

Ville de Chapais



Chapais dévoile sa Politique familiale et aînés

C'est le samedi 2 juin dernier qu'avait lieu le dévoilement de la Politique familiale et aînée de Chapais où plus de 250 personnes étaient présentes. Pour l'occasion, plusieurs activités intergénérationnelles étaient organisées pour souligner ce lancement.

Lire la suite à la page 3.

Geneviève Gleeton

TABLE DES MATIÈRE

Affaires municipales
1 à 4

**Développement
économique**
5 à 7

Actualités
8 à 14

Chroniques
15

Agenda communautaire
16 à 18

Annonces classées
20

CHAPAIS, UNE VILLE TOURNÉE VERS LES FAMILLES ET LES AÎNÉS!

Le 2 juin dernier, plus de 250 chapaisiennes et chapaisiens se sont réunis pour assister au dévoilement de la Politique familiale et aînés de Chapais. Pour l'occasion, plusieurs activités intergénérationnelles étaient organisées, notamment des un atelier de décoration de bacs à fleurs et de plantation de végétaux et des jeux familiaux variés. Le comité famille est très satisfait du taux de participation et du déroulement de la journée.

L'élaboration de la Politique familiale et aînés de la Ville de Chapais a été arrimée à la démarche Municipalité Amie des Aînés, ayant pour finalité de favoriser le vieillissement actif, c'est-à-dire d'encourager les aînés à participer à la vie sociale, économique, culturelle et civique de leur communauté. Cette politique est le fruit d'une démarche d'analyse et de réflexion entamée en décembre 2010 par un comité composé de personnes dynamiques engagées auprès des familles chapaisiennes par leur profession ou par leur engagement personnel.

La Politique familiale et aînés se veut un cadre de référence qui orientera les prises de décision du conseil municipal relatives au bien-être des familles et des aînés. Les orientations et les objectifs de cette politique débouchent sur un plan d'action triennal. En septembre, le conseil municipal formera un comité de suivi, qui veillera à la mise en œuvre des actions ciblées.

Mariève Bernier
Agente de développement rural
Secteur Chibougamau-Chapais



La prochaine assemblée
régulière aura lieu le :
Mardi 10 juillet 2012
dès 19h30,
à la salle du conseil

LE CONSEIL MUNICIPAL EN BREF...



Le conseil municipal tenait une séance ordinaire le mardi 15 juin dernier. À cette occasion, plusieurs dossiers furent soumis aux membres du conseil. De plus, M Steve Gamache, Maire, présente à l'assemblée M. David Lampron, Maire d'un jour.

Voici les résolutions qui ont été adoptées :

- au niveau du Service de la trésorerie, le conseil acceptait le bordereau des chèques pour le mois de mai 2012, les transactions s'élevant à 245 295,07\$ et les transactions à payer pour la même période s'élevant à 110 876,54\$, telles que déposées;
- le conseil autorise la 2^e tranche du budget de fonctionnement de la CDEC (50%) pour une somme de 79 000\$;
- le conseil autorise M. Yves Blackburn, directeur général, à signer les protocoles d'entente avec les propriétaires des terrains privés visant à aménager les aires de repos publiques sur une partie de leur terrain;

- le conseil autorise que la Ville de Chapais signe un protocole d'entente de trois ans avec le Festival du doré Baie-James soit 10 000\$ pour l'année 2012, 10 000\$ pour l'année 2013 et 15 000\$ pour l'année 2014, année de la 15^e édition;
- Le conseil autorise les maires, les greffiers ainsi que les directeurs d'incendie de la Ville de Chapais et de la Ville de Chibougamau à signer un protocole d'entente d'entraide intermunicipale sur les territoires respectifs, et ce, de façon ponctuelle en protection incendie;
- le conseil autorise la Ville de Chapais à entériner l'entente qui désigne le Directeur du Service de prévention des incendies et ses officiers à faire la demande d'entraide ou de répondre à une demande d'entraide intermunicipale avec la Ville de Chibougamau en protection incendie au moment où il juge que la situation est nécessaire;
- le conseil autorise la Ville de Chapais à entériner l'entente intervenue avec M Martin Noël pour la télédiffusion des séances du Conseil pour les mois de juin, juillet, août et septembre 2012 au coût de 500\$ par séance;
- Le conseil adopte le rapport annuel d'activités 2011-2012 ainsi que le plan de travail 2012-2013 de l'agente du Pacte Rural;
- Le conseil autorise le directeur général à signer pour et au nom de la Ville de Chapais le contrat d'embauche de M. Jean-Philippe Lalancette, à titre de responsable du Service d'urbanisme et environnement, tel qu'approuvé par le conseil municipal;
- le conseil adopte la politique familiale et des aînés ainsi que son plan d'action et remercie les membres du Comité famille pour la réalisation de la politique familiale et des aînés;

- le conseil donne une motion de félicitations au Centre d'études Collégiales de Chibougamau et à son personnel à l'occasion de son 30^e anniversaire de création;
- le conseil donne une motion de félicitations à Escapade Boréale pour l'obtention du lauréat d'excellence lors de la 26^e édition du gala national des Grands Prix du tourisme québécois qui se tenait le 28 mai dernier à Sherbrooke;
- le conseil donne une motion de félicitations à Mme Myriam Bougie en tant que boursière de la Fondation Excel pour l'année scolaire 2011-2012;
- le conseil donne une motion de félicitations à M. Yves Barrette pour l'obtention du Prix d'excellence Alfred-Plourde (personnalité québécoise qui a grandement contribué, tout au long de sa carrière, à l'essor de l'industrie du sciage) remis lors du congrès annuel du Conseil de l'industrie forestière du Québec, les 23 et 24 mai dernier à Québec;
- le conseil donne une motion de félicitations ainsi que des remerciements à M. Laurent Levasseur pour toutes les années de loyaux services rendus à la Ville de Chapais;
- le conseil donne une motion de félicitations ainsi que des remerciements à M. Robert Bond pour toutes les années de loyaux services rendus à la Ville de Chapais;
- le conseil donne une motion de félicitations à M. David Lampron pour sa nomination au titre de « Maire d'un jour »;
- le conseil autorise que Mme la conseillère Colombe Lemieux soit et est nommée maire suppléant de la Ville de Chapais pour les mois de juin, juillet et août 2012 et que cette dernière soit et est autorisée, pour ladite période, à signer les effets bancaires en remplacement de Mme la conseillère Denise Larouche;

