

L'ÉCHO DU SOMMET

Juillet 2021



Loterie de la Fabrique

Coût du billet : 10 \$

Vous pouvez vous procurer des billets auprès des marguilliers. Le tirage aura lieu le 5 septembre, lors d'un déjeuner, si la pandémie le permet.

Premier prix : 400 \$
Deuxième prix : 200 \$
Troisième prix : 100 \$
Plus : 4 prix de 50 \$

Pour info :

Réjeanne 418 776-2547

Louis-Marie Lévesque 418 776-2975

Nicole Fraser : 418 776-2897

Bureau 418 776-2888.

Merci d'encourager la Fabrique!

Loterie Opti-Boeuf



**OPTIMISTE
SAINT-MOÏSE**

400 billets en vente / 10 \$ du billet

Une chance de gagner 1000 \$

En vente auprès
des membres du comité

Tirage lors de la séance du conseil municipal le

Mardi 7 septembre 2021 à 19 h 30

Contact : Martine Fortin: 418 776-2456

Un message de votre maire,

Paul Lepage

À lire à la page 6



SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Le mot vert du mois	Page 4
Un message de votre maire, Paul Lepage .	Page 5
Recette	Page 5
Lancement de la campagne zéro déchet	Page 6
Conseil d'établissement.....	Page 7
Valoriser les bons comportements.....	Page 7
Permis de piscine	Page 8
Il fait très chaud	Page 9
Chambres à louer.....	Page 9
Parlons santé	Pages 10 et 11
Subvention pour rénovation de domicile	Page 12
Course en couleurs	Page 12
Coin détente	Page 13
Bottin des ressources communautaires	Page 14
Solutions du Coin détente.....	Page 15

L'ÉCHO DU SOMMET



Mise en pages et commanditaires : Lise Morissette
Impression : Nadine Beaulieu
Comptabilité : Nadine Beaulieu

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 (418-776-2833)
du lundi au jeudi (photos à scanner,
articles écrits à la main, etc.)

Téléphone : 418-730-5633 ou 418-776-2833

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

st-moise.com

Bonne lecture!



Prochaine date de tombée : 1er août 2021

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

Heures d'ouverture :

Lundi au samedi de 8 h à 21 h Dimanche : 10 h à 18 h

SERVICES OFFERTS

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -

Cretons **MAISON** - Vidéos

Bingo radio - Feux d'artifice

BANNIÈRE AMI

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!

CÉLÉBRATIONS DU 150^e (1873-2023)

Rencontre le 13 septembre au centre municipal. Formation des comités et sous-comités.

Information : Mathieu Morin, coordonnateur loisir 418-631-9834

BUREAU MUNICIPAL

Le bureau sera ouvert LUNDI, MARDI et MERCREDI de 9h00 à 16h30.

FEU À CIEL OUVERT

Il est strictement interdit de brûler des matières résiduelles autre que des branches, arbres ou feuilles mortes. (article 194 du Règlement sur l'assainissement de l'atmosphère (RAA))

Vous devez contactez le Service incendie de La Matapédia, au **418-629-6156** pour obtenir un permis gratuit, 24 heures à l'avance.

Tout manquement à l'article 194 du RAA pourrait mener à une amende de 1 500 \$.

DEMANDE DE PERMIS

Nicolas Lepage **418-629-2053** poste 1105 n.lepage@mrcmatapedia.quebec

Calendrier des collectes

bac BLEU



bac VERT/NOIR



bac BRUN

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	30	31

AOÛT

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	30	31				

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL**2 AOÛT**

Les séances ont lieu à **19 h 30** au Centre municipal, 120 rue Principale. (**masque obligatoire**)

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Le Mot vert du mois

« En rappel : Bien gérer son bac brun l'été! »

Bonjour à toutes et tous,

L'été est de retour, le confinement se termine, on reçoit enfin du monde à la maison et on génère plus de matières pour notre bac brun! Par contre, la chaleur de l'été pourrait apporter à votre bac brun bien des inconvénients. Afin d'éviter ces inconforts, nous vous suggérons ces petits trucs :

Dans la cuisine :

- Les sacs de plastique compostable sont autorisés. Une fois refermé dans votre bac brun, ça permet de limiter de beaucoup la présence d'odeurs et d'indésirables;
- Tapissez le fond du bac brun et du bac de comptoir avec du papier journal ou utilisez des sacs en papier pour éponger les surplus de liquides;
- Pour éviter le désagrément des vers et des mouches, enveloppez vos restes de viande ou de poisson de papier journal;
- Placez vos viandes ou les os enveloppés dans du papier journal au congélateur jusqu'au jour de la collecte.

