

L'ÉCHO DU SOMMET

Janvier 2021



S-T-MOÏSE



AMOUR

SANTÉ

BONHEUR

JOIE DE VIVRE

RÉUSSITE

BONNE ANNÉE

PLAISIR

AMITIÉ

2021

SOMMAIRE

Des nouvelles de votre municipalité.....	Page 3
Municipalité de Saint-Moïse Budget 2021...	Page 4
Municipalité de Saint-Moïse Budget 2021...	Page 5
Coin des loisirs	Page 6
Mot vert du mois	Page 7
Emplois au recensement et G. Gagné	Page 8
Écosite de la Matapédia	Page 9
Parlons santé	Page 10
Coin détente	Page 11
Accompagnement en transport.....	Page 12
Recette.....	Page 13
Cosmoss	Page 14
Solutions du coin détente et coloriage	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 février 2021



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



ALLIANCE
AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0

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

Matrice graphique et rôle d'évaluation

La matrice graphique et le rôle d'évaluation foncière du territoire de Saint-Moïse sont maintenant disponibles sur notre site Web.

Cette solution permet aux contribuables et à toutes autres personnes intéressées d'obtenir des renseignements sur une propriété (nom du propriétaire, valeur d'évaluation, superficie) à partir d'une recherche par le numéro de lot, le matricule ou en cliquant sur la carte.

Les résultats apparaissent sous forme de tableau et de carte. Les informations peuvent être transmises par courrier électronique ou être imprimées.



Allez sur notre site web **st-moise.com**. Cliquez sur l'icône  situé au bas de la page d'accueil ou à l'onglet Services – Taxes – Rôle d'évaluation. Cliquez sur accès public.

Vous trouverez la matrice graphique de chaque municipalité du Québec sur leur site web respectif.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

Janvier							2021
D	L	M	M	J	V	S	
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							

Février						
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						

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

1^{er} FÉVRIER

Les séances ont lieu sans public, par téléconférence et enregistrée.

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Municipalité de Saint-Moïse

BUDGET 2021

LÉGISLATION	45 760 \$
ADMINISTRATION	93 270 \$
GREFFE	10 100 \$
FRAIS ADMINISTRATIFS ET ÉVALUATION	19 170 \$
ASSURANCES	13 465 \$
POLICE, SÉCURITÉ INCENDIE ET CIVILE	74 625 \$
VOIRIE MUNICIPALE	137 810 \$
ENLÈVEMENT DE LA NEIGE	140 635 \$
ÉCLAIRAGE DE RUE	5 300 \$
TRANSPORT AUTRES DÉPENSES	9 010 \$
AQUEDUC ET ÉGOUT	92 315 \$
COLLECTE MATIÈRES RÉSIDUELLES	78 105 \$
COURS D'EAU	25 \$
URBANISME ET ZONAGE	15 740 \$
DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE	11 705 \$
CENTRE COMMUNAUTAIRE	19 195 \$
PATINOIRE	11 350 \$
LOISIR INTERMUNICIPAL	53 925 \$
SPORTS ET LOISIRS	12 465 \$
JOURNAL COMMUNAUTAIRE	1 700 \$
CULTURE ET PATRIMOINE	95 \$
OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION	5 000 \$
PLAN D'ACTION MADA	5 000 \$
POINT DE SERVICE DE SANTÉ+ LUTTE CONTRE BERCE	10 000 \$
OBLIGATIONS ET INTÉRÊTS	190 365 \$
IMMOBILISATIONS	200 000 \$
TOTAL DES DÉPENSES :	1 256 130 \$
TAXE FONCIÈRE	319 415 \$
TAXE AQUEDUC ET ÉGOUT	57 830 \$
TAXE MATIÈRES RÉSIDUELLES	51 350 \$
TAXE SERVICE 9-1-1	3 000 \$
PAIEMENT TENANT LIEU DE TAXES	7 215 \$
SERVICES RENDUS AUTRE MUNICIPALITÉ	22 025 \$
REVENUS DE SOURCES LOCALES	15 370 \$
IMPOSITION DES DROITS	2 000 \$
DROIT DE MUTATION IMMOBILIÈRE	5 000 \$
PARTICIPATION PARC ÉOLIEN	50 000 \$
TRANSFERTS GOUVERNEMENTALS	642 135 \$
SUBVENTION RESSOURCE LOISIRS	8 000 \$
SURPLUS ACCUMULÉ LOISIR	6 000 \$
SURPLUS ACCUMULÉ AFFECTÉ	66 790 \$
TOTAL DES REVENUS	1 256 130 \$

