
profiter

7. Simplifie-toi la vie pour pouvoir en profiter

7.1. Budget

Le budget est primordial pour une bonne gestion de nos finances personnelles. Il peut sembler être superflu et redondant, mais au bout du compte, c'est le budget qui te permettra de te gâter occasionnellement et également d'atteindre tes objectifs personnels (maison, famille, voyages, voiture, etc.).

1^{re} étape : Définir tes sources de revenus

Nos sources de revenus sont différentes selon notre condition (prestataire de l'assurance-emploi ou de l'aide de dernier recours, étudiant, travailleur à temps plein ou temps partiel, etc.). Il s'agit de vérifier la provenance et la fréquence de tes revenus.

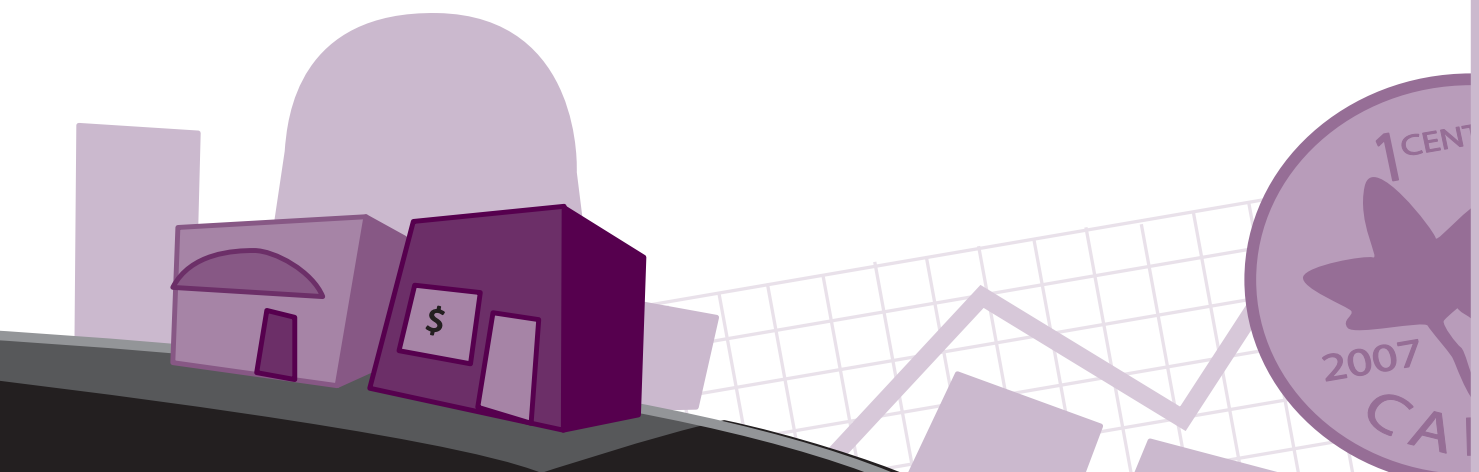
Par exemple :

Revenus d'emploi, revenus versés par le gouvernement (aide de dernier recours, assurance-emploi, allocations familiales, allocations-logement, etc.), revenus de placements, revenus divers

2^e étape : Répertorier tes dépenses

C'est la partie la plus ardue. En plus d'inscrire toutes tes dépenses, tu dois également indiquer pourquoi la dépense est faite, la date où elle le sera et comment elle sera effectuée (remboursement automatique, paiement par guichet automatique, Internet, carte de crédit, etc.). Cette étape est très importante puisqu'elle te permettra de voir les dépenses essentielles, les dépenses agréables (mais pas nécessaires) et celles carrément à éliminer.

3^e étape : Remplir le budget



Si tu as un ordinateur, un chiffrier (Excel) et des talents en informatique..., utilise-les ! Sinon, tu peux faire imprimer [le modèle](#) suivant.

7.2. Économiser... ça t'intéresse?

7.2.1. Logement

Sur le site [Services Québec - section Vivre en logement](#), tu retrouveras de l'information concernant le remboursement pour l'achat d'appareils à haut rendement énergétique. Tu peux également effectuer un diagnostic résidentiel « Mieux consommer », suite à cela tu recevras des conseils pour économiser sur ta facture d'électricité. Tu pourras également consulter les différents programmes d'aides financières au logement offerts par le gouvernement.