Votre bac extérieur :

- Placez votre bac à l'ombre, à l'abri du soleil et refermez bien le couvercle;
- Profitez de la fréquence accrue des collectes et faites vider votre bac à chaque collecte, même s'il n'est pas plein;
- Lorsqu'il est vide, rincez votre bac avec de l'eau et du détergent doux ou du vinaigre blanc;
- Saupoudrez un peu de chaux ou de bicarbonate de soude au fond du bac pour en faciliter l'entretien;
- Problèmes de vers ou de mouches : aspergez les vers de sel ou de bicarbonate de soude. Vous pouvez également les vaporiser de vinaigre blanc ou les asperger d'eau bouillante;
- Placez une couche de papier journal entre chaque couche de matières organiques ou faites des papillotes de papier journal.

Pour plus d'information, visitez le site www.ecoregie.ca. À bientôt!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138



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

Un message de votre maire, Paul Lepage

C'est à l'automne 2021 que je tire ma révérence. Je quitte le monde municipal après y avoir œuvré quatre ans comme conseiller et 37 ans comme maire.

Je considère que j'ai fait ma large part et que j'ai agi au meilleur de ma connaissance. Je sais qu'il y a encore beaucoup à faire et il y en aura toujours.

Patrick Fillion, qui agissait comme pro-maire, serait intéressé à se présenter, et je l'encourage fortement.

Je tiens à remercier tous les conseillers et conseillères, les secrétaires avec qui j'ai travaillé et aussi je m'en voudrais d'oublier tous les bénévoles qui ont été d'un support inestimable. Je veux aussi féliciter Jean Plourde et Jean-Claude Robichaud pour leurs 25 ans comme conseillers.

J'ai beaucoup de reconnaissance envers les membres de ma famille qui m'ont souvent partagé avec la municipalité. Mes enfants ont été élevés par deux « mère - maire », mais souvent sans père.

En terminant, un grand merci à tous ceux et celles qui m'ont appuyé durant toutes ces années.



Carrés aux fraises et mascarpone

Recette de la cuisine Tre Stelle

Environ 16 carrés



1 1/2 tasse (375 ml) de fraises fraîches, lavées, équeutées et hachées

1/2 tasse (125 ml) de sucre

1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs

2 tasses (500 ml) de chapelure de biscuits Graham

1/4 de tasse (50 ml) de beurre, fondu

1 contenant de 475 g de Mascarpone Tre Stelle

1 boîte (300 ml) de lait concentré sucré

2 œufs

1/4 tasse (50 ml) de jus de citron

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Préchauffer le four à 350°F (180°C)

Placer les fraises hachées et le sucre dans un mélangeur et mixer jusqu'à consistance lisse. Verser dans une petite casserole, ajouter la fécule de maïs et mélanger. Cuire à feu moyen

en remuant constamment jusqu'à épaississement, environ 8 minutes. Retirer du feu et réserver.

Dans un petit bol, mélanger la chapelure de biscuits Graham et le beurre.

Enduire un moule à cuisson de 13 x 9 po d'un aérosol à cuisson ou le beurrer et verser le mélange de biscuits Graham. Presser fermement afin de créer une base uniforme.

Dans un grand bol, battre le mascarpone jusqu'à consistance lisse, ajouter le lait condensé sucré, les œufs, le jus de citron et la vanille et battre juste assez pour incorporer. Verser sur la croûte en une couche uniforme. Déposer à la cuillère des gouttes de mélange de fraises sur la pâte. Avec un couteau, tracer doucement un modèle décoratif.

Cuire au four de 45 à 55 minutes. Laisser refroidir et réfrigérer avant de couper en carrés.

Lancement de la campagne : Ici, maintenant, viser le zéro déchet

La Régie Intermunicipale de Traitement des Matières Résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis lance aujourd'hui sa campagne « *ICI, maintenant, viser le zéro déchet* ». Cette campagne a pour objectif une saine gestion des matières résiduelles dans les institutions, commerces et industries (ICI) des MRC de La Matapédia et de La Mitis.

À cet effet, la Régie déploiera jusqu'en novembre une agente d'information en gestion des matières résiduelles, Nathalie Dubé, dont la tâche sera de rencontrer l'ensemble des ICI de ces MRC afin d'y faire un court sondage et voir à

des opportunités de réduction des déchets.

