

L'ÉCHO DU SOMMET

Juin 2017



S'UNIR
POUR GRANDIR



JOURNÉE DE LA SÉCURITÉ SUR ROUES

DU CLUB OPTIMISTE DE ST-MOÏSE



- Tirage de 4 bicyclettes!
- Jeux avec prix de présence!
- Jeux d'adresse!
- Dîner aux hot dogs!



Tous les gens de la paroisse sont invités à venir nous encourager!

Nous vous attendons avec plaisir!

**LE SAMEDI
10 JUIN
À 9 H 30
AU CENTRE SPORTIF**

Dîner aux hot dogs

Le repas est gratuit pour les enfants du primaire.
Les hot dogs seront à 1 \$ pour les parents.

Tirage des bicyclettes

Tous les jeunes de la prématernelle 4 ans, de la maternelle 5 ans et de la première année jusqu'à la 6^e année, auront une chance de gagner, à condition d'être résidents de Saint-Moïse.

Le Mot vert du mois – « Une gestion écologique de vos résidus verts » - Juin 2017

Bonjour à toutes et tous,

Le mois de juin rime avec la préparation du terrain et avec de bonnes quantités de résidus verts laissés par la tonte de gazon, l'élagage des arbres ou encore la préparation du jardin.

Vous le savez maintenant, les résidus verts tels que la pelouse et les branches ne vont pas dans le bac à déchet. Alors, comment s'en départir ?

Pour vos retailles de gazon, comme souvent, la solution la plus simple est la meilleure : laissez-les sur place. Cette technique horticole, communément appelée « herbicyclage » permettra une protection naturelle de votre pelouse contre la sécheresse et les maladies. Pourquoi payer pour traiter sa pelouse quand la nature nous donne les outils nécessaires pour le faire ?!

Vos résidus de jardinage, désherbage, plantes d'intérieures, etc. sont acceptés dans le bac brun. N'oubliez pas que la terre et les pots, eux, ne le sont pas !

Les petites branches, de la grosseur maximale du petit doigt, peuvent être mises dans le bac brun. Toutefois, les branches d'une dimension supérieure ne peuvent pas aller dans le bac brun puisqu'elles risquent d'endommager les équipements.

Pour vous départir convenablement de ces plus grosses branches, vérifiez avec votre écocentre d'Amqui, Causapscal et Sayabec.
(418 629-4224, www.ecositedelamatapedia.ca)

Les résidus de construction, rénovation et démolition, tel que le bois, doivent être déposés à votre Écocentre. Ces matières ne sont acceptées dans aucun bac.

N'oubliez pas que l'horaire de collecte d'été pour votre bac brun est maintenant en vigueur! Vérifiez le calendrier de collecte de votre municipalité pour plus d'information.

Vincent Dufour, coordonnateur Tél. : 418-629-2053, poste 1138



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
MRC de La Matapédia et de La Mitis



À LOUER

À l'Office municipal d'habitation
de Saint-Moïse, 8 rue HLM,
un logement de 3 1/2 pièces
est disponible à partir du 1^{er} août.

Vous pouvez me joindre au :

418-776-2106 ou **418-732-4762 (cellulaire)**

Simone Beaulieu, directrice.



Boîte aux livres

C'est une bibliothèque « libre-service » avec des livres usagés pour jeunes et adultes. Ces livres sont disponibles en tout temps dans cette boîte sur le stationnement du Centre municipal, au **120 rue Principale**.

Le principe est simple, vous pouvez prendre un livre, le lire et le remettre dans la boîte ou vous pouvez prendre un livre et en offrir un autre pour qu'une autre personne puisse en profiter à son tour.

Ce projet est inspiré du mouvement américain *My Little Free Library* et du réseau québécois Croque-livres. Le principal objectif du projet est de favoriser la lecture et la circulation de livres auprès de toute la population. Cette initiative est rendue possible grâce à l'entente de développement culturel entre la MRC de La Matapédia, Culture et communications Québec, Desjardins et les municipalités de la MRC de La Matapédia qui n'ont pas de bibliothèque.

Aux propriétaires de nos amis canins

Soyez des voisins responsables, ne laissez pas votre compagnon faire ses besoins sur le terrain des autres, ni sur la voie publique. Ayez la gentillesse de les ramasser après et prévoyez toujours un sac lors de la promenade.

Calendrier des collectes


recyclables



ordures



organiques

Juin - 2017						
D	L	M	M	J	V	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Juillet						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

*** MERCI de mettre votre bac au chemin la veille de chaque collecte ***

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL
4 JUILLET

Les séances ont lieu à **19 h 30** au centre municipal, 120 rue Principale.

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Potage vide frigo

6 portions

Se congèle

Recette de Ricardo

- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en petits morceaux
- 1,25 litre (5 tasses) de légumes hachés au choix
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre



Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon. Porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.

Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.



Gâteau vide frigo

12 portions

Recette de
Cuisine futée
Parents pressés

Gâteau

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- Garniture aux fruits
- 1 l (4 tasses) de fruits pelés et coupés (voir Note)
- 60 ml (1/4 tasse) de farine de blé entier

Crumble

- 60 ml (1/4 tasse) de beurre fondu
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml (1/4 tasse) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier

Placer la grille au centre du four et préchauffer ce dernier à 180°C (350°F).

Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le beurre et la cassonade, puis incorporer les œufs et la vanille.

Ajouter la farine et mélanger pour humecter.

Tapiser de papier parchemin un moule carré d'environ 20 cm (8 po) de côté : le papier doit être plus long de deux côtés opposés afin de faciliter le démoulage.

Transvider la préparation dans le moule.

Dans le même bol, mélanger les fruits et la deuxième quantité de farine.

Déposer sur le mélange à gâteau.

Toujours dans le même bol (afin de salir moins de vaisselle!) mélanger tous les ingrédients du crumble et le répartir sur les fruits.

Cuire au four 40 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit bien doré et que la pointe d'un couteau inséré au centre du gâteau en ressorte bien chaude.

Laisser tiédir avant de tailler en carrés. Se conserve 1 semaine au frigo ou 1 mois au congélateur.

Servir chaud avec une boule de yogourt glacé à la vanille.

NOTE :

Pour cette recette, utilisez les fruits mûrs qui dorment dans le frigo. Même les fruits poqués et ratatinés, et ceux que toute la famille boude depuis des jours, font l'affaire. Pommes, prunes, pêches, poires, bleuets, fraises, mangues : faites le ménage du tiroir à fruits! Toutefois, les raisins frais, les melons, les agrumes et les bananes ne sont pas conseillés.

Trucs pour éviter le gaspillage des aliments

Suite de l'édition
de mai



POUR UNE CONSERVATION OPTIMALE (dans le frigo) (suite) :

CAROTTES : Conservez les carottes au réfrigérateur dans le bac à légumes, dans un sac de plastique perforé. Pour éviter qu'elles ne pourrissent, essuyer l'intérieur du sac de plastique pour y enlever la condensation. Évitez de les entreposer avec les pommes et les poires et pommes, qui dégagent beaucoup d'éthylène, ce qui fait mûrir les carottes trop rapidement et les rend amères.

FINES HERBES : Suite à l'achat, on conserve les fines herbes fraîches au réfrigérateur. Enveloppées dans un papier humide et placées dans un sac de plastique, elles se conservent environ une semaine.

Pour les garder plus longtemps, jusqu'à deux ou trois semaines, on place le bouquet d'herbes dans un verre avec 2-3 cm d'eau et on place un sac en plastique par dessus, retenu en place par un élastique. Il ne faut laver les herbes qu'au moment de les utiliser et seulement si elles sont souillées de terre ou de sable. Si on les lave, il faut bien les assécher en tamponnant.

PETITS FRUITS : Afin de conserver les baies (petits fruits des champs) plus longtemps, il faut les laver avec un mélange d'eau et de vinaigre. Si on leur donne un bain dans 1 tasse de vinaigre et 3 tasses d'eau avant de les mettre dans le réfrigérateur, on aide à éliminer les spores de moisissures et les bactéries qui les transforment en purée. Toutefois, assurez-vous qu'ils soient bien secs avant de les entreposer au frigo!

FAITES UNE SAINE GESTION DE VOS ALIMENTS :

Pour que vos aliments ne finissent pas à la poubelle, vous pouvez appliquer les quelques trucs suivants :

FINES HERBES : Il ne faut pas se gêner pour utiliser les herbes fraîches dans toutes sortes de recettes, même dans les salades, plutôt que de les jeter. Pour conserver les « restes », on peut les hacher et les intégrer à du beurre. On utilisera ce dernier pour parfumer un steak ou un poisson grillé.

POIVRONS : Un reste de poivron traîne dans le frigo et vous n'êtes pas certain de le consommer à temps ? Coupez-le en lanières et congelez-le pour votre prochaine pizza! Nul besoin de le blanchir.

CAROTTES : Pour rajeunir de vieilles carottes, ajoutez 1 cuillerée à café de sucre à l'eau de cuisson.

Brossez les carottes au lieu de les éplucher. Vous sauvez du temps, produisez moins de déchets et perdrez moins d'éléments nutritifs.

CONCOMBRE : Le concombre peut aussi se déguster cuit, comme par exemple en potage, comme la courgette. Ils font partie de la même famille.

Consommez rapidement les aliments afin de profiter de toute leur fraîcheur.

