

## Sommaire

p. 1	Mot du maire
p. 2	Déjeuners Souper et soirée Ass. Marie Reine Solidarité et partage Les CFQ Centre com. pour les aînés Logements à loyer modique
p. 3	Chevaliers de Colomb Fabrique St-Jean-Eudes Souper de fruits de mer
p. 4	TVRP Bingo Récupération Éclairage public AlimentAction
p. 5	Foire du dév. social Offres de services Consommation responsable
p. 6	Offres d'emploi étudiants Offre d'emploi
p. 7	SDR - offre d'emploi Appel d'offres public
p. 8	Espace famille Levons notre chapeau
p. 9	Bibliothèque municipale Service d'urbanisme Inauguration du refuge
p. 10	Hommage à nos bénévoles
p. 11	Service des loisirs
p. 12	Publicité

## Tombée des articles

La date limite pour remettre vos articles pour le journal de mai est le 20 avril.

## Assemblée municipale

Lundi 8 avril 2019 à 19 h 30  
CCEJ - 10, rue des Loisirs

## Coordonnées

523, route 138, Ragueneau  
Téléphone : 418 567-2345  
<http://municipalite.ragueneau.qc.ca>  
<http://facebook.com/MunicipaliteRagueneau>

## Bureau municipal fermé

Du jeudi 18 avril à midi au  
lundi 22 avril (congé pascal)

## Mot du maire



Joseph Imbeault, maire

## Soirée hommage aux bénévoles

C'est en compagnie de plus de 160 personnes que nous avons honoré nos précieux bénévoles le vendredi 29 mars dernier. J'espère que tout comme moi, vous avez eu un plaisir fou!

En considérant que vous êtes l'une de nos plus grandes richesses, je vous dis « MERCI », chers bénévoles, pour votre implication. Vous êtes vraiment des personnes engagées dans vos organismes et votre dévouement est essentiel à la qualité de vie de notre milieu.

Merci au comité organisateur pour le temps consacré à la réussite de cette soirée.

Merci à vous tous et à l'an prochain.

## Refuge du sentier de la Rivière-aux-Rosiers

C'est avec un grand plaisir que nous procéderons à l'inauguration du refuge situé au cœur du sentier de la Rivière-aux-Rosiers le samedi 6 avril prochain. C'est grâce à la contribution financière de la MRC de Manicouagan, dans le cadre de la politique de soutien au projet structurant (PSPS), que nous avons pu réaliser ce projet. Je vous invite à assister à ce rendez-vous en grand nombre et à profiter de cette activité se voulant amicale et familiale. Vous trouverez tous les détails à la page 9. Bienvenue à tous!

## DÉJEUNERS

Au Centre communautaire Édouard-Jean (10, rue des Loisirs) de 8 h 30 à 12 h 30.

**7 avril 2019**

Chevaliers de Colomb

**14 avril 2019**

FADOQ – 1 \$ par déjeuner vendu sera remis à Développement et Paix

**21 avril 2019**

FADOQ – Brunch de Pâques

**28 avril 2019**

Association Marie-Reine



## SOUPER ET SOIRÉE

### FADOQ

Samedi 27 avril 2019 à 17 h 30  
au Centre communautaire Édouard-Jean.

Coût :

0 à 6 ans : gratuit, 7 à 15 ans : 6 \$

16 ans et plus : 15 \$, Soirée : 5 \$



## ASSOCIATION MARIE REINE

La réunion de l'association Marie Reine se tiendra le mercredi 10 avril 2019 à 10 h au Centre communautaire Édouard-Jean de Ragueneau.

## SOLIDARITÉ ET PARTAGE

Deux jours sont à souligner en ce mois d'avril. D'abord, le 21 c'est Pâques. Pour nous chrétiens, nous ne pouvons passer sous silence cet événement majeur qui donne espérance à tous croyants. Nous souhaitons donc à chacun et chacune de Joyeuses Pâques.

