

# Au **Courant** du **Lac**

Journal des gens d'ici à l'usage de tous

Les Concerts  
Programmation 2018-2019  
page 4

La Jouvence  
C'est reparti pour une autre saison  
pages 8-9

Vie communautaire  
et changements climatiques  
page 11



## ÉCRIVEZ DANS VOTRE JOURNAL!

Vous êtes un organisme de Lac-Kénogami  
et vous désirez annoncer vos activités!  
Vous êtes citoyens et vous voulez faire  
paraître un message ou une annonce.

Pour commentaires, informations  
et suggestions...

### ÉCRIVEZ-NOUS

[journallackeno2015@hotmail.com](mailto:journallackeno2015@hotmail.com)

#### LES MOIS DE PARUTION

Printemps (mars)

Été (juin)

Automne (septembre)

Hiver (décembre)

#### ÉQUIPE DU JOURNAL

Odette Bergeron

Alain Corneau

Jacynthe Corneau

France Morin

Louis Pilote

Martin Tremblay

## INDEX

|                              |    |
|------------------------------|----|
| LE BISTRO DE LA COOP         | 2  |
| MOT DE NOTRE CONSEILLER      | 3  |
| LES CONCERTS                 | 4  |
| PATRO                        | 5  |
| CLIN D'OEIL PAROISSIAL       | 6  |
| OBVS                         | 7  |
| JOUVENCE                     | 8  |
| COMITÉ SANTÉ DE LA COOP      | 10 |
| MOT DE VOTRE COOP            | 10 |
| LA VIE COMMUNAUTAIRE...      | 11 |
| POURQUOI FAIRE DE LA MUSIQUE | 12 |
| ALAIN CORNEAU                | 13 |
| CHRONIQUE MOTONEIGISTES      | 14 |
| BIBLIOTHÈQUE                 | 15 |
| LE MARCHÉ DE NOËL            | 15 |

Au  
Courant  
du Lac

## Le Bistro de la Coop

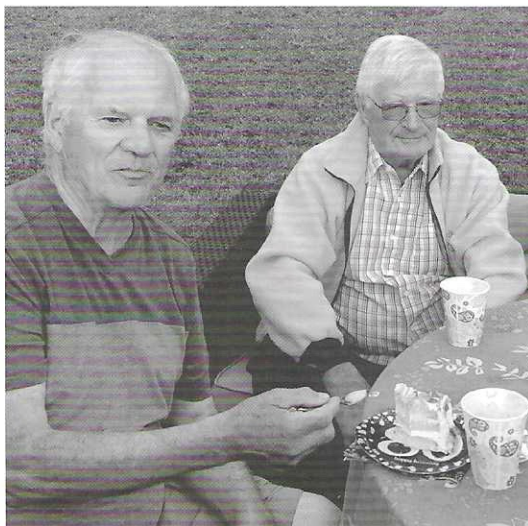
par Louis Pilote

Si vous vous arrêtez à la Coop, à gauche du bâtiment, il y a la crèmerie et sur le côté droit, il y a le petit bar que plusieurs appellent « Le Bistro ». Sylvie Sirois est responsable de son fonctionnement. Ce bar a cependant une particularité. C'est un projet de la Coop avec un but très spécial.

Cet espace a été aménagé spécifiquement pour que les gens de Lac-Kénogami se rencontrent et échangent sur les besoins ou les projets de notre communauté, tout en dégustant une Pibrac ou une autre bière. Les profits du bar de la Coop vont pour des projets de Lac-Kénogami. Autrement dit, tout en échangeant entre ami-e-s, entre gens de la communauté et en prenant tranquillement une bière, vous contribuez d'une certaine manière au développement de notre communauté. Souvent des projets naissent autour d'une bière. Après une ou deux consommations on est plus « relax », plus rêveur. Voilà, le petit bistro de la Coop se veut une place de rêveurs, de création... Tout un programme... Si le cœur vous en dit...

À chaque jeudi, une "gang" du palet américain se retrouve au bar de la Coop pour un 5 à 7. Il est vrai que la moyenne d'âge est assez élevée. Très beau moment cependant pour faire des échanges entre gens de différents âges. Les plus jeunes qui veulent jaser avec des plus vieux sont bienvenus. Il faut oser l'intergénérationnel, risquer le contact vieux-jeunes. Tout un défi.

Marcel Bouchard et Paul-André Gagnon sont les initiateurs du 5 à 7 du jeudi. Au départ, il y a de ça plus de 2 ans, ils n'étaient très souvent que deux. Avec le temps, plusieurs se sont joints à eux. Aujourd'hui ce sont souvent des 5 à 7 d'une vingtaine de personnes de Lac-Kéno. Belle initiative, beau moment, belle persévérance de leur part. Au bar de la Coop, on se moque de l'âge, on valorise le lien, le contact, l'échange. À nous tous d'y mettre du sien pour dynamiser et enrichir encore davantage ce milieu de divertissement et de discussion.



Marcel et Paul-André, les deux initiateurs des 5 à 7 du jeudi au Bistro de la Coop.



Jeudi, le 9 août, lors du 5 à 7, on fêtait les 80 ans de Marcel Bouchard (ex-police et ex-pompier).





## Mot de notre conseiller municipal

par **Jonathan Tremblay**

jonathan.tremblay.elu@ville.saguenay.qc.ca  
581 235-5081

Bonjour à tous, j'espère que vous avez passé d'excellentes vacances en tirant bénéfice de la température clémente. En ce qui a trait à la période estivale, la municipalité s'est affairée aux travaux d'entretien tels que la niveleuse ainsi qu'à l'épandage d'abat-poussière. Je suis très satisfait du service, puisque l'épandage s'est réalisé rapidement et la fréquence des passages de la niveleuse a été augmentée afin de maintenir nos chemins en bon état. Évidemment, il peut toujours y avoir de l'amélioration. Les travaux majeurs pour cet été seront au niveau du chemin des Pionniers où un montant d'environ 180 000 \$ y sera investi. De plus, différents travaux de fossés ont été également réalisés mais je continuerai à investir sur cet élément afin d'assurer la pérennité de nos structures.

Avec la température chaude, la période d'activité nautique a été très achalandée. La sécurité publique a multiplié les présences sur l'eau et hors de l'eau afin d'accroître la prévention et les interventions. Malgré cela, nous sommes régulièrement aux prises avec plusieurs plaintes au niveau du bruit, de la vitesse et du non respect du code de sécurité dans

les baies. Nous sommes en discussion au sein de la Commission de la sécurité publique afin de trouver de nouvelles solutions. Je vous rappelle que le code d'éthique est toujours valable et essentiel à la cohabitation.