- le conseil autorise l'adoption du mandat de l'Union des municipalités du Québec (l'UMQO pour l'achat de pneus;

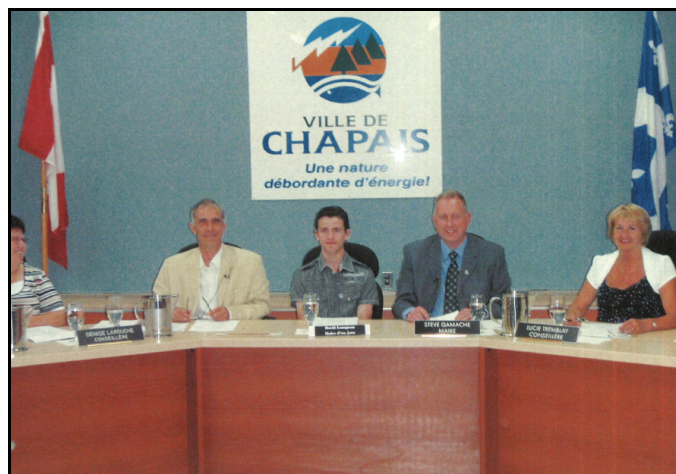
La prochaine assemblée régulière aura lieu le mardi 10 juillet 2012, dès 19h30, à la salle du conseil.

Genevieve Gleeton
CDEC

UNE JOURNÉE COMME MAIRE D'UN JOUR!

M. David Lampron fut nommé maire d'un jour le mardi 12 juin dernier. Au menu, visite des installations de la municipalité avec Monsieur le Maire Steve Gamache, tour de camion de pompier, visite de la caserne et maire d'un jour lors du conseil municipal du 12 juin dernier.

Félicitation à David Lampron!



LE NOUVEAU SENTIER DE L'ESCARPEMENT ROCHEUX SERA PRÊT LE 15 JUILLET!

Vous avez de la visite de l'extérieur de Chapais et vous aimeriez leur montrer le paysage chapaisien dans toute sa splendeur? Nous avons la chance d'avoir un réseau de sentiers de premier ordre offert gratuitement! Vous pouvez donc les amener faire le sentier du Lac Campbell (4,2km/niveau de difficulté facile), le sentier du Mont Springer (6km/niveau de difficulté moyen) ou faire un tour de vélo jusqu'au lac Opémiska sur notre belle piste cyclable (trajet de 11km).

À partir du 15 juillet, vous allez aussi pouvoir les amener au **Nouveau Sentier de l'Escarpement Rocheux** qui se promet d'être à couper le souffle!!! L'ascension de la montagne vous apporte au sommet du Mont Springer en passant entre deux flancs de montagne jusqu'à un escarpement rocheux qui donne un point de vue sans obstacle sur la ville de Chapais et qui vous surprendra par sa beauté. L'escarpement surplombe une forêt de bouleaux, de peupliers, de cerisiers et d'érables. À partir de l'escarpement vous passerez au travers un peuplement de cerisiers indigènes: protégés des vents froids hivernaux ils poussent spontanément au flanc sud de la montagne. Vous serez définitivement ébahis par le nombre de fleurs des cerisiers au printemps! Un belvédère est aménagé au sommet et vous pourrez de là observer Chapais, Oujé-Bougoumou et la scierie Barrette Chapais.

Dans la phase II du sentier, nous allons terminer une boucle et mettre plus d'emphasis sur l'escarpement même, mais aussi améliorer l'accessibilité du sentier du Mont en créant une aire de stationnement accessible par le chemin Campbell.

La Corporation de développement économique (CDEC) a reçu un montant de 13000\$ de la part de la Conférence Régionale des Élus de la Baie-James pour réaliser la première phase de son projet et travaille présentement à financer la deuxième phase du sentier.

PLANTATION DE 8400 ARBRES DANS LE SECTEUR DE CHAPAIS!

La CDEC et Chapais Énergie ont planté autour de Chapais plus de 7600 arbres alors que les citoyens sont venus réclamer 800 arbres lors de la distribution gratuite d'arbres qui avait lieu le 2 juin dernier. Nous aimerions remercier nos partenaires soit la ville de Chapais, le Ministère des ressources naturelles et de la faune (MRNF) ainsi que l'Association Forestière Saguenay-Lac-St-Jean.

LE PROJET DE JARDIN COMMUNAUTAIRE SE FERA À L'AUTOMNE

Le site où sera construit le jardin communautaire est présentement en restructuration. Si tout va bien nous devrions voir un nouvel aménagement de cet espace à l'automne. Le jardin communautaire va donc se greffer au projet pour que nous coordonnions les travaux en même temps. La CDEC vous tiendra au courant des développements futurs lors de la publication de la prochaine Tribune Chapaisienne.



Prenez note qu'il est toujours possible de réserver une parcelle. Pour ce faire, communiquez avec Mathieu Prévost au 418-745-2511 poste 230.

Mathieu Prévost
(418) 7-2511 poste 230

SENTIERS PÉDESTRES

Sentier du
Mont Springer

Sentier de
l'Escarpement

Sentier du
Mont Springer

Sentier du
Lac Campbell

Chapais

Départ du sentier

113

Que vous soyez grands explorateurs ou simple randonneurs, la Ville de Chapais a aménagé trois sentiers éducatifs en forêt offrant deux niveaux de difficulté. Le sentier du Lac Campbell s'adresse aux gens de tous âges et fait le tour du lac du même nom. Le sentier du Mont Springer et le sentier de l'escarpement, sont d'un niveau de difficulté plus élevé avec plus de 7 km de terrain montagneux, ils offrent aux randonneurs une vue panoramique exceptionnelle. Agrémentés de panneaux d'interprétation et de signalisation, de belvédères, de quais, de tables de pique-nique et de bancs, ces sentiers vous feront découvrir les merveilles de la nature, à votre rythme.