Puis le 22, c'est le Jour de la Terre. Cette journée nous rappelle le soin à apporter à notre planète en nous encourageant à poursuivre tous les efforts déjà amorcés : consommer vert, recycler, etc. dans le but de favoriser le développement d'une masse de citoyens conscients des enjeux climatiques. Donc, continuons nos bonnes habitudes, chaque petit geste compte et célébrons la terre par l'action. Pour en savoir plus : [www.jourdelaterre.org](http://www.jourdelaterre.org)

## LES CFA



### Réunion mensuelle

La réunion mensuelle se tiendra le lundi 1<sup>er</sup> avril 2019 à 19 h au local (519, route 138).

### Tirage du coffre d'artisanat

Les billets pour le tirage du coffre d'artisanat sont en vente au coût de 1 \$ et sont disponibles auprès des membres.

## INVITATION À TOUTE LA POPULATION

Une conférence sur les étapes du deuil se déroulera le mercredi 24 avril à 13 h au local (519, route 138). Cette conférence offerte par madame Cécile Deschênes du groupe de support et d'entraide L'Arc-en-Ciel est d'une durée d'environ 1 h 30.

Bienvenue à toutes et à tous!

Edith Martel

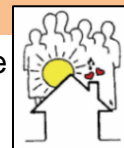
Comité Communications

<http://facebook.com/cfraqueneau>

## CENTRE COMMUNAUTAIRE POUR LES AÎNÉS

### Activités d'avril 2019

- 02 Jacques Lévesque, massothérapeute – 13 h 30
- 13 Souper de fruits de mer, Centre communautaire Édouard-Jean – 18 h
- 16 Isabelle Dionne, conseillère en qualité de vie, Château Baie-Comeau – 13 h 30
- 23 Souper de Pâques – 17 h
- 30 Johanne Émond, thème « la résilience » – 13 h 30



## LOGEMENT À LOYER MODIQUE

Prenez note que qu'un logement est disponible :

Pour familles à faible revenu au 25, de l'Église  
➤ 1 logement de deux chambres à coucher

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

## CHEVALIERS DE COLOMB



### Réunion mensuelle

L'assemblée mensuelle se tiendra le mercredi 10 avril 2019 à 19 h à la salle de réunion du Centre communautaire Édouard-Jean.  
Bienvenue à tous.

### Souhaits d'anniversaire

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

- Paul-Étienne Desbiens, le 2 avril
- Jean-Yves Tremblay, le 8 avril
- Patrick Savard, le 10 avril
- Jacques Laflamme, le 13 avril
- Jeannot Gauthier, le 14 avril
- Alain Martel, le 17 avril
- Gérard Simard, le 18 avril
- Akim Girard, le 23 avril
- Neil Martel, le 27 avril



Charité, unité, fraternité et patriotisme  
Chevalier un jour... Chevalier toujours!

## FABRIQUE ST-JEAN-EUDES

### Vente de sous-marins

Une vente de sous-marins aura lieu le 4 mai prochain à l'église de Ragueneau dès 9 h. Les profits iront à la Fabrique.

Pour passer votre commande, communiquer avec nos vendeurs\* ou téléphoner au secrétariat de la Fabrique du lundi au mercredi de 8 h à 16 h au 418 567-2551.

Merci de nous encourager!



#### \*Liste des vendeurs :

Françoise Desbiens .....	418 567-2172
Marie-Hélène Dion .....	418 567-2660
Claudine Gagnon .....	418 296-3360
Denise Gagnon .....	418 567-4213
Chantale Girard.....	418 567-4345
Édèse Girard.....	418 567-4734
Rosanne Girard.....	418 567-4210
Hélène Imbeault.....	418 567-8519
Murielle Gagnon.....	418 567-4889
Brigitte et Yvan Imbeault.....	418 567-4499
Line Morin .....	418 567-4604
Julien Sirois.....	418 297-5814
Rosanne Imbeault.....	418 567-2741