TAXE FONCIÈRE

Le taux de taxe foncière est fixé à **0,85\$/100\$** d'évaluation conformément au rôle d'évaluation en vigueur au 1^{er} janvier 2019. (**0.7631\$/100\$** pour la taxe foncière générale et **0.0869\$/100\$** pour la Sûreté du Québec)

TAXE AQUEDUC ET EAU POTABLE

Les tarifs de compensation pour l'entretien du réseau d'aqueduc est fixé à :

1 LOGEMENT	200,00 \$	5 LOGEMENTS	525,00 \$
2 LOGEMENTS	300,00 \$	JUMELÉ	400,00 \$
3 LOGEMENTS	375,00 \$	11 LOGEMENTS	2 200,00 \$
4 LOGEMENTS	450,00 \$	ÉTABLE	300,00 \$

TAXE ÉGOUT ET EAU USÉE

Les tarifs de compensation pour l'entretien du réseau d'égout est fixé à :

80,00 \$ par entrée de service (résidence, commerce, garage, industries et autres immeubles).

TAXE NOUVEAU PUIT

Le taux de compensation pour le règlement d'emprunt pour le raccordement du nouveau puit est fixé à :

120,00 \$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles.

TAXE MATIÈRES RÉSIDUELLES

Les tarifs de compensation pour la collecte des déchets sont de :

56,00\$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

28,00\$ par chalet ou maison de villégiature

Les tarifs de compensation pour la collecte des matières recyclables sont de :

52,00 \$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

26,00 \$ par chalet ou maison de villégiature

Les tarifs de compensation pour la collecte des matières organiques sont de :

54,00 \$ par résidence, unité de logement, commerce, garage, industries et autres immeubles,

IMMOBILISATIONS

Les dépenses, au montant de 200 000,00\$, budgétées pour l'année 2021 sont prévues pour la mise à niveau du bâtiment du réservoir d'eau potable, l'obturation de l'ancien puit, la construction d'un garage aux loisirs et la réfection de routes municipales.



Le coin des loisirs



Suivez-nous sur Facebook !
Les loisirs de Saint-Moise



Par Mathieu Morin,
coordonnateur en loisir

Appel à tous

On demande des bâtons de hockey usagés.

Si vous en avez qui ne vous servent pas,
téléphonez au
418 631-9834 ou email
loisirouest@gmail.com



Patinoire



Lundi et Mardi :

FERMÉ

Mercredi et jeudi :

Éclairage extérieur seulement

Vendredi 18 h à 19 h 30 :

Cabane ouverte

Samedi et dimanche 13 h à 16 h :

Cabane ouverte

Samedi et dimanche 17 h 30 à 19 h 30 : Cabane ouverte

Club optimiste



La traditionnelle activité
de Noël du Club Optimiste
a eu lieu

19 décembre dernier,
en respectant les
normes sanitaires!

Des enfants souriants
étaient de la partie!



Un grand merci aux bénévoles!

Le Mot vert du mois

« Notre résolution collective »

Bonjour à toutes et tous,

L'heure des résolutions pour la nouvelle année est là! Quel bilan voulez-vous dresser de 2021 à pareille date l'an prochain? Passer plus de temps en famille (selon les normes sanitaires en vigueur), être plus en santé, etc. Mais collectivement, quelles sont nos résolutions? Je vous en propose une toute simple : Vivre dans un environnement en santé et payer moins cher de taxes. Ça fait deux vous me dites, détrompez-vous!

D'abord, pour une autre année les coûts de traitement des déchets augmenteront, passant 146 \$/tonne à 158 \$/tonne environ. La principale raison est la hausse des coûts de transport dans le nouveau contrat, car comme vous le savez nos déchets se dirigent présentement vers le lieu d'enfouissement technique (LET) de Cacouna. Déjà, dans un certain sens, une réduction de vos déchets en 2021 vous fera économiser plus d'argent qu'en 2020!

Ensuite et comme nous l'avions évoqué l'an dernier, l'usine de biométhanisation de la SÉMER où nous envoyons notre bac brun est passée à une tarification fixe en 2020 Cette tarification sera pour 2021 au coût de 12 \$ par habitant, comparativement à 10 \$ en 2020. Ce coût fixe par habitant fait que peu importe la quantité de matières compostables que vous mettez dans le bac brun, vous paierez toujours le même prix. Si vous n'utilisez pas le bac brun, vous payez quand même cette tarification car l'utilisation du LET de Cacouna est conditionnelle à l'envoi de nos bacs bruns à la SÉMER. Alors pourquoi ne pas commencer à composter dès aujourd'hui?