[Services Québec - Citoyen](#)

552, 1^{re} Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V9
Sans frais : 1-877-644-4545

7.2.2. Nourriture

Fais ta liste d'épicerie avant de partir et surveille les soldes ! Ce conseil est très simple, mais trop souvent oublié.

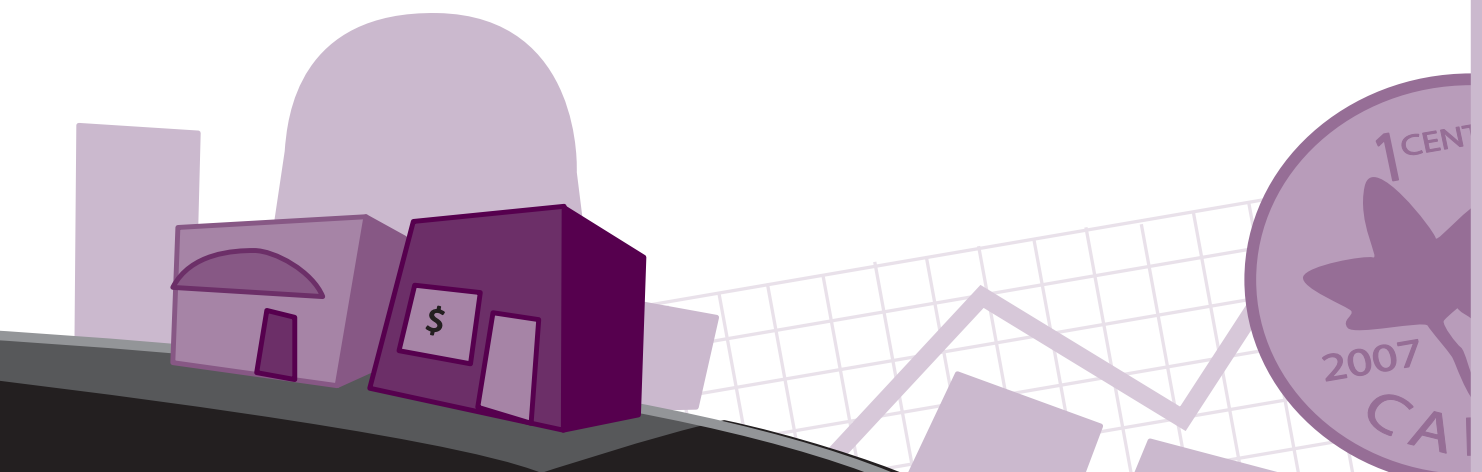
L'Accueil Harvey Bibeau offre également des services de dépannage alimentaire et de soupe populaire.

Accueil Harvey Bibeau

401, 1^{re} Rue Ouest, CP 747
Amos (Québec) J9T 3X3
Tél. : 819 727-1984

7.2.3. Transport

Il n'est pas possible d'utiliser le transport en commun dans notre MRC.



Lorsqu'on reste dans une municipalité, il est toutefois possible de faire du covoiturage.

7.2.4. Vêtements

La MRC d'Abitibi peut compter sur une ressourcerie qui est diversifiée et esthétique. Les vêtements récupérés, grâce à la générosité des citoyens de la MRC, sont nettoyés et réparés. Si les vêtements ne sont pas en bonne condition, ils sont coupés pour faire des linges pour nettoyer. On retrouve, outre des vêtements pour toute la famille, des souliers, des costumes, des meubles, des jouets ainsi que des livres.

Il est donc facile de bien habiller tout son petit monde pour peu de sous.