## SOUPER DE FRUITS DE MER

Crabe, crevettes et moules

**Organisé par le Centre communautaire  
pour les Aînés de Ragueneau**

**Samedi 13 avril 2019 à 18 h**

Au Centre communautaire Édouard-Jean  
10, rue des Loisirs, Ragueneau

**Coût : 40 \$ le billet**

(billet non remboursable)

**Les fonds recueillis permettront de soutenir l'organisme dans sa mission.**

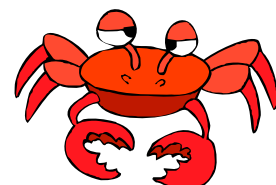
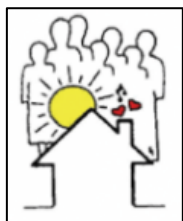
**Musique** : Duo impact avec Claudine Coulombe et Éric Morin

#### **Information et billets :**

- Denis Gagné : 418 567-4152
- Anita Gagné : 418 567-2307
- Centre Communautaire pour les Aînés de Ragueneau : 581 643-1300 (lundi au mercredi)

Apportez vos ustensiles et votre vin

Service de restaurant et bar (eau, liqueurs, chips, chocolats, boissons alcoolisées)



## TELEVISION REGIONALE DE LA PENINSULE

### BINGO TV

Licence 201506016877-01

Câble Vidéotron : numérique canal 9

Tous les jeudis à 19 h 30



#### Total des prix :

3 200 \$ (premier jeudi du mois : 3 600 \$)

Livret : 10 \$, Bonanza : 1 \$

#### Réclamation des prix :

Les gagnants doivent se présenter avec la feuille gagnante complète à la TVRP (113, Vallilée, C-A-O) aux heures d'ouverture suivantes :

- lundi au mercredi de 8 h 30 à 16 h
- jeudi de 8 h 30 à 19 h 30
- vendredi de 9 h à midi



#### Points de vente :

Chute-aux-Outardes : TVRP

Pointe-aux-Outardes : Dépanneur Fanatik

Pointe-Label : Suzanne Imbeault,  
155, 4<sup>e</sup> rue Parc Langlois et Marché du Centre

## RÉCUPÉRATION

Nous vous rappelons que nous récupérons les cartouches d'imprimantes vides (sauf les compatibles), les téléphones cellulaires et les piles usagées.



Faites votre part pour l'environnement en venant les porter au bureau municipal aux heures d'ouverture.



## ÉCLAIRAGE PUBLIC

Si vous constatez qu'une lumière de rue ou sur un bâtiment public est brûlée ou défectueuse, avisez-nous en téléphonant au bureau municipal au 418 567-2345.



## AlimentAction

# Ateliers de cuisine pour les jeunes

Tu as 12 ans et plus, tu n'as jamais fait d'épicerie, lu une étiquette ou préparé tes repas! Tu aimerais apprendre à cuisiner! Nous sommes là pour t'aider! Et c'est complètement gratuit!

Tu seras prêt à cuisiner seul et à petit prix en seulement 3 h d'atelier!

### Notre atelier c'est :

- Test de connaissances sur la préparation des aliments.
- Atelier pratique en cuisine et mets faciles à préparer.
- Trucs pour faire une épicerie à bas prix, pour choisir des aliments sains et pour cuisiner en respectant les règles d'hygiène.

© 2018, AlimentAction

Pour réserver votre atelier :

[emartel@municipalite.ragueneau.qc.ca](mailto:emartel@municipalite.ragueneau.qc.ca)



À gagner :

un ensemble de départ d'une valeur de 206 \$ par atelier



LE 18 AVRIL 2019 18H00

Au Centre communautaire Edouard-Jean  
10, des loisirs Ragueneau, Québec



# FOIRE DU DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Invitation à toute la population de la MRC de Manicouagan



Venez rencontrer des représentants d'organismes et des artisans de la MRC pour apprendre comment, au quotidien, ils contribuent à l'amélioration de notre qualité de vie et au développement des communautés. Cette activité se déroulera dans le cadre d'un déjeuner organisé par la FADOQ de Pointe-aux-Outardes.