SENTIERS PÉDESTRES

Sentier du
Mont Springer

Sentier de
l'Escarpement
Rocheux

Sentier du
Mont Springer

Sentier du
Mont Springer



UN DE NOS MEMBRES SE DÉMARQUE AU GALA NATIONAL DES GRANDS PRIX DU TOURISME



Chibougamau, le 29 mai 2012 – C'est avec fierté que l'équipe d'Escapade boréale a quitté le Centre de foires de Sherbrooke, hier soir, alors qu'ils venaient de remporter le prix ARGENT dans la catégorie *Écotourisme et tourisme d'Aventure*.

En effet, c'est lundi le 28 mai qu'avait lieu à Sherbrooke, la 26^{ième} édition du gala national des Grands Prix du tourisme québécois. C'est au terme d'une sélection effectuée parmi 8 finalistes dans sa catégorie, qu'Escapade boréale s'est vu remettre, par M. Alain Brochu, vice-président, marketing et communications à la SEPAQ, le prix de la société des établissements de plein air du Québec : ÉCOTOURISME ET TOURISME D'AVENTURE. Escapade boréale a su se démarquer des entreprises de sa catégorie par leur projet innovateur qu'est la Route des Vents.

Au total, ce sont cinquante-quatre récipiendaires, 18 grands lauréats et une personnalité touristique qui auront remporté les honneurs devant des centaines de représentants de l'industrie touristique québécoise.

Les Grands Prix du tourisme québécois, créés en 1985, permettent de souligner les efforts et le dynamisme des entreprises qui oeuvrent dans le domaine touristique, tout en **reconnaissant officiellement leur contribution exceptionnelle au positionnement du Québec comme destination touristique de qualité**. L'attribution d'un Grand Prix du tourisme témoigne de l'atteinte d'un niveau supérieur d'excellence pour Escapade boréale. L'entreprise a su faire la preuve qu'elle contribue à l'amélioration de l'offre touristique de la région Baie-James & Eeyou Istchee, et a aussi démontré ses efforts significatifs en matière de promotion, que ce soit à l'échelle régionale, nationale ou internationale.

C'est une fierté pour Tourisme Baie-James et Eeyou Istchee Tourism de voir l'un de ses membres remporter les honneurs lors de ce gala. Plusieurs d'entre eux ont de beaux produits à offrir, nous les encourageons à se développer, à innover et à présenter leur candidature au prochain gala régional. C'est de cette façon qu'ils deviendront compétitifs et par le fait même, qu'ils augmenteront la valeur de leurs produits et qu'ils auront une meilleure visibilité.

Félicitations à Escapade boréale d'avoir fièrement représenté la région Baie-James & Eeyou Istchee lors de ce prestigieux événement.

Kate Kirouac
Agente aux communications

REFUGE CAPRICORNE

Quelques règlements municipaux et grille tarifaire ainsi que les services offerts :

Services offerts

Coût des médailles : Chien stérilisé 15\$
Chien non stérilisé 30\$

Vous pouvez communiquer avec moi et je peux me déplacer à votre domicile pour l'enregistrement de votre animal.

- Service d'élimination d'animaux au coût de 1\$ la livre fait par le vétérinaire
- Service de garderie pour animaux au coût de 10\$ par jour (service à domicile aussi disponible)
- Adoption pour chiens
- Service d'urgence 24h/24
- Cours d'initiation équestre au coût de 25\$ de l'heure par personne (sur réservation)
- Randonnée à cheval de 1 à 4 personnes au coût de 25\$ de l'heure par personne (sur réservation)

Animaux errants

Première infraction : 100\$

Deuxième infraction : 200\$

Troisième infraction : 300\$

En plus des frais de 10\$ par jour pour la fourrière.

Veillez noter qu'il est obligatoire de payer la médaille municipale au coût de 15\$ ou 30\$, selon le cas.

C'est au contrôleur canin de capturer tout animal errant, de la conduire à la fourrière et de le garder 3 jours entiers au cours duquel, son propriétaire ou gardien est dans l'obligation de le réclamer sur paiement de l'infraction au contrôleur canin.

Si, après l'expiration du délai de 3 jours l'animal n'est pas réclamé, le contrôleur canin pourra en disposer de la façon qu'elle jugera appropriée ou le faire euthanasier (dernier recours) sans droit pour le propriétaire de réclamer dédommagement ou intérêts de la Ville de Chapais ou leur contrôleur canin soit Mme Manon Forgues.

Pour toutes plaintes concernant les animaux, communiquez avec moi au (418) 770-9774.

Il est très important de garder les animaux attachés en tout temps!

Financement

Voici la façon dont dispose le Refuge Capricorne du montant de 10 000\$ que la Ville de Chapais a émis :

- 5 200\$ pour frais de service au Refuge soit 100\$ par semaine (véhicule personnel, essence, km, accessoire, terrain, etc.)
- 4 800\$ pour les services d'euthanasie du vétérinaire (budget géré par la Ville)
- Salaire du contrôleur canin : 0\$

Les revenus de la vente de médailles vont à la construction du Refuge Capricorne et à l'entretien de celui-ci dont le chauffage et la nourriture pour les animaux.

Pour plus d'information, il me fera plaisir d'aller vous rencontrer.

Une gros MERCI aux classes de 5^e et 6^e année de l'école St-Dominique-Savio qui ont fait un don de 331,54\$ au Refuge Capricorne grâce à la vente de pure laine. Merci beaucoup, c'est très apprécié!