Avec ces données le constat est évident : Pour réduire les coûts et faire notre devoir citoyen de protéger l'environnement, il faut détourner nos matières organiques de l'enfouissement en utilisant votre bac brun! Alors, est-ce qu'on se donne tous cette résolution pour 2021?

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

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

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!

Emplois au recensement

Statistique Canada embauchera dans votre collectivité!

- Nous embauchons environ 32 000 personnes dans le cadre du recensement en vue de dénombrer toutes les personnes au Canada.
- La planification des écoles, du logement ainsi que des services de santé et d'urgence se fait au moyen des données du recensement.
- Dans le contexte actuel de la COVID-19, nous nous engageons à assurer la sécurité de nos employés en tout temps.
- Aidez votre collectivité à planifier l'avenir : postulez dès le 6 janvier 2021!

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS :

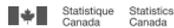
- Le taux de rémunération varie entre 17,83 \$ et 21,77 \$ l'heure **selon le poste**, en plus des dépenses admissibles.
- Les dates de début et de fin d'emploi varient selon le poste et le lieu de travail, mais se situent dans la période allant de mars à juillet 2021.
- Vous devez être disponible pour travailler selon un horaire flexible, principalement le soir et la fin de semaine.

Retenez cette date! Postulez dès le 6 janvier 2021.



www.recensement.gc.ca

ATS (un appareil de télécommunication pour personnes sourdes) : 1-833-830-3109



Geneviève Gagné lance le projet Skoolie



La photographe matapédienne Geneviève Gagné a lancé en novembre dernier une campagne de sociofinancement visant à concrétiser le projet Skoolie, un studio de photographie mobile aménagé dans un autobus scolaire.

Pour atteindre la page de la campagne de sociofinancement,

découvrir les contreparties et le projet et apporter votre contribution :

<https://laruchequebec.com/fr/projet/skoolie-studio-mobile>

SOURCE :



Écosite de la Matapédia

Amqui, le 7 janvier 2021. L'Écosite de La Matapédia annonce le maintien de la fermeture de l'écocentre d'Amqui (32, rang St-Paul, Amqui) jusqu'au 9 février 2021 en raison des nouvelles mesures sanitaires en lien avec la COVID-19. Les citoyens sont invités à conserver leurs matières à la maison jusqu'à la réouverture.

À noter que les écocentres de Causapscal et Sayabec demeurent fermés pour la saison hivernale. L'Écosite de la Matapédia remercie les utilisateurs de leur compréhension.

Pour plus d'informations sur l'Écosite de La Matapédia, les citoyens sont invités à consulter le

www.ecositedelamatapedia.ca ou téléphoner au 418 629-4224.



ÉcoSite
de La Matapédia

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



Les diabétiques ne devraient pas être les seuls à s'inquiéter de leur taux de sucre.

Le lien entre un taux de sucre sanguin (glycémie) mal maîtrisé chez les diabétiques et une augmentation des risques de subir un accident cardiaque ou vasculaire est largement démontré. Il est cependant moins connu qu'une glycémie élevée serait aussi un facteur de risque pour les personnes qui ne souffrent pas de diabète.

On sait depuis longtemps que le diabète augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Une étude récemment parue a tenté d'observer les conséquences de glycémies élevées chez les non-diabétiques. Les chercheurs ont suivi plus de 10 000 hommes et femmes durant six ans. Ils mesuraient le taux d'hémoglobine glyquée, un indicateur de l'état du taux de sucre dans le sang pour une longue période de temps. Ils ont observés une relation continue entre le taux de sucre dans le sang ainsi que les maladies cardiovasculaires et la mortalité. Plus la glycémie était mal maîtrisée, plus le risque de souffrir d'un accident cardiovasculaire était élevé. Selon l'étude, une augmentation de 1 % de l'hémoglobine glyquée est associée à une élévation de 25 % du risque de mortalité. En outre, 15 % des décès sont survenus parmi les 4 % de diabétiques ou de sujets présentant un niveau d'hémoglobine glyquée de 7 % ou plus. La plupart des décès (72 %) sont néanmoins survenus chez les personnes présentant une hémoglobine glyquée supérieure au taux optimal de 5 %. Cette augmentation du risque était indépendante des autres facteurs de risque classiques des maladies cardiovasculaires tels le tabagisme, l'hypertension, l'âge, le cholestérol et le poids.