Quand: Le dimanche 5 mai de 8 h 30 à midi  
Où: Centre des Loisirs, 493, chemin Principal à Pointe-aux-Outardes

Organisé par le Comité de promotion du développement social Manicouagan, qui est composé de mesdames Sonya Paquet de la Télévision régionale de la Péninsule, Joëlle Bernier de la Municipalité de Pointe-aux-Outardes, Josée Mailloux de Centraide HCN/Manicouagan, Annie Cloutier d'ID Manicouagan et messieurs Jean-Pierre Simard du CISSSEN et Gilbert Dupont de la Municipalité de Ragueneau.



BIENVENUE À TOUS!

## RÉPERTOIRE DE SERVICES POUR DES MENUS TRAVAUX

Dans sa politique MADA (Municipalité amie des aînés), la municipalité de Ragueneau a prévu créer une rubrique gratuite pour les personnes (jeunes ou adultes) désirant offrir des services de menus travaux (dénéigement, tonte de pelouse, peinture, etc.)

Si vous désirez offrir vos services, envoyez-nous vos noms, numéro de téléphone ainsi que la liste des services offerts et nous les publierons ici.



## DÉCOUVREZ LES BONS GESTES D'UNE CONSOMMATION RESPONSABLE

### BON GESTE N° 1

**Pensez à apporter des sacs réutilisables lorsque vous faites vos emplettes et évitez d'en acheter de nouveaux inutilement.**



La meilleure solution pour réduire la surconsommation des sacs d'emplètes est la réduction à la source, c'est-à-dire, dans la mesure du possible, de ne pas utiliser de sac. Lorsque cela est impossible, il faut opter pour un sac réutilisable, car parmi tous les types de sacs d'emplètes, c'est celui qui a le moins d'impact sur l'environnement.

Lavez régulièrement vos sacs réutilisables, surtout après avoir transporté des fruits et légumes frais, de la viande, de la volaille ou du poisson.

Source : <http://recreer.recyc-quebec.gouv.qc.ca/comment-mieux-recuperer/>

## OFFRES D'EMPLOI POUR ÉTUDIANTS OU ÉTUDIANTES

### Animateur/animatrice de camp de jour

- Durée :** Fin juin au 9 août 2019  
**Horaire :** Du lundi au vendredi  
de 20 à 40 heures/semaine  
**Tâches :** Animer des activités pour les jeunes  
de 5 à 11 ans.  
Toutes autres tâches connexes.



Nous recherchons des personnes dynamiques, responsables, débrouillardes et qui aiment travailler avec les jeunes.

### Préposé/préposée à l'information touristique

- Durée :** Juin à août 2019 (possibilité de prolonger  
en septembre, les fins de semaine)  
**Horaire :** 35 à 40 heures/semaine  
Jour, soir et fin de semaine  
**Tâches :** Accueillir les visiteurs et les touristes,  
les informer et les conseiller dans  
leur séjour en région.

Nous recherchons des personnes dynamiques et autonomes, ayant de l'expérience dans le service à la clientèle.



### Coordonnateur/coordonnatrice de camp de jour

- Durée :** Mi-juin au 9 août 2019  
**Horaire :** Du lundi au vendredi  
de 35 à 40 heures/semaine  
**Tâches :** Planifier et organiser des activités pour  
les jeunes de 5 à 11 ans.  
Toutes autres tâches connexes.

### Journalier/journalière

- Durée :** Juin à fin août 2019  
**Horaire :** 20 heures et plus/semaine  
**Tâches :** Assurer l'entretien des parcs, espaces  
verts et aménagements paysagers de  
la municipalité : coupe de gazon, taille  
de végétaux désherbage, arrosage et  
autres tâches connexes.