La Petite Boutique

161, rue Principale Sud
Amos (Québec) J9T 2J5
Tél. : 819 732-2721

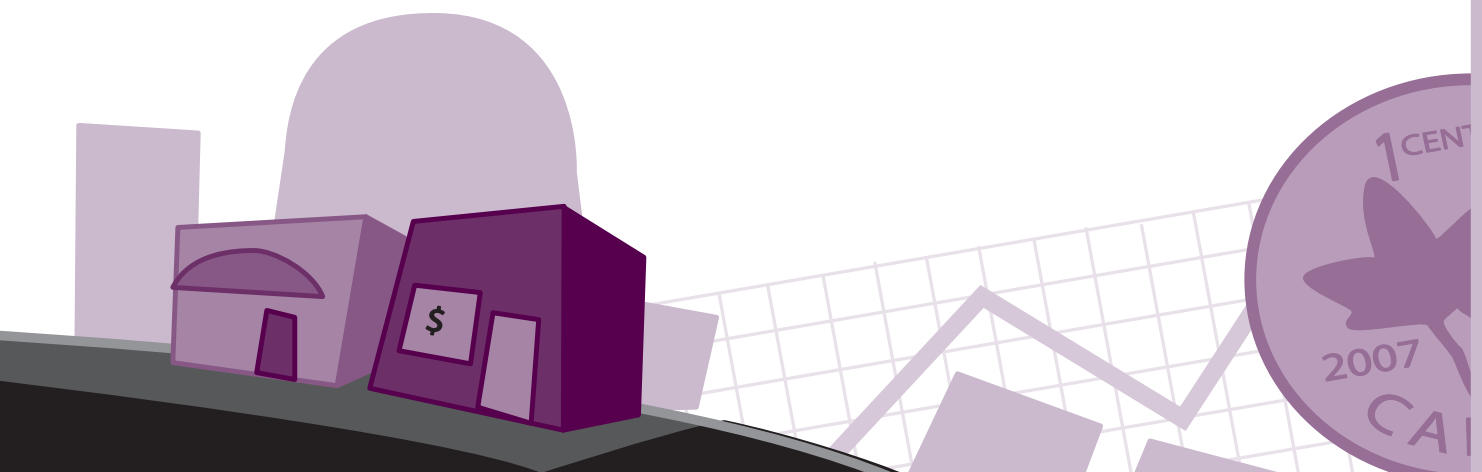
7.3. Petits trucs pour faciliter ta visite à ton institution financière

7.3.1. Dossier de crédit

Ton dossier de crédit contient énormément d'informations financières sur toi. En plus de tes coordonnées, on y retrouve les différents prêts ou cartes de crédit que tu possèdes. Les bureaux de crédit mettent tes données à jour, y inscrivent également tes qualités de payeurs, tes employeurs, ainsi que le salaire que tu reçois, etc.

Ces renseignements sont demandés lorsque tu passes à la caisse ou à la banque pour obtenir un emprunt ou encore lorsque tu demandes une carte de crédit. Ton dossier de crédit fait en sorte que le prêt sera accordé ou non. Cependant, les institutions financières, les compagnies ou les propriétaires d'immeubles ne peuvent demander ton dossier si tu ne leur donnes pas cette autorisation (autorisation vocale ou écrite).

Il est important de demander ton dossier de crédit occasionnellement afin de



vérifier l'authenticité des données, surtout lorsque tu planifies l'achat de biens. Tu peux demander ton dossier au bureau de crédit par écrit (délai de 30 jours) ou en ligne (des coûts sont reliés à ce service).

En te rendant sur le site d'[Équifax](#), tu retrouveras un modèle de dossier de crédit, des formulaires pour demander ton dossier ou encore pour y faire des modifications.