Manon Forgues
Propriétaire
(418) 770-9774



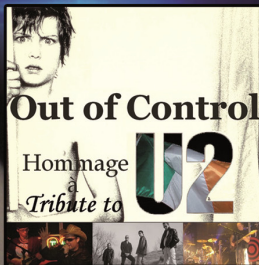
FESTIVAL DU DORÉ BAIE-JAMES

145, boulevard Springer, C.P.898,
Chapais (Québec) G0W 1H0

Tél. : (418) 745-2020
Sans frais : 1 877 846-2020
Fax : (418) 745-3871
Courriel : info@festivaldudore.com

Billets en vente à partir du 1^{er} avril 2012
Trousse d'information gratuite.

**INSCRIPTIONS
EN LIGNE**



22 juin

Hommage à U2



23 juin

Steve Forget



24 juin

Sonia



28 juin

David Jalbert

Programmation officielle 2012

DU 21 AU 30 JUIN 2012

13^e
édition

PRO VIP
PLUS DE 30 000 \$
EN BOURSES



PLUS DE 135 000 \$
EN PRIX ET BOURSES

Partenaire principal



Partenaires majeurs



Partenaires associés



Partenaires participants



Conception : GraphCat enr.

Merci à nos partenaires

WWW.FESTIVALDUDORE.COM



WWW.FACEBOOK.COM/FDDBJ

LA PÊCHE C'EST MA PASSION!
LE FESTIVAL DU DORÉ BAIE-JAMES, MA DESTINATION!

Programmation officielle 2012

Jeudi, 21 juin

Soirée SADC Chibougamau-Chapais

- 18 h 00
- Vin d'honneur, dégustation de doré et exposition d'artistes locaux
 - Lancement officiel de la 13^e édition du Festival du doré Baie-James
 - Invitation à toute la population avec prix de présence

Vend., 22 juin

Journée Ville de Chapais & Municipalité de la Baie-James

- 20 h 00 • Soirée animée par Gauthier Musique
21 h 00 • Spectacle « Hommage à U2 »
Coût du billet : 10 \$ / personne

Samedi, 23 juin

Journée « Retrouvailles » organisé par M. Arthur Clément

- 13 h 00 • Faunenord : activité sur la biologie du doré
16 h 00 • Bricolage pour les enfants et diverses activités
18 h 00 • Souper tourtière au profit de l'escadron 838 de Chapais
Adulte : 10 \$ Enfants (5-10 ans) : 7 \$ Enfant (0-4 ans) : gratuit
Les billets seront en vente au bureau du festival au 745-2020 jusqu'au 21 juin.
19 h 00 • Anecdotes et autres activités
(Envoyer vos anecdotes à : iparadis3344@gmail.com avant le 18 juin)
20 h 00 • Soirée animée par Gauthier Musique
• Encan
21 h 00 • Levée du drapeau et discours patriotique du député Luc Ferland
• Spectacle de « Steve Forget »
Entrée : Gratuite



AUTOBUS ET NAVETTES

18 h 00 - Départ de Chibougamau
18 h 30 - Départ de Chapais
Navette toutes les 45 minutes à Chapais
3 h 00 Dernier départ du chapiteau vers Chapais et Chibougamau

Dimanche, 24 juin

Journée familiale Desjardins

- 10 h 30 • Chasse au trésor organisée par le Petit Train
L'équipe de Décorum à la carte sera présente avec jeux et maquillages
12 h 30 • Structures gonflables
14 h 00 • Spectacle de « Sonia - La voix des enfants »
15 h 15 • Structures gonflables
16 h 30 • Fin des activités

Lundi, 25 juin

Journée Cree Regional Authority

- Relâche de pêche
13 h à 16 h • Chasse aux trésors en kayak, canot ou pédalo
• Inscription de 10 h 00 à 12 h 30 au bureau du Lac Opémisca
19 h 00 • BINGO
Organisé par le Cercle des Fermières de Chibougamau
(Plus de 3 200 \$ en bourses)

Mardi, 26 juin

Journée Mines Opinaca

- Relâche de pêche
13 h à 16 h • Tournoi « Old Timer »
• Inscription de 10 h 00 à 12 h 30 au bureau du Lac Opémisca
Un maximum de 50 pêcheurs sera accepté pour ce tournoi
Coût d'inscription : 5 \$ / pêcheur
14 h 30 • « Fais ton bateau »
Maximum de 10 équipes
Informations sur le site
Coût : 20 \$ / équipe
18 h 00 • Remise des bourses du tournoi « Old Timer » et « Fais ton bateau »

Merc., 27 juin

Journée Bonichoix

- 17 h 00 • 5 à 7 - (2 pour 1 pour les femmes)
Invitation à tous à la soirée des veuves de pêcheurs

Jeudi, 28 juin

Journée CREEBJ

- 20 h 00 • Soirée animée par Gauthier Musique
21 h 00 • Spectacle de « David Jalbert »
Coût du billet : 25 \$ / personne

Vend., 29 juin

Journée Hydro-Québec

- 13 h 00 • « Show-room » Princecraft
18 h 00 • Tournoi de Poker : Texas Hold'em
Inscription : 40 \$ / personne
Info. : - Kim Kirouac : (418) 770-5597
- Denis Bussière : (418) 748-4608
Prix à déterminer selon le nombre d'inscriptions

Samedi, 30 juin

Journée Princecraft - Mercury

- 5 h 30 • Brunch du PRO-VIP (Les Banquets Fins Gourmets)
- Enfant (0-2 ans) : gratuit - Enfant (6-12 ans) : 7 \$ / pers.
- Enfant (3-5 ans) : 5 \$ / pers. - Adulte (13 ans +) : 12 \$ / pers.
8 h 00 • Départ du PRO-VIP
20 h 00 • Soirée Molson - Coors Light
- Soirée de clôture animée par Norman Byrns
- Remise des prix

Note

Pour toute la programmation, les heures peuvent être sujet à changement sans préavis.