Les ICI représentent plus de 37 % des déchets générés dans La Matapédia et La Mitis, soit près de 5000 tonnes annuellement, soit 800 000 \$ en coût d'enfouissement. Une attention particulière sera portée sur la réduction à la source, les bacs de recyclage et de compostages ainsi que les nouvelles réglementations de bannissement du plastique. Cette campagne s'inscrit dans le cadre des Plans de gestion des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis.

Pour plus d'information sur cette campagne, les ICI, citoyens, municipalités et organismes sont invités à téléphoner dans La Matapédia au 418 629-2053, poste 1138 ou dans La Mitis au 418 775-8445, poste 1138 ou à consulter le www.ecoregie.ca.

Exemple de ICI qui seront visités :

Commerce de vente de détail, épiceries, restaurants,
Bureaux municipaux, institutions financières, etc.

REMORQUAGE

D'URGENCE 24 H

ASSISTANCE ROUTIÈRE

MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

PNEUS DE TOUS GENRES

VITRES D'AUTO



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.

rbouchardauto@outlook.com

Cellulaire : 418 631-4350

Conseil d'établissement de l'école Sœur-Rachèle-Fournier

Le conseil d'établissement de l'école Sœur-Rachèle-Fournier se joint à l'ensemble du personnel et des élèves pour souligner la merveilleuse collaboration de la municipalité avec l'école lors des sorties scolaires à la patinoire cet hiver. Cette entraide a permis à nos élèves d'avoir l'opportunité d'effectuer des sorties scolaires dans le respect des normes sanitaires. Un merci tout particulier à Monsieur Louis-Marie Lévesque pour son dévouement lors de ces activités.

Nancy Lévesque

Présidente du conseil d'établissement.



Valoriser les bons comportements

Pour une 2^e année, plusieurs partenaires se rallient pour faire de la sensibilisation positive sur le port du casque à vélo, en trottinette, en patin et en planche à roulettes!

Les policiers ainsi que les cadets policiers de la Sûreté du Québec qui font de la patrouille à vélo ou à pied feront dans les prochaines semaines une tournée des différents parcs et « skate park » de la MRC de la Matapédia et iront à la rencontre des jeunes. **Si ceux-ci portent un casque et adoptent un comportement sécuritaire au moment de leur intervention, les policiers leur remettront un coupon donnant droit à un produit glacé** d'un commerce matapédien afin de les féliciter et découvrir des produits matapédiens (ex : crème glacée, yogourt glacé, slush de la Vallée de la framboise, etc.).

Les coupons seront remis au courant de l'été dans les différentes municipalités de la MRC de la Matapédia. Il sera aussi possible de remettre des casques si les jeunes n'ont pas les moyens financiers de s'en acheter un (quantité limitée).

Ce genre d'action tient à cœur à de nombreux partenaires qui ont désiré s'associer à cette

initiative de la **Sûreté du Québec**.

La sécurité à vélo a toujours été une préoccupation du **Club Optimiste d'Amqui**, la promotion des comportements sécuritaires dans les transports actifs est un des mandats de la **Santé publique du CISSS BSL** et une préoccupation de **COSMOSS Matapédia**. Finalement l'organisme **Les Grands Amis de la Vallée** a offert du temps pour accompagner cette initiative, puisque ce projet est en lien direct avec la mission de l'organisme, soit celle de se préoccuper du mieux-être des jeunes de la région, notamment en les encourageant à adopter des comportements responsables.

Voici une photo du policier en milieu scolaire qui remet des coupons de félicitations à un groupe de jeunes qui avaient des comportements sécuritaires en plus de porter son casque de vélo.