7.3.2. Types de financement

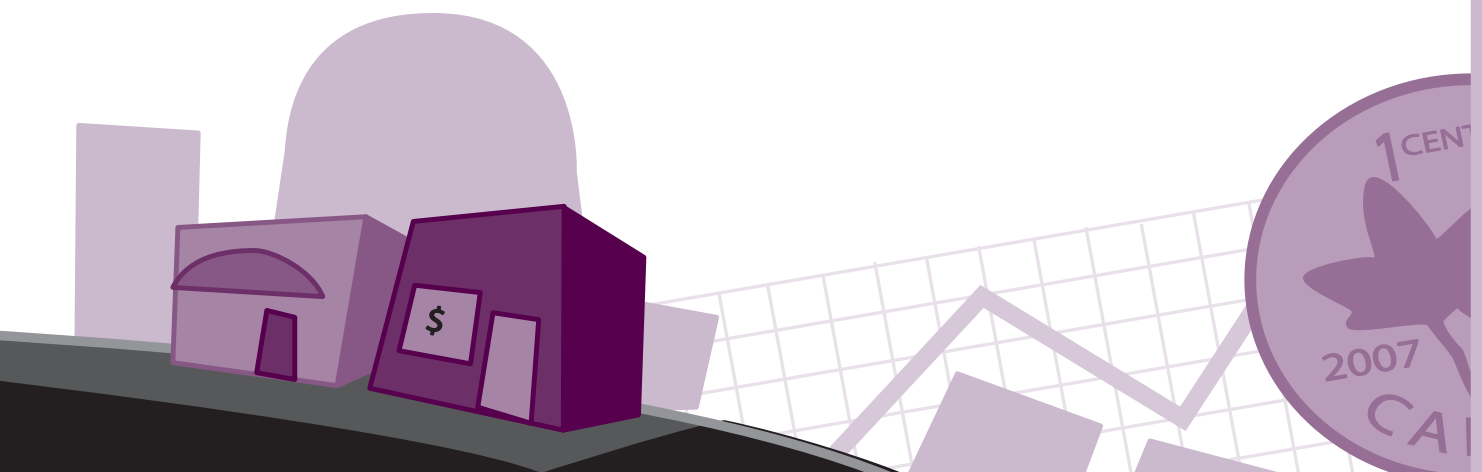
Les institutions financières offrent une gamme complète de produits financiers qui peuvent répondre à tes besoins. Il faut t'informer auprès des conseillers et surtout comparer les types de financement offerts.

Voici les types de crédits bancaires retrouvés dans la majorité des institutions financières de la MRC Abitibi :

- Cartes de crédit
- Marges de crédit
- Prêts personnels
- Prêts automobiles
- Prêts et marges REER
- Prêts étudiants
- Prêts hypothécaires
- Prêts rénovations

Avant de contracter un prêt, tu peux utiliser les simulateurs. Ainsi, tu sauras jusqu'à quel montant il t'est permis d'emprunter. Demande aussi des soumissions chez les entreprises avant d'acheter. Ton conseiller financier te les demandera de toute façon... surtout s'il s'agit d'un emprunt pour des rénovations.

Souvent, les conseillers financiers te proposeront une assurance prêt. Il s'agit d'un produit très intéressant, car si tu deviens invalide et que tu n'as pas d'assurance... tu devras rembourser tes emprunts avec un revenu moindre, ce qui pourrait rendre ta santé financière très précaire. Toutefois, avant de signer, informe-toi du fonctionnement de l'assurance et des coûts.



Voici la liste des institutions financières présentes sur le territoire de la MRC d'Abitibi.

Caisse populaire Desjardins d'Amos

Siège social
2, rue Principale Nord, CP 670
Amos (Québec) J9T 3X2
Tél. : 819 732-3327

Banque CIBC

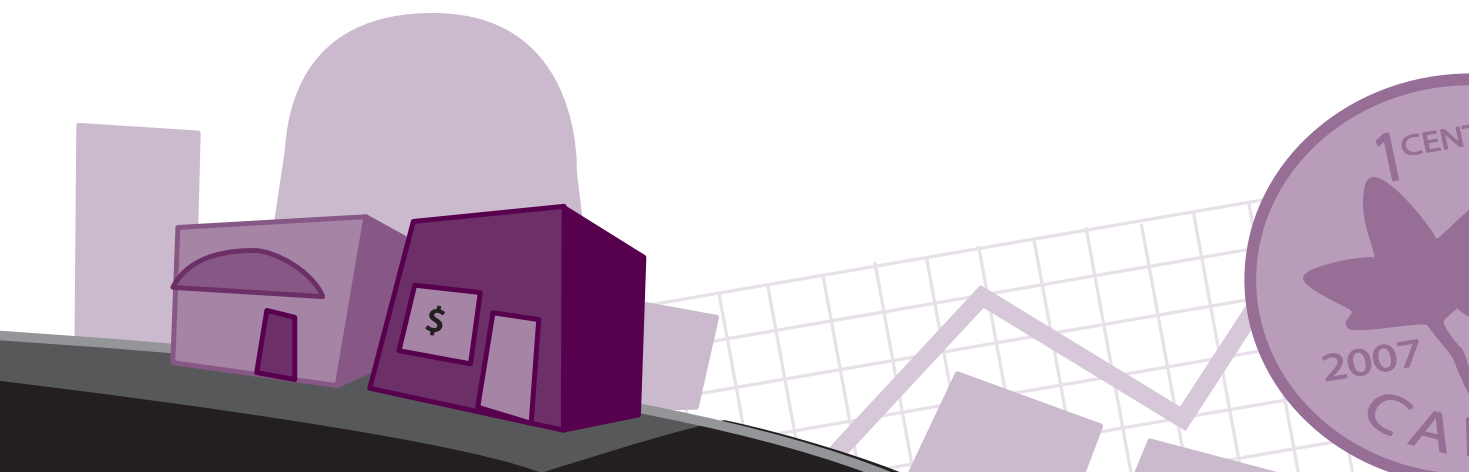
25, 1re Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 3A5
Tél. : 819 732-3391