La GRANDE Découverte

01 juillet au 01 septembre 2012

Coût Inscription: 50\$
15 géocaches à gagner
pour une valeur totale de

15 000\$

Municipalités participantes:

- + Chibougamau
- + Chapais
- + Lebel sur Quévillon
- + Mistissini
- + Waswanipi
- + Oujé-Bougoumou
- + Villebois Valcanton

Géocaching

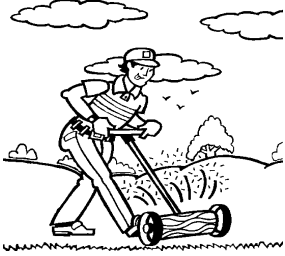
Retrouver, à l'aide
d'un GPS, un objet
caché ou un repère
dans la nature,
pour lequel vous
aurez obtenu les
coordonnées.



10000\$



Vous voulez encore plus profiter de votre été et encourager des jeunes dynamiques et travailleurs?



Et bien, les jeunes de la **CJS** sont là pour vous offrir des services variés.



Nous faisons la tonte de gazon, du gardiennage, de la peinture, de petits travaux, du jardinage et de l'entretien ménager. Nous cordons du bois, nettoyons et promenons des animaux et nous pouvons aussi garder votre maison pendant vos vacances (arroser vos plantes, sortir les animaux).

Vous avez aussi d'autres tâches à faire?



Appelez-nous au **745-2473** ou passez nous voir à notre local au **135 boulevard Springer**.

Passez un bel été avec la CJS de Chapais!



La CJS de Chapais, en collaboration avec Le Gîte de la rivière, vous présente son concours: « Un repos bien mérité! »



Vous êtes un amoureux de la nature? Vous voulez prendre du bon temps? Ce concours est pour vous!

En achetant un billet à la CJS de Chapais, vous courez la chance de gagner un magnifique séjour de deux nuitées au Gîte de la rivière avec deux déjeuners et un souper inclus.

Le Gîte est situé au *Lac Dulieux*, entre Chapais et Chibougamau, un endroit chaleureux qui permet la pratique de plusieurs activités comme la pêche, le canotage, le kayak, la baignade et la randonnée pédestre.

Les billets seront disponibles au coût de 5 \$ à notre local au 135 boulevard Springer, à votre Dépanneur SER MAX et à votre Dépanneur Super Sagami RC de Chapais.

Pour toutes informations, contactez-nous au 745-2473.

Le tirage se fera vendredi le 3 août.

Venez profiter du calme de la nature et des magnifiques paysages qui s'offrent à vous, tout en encourageant les jeunes de la CJS de Chapais!





FESTIVAL DU DORÉ BAIE-JAMES 13e édition

FAIS TON BATEAU

Festival du doré Baie-James!
Pour information et/ou pour inscription,
appelez au bureau du Festival au (418)
745-2020.

BÉNÉVOLE A BORD D'UN BATEAU AVEC LES PROS

Pour information et/ou pour inscription,
appelez au bureau du Festival au (418)
745-2020.

BÉNÉVOLE PATROUILLEUR SUR LE LAC OPÉMISCA

Pour information et/ou pour inscription,
appelez au bureau du Festival au (418)
745-2020.

ÉDITION 2013

Le Festival du doré Baie-James vous
informe que la 14^e édition du festival aura
lieu du 20 au 29 juin 2013.

Bon Festival à tous!

Mélanie Fortin
Coordonnatrice





Souffrez-vous d'ostéoporose?

L'**ostéoporose** est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux **fractures**. Dans la plupart des cas, les **os** se fragilisent en raison d'un manque de **calcium**, de **phosphore** et d'autres **minéraux**. L'ostéoporose rend les os plus poreux et plus susceptibles de se fracturer lors d'une chute banale qui, en temps normal, aurait été sans conséquence.

Qui est touché?

La plupart du temps, l'**ostéoporose** apparaît chez les personnes âgées de **65 ans et plus**, mais elle peut survenir plus tôt.

On estime qu'au Canada, 1 femme sur 4 et 1 homme sur 8 en seront atteints au cours de leur vie. Les os de la **hanche**, des **poignets** et de la **colonne vertébrale** sont ceux qui subissent le plus souvent une fracture attribuable à l'ostéoporose.

Facteurs de risque

Les facteurs suivants accroissent le risque d'**ostéoporose**. Leur effet est cumulatif.

- Le manque d'**exercice physique**.
- Une **alimentation pauvre** en **calcium** tout au long de la vie.
- Un **manque de vitamine D** causé par une exposition limitée à la lumière du soleil ou par une alimentation pauvre en vitamine D. Cette vitamine est essentielle au métabolisme du calcium.
- Le **tabagisme**.
- Une **perte de poids** importante (plus de 10 % du poids corporel) avant l'âge de 25 ans, ou un poids inférieur à 60 kg (132 livres).
- La consommation excessive d'**alcool**.
- Une **grande consommation de caféine** (café, chocolat, colas, boissons énergisantes). La **caféine** augmenterait les pertes de calcium en augmentant le débit urinaire. Les experts recommandent habituellement aux personnes âgées, en plus de s'assurer d'un apport adéquat en calcium et en vitamine D, de ne pas boire plus de 3 tasses de café par jour.

L'objectif principal est donc d'**empêcher les fractures**. La prévention permet de réduire de moitié le risque de fractures associées à l'ostéoporose. Pensez-y, car une fracture peut à son tour engendrer bien des inconvénients et des effets secondaires sur votre santé et votre autonomie.



Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec votre infirmière clinicienne :

Martine Lauzon

Infirmière clinicienne en maladies chroniques
Centre de santé René-Ricard
Tél. : 418 745-2591, poste 265

Des nouvelles des Chevaliers de Colomb

Les Chevaliers au repos pour la saison estivale? Pas sûr! Pas sûr!

C'est la fin de la saison mais pas la fin des activités. Encore une fois, les frères Chevaliers resteront très actifs avec leur tournoi de crible à 1000 \$ le 16 juin, le pique-nique annuel le 7 juillet et le tirage du bateau à moteur le 25 août.