Les personnes intéressées par l'une ou l'autre de ces offres d'emploi doivent faire parvenir leur curriculum vitae avant le 26 avril 2019 à l'adresse suivante :

**Municipalité de Ragueneau**, 523, route 138, Ragueneau (Québec) G0H 1S0

ou par courriel : [ragueneau@municipalite.ragueneau.qc.ca](mailto:ragueneau@municipalite.ragueneau.qc.ca)

## OFFRE D'EMPLOI

### Préposé/préposée à l'information touristique

- Durée :** Juin à mi-septembre  
**Horaire :** 35 à 40 heures/semaine - jour, soir et fin de semaine  
**Tâches :** Accueillir les visiteurs et les touristes, les informer et les conseiller dans leur séjour en région.

Nous recherchons des personnes dynamiques et autonomes, ayant de l'expérience dans le service à la clientèle.

Si vous êtes intéressé par cette offre d'emploi, faites parvenir votre curriculum vitae avant le 26 avril 2019 à l'adresse suivante :

**Municipalité de Ragueneau**, 523, route 138, Ragueneau (Québec) G0H 1S0

ou par courriel : [ragueneau@municipalite.ragueneau.qc.ca](mailto:ragueneau@municipalite.ragueneau.qc.ca)

## SDR = OFFRE D'EMPLOI SAISONNIER

### Main-d'œuvre auxiliaire - incendies de forêt

#### Principales fonctions :

Sous la responsabilité du chef d'équipe, le main d'œuvre auxiliaire est chargé d'effectuer les activités reliées à la lutte contre les incendies. Une formation lui permet d'acquérir les notions de pyrologie forestière.

#### Exigences et compétences recherchées :

- Bonne forme physique, capacité à transporter une charge pouvant aller jusqu'à 55 livres, capacité à travailler en équipe, capacité pour le travail manuel et soucis de respecter les consignes.
- Grande disponibilité pour répondre aux besoins ponctuels et urgents, capacité de travailler à l'extérieur et d'être soumis aux intempéries, capacité à marcher de longues distances en forêt et capacité de travailler sous pression.
- Être âgé(e) de 18 ans et plus.
- Permis de conduire - classe 5 (atout).
- Doit être capable de se rendre rapidement au lieu de ralliement.
- Poste saisonnier sur appel, doit être disponible de la fin mai à la fin août.



Date limite d'application : 23 avril 2019

Si vous êtes intéressé, envoyez votre C.V. par courriel à : [sdr@municipalite.ragueneau.qc.ca](mailto:sdr@municipalite.ragueneau.qc.ca)  
ou par la poste à :

**Société de développement de Ragueneau**, 523, route 138, bureau 400, Ragueneau (Québec) G0H 1S0

Pour info : Marie-France Imbeault 418 567-2345

## APPEL D'OFFRES PUBLIC

### PROJET : 2019/03-CAN

#### INSTALLATION ET EXPLOITATION D'UNE CANTINE MOBILE AU QUAI DE RAGUENEAU

La municipalité de Ragueneau lance un appel d'offres pour l'installation et l'exploitation d'une cantine mobile au quai de Ragueneau.

La formule de soumission sera disponible, sans frais, au bureau de la municipalité de Ragueneau au 523, route 138 à Ragueneau à compter du mercredi 3 avril 2019.

Toute offre doit, pour être validement considérée, être préparée sur le formulaire fourni par la municipalité et être déposée sous enveloppe cachetée au bureau municipal, 523, route 138 - Ragueneau, avant 14 h, le mercredi 17 avril 2019, heure d'ouverture des offres reçues.

La municipalité ne s'engage à accepter ni la plus basse ni aucune des offres reçues et décline toute obligation ou responsabilité de quelque nature que ce soit envers le ou les offrans.

Donné à Ragueneau ce 28<sup>e</sup> jour du mois de mars 2019.