Banque Laurentienne

1, 1re Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1T7
Tél. : 819 732-5348

Banque Nationale du Canada

101, 1re Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1V1





La santé...
avant tout

8. La santé... avant tout

8.1. Centre de santé et des services sociaux Les Eskers de l'Abitibi

Le Centre de santé et des services sociaux (CSSS Les Eskers de l'Abitibi) est un établissement à multiples vocations regroupé dans divers pavillons et points de services sur le territoire de la MRC d'Abitibi. Il est également un centre régional en traumatologie et le Centre régional de prélèvement multiorganes pour l'ensemble de la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

8.1.1. Centre hospitalier Hôtel-Dieu d'Amos

622, 4^e Rue Ouest
Amos (Québec) J9T 2S2
Tél. : 819 732-3341

La MRC d'Abitibi possède un des meilleurs hôpitaux au Québec. En effet, le Centre hospitalier Hôtel-Dieu est le centre de traumatologie en région et a la chance de compter sur plusieurs spécialistes dans les différents départements. L'urgence est une des plus performantes où le temps d'attente est un des moins longs au Québec.

Voici quelques-uns des services spécialisés offerts au Centre hospitalier : orthopédie, rhumatologie, ophtalmologie, chirurgie plastique et reconstructive, chirurgie maxillo-faciale, hématooncologie, physiothérapie, programme de réadaptation cardio-respiratoire.

8.1.2. CLSC Les Eskers

632, 1^{re} Rue Ouest
Amos (Québec) J9T 2N2



Tél. : 819 732-3271

Le Centre local de services communautaires — CLSC Les Eskers — a différents points de services dans plusieurs municipalités.

Il offre des services diversifiés :

- Prévenir
- Guérir
- Sensibiliser la population sur différentes problématiques (le tabac, l'alimentation, la vaccination, les problèmes de santé mentale, les problèmes psychosociaux, etc.)

Ces services s'adressent à toute la population, de la naissance à la vieillesse.

Les jeunes de la MRC peuvent compter sur des services plus personnalisés à la **Clinique jeunesse** qui se trouve dans les locaux du CLSC.

8.1.3. CHSLD Les Eskers

612, 5e Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 4L3
Tél. : 819 732-6521

Le Centre d'hébergement et de soins de longue durée – CHSLD offre des services aux personnes en perte d'autonomie.

8.2. Centre régional en déficience intellectuelle - Clair Foyer

841, 3e Rue Ouest
Amos (Québec) J9T 2T4
Tél. : 819 732-6511

http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/cr_clairfoyer.html

Clair Foyer est un centre régional qui a pour mission d'offrir des services d'adaptation ou de réadaptation et d'intégration sociale aux personnes qui, en



raison de leur déficience intellectuelle, requièrent de tels services, de même que des services d'accompagnement et de support à l'entourage de ces personnes, dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue.

8.3. Centre Normand

621, rue de l'Harricana
Amos (Québec) J9T 2P9
Tél. : 819 732-8241

http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/cr_normand.html

Le Centre Normand offre des services de réadaptation et d'intégration sociale aux personnes qui présentent une dépendance à l'alcool, aux drogues illicites, aux médicaments de même qu'au jeu.