Un été d'activités pour les Chevaliers de Colomb de Chapais

Le pique-nique des Chevaliers sera de retour le 7 juillet 2012 de 11h à 16h. Des nouveautés sont prévues mais il est trop tôt pour les annoncer. Surveillez nos affiches aux endroits habituels... On est en attente d'un partenaire financier, ce qui pourrait vous apporter des nouvelles activités et des prix intéressants.

Le tirage du bateau, le 25 août 2012

Une nouvelle saveur au tirage de cette année; celui-ci sera fait avec une saveur Western. Trop tôt pour dévoiler la programmation mais soyez attentif à nos publicités. Une équipe de bénévoles est à monter une série d'activités avec un commerçant local.

Retour des assemblées

Surveillez La tribune de septembre pour la date de la prochaine assemblée de septembre. Mais n'ayez crainte, le ROBOT sera de retour et nous procéderons aux appels.

Le nouvel exécutif pour l'année 2012-2013 a été élu le 27 mai dernier

Le frère Jacques Fortin a été réélu Grand Chevalier. Il sera secondé par le député Grand Chevalier Marc Gelot. Les frères Laval Charette Chancelier, Gilles Cormier Archiviste, Claudio Larouche Financier, Daniel Dumas Trésorier et Jacques Mercure Cérémoniaire. Les Sentinelles seront les frères Clément Forget, Maurice Bluteau, René Fortier, Réal Dupuis et Yvan Harvey. Les Syndics seront les frères Marc Duchesne, Francis Lefebvre et Pierre Desloges. Le frère Claude Drolet sera l'Aviseur. Le publiciste est le frère Normand Côté, le porte-

drapeau Marcel St-Pierre et l'Intendant Gilles Brousseau. Merci et félicitations messieurs.

Le nouvel exécutif vous attendra en grand nombre à leur première réunion en septembre prochain.

Vos Chevaliers

PIQUE-NIQUE ANNUEL DES CHEVALIERS



Les Chevaliers de Colomb de Chapais vous invite à leur **Pique-nique annuel**

SAMEDI LE 7 JUILLET

TERRAIN DE LA SALLE DES CHEVALIERS
SUR LA 3^{ÈME} AVENUE

Toute la population est invitée.

Au menu : Tournoi de fer
Tournoi de poche
Autre surprise
Hot dog, ailes de poulet, bière
et boisson gazeuse.
Prix de présence

Surveillez les affiches aux endroits habituels.

On vous attend avec vos enfants!

REVUE ANNUELLE DE L'ESCADRON 838 CHAPAIS



Le 28 avril dernier avait lieu la revue annuelle conjointe des deux unités à l'École secondaire de La Porte-du-Nord de Chibougamau sous la présidence d'honneur de Monsieur Steve Gamache, Maire de Chapais et Madame Manon Cyr, Mairesse de Chibougamau ainsi que M. André Mauger, représentant de la Ligue des Cadets de l'Air du Québec et Vallée de l'Outaouais.

Plusieurs cadets se sont mérité des récompenses annuelles dont :

Recrue de l'année :	Cadette Jennifer Léonard
Fierté d'appartenance :	Caporal de section Olivier Lapointe
Trophée du Comité civil :	Sergent Geneviève Tremblay
Trophée du Commandant :	Adjudant 1 ^{ère} classe Frédérique Forgues
Médaille de service :	Adjudant 1 ^{ère} classe Frédérique Forgues

Pour terminer, l'Adjudant 1ère classe Frédérique Forgues s'est mérité une bourse d'étude de \$500.00 au niveau régional; cette bourse est offerte par la Ligue des Cadets de l'Air.

Nos dernières activités de l'année

- Vol de planeur : les 2 et 3 juin 2012
- Vol d'hélicoptère (6 juin) offert par les Hélicoptères Canadiens afin de récompenser les cadets qui ont fait l'année d'instruction.

Les cadets qui se sont mérité des camps d'été (1 juillet au 10 août) :

Camp de formation instruction générale

(2 semaines) à Bagotville:

Cadette Jennifer Léonard
Cadette Jenny Carbonneau

Camp de Musique (3 semaines) :

Caporal/section Olivier Lapointe

Camp de musique (6 semaines) :

Sergent Geneviève Tremblay

Camp de sports et loisirs à Valcartier (3 semaines) :

Caporal Samuel Forgues

Emploi d'été :

Cadet Cadre à Bagotville (Survie) :

Adjudant 1ère classe Frédérique Forgues

Remerciements

Un gros MERCI à tous nos commanditaires soit le Marché Bonichoix, les Chevaliers de Colomb, les Entreprises Alain Maltais et les Hélicoptères Canadiens ainsi qu'à toute la population de Chapais d'avoir encouragé nos cadets lors des levées de fonds :

- Cueillettes de bouteilles
- Lave-auto

Un merci tout spécial à Monsieur Luc Bédard et à Monsieur Luc Croteau pour leur soutien lors du lave-auto qui a eu lieu le 19 mai.

BONNES VACANCES À TOUS NOS CADETS!

Nous reprendrons nos activités le 5 septembre prochain.

Martine Mauger

MARIAGES CHRÉTIEN 2012

Remerciements

Le samedi 19 mai dernier avait lieu la soirée des Mariages Chrétiens qui fut un franc succès. Je tiens à remercier tous les jubilés ainsi que la population qui ont participé à l'évènement.

Je tiens également à remercier toute mon équipe de bénévoles pour leur bon travail et sans qui cette soirée n'aurait été possible.

Félicitations à tous!

Jean-Roch Poirier
Président

GAGNEZ



Photos à titre indicatif seulement

Un bateau PRINCECRAFT DLX SC

Starfish 2012

avec moteur MERCURY 40hp

& une remorque

ou l'un des 9 prix de 100 \$

Au profit du conseil des Chevaliers de Colomb de Chapais no 6542.
Une partie des fonds recueillis sera redistribuée dans la communauté.