La congélation est une bonne option pour éviter les pertes, que ce soit à l'achat de l'aliment, mais aussi jusqu'à sa date limite de consommation. Presque tout se congèle, bien qu'il soit préférable de blanchir certains légumes préalablement.

Cuisinez les quantités appropriées en tenant compte des portions recommandées par personne pour éviter que trop de restes s'accumulent dans le frigo.

Les surplus d'aliments et de plats cuisinés peuvent aussi être congelés! Divisés en portions individuelles, vous pourrez les consommer plus tard. N'oubliez pas d'inscrire le nom de l'aliment congelé et la date de congélation.

Sources : Sauvetabouffe.org, SOS cuisine et www.lesmaisons.co



Comment s'inscrire sur...

facebook

Accéder à Facebook est simple et rapide, et c'est gratuit! Il faut être âgé de 13 ans et plus. Il suffit de se créer un compte, et ensuite entrer les informations que l'on désire partager dans notre profil. Il est important de lire les conditions d'utilisation.

Par la suite, on se constitue un réseau avec d'autres personnes qui sont membres de Facebook en faisant une recherche et en envoyant des invitations à ces contacts. On peut aussi accepter des demandes d'invitation. La mise en relation n'est effective que lorsque les deux parties concernées l'ont acceptée.

1^{re} étape : se créer une adresse email si on en a pas, ou si on veut en avoir une spécifiquement pour Facebook (nous recevons souvent des notifications à notre adresse courriel). Pour créer gratuitement une adresse courriel, rendez-vous à :

www.gmail.com ou www.hotmail.fr ou www.yahoo.fr ou www.laposte.net par exemple.

2^e étape : se trouver une photo pour notre profil (facultatif)

3^e étape : lancez votre navigateur web préféré (Chrome ou Internet Explorer, par exemple). Inscrire l'adresse de la page d'accueil de Facebook : www.facebook.com

Le site s'affiche. S'il n'est pas affiché en français, cliquer sur « Français » en bas de la page. Le début du formulaire est affiché sur cette page. Indiquez votre VRAI prénom et votre VRAI nom de famille. Ensuite, inscrivez votre adresse email. Vous devez l'entrer deux fois pour éviter les erreurs. Ensuite, choisissez votre mot de passe pour Facebook (et non le mot de passe de votre adresse courriel), il faudra l'inscrire deux fois. Pour une sécurité maximale, ayez au moins 6 caractères, soit des lettres (majuscules ou minuscules), des chiffres, et/ou marques de ponctuation. Puis indiquez votre date de naissance et votre sexe. Cliquez ensuite sur le bouton « Créer un compte ». **Ce sont les seules étapes obligatoires.**

Par la suite, Facebook vous aidera à construire votre réseau et personnaliser votre profil à l'aide d'une photo, si vous le désirez. C'est vous qui décidez des informations que vous voulez partager et si vous voulez mettre une photo ou non. Mais cela peut permettre à des connaissances de vous retrouver plus facilement.

4^e étape : confirmer votre inscription. Connectez-vous à votre adresse courriel et affichez votre boîte de réception. Vous devriez avoir reçu un courriel vous demandant de confirmer votre inscription. Faites ce qui est demandé pour confirmer votre compte et vous vous retrouverez sur votre page d'accueil personnalisée.

5^e étape : démarrer votre réseau. Cliquez sur « retrouver des amis ». Vous accédez ainsi à l'outil de recherche. Faites des recherches à l'aide du nom et du prénom de la personne que vous entrez dans la zone de recherche.  Vous avez un affichage de toutes les personnes portant ce nom, avec leur photo de profil (si elles en ont mis une). Cliquez sur « ajouter » pour qu'elles reçoivent une demande d'invitation de votre part. Si elles acceptent, elles feront partie de votre réseau d'amis.



Créer un compte
C'est gratuit (et ça le restera toujours).

Prénom Nom de famille

Numéro de mobile ou e-mail

Nouveau mot de passe

Date de naissance
Jour Mois Année Pourquoi indiquer ma date de naissance ?

Femme Homme

En cliquant sur Créer un compte, vous acceptez nos Conditions et indiquez que vous avez lu notre Politique d'utilisation des données, y compris notre Utilisation des cookies. Vous pourrez recevoir des notifications par texto de la part de Facebook, et pouvez vous désabonner à tout moment.



Photo prise le 31 mai dernier lorsqu'une délégation de 10 personnes du Carrefour 50 + du Québec rencontra à l'Assemblée Nationale Madame Charbonneau, ministre auprès des aînés.



Participants de Saint-Moïse au rassemblement des 50 ans et plus à Amqui le 2 juin dernier.



VOTRE DANSE MENSUELLE

Le dimanche 18 juin à 20 h
Salle municipale de St-Moïse
Roger et Noël à l'animation
Prix de présence
Collation en fin de soirée
Admission : 5 \$ Bienvenue à tous

Nos anniversaires du mois de juin...