Même chez les personnes ne souffrant pas de diabète, un taux d'hémoglobine glyquée élevé pourrait signifier un accroissement des risques de maladies cardiovasculaires. Cette nouvelle donnée pourrait être très utile afin d'identifier les gens qui bénéficieraient le plus de mesures préventives. Nous avons appris d'études antérieures que des changements aux habitudes de vie, tels une pratique régulière d'activité physique et une perte de poids, peuvent réduire le taux de sucre sanguin et prévenir le diabète chez les personnes à risque.



Pour combattre les glycémies élevées, quelques bonnes habitudes sauront vous aider. Il est recommandé de faire 30 minutes d'exercice quotidiennement. Une élévation, même légère, de votre pratique d'activité physique aura également des effets bénéfiques globaux sur votre organisme. Une alimentation équilibrée permettra aussi de maintenir un poids santé et ainsi de prévenir diverses maladies. Diminuez votre consommation de matières grasses, d'aliments préparés riches en sucre ou en sel mais choisissez des aliments riches en fibres. Le Guide alimentaire canadien demeure la référence pour une alimentation saine et savoureuse.

Source : Familiprix



Coin détente

BLAGUES

Un monsieur visite un musée. Soudain il s'arrête et dit au guide :

- Ah, c'est moche!
- C'est du Picasso, répond le guide.
- Plus loin, il s'écrie de nouveau :
- Ah, c'est vraiment moche!
- Ça Monsieur, c'est un miroir!

À la maternité un nouveau père, inquiet, demande à la sage-femme:

Trouvez-vous que mon fils me ressemble ?

Oui, mais c'est pas grave, l'essentiel c'est qu'il soit en bonne santé!

Docteur j'ai mal à l'œil gauche quand je bois mon café.

-Essayez d'enlever la cuillère de la tasse.

une-blague.com

ÉNIGMES

Je peux faire peur aux enfants mais au chocolat, sûrement pas !! Qui suis-je ?

On me trouve 2 fois dans l'année, 1 fois dans la semaine, mais pas du tout dans le jour... Qui suis-je ?

PENSÉES

Dans chaque vieux, il y a un jeune qui se demande ce qui s'est passé. Groucho Marx

En ce bas monde, qui donc travaillera quand les études se poursuivront jusqu'à la retraite anticipée?

Notre temps sur cette terre est sacré et nous devons célébrer chaque moment.

Je pense que j'ai un début d'Alzheimer, les gens me donnent des conseils sur ma vie alors que je ne me souviens pas avoir demandé leur opinion.

PROBLÈMES À RÉSOUDRE

(charleries.net)

1. Châteaux recherchés

Les numéros civiques de cinq châteaux sont 1001, 1002, 1003, 1004 et 1005. La somme des numéros est 3009 dans chacune des deux rangées de trois châteaux.



Quel est le numéro du château du milieu?

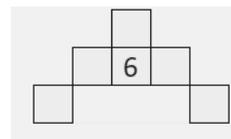
2. Trinaires de Coralie

Coralie recherche les nombres dont la somme des chiffres est 3. On les appelle nombres trinaires. Elle a trouvé les six plus petits nombres trinaires : 3, 12, 21, 30, 102, 111.

Quel est le 12^e nombre trinaire?

3. Le A d'Alexis

Alexis trace la figure ci-après qui comporte une rangée de trois cases horizontalement et de deux rangées de trois cases en diagonale. Il découpe six jetons et les numérote de 1 à 6. Il place le jeton 6 à l'endroit indiqué.



Placez les autres jetons dans les cases de façon que la somme des numéros soit 10 dans chacune des trois rangées.

4. Les jetons d'Isabelle

Isabelle prend cinq jetons carrés. Avec quatre jetons, elle forme un carré et dispose l'autre jeton à droite de l'un déjà en place. Puis, elle dessine la figure sur du papier.

Combien cette figure a-t-elle de côtés ?

5. Les dés de Mia

Mia prend deux dés : un bleu et un rouge.

Elle lance les deux dés en même temps.

À chaque coup, elle voudrait obtenir un total de 8 points.

De combien de façons différentes Mia peut-elle obtenir ce total ?