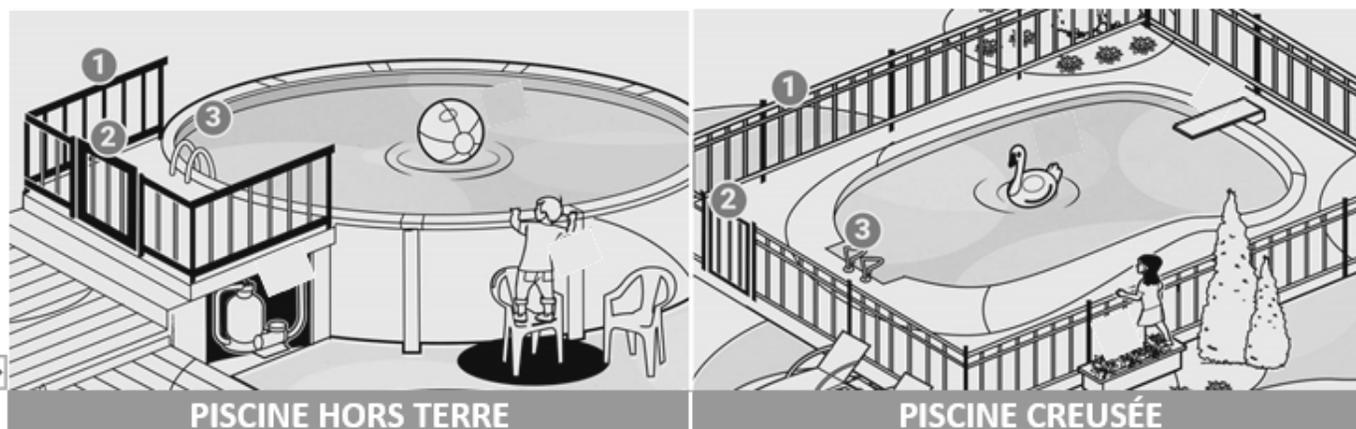


Permis de piscine



Avant d'acheter votre piscine, assurez-vous que votre projet est conforme aux normes contenues dans les règlements municipaux ainsi qu'au Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles. Vous en possédez déjà une ? Est-elle conforme ?

Règles générales :



- | PISCINE HORS TERRE | PISCINE CREUSÉE |
|---|-----------------|
| <p>1. Toute piscine doit être entourée d'une enceinte de manière à en protéger l'accès d'une hauteur d'au moins 1,2 mètres (4p) **; (1.5 mètres (5p) dans certaines municipalités)</p> | |
| <p>2. Porte avec système de fermeture installé du côté intérieur de l'enceinte, dans la partie supérieure de la porte et permettant à cette dernière de se refermer et de se verrouiller automatiquement;</p> | |
| <p>3. Échelle pour entrer et sortir de l'eau;</p> | |

La surface de promenade d'une piscine doit être antidérapante. Cette promenade doit être d'une largeur minimale de 1 mètre.

Une piscine hors-terre ne doit pas être munie d'une glissoire ou d'un tremplin;

Une piscine creusée ne peut être munie d'un tremplin dans la partie profonde que si ce tremplin a une hauteur maximale d'un (1) mètre de la surface de l'eau et que la profondeur de la piscine atteint trois (3) mètres;

Une piscine utilisée après le coucher du soleil doit être munie d'un système d'éclairage permettant de voir le fond de la piscine en entier;

Une piscine doit être munie d'un système de filtration de l'eau assurant à celle-ci une clarté et une transparence permettant de voir dans le fond en entier. Le système doit être installé à plus de 1 mètre de la paroi de la piscine lorsque celui-ci n'est pas situé sous le deck ou dans un bâtiment ;



Afin d'empêcher un enfant de grimper pour accéder à la piscine l'enceinte doit être dépourvue de tout élément de fixation, saillie ou partie ajourée pouvant en faciliter l'escalade.

Un message de votre municipalité

MISE EN GARDE

Le présent document est un instrument d'information. Son contenu ne constitue aucunement une liste exhaustive des règles prévues aux règlements d'urbanisme. Il demeure la responsabilité du requérant de se référer aux règlements d'urbanisme ainsi qu'à toutes autres normes applicables, le cas échéant.



**40° —
30° —
20° —**

Il fait très CHAUD!

Quand il fait très chaud, votre état de santé peut se détériorer rapidement.

Assurez-vous de :

-  boire **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;
-  passer quelques heures par jour dans un **endroit climatisé ou frais.**

Votre gouvernement  Québec 

Surveillez les signes de déshydratation : forte soif, bouche et lèvres sèches, urines foncées, pouls et respiration rapides.

Pour vous protéger des effets de la chaleur :

-  buvez **beaucoup d'eau** sans attendre d'avoir soif ;
-  passez **quelques heures par jour** dans un endroit climatisé ou frais ;
-  fermez les rideaux ou stores lorsque le soleil brille, et ventiler si possible lorsque la nuit est fraîche ;
-  prenez une **douche ou un bain frais** aussi souvent que nécessaire ou rafraîchissez votre peau plusieurs fois par jour avec une serviette mouillée ;
-  évitez l'**alcool** ;
-  portez des **vêtements légers** ;
-  **donnez des nouvelles** à vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage.