Depuis près de huit (8) mois, je travaille avec le Service de l'urbanisme afin de trouver un terrain d'entente avec les différents ministères qui interviennent à Lac-Kénogami. Un des objectifs est de faire tomber le moratoire qui dure depuis trop longtemps. C'est une importante préoccupation pour moi, puisqu'elle a un impact important sur tout le cadre réglementaire. De plus, plusieurs citoyens sont victimes de dommages collatéraux de ce moratoire, car les taux de locations de terrains sont astronomiques. J'espère être en mesure de régler cette situation dans la prochaine année.

Pour conclure, je travaille présentement sur un plan de développement du débarcadère de l'Éperlan. En effet, nous avons connu quelques problématiques au cours de la saison avec le quai de bois, mais également avec celui du service à essence. L'objectif est évidemment

d'offrir des infrastructures adéquates et sécuritaires aux usagers, mais également un parc esthétique et agréable pour les résidents de Lac-Kénogami. Plusieurs usagers m'ont fait part de leurs idées et certains vont également être impliqués dans le processus.

**LES SERRES**  
**St-Do**  
**JARDINS DU COTEAU**  
3187 rue Saint-Dominique,  
Jonquière (Qc) G7Y 1A9  
**418-547-2383**

**OPTIMUM**  
CLINIQUE VISUELLE  
VENEZ POUR VOIR

Jonquière, QC 418 542-7585  
Ville de La Baie, QC 418 544-7789  
Chicoutimi, QC 418 545-9391  
Alma, QC 418 668-3622

**S/B**  
**STÉPHANE BOILY T.P.**  
T 418.695.9920 C 418.820.5067  
F 418.695.5852  
stephane-boily.com  
info@stephane-boily.com  
5700, rue de la Petite-Rivière  
Shipshaw (Québec) G7P 0A9





# Les concerts de la chapelle Saint-Cyriac

par **Sylvie Brassard**  
pour l'équipe des concerts

## Une saison 2018-2019 haute en couleur et en ÉMOTIONS

L'équipe des Concerts de la Chapelle Saint-Cyriac est particulièrement fière du chemin parcouru depuis **10 ans**. La prochaine saison des Concerts aura de quoi surprendre les amateurs de musique par sa variété, son audace. Il y en aura pour charmer tous les mélomanes intéressés par ces rendez-vous du dimanche après-midi dans la petite chapelle de Lac-Kénogami, qui prendra un autre élan dans un environnement chaleureux et propice à l'écoute et à la complicité avec les musiciens et musiciennes.

### La programmation 2018-2019 : « Des concerts qu'on aime »

Le premier concert, dimanche le **23 septembre 2018** débute avec la violoniste *Valérie Belzile*, le corniste *Xavier Fortin* et le pianiste *Julien Leblanc* qui nous proposent « *Un après-midi chez les Schumann* ».

Pour le concert de NOËL, dimanche **9 décembre 2018**, nous retrouvons les ténors Richard Duguay et Claude Bélanger, le baryton Robert Huard, le baryton-basse Michel Cervant et Sylvain Barrette au piano. Ces musiciens se sont déjà produits à la Chapelle et ils nous emmènent dans un voyage musical très diversifié pour ce Noël 2018.

Dimanche le **17 février 2019**, nous fêtons **notre dixième anniversaire** avec notre directrice de la programmation Laura Andriani au violon, accompagnée de Mélissa Corriveau à la viole de gambe et de Eric Milnes au clavecin. Du baroque comme on aime. Il y aura aussi des surprises.

Dimanche le **14 avril 2019, dernier concert de la saison**, nous retrouvons nos deux pianistes à quatre mains, 20 doigts, le sympathique et dynamique duo Amélie Fortin et Marie-Christine Poirier, qui nous ont déjà enchantés aux Concerts de la Chapelle.

Ces concerts sont pour vous et on vous attend.

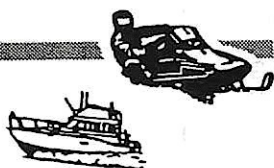
Tous les concerts sont le dimanche après-midi à 14 h. Les portes ouvrent à 13 h. Les abonnements sont actuellement disponibles au coût de 50 \$ pour les quatre (4) concerts en téléphonant aux numéros suivants :

418 542-0186 et 418 695-5220. Les billets à l'unité sont au coût de 20 \$ par concert.

## BLEU MORIN SPORTS

**Réal Morin**  
BATEAU, MOTO, MOTONEIGE  
TONDEUSE, SOUFFLEUR, ETC.

5817, CHEMIN DU QUAI  
LAC-KÉNOGAMI (QUÉBEC) G7X 7V6



TÉL.: (418) **547-6943**  
FAX: **540-0358**



## CANTIN • GAGNON INC. ASSURANCES

Cabinet en assurance de dommages

Jonquière • Chicoutimi • La Baie • St-Ambroise

**418.542.7575**





PATRO



## L'Alternative Café Jeunesse (ACJ) c'est quoi?

Dans la bâtisse municipale de Lac-Kénogami, ce sont deux belles salles, ainsi qu'un bureau d'intervention permettant de parler, de rire, de se confier avec l'un des intervenants présents sur place et ce, en toute confidentialité.

L'ACJ c'est un milieu de vie pour les jeunes de 12 à 17 ans ouvert en soirée pour décrocher du quotidien, qui ressemble aux jeunes qui le fréquentent! Plusieurs activités sont offertes telles : le billard, une console de jeux Wii U, des jeux de société et autres.

Heures d'ouverture : Lundi et mercredi de 18 h à 21 h.

Également deux intervenants sont toujours disponibles pour :

- Établir des liens de confiance avec les jeunes;
- Offrir un lieu d'appartenance;
- Répondre aux besoins des jeunes;
- Réaliser des interventions ponctuelles;

- Effectuer des références personnalisées;
- Faire de la prévention et de la sensibilisation sur plusieurs sujets;
- Distribuer du matériel préventif.

Bref, l'objectif premier de l'Alternative Café Jeunesse est d'offrir un lieu de rassemblement alternatif à la rue, pour les jeunes de 12 à 17 ans, supervisé par des intervenants qualifiés.

## Le travail de rue c'est quoi?

C'est un intervenant accessible à tous, autant aux jeunes qu'aux adultes. Pour s'identifier les travailleurs de rue portent un sac à dos de couleur orange.

Il est possible pour vous de les voir à divers endroits de la municipalité tels : les rues, au bar, à l'Alternative Café Jeunesse, au dépanneur, etc.