La directrice générale et secrétaire-trésorière,  
Marie-France Imbeault



## ESPACE FAMILLE

Grâce à la collaboration des regroupements **AlimentAction** et **Manicouagan**, on s'attache ainsi que de la **MRC Manicouagan** et de **ID Manicouagan**, c'est avec une immense fierté que nous vous proposons des activités familiales dans notre nouvel « **ESPACE FAMILLE** ».

« **ESPACE FAMILLE** » est un lieu adapté au développement des enfants 0-8 ans. La participation financière de ces généreux partenaires nous ont permis d'acquérir de nombreux jeux psychomoteurs favorisant le développement des tout-petits dans un environnement sécuritaire et adapté à leurs besoins.

« **ESPACE FAMILLE** » permet aussi aux parents de créer des moments privilégiés avec leurs enfants et de contrer l'isolement. Venez discuter et tisser des liens avec d'autres parents!

**POUR QUI? POUR LES PARENTS QUI VEULENT PASSER DU BON TEMPS AVEC LEUR ENFANT (0-8 ANS)**  
**QUAND? LE MARDI 16 AVRIL 2019 DE 9 H À 11 H**  
**OÙ? AU CENTRE COMMUNAUTAIRE ÉDOUARD-JEAN, 10 RUE DES LOISIRS, RAGUENEAU**  
**J'APPORTE QUOI? DES SOULIERS D'INTÉRIEUR**

## ACTIVITÉ GRATUITE



## LEVONS NOTRE CHAPEAU



Après 35 ans de service, Anita Gagné, infirmière auxiliaire travaillant à l'hôpital le Royer de Baie-Comeau, vient de prendre sa retraite. Elle était une infirmière en or, attentionnée et aimante envers les patients.

En 2008, elle a fait ses premières collectes destinées seulement au 4<sup>e</sup> étage. Les fonds ont servi à acheter de l'équipement pour les patients.

Depuis plusieurs années, elle organise une fête de Noël pour les usagers du 4<sup>e</sup> avec musique, Père Noël, lunch et cadeaux pour chacun. Elle faisait tout ça bénévolement aidée de sa famille, de gens généreux comme elle ainsi que du Centre Communautaire pour les Aînés de Ragueneau.

Félicitations et bonne retraite!

De la part du Centre communautaire pour les Aînés

Louis-Philippe Bouchard, ancien résident de Ragueneau, a fêté ses 100 ans le 12 mars dernier. Membre des Chevaliers de Colomb depuis 55 ans, sa mémoire phénoménale en épate plus d'un. On le voit ici en compagnie d'Alain Gauthier, grand Chevalier et Joseph Imbeault, secrétaire-financier.



On dit que celui qui devient centenaire devient un livre d'histoire et une leçon de vie pour ses proches et amis. On dit aussi que « pour devenir centenaire, il faut commencer jeune ».

Félicitations à toi dont nous sommes fiers.

Meilleurs vœux d'anniversaire pour tes 100 ans!  
De la part des Chevaliers de Colomb



## BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

### Heures d'ouverture

Lundi de 13 h 30 à 15 h 30

Mardi de 18 h 30 à 20 h 30

La bibliothèque sera fermée le lundi 22 avril 2019

### Café du bouquineur

Nous vous invitons à notre

« Café du Bouquineur »

qui se tiendra le mardi

30 avril 2019 à 19 h.

Thème : Nos lectures préférées



### Demande spéciale de volume

Veillez noter qu'en tout temps, il est possible de commander un livre que nous ne possédons pas à la bibliothèque. Ce service de prêt spécial est gratuit, profitez-en!

*Edith et Rachelle, bibliothécaires*

Pour nous contacter : 418 567-2291, poste 5302

[www.facebook.com/biblioragueneau](http://www.facebook.com/biblioragueneau)

## SERVICE D'URBANISME

### Inspecteur en bâtiment

Certains travaux nécessitent un permis afin d'être effectués en conformité avec les règlements municipaux. L'inspecteur en bâtiment rencontre les gens le MERCREDI sur rendez-vous.