Un malaise ? Des questions sur votre santé ? Appelez Info-Santé 811 ou renseignez-vous auprès d'une infirmière ou d'un médecin.

En cas d'urgence, appelez le 9-1-1.

Pour en savoir plus : Québec.ca

Santé et Services sociaux Québec 

20-368-017A

Chambres à louer pour personnes en perte d'autonomie!

Deux chambres sont disponibles, une simple et une double, à la résidence pour aînés Yannick Blouin-Lemieux de Saint-Moïse.

Une ambiance familiale et chaleureuse vous y attend. Il nous fera plaisir de vous faire visiter sur rendez-vous.

Contactez Josianne ou Sylvie au 418-776-1560.





Si vous n'avez pas le budget ou l'espace pour vous créer une salle d'entraînement maison, ne soyez pas déçu. Il est possible de vous entraîner de façon efficace en tirant profit des caractéristiques de votre environnement.

Exercices de musculation

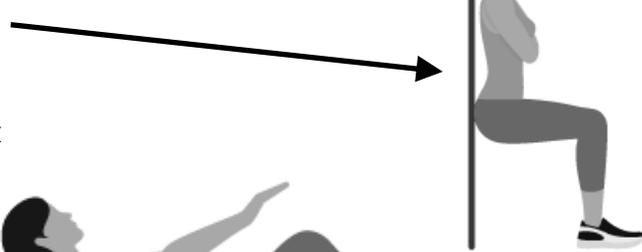
Les exercices de musculation visent à renforcer différents groupes de muscles. Plusieurs exercices ne demandent aucun équipement particulier ou font appel à des objets du quotidien (chaise, mur).

Pour un programme équilibré, on s'assure de faire des exercices qui ciblent différents groupes de muscles, par exemple :

- pompes (push-up) pour les muscles de la poitrine (pectoraux) et des bras



- chaises pour les muscles des cuisses (quadriceps)



- redressements assis (crunch) pour les abdominaux



- fentes ou squats pour les muscles des fesses et des jambes



En musculation, on parle souvent de série de répétitions. Il s'agit du nombre de fois qu'il faut faire l'exercice : par exemple une série de 8 répétitions veut dire faire 8 redressements assis sans s'arrêter.

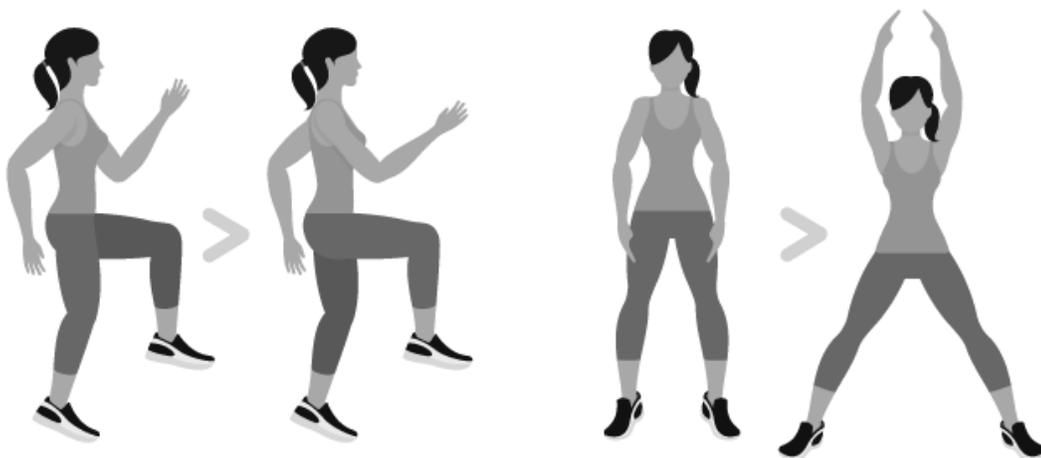
Quand on enchaîne plusieurs exercices l'un après l'autre, on parle d'un entraînement en circuit.

Il est important de respecter la position du corps et l'alignement des membres pendant ce genre d'exercice, car une mauvaise technique peut causer des blessures. Privilégiez la qualité des exercices sur la quantité. Il vaut mieux faire 5 redressements assis parfaits que 10 «tout croches»!