Plusieurs services sont offerts et ce, peu importe la problématique vécue. Que ce soit pour briser l'isolement, pour avoir

un accompagnement dans différentes démarches de vie, un dépannage alimentaire en situation de dernier recours ou tout simplement pour jaser un peu, le travail de rue est un service qui s'adapte aux besoins.

Pour nous rejoindre : 418 944-1290, 418 944-1819, 418 944-1299.

Laissez un message et on vous rappellera dès que possible.

### LE TRAVAIL DE RUE

PEU IMPORTE OÙ, QUI, QUOI...



UNE AIDE S'OFFRE À TOI!

TRAVAIL DE RUE DE JONQUIÈRE  
ANONYME & CONFIDENTIEL  
Patro de Jonquière





**Karine TRUDEL**  
DÉPUTÉE DE JONQUIÈRE

(418) 695-4477  
Karine.Trudel@parl.gc.ca  
1930, rue Davis, Jonquière

**Garage Gérard Tremblay Fils 88**  
2092 Père-Lalement  
Jonquière, QC G7X 6H3

**Maxime Tremblay**

Tél. : (418) 542-2408 • Téléc. : (418) 547-7435  
www.lespecialiste.ca

- Freins
- Silencieux
- Suspension
- Alignement
- Antirouille
- Mécanique générale

ggtr88@hotmail.com





## Clin d'œil paroissial

par **Yvon Bouchard**

responsable de l'Équipe d'animation locale, Saint-Cyriac

### Priorités

L'équipe d'animation locale a précisé ses projets prioritaires avec les nouvelles recrues de l'équipe. Cinq projets ont été identifiés comme particulièrement importants pour 2018-2019 :

1. Revoir nos stratégies pour **la préparation aux sacrements** pour les jeunes et les parents qui le désirent. (première communion, sacrement du pardon et confirmation). L'idée est d'intégrer ces rites importants à la vie de notre communauté et de proposer des moyens simples pour la préparation des jeunes. Les parents intéressés peuvent nous téléphoner directement (418 695-5220).
2. Travailler avec le Comité de liturgie à **l'amélioration des célébrations du dimanche** en osant faire les choses différemment. Une rencontre importante à ce sujet est prévue le 13 octobre pour tous ceux que la chose intéresse.
3. Revoir et poursuivre l'opération « *Capitation* » au mois de mai.
4. Mettre en place, avec le Réseau des organismes, une activité spéciale pour les **nouveaux arrivants**.
5. Nous serons également étroitement impliqués dans le projet **de rénovation de la chapelle** avec le groupe responsable.

**Deux nouvelles personnes** ont rejoint l'équipe cette année : Lili Girard et Monique Caron qui se joignent à Yvon Bouchard, Richard Rioux, Suzanne Maltais, Cindie Boily et Martin Tremblay. Lisette Girard nous a quittés après une contribution très appréciée par tous et toutes. Merci Lisette!

**Le chantier de rénovation de la chapelle** débutera le 24 septembre et devrait se prolonger jusqu'au début de janvier. **Les célébrations dominicales se tiendront à 9 h 30, comme toujours, dans la grande salle de l'édifice municipal.** Merci à La Jouvence pour leur collaboration.

#### Prochaines activités spéciales :

7 octobre : Célébration de l'Action de grâce.

4 novembre : Commémoration des fidèles défunts.

2 décembre : Premier dimanche de l'Avent et guignolée de la Saint-Vincent.



Sur le devant du dépanneur de la Coop, il y a un coffre pour déposer des équipements de sportifs dont vous ne vous servez plus. C'est une initiative de l'organisation le Coffre aux sports, qui a pour but de rendre le sport accessible aux jeunes qui n'auraient pas les moyens d'acheter des équipements sportifs. Déposez le matériel dont vous ne vous servez plus. C'est un geste d'entraide facile.



CLINIQUE  
mon denturo

TOUT pour vos prothèses dentaires

Jonquière  
3954, de la Fabrique  
Jonquière, QC G7X 3N2  
418 542-3915

Chicoutimi  
1000, rue Chabonnel  
Chicoutimi, QC G7H 2R3  
418 545-3915

Pierre Tremblay d.d.  
Dominic Tremblay d.d.  
www.mondenturo.ca



RÉQ. : 5648-2789-01  
Ecoflo

CONTACTEZ NOUS  
POUR UNE  
ESTIMATION  
GRATUITE

418 820-6759 / 418 812-8012

TERRE - SABLE - GRAVIER - DRAINAGE  
FOSSE SEPTIQUE - MARTEAU HYDRAULIQUE



WWW.AULACEXCAVATION.CA

4292 CH. DU PARC, LAC KÉNOGAMI, G7X 0H9





# Organisme de bassin versant du Saguenay



ORGANISME DE  
BASSIN VERSANT  
DU SAGUENAY



## Après l'été... le temps de planter!



Lors de beaux étés, chauds et ensoleillés comme celui dont nous venons de bénéficier, le privilège d'habiter au bord de l'eau sait se faire apprécier. Les rires des enfants qui jouent en s'éclaboussant se mêlent au bruit des motomarines et aux joyeux cris des adeptes de ski nautique. Et puis il y a ceux qui préfèrent ressentir la brise lors d'une sortie tranquille en ponton, ceux qui partent à la découverte des rives inhabitées en canot, et ceux qui recherchent les endroits les plus calmes pour la pêche.

Parmi les nombreux lacs de villégiature de la région, le lac Kénogami se démarque par la multitude d'activités qui s'y pratiquent, la présence d'accès publics pour les embarcations et la densité de la population résidente de certaines baies. Il faut aussi noter que cette grande étendue d'eau alimente 120 000 personnes en eau potable et plusieurs barrages hydroélectriques en énergie. Il ne vous faut sans doute que quelques minutes pour énumérer les multiples bienfaits de votre lac. Mais

à quand remonte la dernière fois que vous vous êtes demandés ce que VOUS pouvez faire pour votre lac?

La bande riveraine, on ne saurait le répéter assez souvent, est la ceinture de sécurité de votre plan d'eau. C'est la végétation entourant le lac qui intercepte l'eau de pluie et favorise son infiltration dans le sol. Elle diminue aussi la quantité de matières en suspension, de nutriments et de substances toxiques qui atteignent l'eau du lac et réduit l'érosion de ses berges. Elle combat également les changements climatiques et soutient une grande biodiversité animale et végétale.

Malheureusement, la végétation riveraine de plusieurs secteurs habités est présentement incapable de remplir ces rôles désirables parce qu'elle est insuffisamment dense, peu profonde ou même absente. Saviez-vous que vous pouvez participer à la protection du lac, de son eau et de ses écosystèmes en décidant d'y

laisser croître la végétation naturelle? Oui, oui, simplement en laissant une bordure de 10 mètres non tondue, vous contribuez à la santé du lac!