- 2 juin *Daniel Carrier*
- 8 juin *Dieudonné Marin*
- 21 juin *Yvon Picard*
- 22 juin *Jacques Lavoie*
- 23 juin *Rita Thibeault*





Bibliothèque municipale et scolaire Quilt de Sayabec

Facebook

Vous pouvez maintenant vous abonner à notre page Facebook :

[Bibliothèque municipale et scolaire Quilt de Sayabec](#)



Horaire d'été 2017

21 et 28 juin	14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h
5 et 12 juillet 19 et 26 juillet	14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h FERMÉ
2, 9, 16, 23 et 30 août	14 h à 16 h et 18 h 30 à 20 h



Ministère de la Sécurité publique du Québec

26 mai, à 14:33 · 🌐

Vivement l'été et la cuisine sur le barbecue! Mais attention aux risques d'incendie! Assurez-vous de nettoyer régulièrement les grilles et les brûleurs ainsi que de vérifier les conduits d'alimentation. De plus, soyez toujours vigilant et ne laissez jamais sans surveillance les aliments que vous cuisez. N'oubliez pas, les bonbonnes doivent toujours être remises sécuritairement. Bonne grillade!



Bonne fête des pères

"MON PAPA... C'est le plus grand... C'est le plus fort... Il ne craint pas le monstre caché sous mon lit. Il a des plis aux coins des yeux quand il sourit. Il sait tout réparer. J'ai découvert le monde perché sur ses épaules. Il m'a fabriqué des souvenirs. Il me raconte des histoires avec sa grosse voix. Il est là même quand ça ne va pas. Il peut résoudre tous les problèmes. Il est invincible. Pour toutes ces raisons, je peux affirmer que mon papa, c'est le meilleur ! "



Les acouphènes Les acouphènes sont des bruits (bourdonnements) perçus uniquement par la personne qui en souffre. Il ne s'agit pas d'une maladie, mais bien d'un problème de santé qui touche environ 15 % des adultes. Les bruits entendus sont de durée, d'intensité et de fréquence variables selon les individus affectés. On distingue deux classes d'acouphènes. Les acouphènes subjectifs sont les plus fréquents, mais sont encore aujourd'hui difficiles à expliquer. Ensuite, les acouphènes objectifs sont dus à un problème de circulation sanguine dans la région du cou, à des contractions musculaires incontrôlables ou à un défaut de l'oreille. Le bruit est tellement fort que si un individu extérieur colle son oreille à celle d'une personne touchée, elle peut entendre un son !

Causes Les causes des acouphènes sont nombreuses et très variées. Le traumatisme auditif représente la cause principale. Lorsque l'oreille perçoit des sons supérieurs à 85 décibels, il y a endommagement graduel des petits cils présents dans l'oreille. Ces cils ont pour mission de propager le son. Des dommages répétés à ces cils peuvent entraîner la formation d'acouphènes. À titre d'exemples, la voie parlée émet 60 décibels, tandis que la musique dans une boîte de nuit peut atteindre 110 décibels. Une otite ou un blocage de l'oreille par un bouchon de cire peuvent également être à l'origine des acouphènes. La perte d'audition, des problèmes d'articulation de la mâchoire ou encore certains médicaments peuvent également causer des bourdonnements. Finalement, certaines maladies peuvent avoir comme effet l'apparition d'acouphènes. L'hypertension artérielle et l'artériosclérose (perte d'élasticité des artères) en sont deux exemples.

Personnes à risque Les personnes âgées sont plus susceptibles d'être atteintes d'acouphènes. Avec l'âge, les capacités auditives diminuent, causant une perte d'audition. La perte d'audition entraînée peut mener à la formation d'acouphènes. Les personnes exposées à des bruits intenses sont également plus à risque. Les travailleurs industriels, les habitants de villes à forte densité de population, les musiciens, les camionneurs et les jeunes fréquentant les boîtes de nuit sont des groupes d'individus potentiellement susceptibles de souffrir d'acouphènes.

Symptômes Les principaux symptômes sont les suivants : Bourdonnement, cliquetis, fredonnement, grondement, pulsation, sifflement, tintement ou vrombissement (de léger à intense, d'intermittent à permanent); Déficit de concentration; Insomnie; Irritabilité; Phase dépressive; Vertiges et nausées.

Diagnostic Le diagnostic peut se faire par un médecin généraliste qui procédera à un examen médical complet. Il peut aussi questionner sur les antécédents médicaux, sur la médication prise ou sur les habitudes de vie. Un test d'imagerie par résonance magnétique (IRM) peut être demandé. Finalement, on peut être recommandé à un spécialiste des oreilles, du nez et du larynx (ORL). Ce spécialiste peut procéder à un test auditif pour vérifier le degré de surdité, faire un test otoscopique pour vérifier la présence de cérumen (cire) ou ausculter le cou et les oreilles.

Traitement Le premier objectif de traitement est d'éliminer les causes à l'origine des acouphènes. S'il s'agit d'un blocage de cérumen, le médecin peut décider de déboucher l'oreille. Le médecin peut aussi tenter de traiter la maladie à l'origine des acouphènes (l'hypertension par exemple). Des soins dentaires particuliers peuvent être prodigués par un dentiste dans le cas d'un problème d'articulation de la mâchoire. Des modifications de la médication ou de la posologie peuvent être effectuées pour diminuer les bourdonnements. Vous devez absolument consulter un pharmacien ou un médecin avant d'effectuer un changement dans la prise de vos médicaments.

Une autre avenue exploite l'effet de masque. Il s'agit d'utiliser un appareil qui produit un « son blanc » régulier et agréable. Le son étant légèrement plus fort que celui de l'acouphène, le corps s'habitue et le système nerveux fait en sorte que seuls les bruits utiles sont entendus. Des bruits de courant d'eau ou encore de nature sont souvent utilisés avec cette technique. D'autre part, une modification des habitudes de vie peut être conseillée pour diminuer les acouphènes. Bien gérer son stress constitue aussi une méthode pour diminuer les crises d'acouphènes. Certaines thérapies offrent des techniques de relaxation, de visualisation et de gestion du sommeil. Ensuite, certains aliments sont à éviter pour diminuer les acouphènes. Le sel, les graisses saturées, les aliments causant l'allergie et les excitants (alcool, caféine et tabac) représentent des produits à éliminer de l'alimentation.

Prévention Éviter de s'exposer à des bruits violents ou porter des bouchons dans un lieu bruyant constitue des exercices de prévention des bourdonnements. L'exercice permet également de prévenir les acouphènes. En effet, étant donné que certaines causes des bourdonnements touchent l'aspect cardio-vasculaire, le fait d'améliorer sa condition physique diminue les risques d'avoir des acouphènes.



Le 16 mai dernier, M. Antonio Michaud a été fêté à la résidence B. Paquet. Mesdames Lucienne Fraser, Marie-Paule Dostie et Denise Audy de la Rédemption sont venues faire de la musique pour souligner les 101 ans de M. Michaud.

Joyeux anniversaire!

Rappel...rappel...rappel...rappel...rappel...

La société canadienne du cancer tiendra en juin la marche du Relais pour la vie. Dans notre MRC l'activité se déroulera dans la nuit du 17 juin au parc municipal de Lac-au-Saumon. Les fonds recueillis serviront principalement à la recherche afin d'enrayer ce fléau qui nous touche tous.

Une équipe de 10 braves représentera notre milieu, Les Positifs, regroupant des membres de St-Damase, St-Noël, St-Moïse et Sayabec. Vous êtes cordialement invités à venir faire une petite heure de marche avec nous afin d'encourager les participants. Il vous est toujours possible de faire un don auprès d'un des membres de l'équipe et/ou de vous procurer un luminaire au coût de 5\$ à la mémoire d'une victime, d'un combattant ou d'un survivant du cancer. Merci de votre générosité.

Équipe Les Positifs : Pauline Charest, capitaine, Denise Maingui, porteuse d'espoir, Marielle Gendron, Micheline Michaud, Francine Gendron, Murielle Beaulieu, René Morissette, Brigitte Paquet, Diane Fillion, Audrey Caron et Patricia Charest.

Merci !

Je remercie chaleureusement les organismes de votre milieu qui ont généreusement contribué à la campagne de financement de la marche du Relais pour la vie. Votre implication témoigne de votre solidarité et de notre volonté commune de voir disparaître ce tueur silencieux qu'est le cancer.

Patricia Charest, Équipe les Positifs

Les obligations d'un OSBL

Par Steve Ouellet, conseiller en développement local et territorial

Plusieurs d'entre vous êtes impliqués dans différents organismes dans le milieu. Vous le faites par sentiment d'appartenance pour votre communauté ou pour soutenir une cause qui vous tient à cœur. La présente chronique s'adresse aux gens qui sont administrateur ou administratrice dans un organisme sans but lucratif (OSBL) légalement constitué. Vous savez que les organismes sans but lucratif ont des droits (exemple : s'enrichir ou s'endetter, posséder des biens, contracter, entamer des poursuites, etc.) et des devoirs (respecter les objets de sa charte et respecter les lois en vigueur (Lois sur les compagnies, code civil, code criminel, etc.). On oublie bien souvent que les OSBL ont aussi des obligations, comme tenir des livres, des registres et des procès-verbaux, tenir une liste de ses membres à jour, tenir une assemblée générale chaque année, produire une déclaration de revenus et une déclaration annuelle auprès du registraire des entreprises.

On minimise ses responsabilités parce qu'on se dit que notre organisme est petit, avec de faibles revenus et qu'il repose sur les épaules de quelques bénévoles. Au mieux, nous avons une personne fiable sur le comité qui s'en occupe depuis toujours, du moins, on l'espère. Malheureusement, trop de comités négligent ces responsabilités et se placent dans des situations inconfortables. Tout organisme sans but lucratif ou toute entreprise immatriculée au registre des entreprises a l'obligation, chaque année, de produire une déclaration de mise à jour annuelle durant la période prévue à cet effet, qu'elle ait ou non des changements à apporter aux renseignements qui figurent au registre. Pour ce faire, vous devez utiliser le service en ligne du registraire des entreprises et produire une déclaration de mise à jour annuelle. Vous aurez alors à vérifier les renseignements relatifs à l'entreprise figurant au registre des entreprises et à choisir de produire une déclaration de mise à jour annuelle avec ou sans modifications. Cette procédure est assez simple et prend moins de 10 minutes, surtout si on la fait à chaque année. Autrement...

De plus, même si vos revenus comme organisme sont modestes (exemple, moins de 3000\$ par année), vous devez aussi produire une déclaration de revenus. De façon générale, les organismes sans but lucratif (OSBL) bénéficient d'un privilège important : ils sont exemptés de l'impôt sur le revenu s'ils sont formés et administrés exclusivement dans un but non lucratif. Toutefois, les OSBL doivent quand même produire les déclarations de revenus ou de renseignements qui correspondent à leur situation, même s'ils sont exemptés de l'impôt sur le revenu ou même s'ils ne payent pas la TPS ou la TVQ. C'est une obligation! L'Agence du Revenu du Canada et l'Agence du Revenu du Québec tolèrent administrativement ces « oublis », mais la situation pourrait un jour changer. Assurez-vous que votre organisme respecte ses obligations annuellement. Vous allez vous éviter bien des tracas.

Steve Ouellet, Conseiller en développement local et territorial
(418) 629-4212 poste 1031 s.ouellet@mrcmatapedia.quebec



La date limite pour les articles est le premier de chaque mois

Trois façons de faire parvenir vos articles ou de communiquer avec nous :

Par Internet : journalstmoise@gmail.com (photos numériques, articles, questions, commentaires, etc.)

En personne : au bureau municipal (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-4808

Le journal peut être consulté sur le site de la municipalité :

st-moise.com



Activités à venir...



- ◆ Sécurité à vélo, organisé par le club optimiste de **Saint-Moïse**, le 10 juin 2017
- ◆ Soirée de danse, club des 50 ans et + **Saint-Damase**, à la salle paroissiale, dimanche le 11 juin 2017
- ◆ Atelier d'animation et de discussion « La solitude, L'amitié et l'amour », salle des 50 ans et + de **Saint-Noël**, 13 juin à 13h
- ◆ Rencontre d'information terrain de jeux **Saint-Moïse**, centre des loisirs, 14 juin à 19h
- ◆ Journée porte ouverte à la base de plein air de **Saint-Damase**, 17 juin 2017
- ◆ Soirée familiale, organisée par le comité des loisirs de **Saint-Noël**, samedi le 17 juin 2017 à partir de 17 h 30 surveiller la page Facebook : Les loisirs de Saint-Noël pour plus d'information
- ◆ Brunch de la Fête des pères, organisé par les fermières à **Saint-Damase**, à la salle paroissiale, 18 juin 2017
- ◆ Soirée de danse, club de 50 ans et + **Saint-Moïse**, Salle municipale, 18 juin 2017
- ◆ Début des terrain de jeux, 26 juin 2017

Autres activités dans la Matapédia

9-10-11 juin Exposition agricole d'Amqui
10 juin Souper-concert à Sayabec

Lundi 29 mai 2017



Objet : Rencontre et inscription pour le terrain de jeux de Saint-Moïse 2017

Chers parents, nous désirons vous informer qu'il y aura un terrain de jeux à Saint-Moïse du 26 juin 2017 au 11 août 2017. Tous les parents qui souhaitent inscrire leur(s) enfants au terrain de jeux de Saint-Moïse sont conviés à une rencontre d'information et à une période d'inscription. Celle-ci aura lieu le mercredi 14 juin 2017 au centre des loisirs de Saint-Moïse à 19 h. Votre présence est très importante afin que nous puissions vous expliquer le déroulement du terrain de jeux pour l'été 2017. Pour information concernant la rencontre, contactez : Sonia Couture, coordonnatrice en loisir intermunicipal au 418 631-9834 ou par courriel à loisirouest@gmail.com

L'équipe du terrain de jeux vous souhaite un bel été!

Différentes page Facebook pertinente à suivre pour les activités de loisir

Facebook association sportive de Saint-Moïse: [Activités Comité sportif de St-Moïse](#)

Facebook du comité des loisir de Saint-Noël: [Les loisirs de Saint-Noël](#)

Facebook de l'association sportive de Saint-Damase: [Association Sportive de St-Damase](#)

Comité de développement de Saint-Moïse: [Ass. pour l'Avenir de St-Moïse](#)

Comité de restauration de l'église: [Restauration de l'église de Saint-Damase](#)





COIN DÉTENTE



Pensées

Déposez les moments de bonheur dans la banque de votre cœur. Vous pourrez y effectuer des retraits en cas de besoin.

Il se répand autour de la personne qu'on aime un parfum céleste, ce n'est pas de l'air, c'est de l'amour qu'on respire.

Une pensée positive le matin peut changer ta journée en entier.

Devinettes

Qu'est-ce qu'un bleuet ?

Comment savoir si votre mari est mort ?

Que faites-vous d'un célibataire qui se croit un cadeau de Dieu offert aux femmes ?

Paroles d'enfant

En revenant d'une journée aux pommes, Marie dit à ses parents : « La prochaine fois, est-ce qu'on pourrait aller aux oranges ? »

Maryse en apprenant le fonctionnement de la Nintendo Wii qui transmet le mouvement de la manette à l'écran demande : « Dis maman, si on se déshabille, est-ce que le personnage est tout nu aussi ? »

Mélanie, 6 ans, dit : « Ah ! Je viens de comprendre ! C'est pas nous qui choisissons notre date de fête, mais le bébé quand il sort ! »

Blagues

Un explorateur tombe nez à nez avec un lion. Apeuré il s'écrie : - Mon Dieu, faites que ce lion ait une pensée chrétienne...

Le lion répond : - Mon Dieu, bénissez ce repas !

Enfin !!! Le livre, « Comprendre les femmes » est maintenant disponible en magasin.

Thème : L'univers sous-marin
7 lettres cachées
N° 217

C	O	U	L	E	U	R	E	E	I	N	O	L	O	C
E	N	O	M	E	N	A	P	O	I	S	S	O	N	S
J	A	U	N	E	L	L	I	U	Q	O	C	V	H	E
E	G	U	O	R	E	E	N	E	E	P	A	S	Y	M
H	S	H	A	N	N	T	E	H	P	R	F	E	D	U
C	E	C	A	O	A	I	U	C	I	O	A	C	R	C
N	R	E	D	T	L	M	X	E	N	I	U	E	E	E
A	I	R	A	C	A	R	T	P	E	E	N	P	X	C
R	A	A	M	N	B	E	G	N	O	P	E	S	U	A
B	D	V	R	A	V	B	A	L	E	I	N	E	A	T
I	I	P	A	L	O	U	R	D	E	S	S	A	R	S
D	N	C	A	P	S	P	R	O	C	I	U	U	O	U
U	C	V	E	C	O	U	R	A	N	T	D	D	C	R
N	I	I	E	I	T	N	A	T	I	B	A	H	E	C
B	E	T	T	E	V	E	R	C	P	E	E	R	A	M

A
Anémone
Armada

B
Balane
Baleine
Bivalve

C
Cnidaires
Colonie
Coquille
Coraux
Corps
Couleur
Courant

C
Crevette
Crustacé

E
Eau
Écume
Épine
Épineux
Éponge
Ermite
Espèces

F
Faune

H
Habitant
Hydre

J
Jaune

M
Marée
Méduse

N
Nudibranche

P
Palourdes
Pêche
Pince
Plancton
Poissons
Proie

R
Rouge

V
Varech
Variété
Vie

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

C'est un petit pois qui s'est étouffé. !!

Vous avez accès à la télécommande.

Échangez-le après avoir froissé l'emballage.

MOT MYSTÈRE

ASCIDIE



À VENDRE

DEUX TERRAINS NON AMÉNAGÉS

SUR LA RUE FRASER

CONTACTER :

RÉGIS HARVEY

418-776-2885

OU COLOMBE HARVEY

418-750-2907

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



Dany Ouellet

Instructeur en SIR/DEA/SA/PS4

3, rue Bossé

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél. : 418 536-5936

Cell. : 418 631-4692

Courriel : danyrecem@hotmail.com

le guichet unique en solutions informatiques

Informatique

Produits d'impression

309-B, rue Fournier, Matane (Québec), G4W 4G1

tél. : **418 562-0252** téléc. : **418-566-0277**

turcottec@maticsolutions.ca

www.maticsolutions.ca

MaticSolutions



JEAN-PHILIPPE HALLE ET KAVEN MC NICOLL

PHARMACIENS

99, RUE DE L'ÉGLISE
SAYABEC, (QUÉBEC)
G0J 3K0
Tél. : (418) 536-1414
Fax : (418) 536-3410



479, Rte 132 Ouest
St-Moise, Québec
G0J 2Z0
RBQ : 1356 9629 96



Harvey & Fils Inc.

Entrepreneurs électriciens et en construction

Bureau : (418) 776-2115

Jean-Rock : (418) 776-2014

Fax : (418) 776-5605

Régis : (418) 776-2885

Courriel: harveyetfils@globetrotter.net



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

Tél. : 418-775-4151 Téléc. : 418-775-4237

Point de service :

Saint-Moïse

Tél. : 418-776-2289

Sur rendez-vous.



MADONE GAGNÉ

Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Jean-Claude Robichaud

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire



Centre de la Petite Enfance de Saint-Moïse Bureau Coordonnateur de la MRC de la Matapédia

55, rue Principale, St-Moïse, Qc, G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2903

Télécopieur (418) 776-5412

Centre de la Petite Enfance de Sayabec

6c, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur : (418) 536-1818

21 places en installation à Saint-Moïse,

31 places en installation à Sayabec et

290 places en milieu familial réparties

sur la MRC de la Matapédia

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diésel
Usinage de pièces
Fabrication de boyaux hydrauliques

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Distributeur

Boîtes de camion

Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN MARC LAVOIE

Carosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés. : 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Antoine Pelletier
Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO
RABAIS EN MAGASIN

- Pièces d'autos
- Mécanique générale
- Équipement et outillage
- Alignement

Soyez
prévoyant!
Prenez
rendez-vous
maintenant!

56, Route 132 Est, Sayabec 418 536-3515

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10

St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005

Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS

BANNIÈRE AMI

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir - Sauce spaghetti

Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe
Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.

Société des Alcools du Québec
Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!



11/09/2015

St-Amand et Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147



Clerobec Inc.
78 Rte 132 Est
Sayabec, PQ
G0J 3K0

Clement Sirois

Propriétaire

- Plomberie • Matériaux de Construction
- Quincaillerie • Cedre de l'est

T 418 536 3344

F 418 536 3348
clerobec@globetrotter.net

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

Horaire : 7 jours sur 7 de 10 h à 19 h

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénivellement

122, route Thjbeault
Saint-Moïse, Qc
G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2920
Cellulaire : (418) 732-9817

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



Ferme
Jolipré Holstein
inc.

Saint-Moïse 418 776-5148
Marie-Josée Turcotte et Régis Lepage
Alex - Joé - Xavier - Ély



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

Meunerie : (418) 776-2929
Sans frais : 1 877 976-2929
Télécopieur : (418) 776-2931
Courriel : meuber@globetrotter.net

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0



MAISON FUNÉRAIRE

JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE

THANATOLOGUE

BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132

FAX: (418) 776-2132

SALON ST-DAMASE: (418)776-5332

114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE

e-mail: jst-amand@globetrotter.net



MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501
Amqui (Québec) G5J 3P9
Tél.: 418 629-2053
Télééc.: 418 629-3195
administration@mrcmatapedia.qc.ca
www.mrcmatapedia.qc.ca

- Aménagement du territoire
- Développement socio-économique
- Urbanisme et inspection municipale
- Évaluation foncière
- Génie municipal
- Génie forestier
- Sécurité civile et incendie

Salon d'esthétique CHEZ SOIE



Épilation à la cire
Electrolyse
Facial
Pédicure
Manucure
Pose d'ongles
Maquillage

Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse

418 732-7576

pour St-Moïse

418-775-4488

pour Mont-Joli

Mardi et jeudi à Mont-Joli
Mercredi et vendredi à Saint-Moïse



Desjardins Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

Siège social

1553, boulevard Jacques-Cartier
Mont-Joli (Québec) G5H 2V9

418 775-7253
1 877 375-7253
Télécopieur : 418 775-5116

desjardins.com

@desjardins.com

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi, vendredi et samedi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi



Meubles
Accessoires
Électroménagers

Accent

Léo Tremblay Meubles Inc.

5 Boul. Joubert est

Sayabec

Téléphone : (418) 536-3555

Fax: (418) 536-3625

1 866 295-3555

e-mail: accentmeubles.com

* MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

* PNEUS DE TOUS GENRES

* VITRES D'AUTO

* ASSISTANCE ROUTIÈRE



R. Bouchard

La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

Demandez votre CARTE V.I.P accumulez vos rabais échangeables, détails en magasin.

LES PROMOS DE CHAQUE SEMAINE : (-\$\$\$)

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

CELL : 418-631-4350-4351-4360-4196

LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



2 espaces de lavage

à votre disposition.

Ouvert de 7 h à 21 h

tous les jours.

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 (soir, fin de semaine)