Exercices d'aérobie

Les exercices d'aérobie servent à améliorer la santé cardiorespiratoire. Ils sollicitent l'ensemble du corps à l'aide de mouvements continus dont l'intensité varie selon la capacité de chacun.

La course sur place, les sauts avec écart (jumping jack) et les montées et descentes d'escaliers sont des exemples d'exercices d'aérobie qu'on peut faire à l'intérieur sans appareil. La marche est une option extérieure à la portée de tous.



Dans ce type d'exercice, c'est la durée et l'intensité de l'exercice que l'on augmente graduellement à mesure que la forme physique s'améliore. Encore une fois, il vaut mieux commencer très lentement et augmenter graduellement pour éviter les blessures.

Terminez vos séances d'aérobie par quelques minutes de récupération, en faisant quelques exercices de faible intensité, pour permettre à votre corps de revenir au repos graduellement.

Quelques conseils en vrac

- Si vous souffrez de maladies chroniques, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Il vaut mieux commencer très lentement et augmenter graduellement, par exemples avec deux séances par semaine (p. ex. musculation le samedi et aérobie le mardi)
- Ajoutez graduellement des séances jusqu'à faire 6 séances par semaine (p.ex. trois de musculation/trois d'aérobie en alternance, et un jour de repos)
- Commencez chaque séance avec une période d'échauffement de quelques minutes (bougez doucement tous vos membres afin de les préparer à travailler) mais ne vous étirez pas. Les étirements devraient être intégrés pendant ou à la fin de la séance.
- Si vous ne savez pas par où commencer, téléchargez une des nombreuses applications offertes sur le web (p. ex. Nike Training Club)

Bonne remise en forme!

Source : Familiprix

Une subvention pour la rénovation de votre domicile

La MRC de la Matapédia est heureuse d'annoncer qu'elle bénéficiera d'une enveloppe budgétaire bonifiée de 450 000 \$ pour la programmation en cours dans le cadre du programme RénoRégion.

La subvention RénoRégion est offerte par la Société d'Habitation du Québec. La MRC de La Matapédia est quant à elle mandatée pour livrer le programme sur l'ensemble de son territoire. Vous pourriez avoir droit à cette subvention si votre résidence présente une défectuosité majeure.

Pour être admissible à cette subvention, les conditions suivantes doivent être rencontrées :

Votre habitation doit être occupée à titre de résidence principale par le propriétaire ;

- La valeur du bâtiment doit être inférieure à 120 000 \$ au compte de taxes municipales 2020 (la valeur du terrain n'est pas prise en compte) ;
- Ne pas avoir bénéficié d'une subvention depuis dix ans sur les programmes RénoVillage ou RénoRégion ;
- Le ménage doit avoir un niveau de revenu

annuel qui ne dépasse pas les limites suivantes :

- Couple ou une personne : 34 000 \$
 - 2 à 3 personnes sauf couple : 40 000 \$
 - 4 à 5 personnes : 43 500 \$
 - 6 à 7 personnes : 49 000 \$
- Les revenus du ménage comprennent les revenus du propriétaire et du conjoint, plus 25% des revenus de tous les autres membres du ménage âgés de 18 ans ou plus et ne fréquentant pas à temps plein un établissement scolaire ;
 - La résidence nécessite des travaux de plus de 2 000 \$ visant à corriger au moins une des défectuosités majeures suivantes : murs extérieurs, ouvertures (ex. : portes et fenêtres), saillies (ex. : balcons et escaliers), toiture, structure (incluant la fondation), électricité, plomberie (incluant les puits et installations septiques,) chauffage et isolation.

Si vous êtes dans cette situation, vous pourriez bénéficier d'une subvention allant jusqu'à douze mille dollars (12 000 \$), couvrant entre 20 % et 95 % des dépenses, selon votre revenu annuel. Des formulaires d'inscription sont disponibles auprès des municipalités, à la MRC ou sur le site web de la MRC.

Course en couleurs

Base de Plein Air Saint-Damase

Samedi 17 juillet 2021 15h00

Entrée et activité gratuites

Chandail blanc recommandé

Les consignes sanitaires seront respectées selon le palier d'alerte en vigueur lors de l'événement

En collaboration avec:

Comité d'animation touristique et culturelle de Saint-Damase

**Base de Plein Air Saint-Damase
Algonquins Power Parcs Éolien**

**Association sportive de Saint-Damase
Contact: Mathieu Morin 418-631-9834**

Circuit 1,5 km, 5 stations de couleurs sur le parcours

Sachets de 50 g à vendre 1 \$ chacun
Lunettes de couleurs gratuites pour les 100 premiers participants!

Conclusion de la course dans la mousse
Surprise glacée à la fin de la course



MOT CACHÉ

Thème : Défaux (6 lettres)

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

BLAGUES

Quel est le point commun entre un homme au réveil et un élastique ?

Eh bien il s'étire, il s'étire, il s'étire, et il pète !

Un homme demande à sa femme :

- Quel genre d'homme préfères-tu : très intelligent ou très beau?

- Aucun des deux mon chéri. Tu sais bien que c'est toi que j'ai choisi.

Pourquoi klaxonne-t-on pendant les mariages?

- Pour prévenir du danger. gohumour.com

ÉNIGMES

Un internaute arrive à se connecter sur tous les sites internet alors que son mot de passe est incorrect. Comment fait-il?

Quand je suis blanc, je suis sale et quand je suis noir, je suis propre. Qui suis-je?

PENSÉES

On est toujours le jeune d'un vieux et le vieux d'un jeune.

Alexandre Carlson

À ne pas vouloir vieillir, on meurt avant les autres. Renaud

Les enfants croient que tout est possible, les jeunes pensent qu'il leur est possible de tout faire, les adultes font de leur possible, les vieux ont l'impression d'avoir couru après l'impossible toute leur vie.

Pierre Bordage

Il faut rire avant d'être heureux, de peur de mourir sans avoir ri.

Jean de la Bruyère

A aigri
autoritaire

B blessant
brouillon

C calculateur
compliqué
confus

mégalomane
méprisant
mou

N naïf
négligeant (part.
prés.)

cruel

D désobéissant

E égocentrique

I influençable

M manipulateur
médiocre

O obstiné
obtus

P pédant

S superficiel

T têtu

Par : Louis-Luc Beaudoin

selection.ca

Mise à jour du bottin des ressources communautaires

Le 7 juin 2021 – La Corporation de Développement Communautaire Vallée de la Matapédia (CDC) a procédé à la mise à jour du bottin des ressources communautaires de la MRC. Les membres de la CDC ont été sollicités au cours des dernières semaines afin de fournir les informations sur leurs organisations. Ce bottin, qui se veut un outil pratique pour la population, est l'un des nombreux avantages offerts aux membres. La mise à jour, l'impression et la distribution du bottin sont réalisés grâce au financement du Fonds québécois d'initiatives sociales (FQIS), dans le cadre de l'Alliance pour la solidarité, en collaboration avec le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Dans les prochains jours, chaque foyer matapédien recevra une copie du bottin des ressources communautaires.

Cette action s'inscrit dans une initiative plus large incluse dans le plan d'action matapédien de l'Alliance pour la solidarité. Outre la mise à jour du bottin, l'initiative « Diffusion des ressources communautaires » vise à mettre en place des moyens de faire rayonner l'action communautaire tels que :

- Créer et diffuser des capsules vidéo visant à faire vivre l'expérience des services communautaires ;
- Procéder à une campagne de promotion mettant en valeur les différents organismes ;
- Former les intervenants pour accroître l'efficacité et l'accessibilité des communications, notamment au niveau des médias numériques.

L'initiative, élaborée et mise en œuvre par des partenaires et des citoyens, vise à répondre à l'une des priorités identifiées lors des travaux de planification du chantier Épanouissement personnel et social. En effet, les multiples services offerts par les organismes communautaires de la région sont souvent peu connus par les citoyens. La stratégie de promotion vise également à lutter contre les préjugés encore présents face à l'utilisation des services.

Faits saillants

- L'Alliance pour la solidarité de La Matapédia est une concertation locale qui s'inscrit dans le cadre du Plan d'action gouvernemental pour l'inclusion économique et la participation sociale (PAGIEPS). Environ 40 partenaires y sont impliqués.
- Le plan d'action local 2020-2023 compte 18 initiatives réparties dans 4 chantiers.
- La CDC Vallée de la Matapédia compte 29 membres.



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

Louise Pineault

Propriétaire

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

T 418 536 3344

F 418 536 3348

clerobec3344@gmail.com

Solutions du Coin détente

ÉNIGMES

Il tape son mot de passe qui est :
« incorrect ».