Mais, direz-vous, ça va prendre du temps avant de devenir beau! N'ayez crainte, vous pouvez accélérer le processus de revégétalisation de votre rive en choisissant d'y planter des arbres et arbustes indigènes adaptés au milieu. Ceux-ci développeront le réseau racinaire qui agit comme un filtre et bouclier. Ils pourront aussi vous gâter par de jolies fleurs odorantes et les fruits qui les suivent. Pourquoi ne pas commencer par ajouter une ou deux rangées d'arbustes cet automne? C'est le temps de l'année idéal pour la plantation.

Vous avez besoin d'un coup de pouce? Les employés de l'organisme EURÉKO! sont disponibles pour vous accompagner dans votre projet en vous conseillant les végétaux adéquats et la manière de les disposer. Cet automne, ils réalisent aussi trois terrains modèles situés près du barrage Portage-des-Roches-Sud à Laterrière, à côté de la marina sur la rue du Barrage et à Larouche sur la presqu'île Champigny. Ceux-ci sauront vous inspirer et vous confirmer que les bandes riveraines forment de riches écosystèmes et contribuent à la beauté du paysage, sans nécessairement gêner la vue sur l'eau.

Vous souhaitez obtenir des conseils pour aménager votre bande riveraine?

Consultez le site web :

[www.bande-riveraine.com](http://www.bande-riveraine.com) ou contactez EURÉKO! au 418 545-9245, poste 502.





En ce début d'automne, il nous fait plaisir de vous transmettre la liste de nos activités avec les horaires, les coûts, le nom des responsables et leurs numéros de téléphone. N'hésitez pas à communiquer avec eux pour obtenir plus de renseignements.

Nicole Arseneault, présidente

## Activités de La Jouvence

### ANNÉE 2018-2019

| Activité                                   | Horaire                                                           | Début                                                                 | Coût                                                                 | Contact                                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Palet américain                            | Lundi, 19h<br>Mardi, jeudi, 13h                                   | S. automne :<br>Semaine du 3 sept<br>S. hiver                         | 4\$ 1fs/sem.<br>7\$ 2fs/sem.<br>(remis en bourse)                    | Dorys Lapointe : 418 540-3206<br>Jacques Allard : 418 542-3198     |
| Entraînement groupe<br>avec Cardio-O-Forme | Lundi et mercredi, 16h20 à 17h20<br>Mardi et jeudi, 10h30 à 11h30 | S. automne :<br>Semaine du 12 sept.<br>S. hiver                       | 90\$ 2fs/sem.<br>60\$ 1fs/sem.<br>par session<br>+20\$ pour le Gym   | Réjean Villeneuve : 418 812-9706<br>Yves Létourneau : 418 254-3057 |
| Entraînement individuel<br>Gym Ken-Eau     | 7 jours/semaine<br>7h30 à 21h                                     | S. automne :<br>10 sept.<br>S. hiver                                  | 60\$/session                                                         | Réjean Villeneuve : 418 812-9706<br>Yves Létourneau : 418 254-3057 |
| Zumba                                      | Mardi et jeudi, 18h à 19h                                         | S. automne :<br>4 sept.<br>S. hiver                                   | 90\$ 2fs/sem.<br>60\$ 1fs/sem.<br>par session.<br>+20\$ pour le Gym. | France Gauthier : 418 547-8947                                     |
| Yoga<br>complet                            | Mercredi, 9h à 10h15                                              | S. automne :<br>12 sept<br>S. hiver                                   | 60\$/session                                                         | Suzanne Maltais : 418 542-6995<br>Sylvie Voyer : 418 547-6090      |
| Peintres amateurs                          | Lundi, 10h30 à 16h (12\$)<br>et 12h à 16h (10\$)                  | S. automne :<br>3 sept<br>S. hiver                                    | 12\$/cours<br>10\$/cours                                             | Cécile Poirier : 418 547-7736<br>ou 418 815-7736 cell.             |
| Danse en ligne                             | Mercredi, 13h30 à 14h30                                           | S. automne :<br>12 sept.<br>S. hiver                                  | 45\$/session                                                         | Sylvie Simard : 418 542-3198                                       |
| Fers                                       | Mercredi, 19h                                                     | Mi-mai                                                                | 4\$ par soir<br>(remis en bourse)                                    | Jacques Allard : 418 542-3198<br>Yvon Sheehy : 418 542-2173        |
| Cours de tablette                          | Mardi pm<br>1fs/mois<br>Selon dispo. Prof                         | Septembre                                                             | 0\$/Local Jouvence                                                   | Ginette Bouchard : 418 547-5697                                    |
| Cardio-cerveaux                            | Mercredi, 9h30 à 11h30                                            | S. automne :<br>19 sept.<br>S. hiver                                  | 0\$/Local Jouvence                                                   | Thérèse Bergeron : 418 547-0359                                    |
| Club de lecture                            | 1 <sup>er</sup> mardi du mois, 13h30                              | Mardi 18 sept.<br>S. hiver                                            | 0\$/Local Jouvence                                                   | Lise Hubert : 418 695-5220                                         |
| Conversation anglaise<br>complet           | Mardi, 9h30 à 11h30                                               | Mardi 11 sept<br>Gr Paulette<br>Mardi 18 sept<br>Gr Terry<br>S. hiver | 0\$/Local Jouvence                                                   | Céline Sheehy : 418 547-2147                                       |
| Club de Scrabble                           | Jeudi pm                                                          | Jeudi 13 sept.                                                        | 0\$/Local Jouvence                                                   | Lise Richard : 418 547-7817<br>Suzanne Maltais : 418 542-6995      |
| Marché de Noël                             | 15h à 20h<br>9h à 17h<br>10 à 19h.                                | Vend. 30 nov.<br>Sam. 1 déc.<br>Dim. 2 déc.                           | 0\$                                                                  | Ginette Paré : 418 695-4988                                        |

N.B. À l'exception du marché de Noël, la carte annuelle de 10\$ est requise pour les non membres qui s'inscrivent à une ou plusieurs de ces activités. Pour la session d'hiver les dates et heures vous seront communiqués ultérieurement.