Communiquez au  
418 567-2345.

Prévoir un délai de 3 semaines  
pour l'obtention d'un permis.



## INAUGURATION DU REFUGE DU SENTIER DE LA RMÈRE-AUX-ROSIERS

Toute la population est invitée à l'inauguration du refuge.



**Date** : Samedi 6 avril 2019

**Heure** : 10 h 30 - Le départ se fera à partir du stationnement du sentier situé sur le chemin d'Auteuil, sous les lignes électriques.

Le parcours de niveau débutant est d'environ 2 h aller-retour. Selon les conditions de la neige, prévoir des raquettes (nous vous en prêterons si besoin).

Breuvages chauds et collations seront offerts.

Prendre note qu'en cas de mauvaise température, l'activité sera annulée.

## HOMMAGE à NOS BÉNÉVOLES



Afin de souligner la semaine de l'action bénévole, la municipalité de Ragueneau tient à remercier chaleureusement toutes les personnes qui ont donné de leur temps pour aider à la réalisation des différentes activités qu'elle a organisées en 2018.

Véronique  
St-Gelais

Tamylia  
Savard

Marie-Joseph  
Tremblay

Adeliane  
Gravel

Diane  
Beaudin

Roxanne  
Caron

Britany  
Therrien

Lucien Fafard

Guylaine  
Durand

Huguette  
Tremblay

Louise  
Imbeault

Claude  
Lavoie

Mégane  
Gauthier

André  
Paradis

Tamara  
Gagnon

Gisèle Martel

Céline  
Villeneuve

Joanie  
Lepage

Joseph  
Imbeault

Claude  
Maltais

Marie-France  
Imbeault

Laurence  
Martel

Laurie-Mai  
Tremblay

Rachelle  
Jean

Krystel  
Manning

Pascal  
Bernatchez

Gilbert  
Dupont

Gilles  
Létourneau

Cercle de  
Fermières

Maison des  
jeunes

Julien  
Thibault

MUNICIPALITÉ

## Défi Santé

### Pas besoin d'être un athlète pour réussir le *Défi*

Du 1<sup>er</sup> au 30 avril, « entraînez » vos habitudes de vie en relevant le *Défi Santé!* Engagez-vous à poser des gestes simples pendant 1 mois pour atteindre 3 objectifs qui favorisent la santé physique et mentale :

- Objectif 5 : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- Objectif 30 : bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60!
- Objectif Zen : prendre un moment pour se détendre chaque jour

Un défi collectif et motivant qui fait tellement de bien! Trucs pratiques, recettes, offres exclusives et prix à gagner vous attendent. Bien-être et énergie en prime!

Seul, en famille ou en équipe, prenez le départ avec nous! **Inscrivez-vous à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).**

#### DU SOUTIEN GRATUIT POUR RÉUSSIR LE DÉFI

- Des trucs pratiques et des recettes à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca)
- Le Questionnaire santé, présenté par Familiprix
- Le Kit manger mieux, présenté par IGA
- Le Quiz maison santé pour les familles
- Des activités offertes par les municipalités participantes
- Des courriels de motivation
- Une communauté inspirante sur Facebook et Instagram

#### DES OFFRES ET DES PRIX

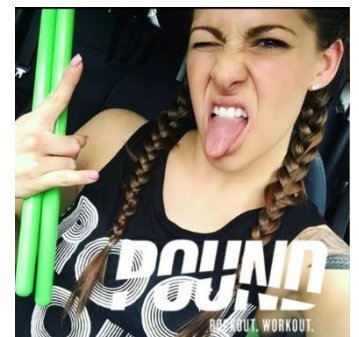
- Un entraînement gratuit avec Cardio Plein Air
- Le double des points Vie saine Familiplus
- À gagner : 1 an d'épicerie chez IGA

Tous les détails à [DefiSante.ca](http://DefiSante.ca).