Tirage le 25 août 2012 à 21 h.
1500 billets seulement.

Billet: 20\$
Billet: 20\$



Responsable : Marc Gelot (418) 770-6242
ou un membre des Chevaliers de Colomb

Merci à nos commanditaires :



GOLDCORP
PROJET ÉLÉONORE



Desjardins

R N Q W

Région Nord-du-Québec Web Inc.
pour tout trouver en Jamésie

**Entreprise Organisme
Affichez-vs sur le Web
rnqw.ca**

Création-hébergement-marketing
regionnordduquebecweb.com

Pierre Meunier
418-770-6292

cathy pigeon, graphiste

45, 5ème Rue, c.p.868
Chapais (Qc) G0W 1H0

Téléphone : 418.770.8152
Télécopieur : 418.745.2434

GRAPHICAT

graphicat@tlb.sympatico.ca

Librairie

Mic Mac

180, boul. Springer, C.P.983
Chapais (Qc) G0W 1H0

Tél.: (418) 745-3671
Fax: (418) 745-3686

**MARCHÉ
BONICHOIX**

Alimentation
C. Breton

Agence
SAO

116, boul. Springer, Chapais 418.745.2556

JF inc.
Service d'entretien
ménager

Jimmy Forgues,
propriétaire

54, 1^{re} Rue, Chapais (Qc) G0W 1H0

Tél.: 418-745-3100
Cell.: 418-770-7528
Fax: 418-745-3700

Courriel: jf-inc@hotmail.com

Expert en sinistre • Service résidentiel & commercial

Orkidey
COIFFURE ESTHÉTIQUE

Massothérapie • Électrolyse • Pose de cils
Pose d'ongles • Soins de pieds
& bien plus...

418.745.2898
105 boul. Springer Chapais

Super Sagamie R.C.
(TABAC DÉPANNEUR RC)

123, boul. Springer
Chapais (Québec) G0W 1H0
Tél.: (418) 745-2778
Télex.: (418) 745-3384

Jean-Jacques Albert
Propriétaire

COMPTOIR SIÈGES - VIDÉO - PAFETRIEL - CADEAUX
LOTO-QUÉBEC - TRAMINIS D'AUTORBUS - GLACE
VERS - ARTICLES FÊTE - CAFÉ - BAR LAITIER
CARTE DE SOUVENIRS - VIN - PHOTOCOPIES - FAX

fabagiere@hotmail.com • www.supersagamie.com

ENTREPRENEUR ÉLECTRIEN

Lucien Gauthier (2002) inc.

Dan Senneville, prop.
Gaétan Ménard, prop

102, boul. Springer
Chapais (Qc)
G0W 1H0
Tél.: 745-2200
Fax: 745-2202

Spécialité: électricité
vente et service

A TOUT
COMPTABILITÉ

Unas dans votre manche!

Jocelyne Groudin, comptable

125, boul. Springer, C.P. 278
CHAPAIS (Québec) G0W 1H0
Téléphone : 418 745-3019
Télécopieur : 418 745-3506
info@atoutcomptabilite.ca

466, 3e Rue, C.P. 67
CHIBOUGAMAU (Québec) G8P 2K5
Téléphone : 418 748-3987
Télécopieur : 418 748-3582
hrblock@hrchibougamau.ca

COMPTABILITÉ • FISCALITÉ • FORMATION

**DÉPANNÉUR
MICMAC**

DÉPANNEUR MIC MAC inc.
Luc Croteau & Chantale Rémillard
propriétaires

180, Boul. Springer, Chapais
(Québec) G0W 1H0
Tél.: (418) 745-3671
Fax: (418) 745-3686

VENTE & LOCATION DE
SUPER NINTENDO •
DE REFRIGÉRISEUR SEGA GENESIS
VENTE D'EAU EN VRAC 3DO •

GRUPE VOYAGES QUÉBEC

Lorraine Boucher, Conseillère en Voyage

Groupe Voyage Saguenay Lac-St-Jean Inc.
Groupe Voyages Québec

51-2ème rue, CP 569
Chapais G0W 1H0 (QC)
Tel.: (418) 770-8831 ou (418) 745-3683
Fax.: (418) 745-3178
lboucher@gvq.ca ou
lorraine.boucher@tlb.sympatico.ca
www.saglac.gvq.ca

Vacances de rêve, avion,
hôtel, location de voiture,
un forfait lune de miel?

Peu importe votre besoin,
vous avez maintenant la
possibilité d'utiliser ce
service à Chapais.

Vous servir est un plaisir!

LES ENTREPRISES
RBE 2007

EXTÉRIEUR • FERTILISATION • EXTINCTEURS

Luc Bédard Président

973 A, 3^e rue, Chibougamau, (Québec) G8P IR4
Tél.: 418 748-6508 Téléc.: 418 748-3412

G de C

**Chevaliers de Colomb
Conseil 6542
Chapais**

Prochaines réunions :
7 juillet et 25 août 2012

Salon Esthétique
GINETTE enr.

37, 6e Rue, Chapais, Qc.
Tél.: 418 745-2290

• LIT DE BRONZAGE
• ÉLECTROLYSE
• ÉPILATION
• FACIAL
• MASSAGE DE RELAXATION
• SOINS DE PIEDS SPÉCIALISÉS
• MANUCURE & PÉDICURE

Ginette Petit
propriétaire

ÉTUDE DES
Notaires
TRUCHON & LAROUCHE

Me Suzanne Truchon
Me Maryse Larouche
NOTAIRES

363, 3^e RUE CHIBOUGAMAU TEL.: 418.748.7656
À Chapais sur demande au 119 Boul. Springer

QUINCAILLERIE R.D.
INC.

BMR
INC.