## Conditionnement physique de groupes, entraînement personnel (Gym) et Zumba

L'été tire à sa fin, c'est le temps de la remise en forme et de nos rencontres sociales par le fait même. Nous attendons avec impatience vos téléphones pour les inscriptions. Voici ce que l'on vous propose :

### Conditionnement physique de groupes

Pour l'automne nous aurons deux groupes, soit les lundis et mercredis de 16 h 20 à 17 h 20 et un autre groupe les mardis et jeudis de 10 h 30 à 11 h 30. Le coût est de 90 \$ pour la session avec deux présences par semaine. Il est possible aussi de se présenter seulement une fois semaine au coût de 60 \$. Les cours débiteront le lundi 10 septembre pour se terminer le jeudi 13 décembre. Pour ces cours c'est avec plaisir que l'on annonce la continuité de notre association avec le Groupe CARDI-O-FORME alors qu'un suivi santé sera proposé. Les cours seront donnés par une kinésiologue d'expérience, Valérie Boudreault.

### Entraînement individuel (GYM KEN'EAU)

Salle de conditionnement physique individuel (Gym).

Dans un local rénové, tapis roulants, vélos, elliptique, poids et centre de musculation. L'inscription générale est de 60 \$ pour la session d'automne. Pour ceux qui seront déjà inscrits, soit à l'entraînement de groupe ou Zumba le coût sera de 20 \$.

La gym est accessible sept jours semaine de 7 h 30 le matin à 21 h le soir, vous aurez votre clef pour y accéder quand bon vous semble.

### Zumba

Des cours de Zumba les mardis et jeudis soir de 18 h à 19 h débiteront mardi le 4 septembre. Le coût est de 90 \$ pour la session avec deux présences par semaine. Il est possible aussi de se présenter seulement une fois semaine au coût de 60 \$.

### Inscriptions

1. Vous devez vous inscrire dès maintenant en faisant le choix des sessions de groupe, soit du matin ou de fin d'après-midi et ou accès au Gym. M. Yves Letourneau 418 254-3057 ou mon cellulaire 418 812-9706 Réjean Villeneuve.
2. Pour le groupe de Zumba vous devez vous inscrire en communiquant avec France Gauthier au 418 547-8947 ou Julie au 418 540-6663.

En espérant votre présence à l'une ou l'autre des activités. Nous attendons vos appels et vous souhaitons un automne en santé.

Réjean Villeneuve,  
responsable du conditionnement physique

Comme je vous disais dans le dernier numéro du Journal, les administrateurs de la Ville nous ont offert la gestion de la bâtisse. C'est La Jouvence qui a la responsabilité des réservations des salles de l'édifice municipal. Vous n'avez qu'à appeler au numéro 418 547-8186, un répondeur vous dira le numéro à signaler pour parler à la personne de garde. Cette personne vous informera des dispositions à prendre. À noter que nous avons ajusté les prix pour qu'ils soient plus abordables et ainsi donner la chance à plus d'utili-

sateurs d'accéder à des services à moindre coût. Comme toujours, les organismes de Lac-Kénogami ont droit aux locations de salles gratuitement, à moins que ce soit une réservation à caractère lucratif. Notez que ce service est là pour la population. Il ne faut pas hésiter à s'en servir.

Robert Villeneuve  
Responsable des locations de salles  
La Jouvence



LIBRAIRIE  
Marie-Laura

Maximilien Bouchard  
librairie.ml@videotron.ca

2324 Rue Saint-Dominique,  
Jonquière, Qc G7X 6L8  
418 547-2499



Whip en chef de l'opposition officielle  
Porte-parole en matière de développement  
des régions et de décentralisation,  
d'environnement et de lutte contre  
les changements climatiques



Sylvain Gaudreault  
Député de Jonquière

418 547-0666







## Comité santé de la Coop

par **Jacinthe Bisson**, présidente  
Comité santé de la COOP de Lac Kéno



## La Coop

par **Mélanie St-Gelais**,  
directrice générale  
COOP de Lac Kéno

### Des nouvelles de votre Comité santé

L'été 2018 a été exceptionnel en tout point. L'expérience de culture de fruits et légumes en bacs a donné d'excellents résultats. La croissance de la laitue, des oignons verts et surtout des tomates a suscité l'intérêt de plusieurs. Les plus chanceux ont pu cueillir des fraises lors de leur visite d'observation des bacs, situés sur les terrains de la COOP près du kiosque accueillant les cyclistes. Un gros merci aux bénévoles du comité jardinage pour votre implication, on se donne rendez-vous le printemps prochain pour de nouveaux projets!

### Activités *Mon cœur de pomme* pour l'automne 2018

Trois belles activités pour nos jeunes de 5 à 11 ans accompagnés par leurs parents ou tout autre adulte significatif (grand-parent, oncle, tante...):

**La fête des récoltes aura lieu le dimanche 7 octobre prochain à compter de 10h30.** Les comités santé, jardinage et de la liturgie se sont associés pour organiser cette activité qui veut rejoindre l'ensemble de notre communauté. Si vous avez des surplus de récolte vous êtes invités à les apporter. Des activités d'échanges de recettes et de trucs de jardinage auront lieu. Il y aura de l'animation pour les enfants qui expérimenteront une recette et seront invités à bouger. Il est important de noter que l'activité doit se tenir à la chapelle, dans le cas où les travaux soient débutés la Fête des récoltes aura lieu à l'édifice municipal.

**Samedi 27 octobre à 10h au deuxième étage de la COOP, on se prépare pour l'Halloween** en décorant notre citrouille et on s'entraîne pour être en forme lors du grand jour...

**Samedi le 1<sup>er</sup> décembre, *Mon cœur de pomme* sera présent au Marché de Noël, à 10h.** Les petits et leurs accompagnateurs cuisineront en préparation de Noël et à 13 heures, ce sera un bricolage.

Surveillez nos publicités pour plus de détails.



### Un mot de votre Coop

Au moment d'écrire ces lignes, mon premier été en tant que directrice générale tire à sa fin. Un été très chaud avec des records de température et un très bon achalandage au dépanneur de la Coop et au poste d'essence du Parc Paul-Roger-Cantin.

Je tiens à remercier toute l'équipe de la Coop. Grâce à leur collaboration nous avons été en mesure d'offrir un service de qualité tout au long de l'été.

Vous pouvez désormais réserver le Bistro pour vos événements sociaux ou corporatifs. Nous vous offrons des formules sur mesure, telles que dégustation bières et fromages, bières et saucisses, etc.

Le vendredi, 21 septembre 2018, il y aura une épluchette de blé d'Inde au Bistro. Il nous fera plaisir de vous accueillir en grand nombre.