	<b>Les mercredis, 18h00</b>	<b>GRATUIT</b>	<b>Les jeudis, 19h00</b>	
	<b>16 et 30 janvier</b> <b>13 et 27 février</b> <b>13 et 27 Mars</b>		<b>24 janvier</b> <b>7 et 21 février</b> <b>7 et 21 Mars</b> <b>4 Avril</b>	

	<b>invitation spéciale aux ados</b>
	<b>GRATUIT</b> Tout ça grâce à une Collaboration avec le regroupement AlimentAction





**Frédéric Caron**  
Technologue génie civil, estimateur

628, route 138, C.P. 367  
Ragueneau, QC G0H 1S0  
Tél : 418 567-4843  
Fax : 418 567-2067  
Courriel : info@excavationrsmf.com

Licence RBQ : 2869-1905-39

**Ébénisterie Ragueneau**  
Armoires de cuisine & salle de bain sur mesure selon vos besoins et à votre goût!

**Dany Roy**, Propriétaire  
208 route 138  
Ragueneau, Qc G0H 1S0  
418.295.6950 cell.  
418.567.4736 tél. & fax  
roy.dany@hotmail.ca  
RBO 5638-2823-01



SANS FRAIS  
1-866-589-2376  
lucdionne@globetrotter.net

**SANI-MANIC** Côte-Nord inc.  
Nettoyage et peinture industriels  
Transport de déchets dangereux  
Services d'urgence environnementale  
Vidange de fosses septiques

**LUC DIONNE**  
Directeur

37, chemin de la Scierie  
Pointe-aux-Outardes, Qc  
G0H 1M0  
Tél. : (418) 589-2376  
Fax : (418) 295-2492  
Rés. : (418) 567-4486  
Cell. : (418) 282-4486

**Suzie-Michelle Perron**  
Directrice générale

**SADC**  
Société  
d'aide au développement  
de la collectivité  
MANICOUAGAN

810, rue Bossé bureau 101  
Baie-Comeau (Québec) G5C 1L6  
T. 418 295-SADC F. 418 295-7233  
smperron@sadcmanic.ca  
www.sadcmanic.ca

**GROUPE-CONSEIL**  
**TDA**

26, boulevard Comeau  
Baie-Comeau (Québec)  
G4Z 3A8

Tél. : (418) 296-6711  
Télééc. : (418) 296-8971  
info@gctda.com



**Sonia Paquet**, directrice générale  
Télévision Régionale de la Péninsule Inc.  
113, rue Vallilée  
Chute-aux-Outardes, Qc  
G0H 1C0  
Tél. : 418-567-2650  
Cell. : 418-293-2650  
directiontvrp@videotron.ca  
tvrp.ca



**Salon Suzy enr.**  
152, rue Vallilée  
Chute-aux-Outardes QC  
G0H 1C0  
418 567.2550  
Suzie, Francine, Denise

**Yan Deschênes-Boudreau**  
**et Jean-Luc Nadeau**  
**PHARMACIENS PROPRIÉTAIRES**

169, Vallilée  
Chute-aux-Outardes (Québec) G0H 1C0  
Téléphone : 418.567.2332  
Télécopieur : 418.567.2210  
phr\_chute-aux-outardes@brunet.ca  
Affiliés à




**SERENA**  
MAISON FUNÉRAIRE  
JOSÉE GAGNÉ

Josée Gagné, propriétaire et thanatologue  
15, av. Roméo-Vézina, Baie-Comeau (Québec) G4Z 2Y8  
Téléphone: 418 296-4741 - Télécopieur: 418 296-4863  
info@maisonserena.ca - www.maisonserena.ca



**ANNIE CLOUTIER**  
Conseillère en développement des communautés  
1910, avenue Charles-Normand  
Baie-Comeau (Québec) G4Z 0A8  
T. 418 295-2593, poste 229 F. 418 295-2664  
C. acloutier@idmanic.ca W. www.idmanic.ca