Richard Laplante
& Diane Pitre
PROPRIÉTAIRES

129, Boul. Springer, C.P. 40
Chapais (Qué) G0W 1H0
TEL.: (418) 745-2517
Fax: (418) 745-3297

Dépositaire de pièces automobiles

Le Centre de Femmes
Les Essenti "Elles" de Chapais

121, Boul. Springer
Chapais, Qc
G0W 1H0

Tel: (418)745-4012
Fax: (418)745-4013

Marie-Claude Tremblay,
coordonnatrice

Courriel: essentielles@tdlogic.com

InfoConsult
la solution informatique

Steeve Doucet
Technicien de l'informatique

33 6ième Rue
Chapais Qc
G0W 1H0
CP-807

Cell: 418-770-8472
Fax: 418-745-2166

Courrier: infoconsult.chapais@lino.sympatico.ca

Table de billard
Cuisinette
Internet (haute vitesse)
Super Ecran
Air climatisé
Grand stationnement

**Motel
Clossi** 2011

172, boul. Springer, C.P.38
Chapais (Québec)
G0W 1H0

Tél.: (418) 745-3633
(418) 745-3634
Fax: (418) 745-3630

Prop.: Johanne Barville
Mario Blanchette

DÉNEIGEMENT

8076-8803 Québec inc.

Les Entreprises
Marc Forget
INC. SINCE 1988

71, 1e avenue
Chapais G0W 1H0

TÉL 418-745-3658
FAX 418-745-3659
CELL 418-770-7072

EXCAVATION TERRASSEMENT

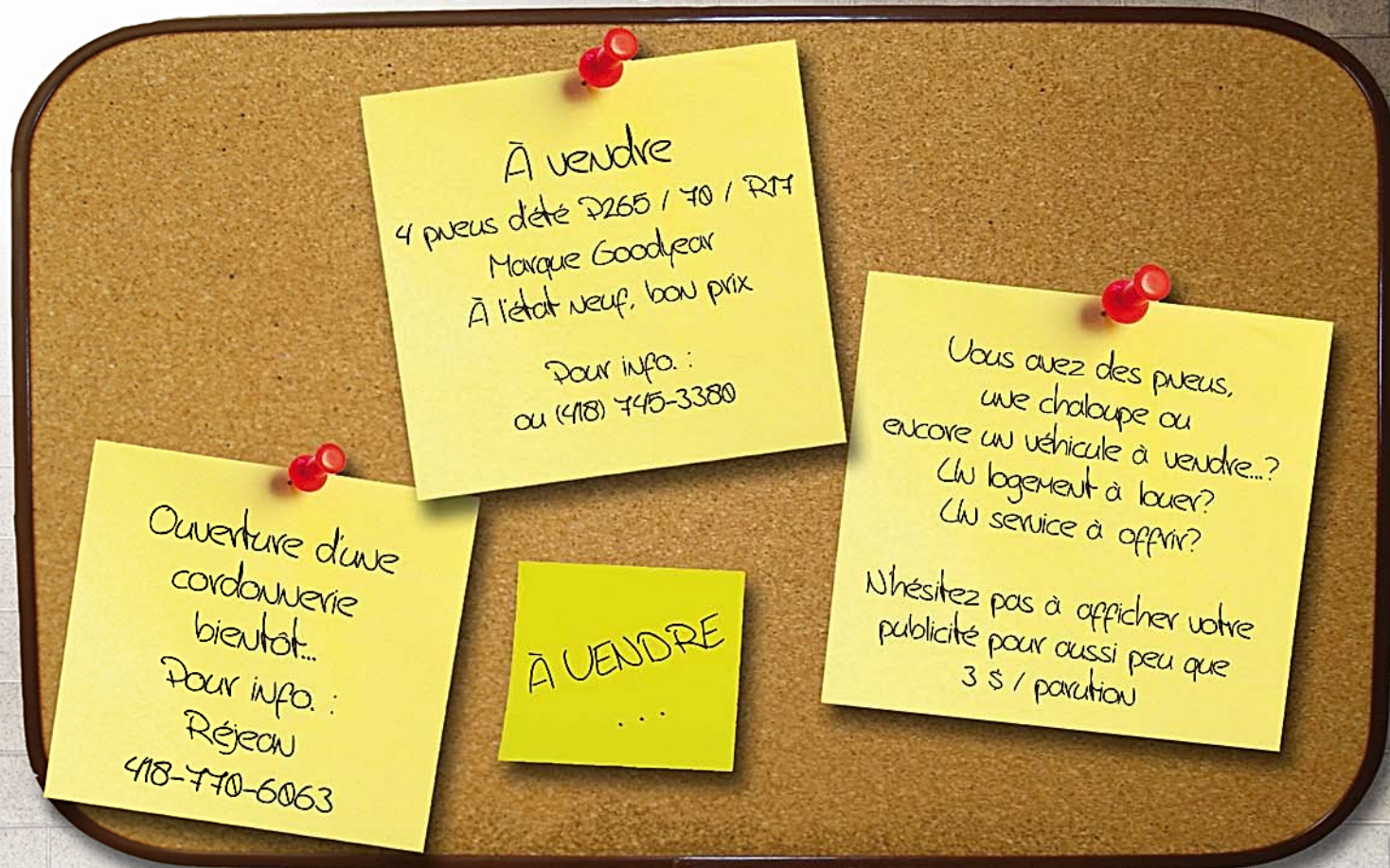
salon fido bain beau
toiletage

48 2ième avenue
Chapais
G0W 1H0

Melanie Larouche
technicienne

418-745-2424

Votre babillard



Partenaires financiers :



••••• **Tribune** 
Chapaisienne

Prochain rendez-vous le 21 septembre 2012
Apportez vos articles avant le 10 septembre 2012

Vous voulez nous envoyer un article,
un souhait d'anniversaire ou une
petite annonce...?

Voici les moyens pour nous rejoindre :

COORDONNÉES DU JOURNAL

Bureau : Hôtel de Ville
Téléphone : (418) 745-2355
Télécopieur : (418) 745-3871
Courriel : cdechapis@lino.com