8.4. Centre de réadaptation La Maison

582, 1^{re} Avenue Ouest, suite 200
Amos (Québec) J9T 2P9
Tél. : 819 732-8690

http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/cr_lamaison.html

Le Centre de réadaptation La Maison offre différents services d'adaptation et de réadaptation spécialisés et personnalisés de qualité pour les trois clientèles, plus spécifiquement :

- Les personnes ayant une déficience physique ;
- Les personnes ayant des troubles envahissants du développement ;
- Les jeunes en difficulté d'adaptation

8.5. Centre jeunesse

341, rue Principale Nord, 5^e étage



Amos (Québec) J9T 2L8

Tél. : 819 732-3244

http://www.sante-abitibi-temiscamingue.gouv.qc.ca/cr_centrejeunesse.html

Le CJAT offre une panoplie de services, principalement aux jeunes de moins de 18 ans, mais également aux familles de ces jeunes ou à de jeunes mères en difficulté.

8.6. Programme "Travail de rue" d'Amos

461, 1^{re} Rue Ouest

Amos (Québec) J9T 2M3

Cell. : 819 442-3253

Tél. : 819 732-8739, poste 214

rue@mrar.qc.ca

Ce service offert aux jeunes de 12 à 25 ans. Le travailleur de rue écoute, soutient et accompagne ces derniers selon leurs besoins. En plus de ces services directs, il sensibilise la population aux réalités vécues par les jeunes : drogue, alcool, ITS, sida, idéations suicidaires, deuil, rejet, peines d'amour, etc. Dans un souci de prévention, il distribue également des condoms et des trousses d'injection sécuritaires gratuitement aux jeunes.

8.7. Organismes locaux

Tu retrouveras la liste complète des organismes du milieu en [cliquant ici](#). Il s'agit d'un bottin interactif créé et mis à jour en collaboration avec la Corporation de développement communautaire d'Amos.

8.8. Cliniques médicales

8.8.1. Clinique médicale Soleil



64, 1^{re} Avenue Ouest
Amos (Québec) J9T 1T8
Tél. : 819 732-8341
<http://www.gmfeskers.org>

Heures d'ouverture :

Consultations

Lundi au vendredi 8 h 30 à 17 h 30

Sans rendez-vous (semi-urgence)

Lundi au vendredi 8 h 30 à 11 h 30 et 13 h à 17 h

- Les inscriptions débutent 30 minutes avant le début des consultations.
- Les patients de la MRC d'Amos peuvent y accéder, les patients provenant d'autres MRC peuvent également consulter s'ils ont un dossier et sont inscrits au GMF Les Eskers. Consultez notre site web pour connaître les périodes occasionnelles de non-couverture de la clinique sans rendez-vous

8.8.2. Clinique de médecine familiale Le Norois

641, 4^e Rue Ouest, local 201
Amos (Québec) J9T 2S1
Tél. : 819 732-3368
<http://www.gmfeskers.org>

Heures d'ouverture :

Consultations

Lundi au vendredi 8 h 30 à 17 h

Sans rendez-vous (semi-urgence)

Lundi : 18 h à 21 h

Mardi : 13 h à 16 h

Les inscriptions débutent 30 minutes avant le début des consultations. Les patients de la MRC d'Amos peuvent y accéder, les patients provenant d'autres MRC peuvent également consulter s'ils ont un dossier et sont inscrits au GMF



Les Eskers. Consultez notre site web pour connaître les périodes occasionnelles de non-couverture de la clinique sans rendez-vous.

8.8.3. Clinique médicale Amos

641, 4e Rue Ouest, local 203
Amos (Québec) J9T 2S1
Tél. : 819 732-1244

8.9. La SANTÉ... en un coup d'oeil

URGENCES	
Urgence : police — incendie — ambulance	9-1-1
Police	819-732-3311
Centre Antipoison	1-800-463-5060
ÉCOUTE	
Travailleur de rue	819-442-3253 ou 819-732-8739, poste 37
Tel-Jeunes	1-800-263-2266
Jeunesse j'écoute	1-800-668-6868
Tel-Aide	1-800-567-9699
Gai Écoute	1-888-505-1010
Prévention suicide	1-866-APPELLE (277-3553)
SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX	
Clinique jeunesse	819-732-3271, poste 4243
Info-Santé	819-732-4636