Le tableau

MOT CACHÉ

Jaloux



**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



À LOUER

À l'Office municipal
d'habitation
de Saint-Moïse,
8 rue HLM,

logements de 3 1/2 pièces disponibles
Vous pouvez me joindre aux numéros suivants :

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

Simone Beaulieu, directrice

Fraser Transport-Excavation

(418) 740-2054

fraserte@hotmail.com

EXCAVATION

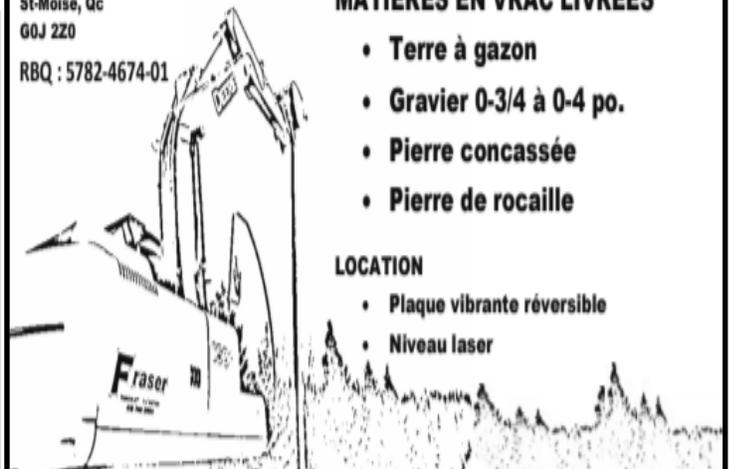
- Construction et réfection de chemin
- Excavation résidentielle
- Drainage agricole
- Démolition

MATIÈRES EN VRAC LIVRÉES

- Terre à gazon
- Gravier 0-3/4 à 0-4 po.
- Pierre concassée
- Pierre de rocaille

LOCATION

- Plaque vibrante réversible
- Niveau laser



INFORMATIQUE JULIEN SIROIS

WWW.INFORMATIQUEJS.COM

-VENTE
-RÉPARATION
-SONORISATION
-CRÉATION DE SITE WEB
418-750-7569



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

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



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



Gaz-Bar St-Amand

9437 0228 Québec Inc.

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147

Voici ce que je t'offre...

- Suivi des garanties
- Recettes exclusives
- Produits en promotion
- Bingo et tirage
- Beaucoup de plaisir
- Clientèle VIP

Vanessa Leblond

418-318-2971

VLEBLOND@OUTLOOK.COM



RECHERCHE DES HÔTESSES À GÂTER!

*Party
Virtuel*

50% RABAIS

PRODUITS
GRATUIT

C'EST 100% VIRTUEL! TU N'AS RIEN D'AUTRE
À FAIRE QUE D'INVITER DES AMIS!

Aimerais-tu essayer?

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous



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

Site Internet : accentmeubles.com



ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC

Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia



**MRC de
LA MATAPÉDIA**

420, route 132 Ouest
Amqui (Québec) G5J 2G6

☎ 418 629-2053

☎ 418 629-3195

administration@mrcmatapedia.quebec
MRCMATAPEDIA.QC.CA

ESPRIT DE COLLABORATION - SOLIDARITÉ - TRANSPARENCE
ÉCOUTE - OUVERTURE D'ESPRIT - LEADERSHIP
ÉQUITÉ - COMPÉTENCE - PROFESSIONNALISME

Coiffure Geneviève



Du mardi au vendredi

581 624-2421

28A, rue Saint-Rémi

Price

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diésel

Usinage de pièces

Fabrication de boyaux hydrauliques

Garage: (418) 776-2035

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0



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



**SCIAGE ET
 PLANAGE
 ST-MOÏSE**

JOCELYN THIBEAULT
 PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ
 CÈDRE ET MÉLÈZE**

275 ROUTE 132 EST
 ST-MOÏSE, PQ G0J 2Z0

418-725-9518

**Éleveur laitier, travaux à
 forfaits et Dénéigement**

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaire : Luc Fraser




CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Clément Harvey

GRAND CHEVALIER

M. Jean Plourde, secrétaire financier
 M. Régis Harvey, secrétaire trésorier

479, Rte 132 Ouest
 St-Moïse, 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



Faire affaire avec Desjardins,
c'est s'unir à la force d'un
mouvement collectif mis au
service d'une économie humaine
et d'un développement durable
de nos territoires.

 Desjardins

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

418 775-7253, poste 7751903
1 877 375-7253, poste 7751903



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Élodie Brisson

Christine Landry

Laurence Beaudry

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363, Mont-Joli, Québec, G5H 3L2

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



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