Accompagnement en transport

L'accompagnement transport vous permet de vous diriger vers les services de santé et les services sociaux en toute quiétude et sécurité.

Sur référence d'un professionnel de la santé, il permet aussi de vous accompagner vers les services essentiels tels qu'une épicerie ou une institution financière.

Une fois votre demande transmise dans les délais requis, vous serez jumelés à un bénévole qui se chargera de venir vous chercher à votre domicile, de vous conduire, de vous accompagner jusqu'à votre rendez-vous, puis de vous reconduire à votre domicile.

Une contribution vous sera demandée en fonction du kilométrage à parcourir (le transport St-Damase 6.00\$ au départ et ensuite le kilométrage). Si vous avez besoin de support physique, de réconfort ou de surveillance et ne trouvez pas de personne dans votre entourage pouvant vous aider, ce service est pour vous.

Personne adulte, vous êtes admissibles si :

- Vous vivez à domicile ou êtes hébergés* dans une résidence privée ou publique qui n'offre pas le service d'accompagnement transport
- Vous avez des limitations qui restreignent votre autonomie
- Vous ne pouvez recourir à aucun proche aidant
- Vous pouvez effectuer seul vos transferts (si fauteuil roulant)
- Votre état de santé ne compromet pas la sécurité lors de l'accompagnement (ex. blessure)
- Vous ne nécessitez pas de soins médicaux et d'hygiène lors de l'accompagnement

*Si vous vous questionnez sur votre éligibilité, contactez-nous!

Jeune/enfant, vous êtes admissibles si :

- Vous vivez dans un milieu avec des difficultés sociales
- Vous êtes référés par un établissement de santé
- Votre réseau familial ne peut répondre à vos besoins d'accompagnement de manière temporaire ou permanente

VOUS AVEZ TOUJOURS DES QUESTIONS ? CONTACTEZ-NOUS!

Téléphone (418) 629-4456 Téléc. : (418) 629-4241

Courriel : benevolevallee@cgocable.ca

Végépâté vide-frigo

Recette de Florence-Léa Siry
chicfrigosansfric.com (trucs anti-gaspillage)



Touski car on peut varier les légumes et les graines selon ce qui nous reste dans le frigo.

Cette recette de végé-pâté prouve que les légumes, les grains et la levure alimentaire sont un excellent mélange pour substituer la viande dans vos sandwichs.

Si on n'a pas de robot culinaire, utiliser des noix en poudre ou les moule au moulin à café.

- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 1/2 tasse de graines moyennement hachées ou moulues (tournesol, chanvre, citrouille)
- 3 tasses de légumes râpés
- 1/3 de tasse d'huile au goût
- 2 c. à soupe de tamari (ou 1/2 c. à thé de sel)
- Jus et zeste d'environ un agrume (1 citron, 1 clémentine ou 2 petites limes) (facultatif)
- 1/4 de tasse d'herbes fraîches ou 2 c. à soupe d'épices au goût
- 3/4 de tasse de farine
- 3/4 de tasse de levure alimentaire*
- Eau chaude pour hydrater le mélange

*On utilise la **levure alimentaire** entre autres dans les recettes véganes, parce qu'elle a un bon goût « fromagé » et aussi parce qu'elle est une bonne source de vitamines du groupe B et de protéines.

Préchauffez le four à 350°F (180°C). Déplacez la grille au centre du four.

Dans un robot culinaire, versez l'oignon coupé en cubes et l'ail. Pulsez quelques coups. Ajoutez les graines et pulsez jusqu'à ce que l'oignon soit finement haché et que les graines soient moyennement hachées.

Versez la préparation dans un grand bol. Ajoutez tous les autres ingrédients, sauf l'eau. Bien mélanger. Si vous trouvez le mélange un peu trop sec, ajoutez de l'eau chaude, une cuillère à soupe à la fois.

Vous pouvez laisser reposer au frigo pendant une heure pour développer les saveurs (facultatif).

Verser le mélange dans un moule huilé. Personnellement, j'utilise un moule d'environ 20 x 20 cm, ou un moule à pain, pour un végépâté plus épais et très crémeux. Vous pouvez également séparer le contenu dans des moules à muffins pour en faire des portions.

Cuire environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant, mais l'intérieur encore moelleux.

Retirez du four et laissez reposer quelques minutes avant de servir.