CLSC	819-732-3271
Hôpital	819-732-3341
RAMQ (carte d'assurance-maladie)	1-800-561-9749
SOS Grossesse	1-800-662-9666
Al-Anon	819-824-9506
Centre Normand	819-732-8241
Alcooliques anonymes	1-800-879-0333
Drogues et référence	1-800-265-2626
Centre jeunesse	1-800-567-6405
Assaut sexuel secours	819-732-7889
SOS Violence Conjugale	1-800-363-9010
Clinique médicale Soleil (sans rendez-vous, LUN au VEN – 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 17 h)	819-732-8341
Clinique de médecine familiale Le Norois (sans rendez-vous, LUN 18 h à 21 h et MARDI 13 h à 16 h)	819-732-3368
Clinique médicale Amos	819-732-1244

HÉBERGEMENT

Accueil Giboulée Harvey Bibeau	819-727-1984
Maison Mikana (femmes victimes de violence)	819-732-9161
Conseil de bande Abitibiwinni (autochtones)	819-732-6591

NOURRITURE



Accueil Giboulée Harvey Bibeau	819-727-1984
Maison de la Famille	819-727-2054
Cuisines collectives	819-732-6776

<u>TRANSPORT</u>	
Max Mobilité (covoiturage)	
Autobus Maheux	819-444-5287
Transport adapté d'Amos	819-727-1500
Transport A. Nadeau	819-732-7794
Taxi d'Amos Inc & Royal	819-732-3355
Taxi Idéal	819-732-5263
Taxis Barraute	819-734-0202

<u>JUSTICE</u>	
Si tu as 12 ans et plus et que tu es en situation d'arrestation, tu peux :	
<ul style="list-style-type: none"> • Demander les services d'un avocat • Connaître les motifs de ton arrestation • Garder le silence 	
Aide juridique	819-732-5215
Commission des droits de la personne	1-877-886-4400
Protection du citoyen	1-800-361-5804
Liaison Justice	1-866-755-1284
Normes du travail	1-800-265-1414
CSST	1-866-302-CSST (2778)



EMPLOI	
Mouvement de la relève d'Amos-région	819-732-8739
Centre local d'emploi	819-444-5287
Service Canada	1-800-O-CANADA
Vision-Travail Abitibi-Témiscamingue	819-727-2359





Mobilisons-nous
pour un meilleur
engagement!

9. Mobilisons-nous pour un meilleur engagement!

Pour se développer, un milieu doit compter sur des gens impliqués. Il y a différentes façons de "participer" ou de "s'impliquer".

Voici quelques bonnes raisons de vouloir prendre une part active à la vie de ton milieu :

- Supporter une cause qui te tient à coeur (cancer, maladies infantiles, projet, service, etc.)
- Soutenir un organisme (comme le MRAR par exemple)
- Influencer les décisions et donner ton point de vue
- Développer et dynamiser ta municipalité (proposer des projets, siéger sur le conseil)
- Mobiliser la communauté et apprendre à connaître ton milieu
- Acquérir de l'expérience et développer tes talents, parfaire tes compétences
- Développer ton réseau de contacts

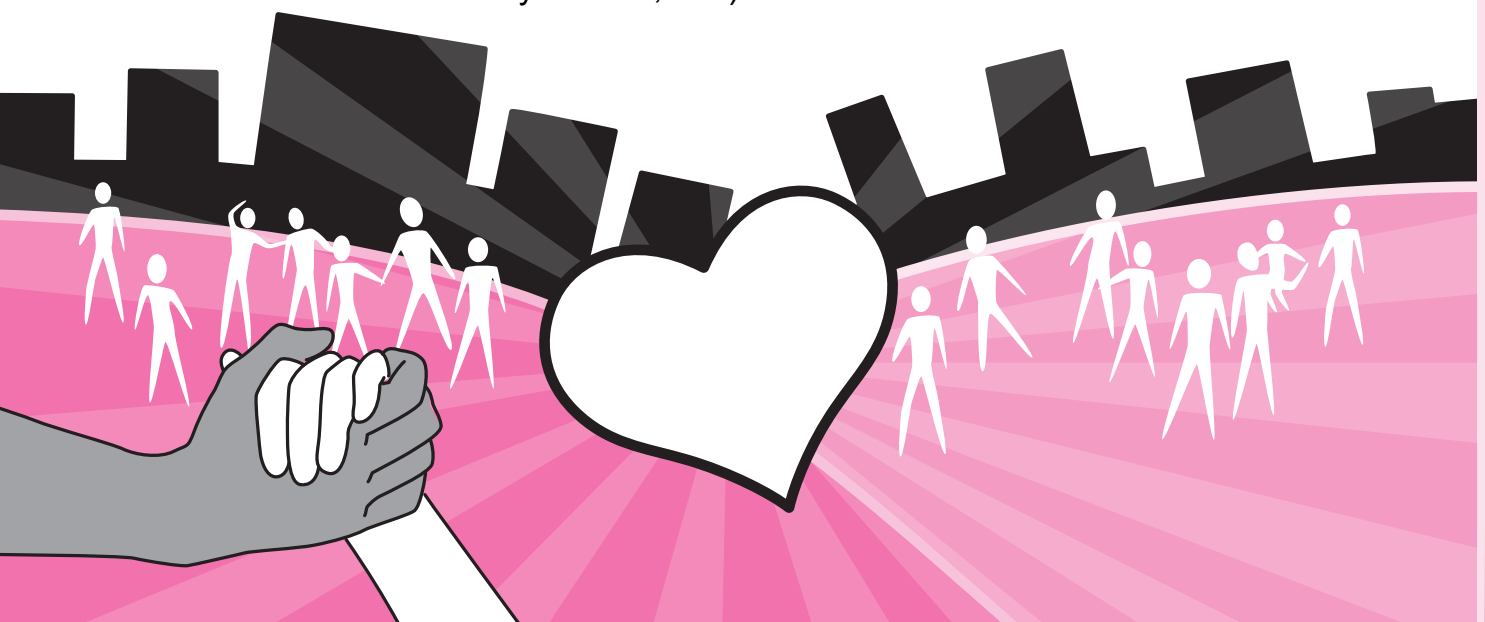
Une action bénévole est une occasion de consacrer du temps et de l'énergie au service de ta communauté!

9.1. Où s'impliquer

Tu as du temps à donner et tu veux t'impliquer dans ton milieu? Tu aimes les gens, les livres, les animaux, l'environnement, l'informatique, la gestion ou l'animation?

Savais-tu qu'il y a environ 182 endroits différents où tu peux faire du bénévolat dans la MRC d'Abitibi? Il y a en autres :

- les organismes communautaires (MRAR, Prévention-Suicide, Accueil Giboulée Harvey Bibeau, etc.)



- les associations (Scouts, Cadets, etc.)
- les comités (comité du bal des finissants, comité des activités de financement, comité des activités sociales, etc.)
- les instances démocratiques (municipal, provincial ou fédéral)
- les conseils d'administration
- les regroupements
- les événements ou activités (H2O Le festival, Expo Rotary, etc.)

Consulte le <http://www.mrar.qc.ca/fr/repertoire/>. Tu y trouveras où donner de ton temps si précieux.

9.2. Les avantages de l'implication

Tu te dis : "Moi je fais du bénévolat, ça fait beau sur mon CV". C'est vrai, certains employeurs sont attirés par les candidatures de personnes impliquées. Cependant, quand un employeur consulte cette section, c'est pour y découvrir tes centres d'intérêt, tes forces, en plus de lier certaines des compétences acquises (non rémunérées) à ses besoins.

L'implication et la participation à la vie de notre milieu apportent beaucoup au niveau personnel, en plus du plaisir à réaliser une activité. Tu apprends à mieux te connaître, c'est une opportunité d'explorer divers champs d'intérêt afin d'être en mesure de mieux cerner ton choix de carrière. C'est une bonne façon de rencontrer de nouvelles personnes, de montrer ses capacités et ses forces. C'est également un excellent moyen d'enrichir ton bagage de connaissances et d'expérience... ce qui te servira toute ta vie.