**Pierre-Olivier S. Simard**  
418 550.5136

**Guy Simard**  
418 550.6561

**Équipe Simard**  
Courtiers immobiliers

## Maltais Loisir Sport

Réparation mécanique, pièces neuves et usagées (bateau, vtt, motoneige, ...)  
Transport de bateau et entreposage

**Martin Maltais**  
Mécanicien  
Propriétaire  
Tél.: 418.542.1817

**maltaisloisirsports.com**

5409, ch du Quai, Lac-Kénogami G7X 7V6 • Tél.: 418.540.8485





# La vie communautaire et les changements climatiques

par France Morin

Nous faisons face à de nombreux défis en regard des changements climatiques. Notre vie communautaire risque de s'en trouver perturbée, surtout dans un environnement comme le nôtre, qui invite à la vacance, à la farniente... et avec un été comme celui que nous avons eu. J'ai lu un article qui parle de renseigner (plutôt qu'éduquer) les gens, histoire de se faire une idée toute personnelle de ce phénomène. Il y est dit que « Les concepts scientifiques reliés au climat sont souvent mal interprétés. Les citoyens estiment que les changements climatiques auront peu d'impact sur leur propre vie. Ils perçoivent peu les changements graduels dans leur environnement. Les comportements de surconsommation rapportent pouvoir, plaisir et reconnaissance.

Plusieurs personnes, déconnectées du milieu naturel, ont tendance à prendre des décisions émotives et à résoudre rapidement les problèmes environnementaux. À partir des travaux de recherche dans le domaine, des stratégies de communication et d'éducation sont proposées pour favoriser chez les apprenants une meilleure compréhension des changements climatiques, leur communiquer l'urgence d'agir, les motiver à adopter des comportements

d'atténuation et les rendre aptes à implanter des mesures d'adaptation. » (Erudit/Journal/Vertigo/La revue électronique en science de l'environnement).

Bon. C'est déroutant parce qu'on se demande si on va avoir à se priver de son bateau, sa motomarine, sa motoneige, son gros pick-up, etc. Pas de panique. De petits gestes peuvent être faits. L'important est que TOUT LE MONDE le fasse. Si moi je me prive d'une auto et que je suis la seule, cela n'aura aucun impact. Mais si nous sommes toutes et tous concernés et avons la volonté réelle de jouer longtemps de nos joujoux, il faudra faire un petit effort. Ce petit effort peut commencer lentement. À notre échelle. Laissons aux gouvernements le soin de montrer la voie et nous « obliger » à certains gros changements.

Les plus petits ajustements peuvent commencer par refuser les sacs de plastique, et pas seulement à l'épicerie. Quand on va à la quincaillerie, par exemple, a-t-on vraiment besoin d'un sac pour y mettre ce qui est déjà TRÈS bien emballé? Utilisons le même sac que celui qu'on a adopté pour aller à l'épicerie. Et ne venez pas me dire que c'est compliqué. Changer une couche de bébé est pas mal plus emmerdant que ça.

Une autre façon est d'utiliser une bouteille d'eau permanente, qu'on remplit à la Coop ou chez soi. Refusons les bouteilles d'eau de plastique. C'est un vrai fléau. Je m'y suis habituée et franchement, comme on dit, y a rien là. Et je sais ce que je bois. Alors, faisons ces petits gestes et quand l'habitude est prise on peut en changer une autre. Lentement mais sûrement.

Deux épiceries zéro déchet, dont une à La Baie et une qui va ouvrir (si ce n'est déjà fait) à Arvida, offrent plein de produits en vrac. Savons, riz, farines, etc. Il y en a une aussi à Alma. Les filles sont vraiment géniales. Et j'ai discuté longuement avec celle de Ville de La Baie qui aimerait bien avoir un point de chute à notre Coop. Je me suis empressée de lui donner les coordonnées de notre nouvelle DG, Mélanie... alors voilà, quand on y pense, faire un changement, c'est pas si compliqué que ça. Et vous savez quoi? Ça rend heureux.

Au plaisir de se rencontrer dans un environnement merveilleux et dont toutes et tous peuvent profiter!



*Coiffure unisexe*  
3980, chemin des Érables  
Lac-Kénogami  
**418-820-9843**

**Coiffure Claudine**  
*Vous servir est un plaisir!*

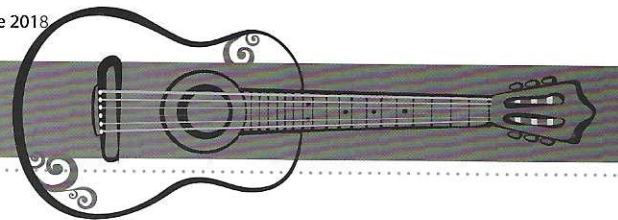
**Couturière**  
Réparation en tout genre  
**Jacynthe Belley**  
4269, chemin de l'Île  
Lac-Kénogami  
Près du débarcadère du Parc Paul-Roger-Cantin  
(anciennement L'Éperlan)  
**418 695-5508**





# Pourquoi faire de la musique

par Bruno Simard



Récemment lors d'une rencontre familiale un cousin, que je n'avais pas vu depuis plus de 30 ans, me dit tout étonné : « Eh ben! Tu fais encore de la musique ». Un peu comme si une personne de plus de 60 ans, devrait accrocher sa guitare pour se préparer à des loisirs plus de son âge, comme les cartes ou la pétanque.

Évidemment, je n'ai aucune intention de mettre fin à cette activité que j'adore et que j'exerce depuis l'adolescence. Bien au contraire, j'ai l'intention d'y mettre de l'énergie aussi longtemps que la santé physique me le permettra.

Je fais de la musique activement depuis plus de 45 ans. Bien que je n'ai aucunement étudié dans ce domaine et que mon talent soit très limité. Je n'ai jamais été musicien professionnel, dans le sens où ça n'a jamais été mon principal gagne pain. Mais cette grande passion m'a apporté tellement de bénéfices, qu'il m'est difficile d'imaginer ma vie sans elle.

Depuis quelques années, de nombreuses études ont prouvé les multiples bienfaits qu'apporte la pratique d'un instrument, ou le fait de simplement vivre sa vie dans un univers baigné de musique.

On dit depuis la nuit des temps que la musique adoucit les mœurs. Aujourd'hui, ses multiples vertus curatives sont prouvées cliniquement. On sait que la pratique de la musique :

- Stimule la dopamine, le neuromédiateur du plaisir;
- L'ocytocine, l'hormone de l'affectivité;
- La sérotonine, reconnue pour ses vertus antidépressives;
- L'endorphine, qui procure la sensation de paix et de bien-être.

Sur le plan intellectuel, la musique contribue au développement de la personnalité et de l'équilibre intellectuel. Elle développe le contrôle des émotions. Renforce la confiance en soi. Permet l'apprentissage du travail collectif. Facilite l'intégration au groupe.

La musique développe la concentration, l'autodiscipline et la persévérance.

Connaissant ces faits, sachant que notre jeunesse est à la recherche de repères et que nombre de ses problèmes sont reliés aux difficultés d'intégration; il est questionnable de constater, que pour des raisons comptables à courte vue, les cours de musique sont souvent ceux sacrifiés par les écoles et commissions scolaires.

C'est un fait incontestable la musique est plus que bénéfique pour les jeunes cerveaux. Mais qu'en est-il pour la matière grise des plus âgés?

Les plus grandes universités et plus de quatre-vingts laboratoires dans le monde consacrent des recherches sur les facultés thérapeutiques de la musique suite à un AVC, ou pour l'apaisement des souffrances de personnes atteintes de Parkinson ou d'Alzheimer. De nombreux protocoles de soins basés sur la musique sont utilisés pour aider les gens souffrant d'anxiété ou de dépression. La musicothérapie ce n'est plus simplement une pratique un peu ésotérique, c'est une véritable médecine qui donne des résultats concrets.

Si les atouts cognitifs de vivre entouré de musique sont précieux pour les jeunes, ils le sont encore davantage pour les adultes et les aînés. La plupart des gens qui auraient aimé jouer d'un instrument, mais qui ne l'ont pas fait dans leur jeunesse, croient que passé l'âge adulte il est trop tard pour commencer. Rien de plus faux. Je ne parle pas ici de débiter une carrière musicale. Je dis qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à pratiquer l'activité la plus bénéfique qui soit pour la santé du corps, de l'esprit et de l'âme.

Dans notre société vieillissante, confronté quotidiennement à la solitude et aux affres de la sénilité et de la démence, ne serait-il pas temps de valoriser et de favoriser pour nos anciens la pratique d'un instrument? Ou simplement promouvoir activement l'accessibilité quotidienne, à l'une de la plus grande invention de l'homme : La musique.

## EXCAVATION



Bur: 5672, Chemin de la Chapelle Lac Kénogami (Québec) G7X 0H9  
Entrepôt: 3246, St-Dominique, Jonquière (Québec) G7Y 1B3

ENTRÉES D'EAU - CHAMPS D'ÉPURATION

*Denis Brisson inc.*  
ESTIMATION GRATUITE  
R.B.Q.: 2863373301

Tél.: (418) 542-7989

Fax: (418) 542-8660

TRANSPORT

TERRE • SABLE • GRAVIER

DÉNEIGEMENT

*McCafé*  
Louis-Michel Bradette





# Un dimanche sur la galerie

par **Alain Corneau**

Depuis une dizaine de jours, je reçois des soins pour une infection à la jambe droite. Grâce à tous ces gens qui me soignent, je m'achemine doucement vers la guérison.

Assis sur la galerie, la jambe remontée et appuyée sur une pile de coussins, je profite de la présence du soleil pour prendre un bol d'air.

Sur le lac, un incessant va-et-vient de bateaux qui s'entrecroisent. Pour peu on se croirait sur la St-Do au milieu des années soixante, à l'époque de la brillantine et des minijupes.

Malgré le bruit infernal des moteurs, on peut entendre des cris de joie. Les capitaines du dimanche ne manquent pas une occasion d'éclabousser leurs passagers. C'est rafraîchissant et il fait tellement chaud.

Ce soir sur les îles, il y aura de nombreux BBQ et on se baignera tard dans la nuit.

Difficile de ne pas plonger dans le lac, de ne pouvoir marcher en forêt, de ne pas humer toutes ces odeurs intrigantes que dégagent fleurs, feuillages et fougères. L'observation des mouvements de la lumière dans les sous-bois me manque, mes longues marches avec mon appareil photo en bandoulière.

Des moments tout simples qui nourrissent ce qui reste de l'enfant que j'ai été.

Du coin de l'œil, j'observe mes petits-fils qui jouent à la cachette. Ça me fait plaisir de les voir quitter leur écran. Agiles comme des chevreuils, ils courent à perdre haleine, « 98, 99, 100... prêt ou pas prêt j'y vais pareil! ». À voir les enfants qui gambadent pieds nus dans l'herbe pour ensuite faire la bombe au bout du quai. Je me dis que le bonheur c'est en vivant qu'on le rencontre.

Mon médecin se fait encourageant; d'ici une semaine je serai sur pied. Pendant ce temps je pratique l'art de la patience. Je tente d'imiter le grand héron qui, sans bouger, attend qu'une grenouille fasse sentir sa présence.



© photo : Alain Corneau

Bientôt l'automne, ma saison préférée; avec ses longues traînées de brume qui flottent à la surface du lac. Avec le chant des outardes, avec tous ces gens qui rangent bateaux et accessoires de tout genre. Saison où le papier attire les mots, saison des confidences, saison où les animaux se préparent, s'approvisionnent, s'enfoncent dans leur tanière.

Mal en point certes, mais tout de même chanceux d'être entouré d'un environnement aussi exceptionnel. Le lac et la nature qui nous entourent contribuent à notre bien-être, et parfois nous l'oublions. Guérir un individu c'est une chose, mais guérir tout un environnement en est une autre.

Collectivement il nous faut être vigilant. Si nous souhaitons que les générations futures puissent pleinement profiter de la qualité de vie que nous offre le lac Kénogami.



**DECO  
SURFACES**

Ma vie.  
Mon décor.

**Décor Tapis  
Mme Roy inc.**

787, boulevard Talbot  
Chicoutimi (Québec) G7H 4B3  
Tél. : 418 549-5673  
Fax : 418 549-0663  
Sans frais : 1 800 293-5673





## Chronique motoneigistes

par **Martin Tremblay**, président du secteur Jonquière  
Club de motoneigistes du Saguenay inc.



Bonjour motoneigistes,

Au moment d'écrire cette chronique motoneigiste, il fait une température à se baigner dans le lac. Mais qu'importe, les bénévoles qui gèrent votre club de motoneigistes prennent peu de vacances.

Même avec des températures de plus de 28 degrés il y a des préparatifs qui se font pour la prochaine saison. Il y aura des tracés de sentiers modifiés. Il faut donc tous les accords nécessaires avec les différentes instances et les permis requis. Un effort magistral est fait afin de retrouver un sentier reliant directement le secteur Laterrière.

De plus les 21 et 22 septembre prochain, notre région accueillera le congrès provincial de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec. Alors ce sera plus de 600 personnes bénévoles des différents Clubs de motoneigistes du Québec qui seront réunis ici dans notre ville. Il s'agit d'un impact financier majeur, mais surtout de rencontres des plus intéressantes entre passionnés de motoneige. Il y aura des ateliers sur différents sujets touchant la sécurité et la gestion des Clubs.

Aussi très bientôt nos bénévoles recommenceront à rencontrer les propriétaires de terrains avec qui nous signerons des droits de passage pour refaire nos tracés de sentiers encore cette année. Sans ce partenariat il est impossible de profiter de notre loisir hivernal et ainsi encore un fois d'encourager nos commerces locaux. Le monde de la motoneige repose sur ces ententes et sur la bonne collaboration entre tous et toutes.

C'est votre Club de motoneigistes... Nous vous invitons pour toute information à communiquer avec notre bureau au 418 548-3676. Notre bureau est situé au 2855 rue Gamache à Jonquière, Québec G7X 7V3 (dans le Secteur Arvida).

Encore une fois, je vous invite également à visiter notre site Internet : [www.motoneigesaguenay.com](http://www.motoneigesaguenay.com), bien des informations y sont diffusées ou encore à communiquer avec nous.

Votre Club de motoneigistes vous appartient et votre parole y est importante. Je vous souhaite une saison d'automne des plus belles avec plein de couleurs!



**DENIS GIRARD INC.**  
**EXCAVATION**  
Lic. RBO: 2620 9478 80  
**EXCAVATION • TERRASSEMENT**  
**TERRE, SABLE ET GRAVIER**  
Installation septique complète  
**DRAINAGE**  
2650, St-Dominique, Jonquière, QC G7X 6P3  
**TÉLÉPHONE: 547-0001** **FAX: 542-1451**



**Sutton**

**HÉLÈNE GAGNON**  
Courtier immobilier

**groupe sutton - nouvelle demeure**  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**cell.: (418) 540-3459**

**bur.: (418) 542-7587**

[heleneg@sutton.com](mailto:heleneg@sutton.com)  
[www.suttonquebec.com](http://www.suttonquebec.com)

GRUPE SUTTON - NOUVELLE DEMEURE EST FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME DE GRUPE SUTTON - QUÉBEC





## Bibliothèque

par l'équipe de la bibliothèque : Lisette Audet, Suzie Gagnon, Lisette Girard, Lise Hubert, Lise Richard, Carole Tremblay

### La bibliothèque vous informe que :

Nous avons plusieurs nouveautés fort intéressantes dont :

**Série Nightingale** Tome 1 à 4, *Les filles du Nightingale; Les sœurs du Nightingale; Les infirmières du Nightingale; De garde au Nightingale* de Donna Douglas

**Le bonheur des autres** Tome 3, *La ronde des prétendants* de Richard Gougeon

**L'épicerie Sansoucy** Tome 1 et 3, de Richard Gougeon  
(le tome 2 n'étant plus disponible chez le libraire, nous ferons une demande à la bibliothèque de Jonquière)

**Une simple histoire d'amour** Tome 4,  
*Les embellies* de Louise Tremblay D'essiambre

*La ligne gothique* de Fulvio Caccia

*Les neuf dragons* de Michael Connelly

*La louve des terres rompues* de Bernard Couet

*Politiquement incorrect* de Jean-Marc Chaput

*En première ligne* de Luc Lavoie

*L'épopée du perroquet* de Kerry Reichs

*La servante écarlate* de Margaret Atwood

### De la bibliothèque de Jonquière

*La porte de Magda Szabo*

*L'arbre de santal* de Tarjei Vesaas

*Bancs publics* de Nicole Houde

*Un amour empoulaillé* de Guy Lalancette

*Mégot mégot petite mitaine* de Johanne Alice Côté

### HEURES D'OUVERTURE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Le mercredi de 17 h 30 à 19 h et le mardi de 16 h à 18 h

### ATTENTION ATTENTION

UN CLUB DE SCRABBLE est en formation. Si vous êtes intéressé à vous y inscrire, communiquez avec Lise Richard au 418 547-7817 ou Suzanne Maltais au 418 542-6995. Ce sera le jeudi p.m. à compter du jeudi 13 septembre prochain, à 13 h. Si vous voulez l'essayer pour voir si vous aimeriez cela, vous n'avez qu'à vous présenter au jour et à l'heure indiqués.

## Le Marché de Noël

par Ginette Paré

Les artisanes et artisans de Lac-Kénogami et des environs vous invitent à leur 6<sup>e</sup> édition du Marché de Noël!

À chaque année, nous vous offrons une grande variété de produits fabriqués à la main par des gens d'ici, pour le plus grand plaisir de tous, et ce dans un décor tout à fait unique!

Avec la contribution des organismes de Lac-Kénogami, nous formons une équipe formidable, et quoi de mieux que d'offrir à vos proches un cadeau de chez nous et de participer à l'épanouissement et aux initiatives de notre municipalité.

Plusieurs activités sont prévues encore cette année pour les enfants dont l'extraordinaire visite du père Noël. Il y aura aussi une activité culinaire en matinée et de bricolage en après-midi le samedi, offerte par le Comité santé de la Coopérative. De plus un conte de Noël sera animé par Madame Martine Allard pour les enfants, le dimanche en après-midi.

Vos commentaires unanimes et élogieux sur le « merveilleux » Marché de 2017 nous confortent dans les efforts que nous faisons afin de vous offrir choix, qualité et diversité de nos produits, mais surtout dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Le Marché de Noël 2018 aura lieu les 30 novembre, 1<sup>er</sup> et 2 décembre prochains pour une autre expérience exceptionnelle!

Vous êtes la récompense de tous nos efforts! Merci!



**MARTINE GRAVEL ET SARA MICHAUD,  
PHARMACIENNES INC.**

4022, rue de la Fabrique  
Jonquière (Québec) G7X 3N1  
T 418 547-1342  
F 418 547-8996

Lun. au vend. : 9h à 19h  
Sam. et dim. : 9h à 17h

**LIVRAISON GRATUITE**

membre affilié à **Proxim**

5251 chemin du Quai, Lac Kénogami, Qc G7X 7V6



**COOP DE SOLIDARITÉ  
LAC KÉNO**

**Tél. : 418 542-0183**

**Fax : 418 542-2637**





6<sup>e</sup> édition

# ARTISANAT & DESIGN

ÉDIFICE MUNICIPAL DE LAC-KÉNOGAMI

© Illustration : France Morin



## MARCHÉ de NOËL

30 nov., 2 et 3 déc.

### ACTIVITÉ CULINAIRE

samedi : 10h à 12h

### PÈRE NOËL

samedi : 14h à 16h

### ATELIER BRICOLAGE

samedi : 13h à 15h

### CONTE DE NOËL

dimanche : 13h à 15h

### VENDREDI

15h à 20h

### SAMEDI

9h à 17h

### DIMANCHE

10h à 16h



**NOUVEAUX ARTISANS DANS L'ÉQUIPE, NOUVELLES CRÉATIONS !**