L'idée ici est de cuisiner les légumes flétris avant qu'ils ne soient plus bons. Pour cette recette, vous pouvez mélanger plusieurs légumes ou cuisiner avec un seul. Vous pouvez même ajouter un fruit, comme une pêche, une pomme ou une poire.

Favorisez les légumes qui ne contiennent pas trop d'eau, comme les légumes racines par exemple. Les champignons, courgettes, poivrons, etc. sont souvent trop humides. Ceci dit, si c'est tout ce que vous avez sous la main, alors prenez deux minutes pour écraser les légumes (une fois hachés seulement) pour en éliminer le surplus d'eau du légume. Ne convient pas au céleri et au fenouil. Autre option, n'ajoutez pas d'eau à la recette. À force de cuisiner ce canevas, vous trouverez le bon dosage pour obtenir la bonne texture à votre goût. Il m'arrive de substituer les graines par de la poudre d'amande. Vous pourriez remplacer la farine par un restant de légumineuses cuites.

Se congèle. Décongelé, il sera tout aussi savoureux tel quel, mais on peut le transformer en boulette pour un burger. Refaçonner et griller au four ou au barbecue.



Les
Cliniques

Amis
des bébés
et des tout-petits



Ateliers conviviaux
pour les futurs parents et
les parents d'enfants de 0 à 5 ans

Pour ne rien
manquer!

1

Rendez-vous sur Facebook 

2

Recherchez le groupe
Les Cliniques AMIS
des bébés et des tout-petits
de la Matapédia



3

Rejoignez le groupe!

4

Des événements seront créés
pour chaque clinique et la
marche à suivre sera partagée

But?

- Donner de l'information sur différents sujets.
- Permettre aux futurs parents de socialiser et de partager des difficultés et des bons coups. Le tout dans le respect de chacun et chacune.
- Pouvoir consulter en privée l'infirmière clinicienne.
- Promouvoir, soutenir et encourager l'allaitement maternel.

Quand et où?

À surveiller sur le groupe Facebook, 1 ou 2 fois par mois. En vidéoconférence, par un simple lien internet disponible (à partir d'un cellulaire, d'une tablette ou d'un ordinateur)

Par qui?

Des professionnels du CISSS du Bas-Saint-Laurent ou du milieu communautaire ou privé

Exemples de sujet?

Le sommeil de bébé, la réanimation cardiorespiratoire (RCR), le portage, le post-partum, la place du conjoint dans l'arrivée d'un nouveau bébé, le développement de l'enfant, l'intégration à la garderie et à l'école, la discipline, l'anxiété de l'enfant et des parents, l'importance de la lecture, les ressources disponibles dans la région, le développement du goût et purées et bien plus!



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.

Solutions du Coin détente

ÉNIGMES

- ☺ L'éclair
- ☺ La lettre N

PROBLÈMES

Solution 1. Le numéro du château du milieu est 1003.

Solution 2. Le 12^e nombre trinaire est 1020. Les six autres nombres sont 120, 201, 300, 1002, 1011 et 1020.

Solution 3. Voici une façon de placer les jetons :



Solution 4. La figure a 6 côtés.

Solution 5. Cinq façons différentes : (2, 6), (6, 2), (3, 5), (5, 3), (4, 4).



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



Québec

cpelenfantjoue@globetrotter.net
www.enfantjoue.com et
www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info

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



St-Amand et Sirols

Essence avec service

420, route 132

Saint-Moïse (Qc)

G0J 2Z0

Tél. 418 776-2147



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



**SGIAGE ET
 PLANAGE
 ST-MOÏSE**
 JOCELYN THIBEAULT
 PROPRIÉTAIRE

**SPÉCIALITÉ
 CÈDRE ET MÈLÈZE**

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

418-725-9518

**Éleveur laitier, travaux à
 forfaits et Dénéigement**
 122, route Thibeault
 Saint-Moïse, Qc
 G0J 2Z0

Ferme Laifort inc.
 Propriétaire : Luc Fraser



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



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



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell
Christine Landry

Élodie Brisson
Mathieu Castonguay
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



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



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





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

Quoi faire après 20h?

- ↳ Faire le Party sur Facebook
- ↳ Gagne des produits gratuits
- ↳ Joue au Bingo avec tes amis
- ↳ Je m'occupe de l'organisation
- ↳ Invite tes amis dans leur salon

Vanessa Leblond

418-318-2971

VLEBLOND@OUTLOOK.COM



CE QU'IL VOUS FAUDRA
POUR FAIRE LE

party sur
FACEBOOK



TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous