



Sainte ❄️ Irène
Vous informe



Journée de glisse
GRATUITE

au Parc régional de Val d'Irène

Pour les citoyens de Ste-Irène **20 mars 2022**



Vaccination contre la COVID-19 le **8 mars 2022** à la salle communautaire de Sainte-Irène de 12 h 45 à 18 h 45.

Février - Mars 2022 Vol. 251

journal.steirene@hotmail.com

www.sainteirene.com

Facebook : Municipalité Sainte-Irène de Matapédia

Sujets

Sommaire
La chronique réglementaire
Appel d'offre public
Budget municipal 2022
Avis public
Les sentiers imagés
Journée gratuite à Val D'Irène
Parc régional Val D'Irène
Vaccination
Le Villageois
Rayon de partage
Le Radon
La Fabrique
Comité de Liturgie
Recette
Bacs touche à tout
Cosmos vous informe
Coloriage
Mot vert du mois
Calendrier et info

Bonne Fête

Le 17 février à Gaétane Lacombe
Le 20 février à Xavier Delisle
Le 21 février à Jean-Yves Lacombe
Le 21 février à Diane Voyer
Le 22 février à Nathalie Desrosiers
Le 8 mars à Béatrice Ouellet
Le 11 mars à Mégane Roy



Pour répondre aux questions visiter le site internet
<https://www.mamh.gouv.qc.ca/infrastructures/campagne-mon-empreinte-bleue/quiz/questionnaire/>

Note de rédaction

Le journal sortira à tous les 15 de chaque mois.

Le prochain journal sortira le **mardi 15 mars**. À noter que vous êtes invités à soumettre vos annonces ou articles gratuitement **avant le vendredi 11 mars.**

Pour nous joindre :

Par téléphone : Nicole Parent ou Nancy Lizotte au 418-629-3746

Cell. : 418-330-0377 Par courriel : journal.steirene@hotmail.com



PERMIS DE CONSTRUCTION OU DE TRANSFORMATION



Vous prévoyez construire une nouvelle résidence, un chalet? Vous prévoyez remplacer votre balcon, ajouter une galerie à votre résidence vous faire une terrasse, installer une thermopompe? Le permis de construction ou de transformation est pour vous.

Faire une demande de permis de construction ou de transformation représente une démarche dont le temps de traitement peut varier de quelques minutes à quelques semaines, tout dépendant de la nature des travaux et de leur complexité.

Des formulaires de demande de permis sont disponibles au bureau municipal.

Ceux-ci indiquent tous les documents nécessaires à la présentation de votre projet et peuvent accélérer, dans certain cas, le traitement de votre demande. Renseignez-vous.

L'octroi d'un permis de construction correspond à des objectifs précis, dont celui de pouvoir contrôler la nature des travaux sur le territoire, afin qu'on ne construise pas n'importe quoi, n'importe où.

De cette façon, les résidents sont assurés de bénéficier d'un milieu bâti plus uniforme et plus sécuritaire. Par exemple, en sachant qu'il doit obtenir un permis, votre voisin y pensera peut-être à deux fois avant d'agrandir sa résidence jusqu'à votre ligne de terrain en utilisant des matériaux non conformes.



Effectuer des travaux de construction ou de transformation sans permis de la municipalité occasionne des problèmes aux contrevenants et l'inspecteur responsable de la municipalité peut faire cesser les travaux.

Un message de votre municipalité



Appel d'offre public

La Municipalité de Sainte-Èrène demande des soumissions pour la vente d'une soudeuse.

Toute soumission, sous pli cacheté, portant l'inscription « Soudeuse » devra être adressée à :

Municipalité de Sainte-Èrène
362, rue de la Fabrique
Sainte-Èrène (Québec)
G0J 2P0

Toute personne intéressée peut recevoir des informations supplémentaires en téléphonant au (418) 629-5705.

La date limite pour recevoir une soumission est fixée à 12h, le 28 février 2022. Elles seront ouvertes, le même jour, à 13h00.

L'équipement sera vendu tel que vu et sans aucune garantie. La municipalité ne s'engage à accepter ni la plus haute, ni la plus basse, ni aucune des soumissions.

Sainte-Èrène-de-Matapédia, le 17 février 2022

La direction



Sainte-Érène, le 20 décembre 2021

Procès-verbal de la séance extraordinaire du conseil municipal, tenue le lundi 20^{ième} jour du mois de décembre 2021 à 19h30 au centre municipal et communautaire situé au 362, rue de la Fabrique, à Sainte-Érène, sous la présidence du maire M. Sébastien Lévesque.

Sont présent (e) s :

M. Charli Fournier, conseiller ; Siège # 2
Mme Carmen Fournier, conseillère : Siège # 3
M. Alain Delisle, conseiller ; Siège # 5
M. Nelson Thériault, conseiller ; Siège # 6
Absente :
Mme Nancy Lizotte, conseillère ; Siège # 4

Par visioconférence

Mme Nathalie Daoust, conseillère ; Siège # 1

Formant ainsi le quorum et tous déclarent avoir reçu l'avis de convocation par courrier électronique. Est également présente Mme Marie-France Lévesque, Directrice générale et greffière-trésorière.

210-12-2021

3. Adoption du budget 2022

Considérant Qu'en vertu de l'article 954.1, le conseil doit préparer et adopter le budget de l'année financière et y prévoir des recettes au moins égales aux dépenses qui y figurent;

Considérant Qu'un avis public a été publié le 9 décembre 2021;

Il est proposé par Alain Delisle, appuyé par Nelson Thériault et résolu d'autoriser les dépenses suivantes pour l'année financière municipale 2022 et a approuvé les sommes nécessaires, à savoir :

Administration générale 302 124.17\$
Sécurité publique 80 478,68\$
Totale voirie hiver – été 501 763.06\$
Total aqueduc, égout & hygiène du milieu 187 406.24\$
Total aménagement urbanisme & développement 52 277.72\$
Total centre communautaire, loisir & culture 12 923.40\$
Total des frais de financement 187 997.02\$

Total des dépenses 1 324 970.29\$

Pour payer les dépenses mentionnées ci-dessus, le conseil prévoit les recettes suivantes :

Taxes et tarifications 728 176,54\$
Redevances et subvention 253 467,43\$
Autres recettes de sources locales 343 326,32\$

Total des revenus 1 324 970,29\$

ADOPTÉE À L'UNANIMITÉ

Copie certifiée conforme au livre des procès-verbaux

Sébastien Lévesque, Maire
Marie-France Lévesque, Directrice générale et greffière-trésorière

8. Adoption du règlement # 333-2022 fixant le taux de taxation et de tarification 2022

Ayant pour objet d'établir le programme triennal des immobilisations, fixer le taux de la taxe foncière générale ainsi que les tarifs de compensations pour les services de vidange, eau et égout;

Considèrent Qu'en vertu de l'article 954.1, le conseil doit préparer et adopter le budget de l'année financière et y prévoir des recettes au moins égales aux dépenses qui y figurent;

Considèrent Que les articles 262, 263 et suivants de la loi sur la fiscalité municipale permettent au conseil d'une municipalité de prévoir les règles applicables au paiement;

Considèrent Qu'un avis de motion de ce règlement a été donné à la séance régulière du conseil municipal du lundi 10^{ème} jour de janvier 2022;

Article 1

Le taux de la taxe foncière est fixé à 0.76 \$/100 \$ d'évaluation conformément au rôle en vigueur au 1er janvier 2022.

Article 2

Les taux des taxes foncières spéciales identifiées ci-dessous sont fixes pour l'année fiscale 2022 conformément au rôle d'évaluation en vigueur le premier janvier 2022.

Taxe foncière spéciale « Sécurité publique » 0.08/ 100 \$

Taxe foncière spéciale « Quotes-parts versées » 0.33/ 100 \$

Article 3 (tarifications)

Le tarif pour la collecte et la disposition des ordures ménagères pour l'année 2022 est fixé à 165.00 \$ pour l'unité de référence « 1 » identifié au tableau des unités suivant, et ce, pour tous les immeubles identifiés;

- 1) 165.00 \$ par unité de logement utilisée à des fins d'habitation (saisonnier ou à l'année), située sur le réseau desservi par le service de cueillette dont les chemins sont accessibles à l'année;
- 2) 165.00 \$ (1 unité de logement) pour tous les lieux qui servent de résidence ou de domicile et qui ne correspondent pas aux caractéristiques énumérées à l'alinéa précédent et de manière non limitative, aux maisons de chambres;
- 3) 82.50\$ (1/2 unité de logement) pour les résidences (chalets ou autres) qui sont situés sur des routes « non déneigées » et qui ne sont pas habités à l'année;
- 4) 165.00 \$ (1 unité de logement) par ferme (carte de producteur);
- 5) 412.50 \$ (2.5 unités de logement) pour les établissements utilisés à des fins commerciales ou professionnelles ou service privé; (atelier de mécanique)
- 6) 160.00 \$ (1 unité de logement) pour les établissements utilisés à des fins commerciales ou à des fins professionnelles ou service privé et qui sont situés dans des unités de logements utilisées à des fins d'habitation; (bureau de poste)
- 7) 495.00 \$ (3 unités de logement) pour les établissements utilisés à des fins industrielles, c'est-à-dire, pour les établissements où l'on fait de la fabrication ou de la transformation de matières; (serres, carrières sur roc, centre de débitage)
- 8) 165.00 \$ (1 unité de logement) pour les établissements utilisés à des fins commerciales ou professionnelles ou service privé; (fraisière)
- 9) 660.00 \$ (4 unités de logement) pour les services d'un dépanneur;
- 10) 7 425.00 \$ (45 unités de logement) pour le parc régional de Val-d'Irène;

N.B. À déterminer pour tous les autres immeubles qui servent à des fins qui n'ont pas été précédemment énumérés. Ces taux peuvent être révisés en tout temps par simple résolution du conseil et peuvent également être établis différemment par le conseil au moment de l'adoption des prévisions budgétaires annuelles. Le tarif pour les services d'entretien du réseau d'égout du secteur de Val-d'Irène est fixé comme suit :

- 11) 249.00 \$ par logement
- 12) 125.00 \$ par terrain vacant

Et ce, pour chaque propriétaire d'un immeuble desservi par le réseau d'égout du secteur de Val-d'Irène.

13) Une tarification supplémentaire fixée à 64.00 \$, soit un taux suffisant pour combler le remboursement de l'emprunt sera prélevé de chaque propriétaire d'un immeuble desservi par le réseau d'égout sanitaire du secteur de Val-d'Irène suivant les catégories identifiées au tableau du règlement d'emprunt # 01-2006.

14) Une tarification supplémentaire fixée à 56.00 \$ par année sur une période de 7 ans sera prélevée de chaque propriétaire d'un immeuble utilisant le réseau d'égout de Val-d'Irène selon le nombre d'unités de logement « habités ou non à l'année » dans le but de créer une réserve pour subvenir à la réfection et à l'entretien du médium filtrant Biosor, règlement # 293-2016

15) Une taxe spéciale de 111.00 \$ par année sera prélevée sur une période de 7 ans à tous les utilisateurs du réseau afin de combler le remboursement d'un emprunt sans intérêt accordé à même le fonds de roulement de la municipalité, pour le remplacement obligatoire du médium filtrant Biosor, règlement # 296-2016

Le tarif pour les services d'entretien du réseau d'aqueduc est fixé comme suit :

Une (1) unité = 311.00 \$ secteur Val-d'Irène

Une (1) unité = 412.00 \$ secteur Village

Catégories d'immeubles ou d'usages	UNITÉ	TAUX DESSERVIS
Immeuble résidentiel (chaque logement) VD	1	311\$
Parc régional Val-d'Irène	45	13 995\$
Terrain vacant VD	1	155\$
Immeuble :résidentiel :(chaque ,logement) VILLAGE	1	412\$
Ferme	3	824\$
Ferme avec animaux en fonction du nombre d'animaux (1 à 50 têtes)	4	1 648\$
Ferme avec animaux en fonction du nombre d'animaux (51 à 100 têtes)	5	2 060\$
Ferme avec animaux en fonction du nombre d'animaux (101 têtes et plus)	6	2 472\$
Alliance forestière Nemtayé	3.5	1 442
Coop Ste-Irène	2.5	1 030\$
Fabrique	1.5	618\$
Maison avec bureau de poste	1.5	515\$
Atelier de mécanique et entrepôt	2	618\$
Municipalité (garage et centre)	4.5	1 854
École	2	824\$
Terrain Vacant VILLAGE	2	206\$

Article 4 – Paiement

Il est possible d'acquitter une facture de taxes en **3 versements** égaux, **sans intérêt**. Les dates d'échéance pour chacun de ces versements sont dorénavant les suivantes :

- Le 1^{er} avril 2022 (premier versement)
- Le 1^{er} juillet 2022 (deuxième versement)
- Le 1^{er} octobre 2022 (troisième versement)

Aucun recours en recouvrement ne peut être exercé contre un débiteur qui a fait ses versements selon les exigences prescrites. Les prescriptions d'exigibilité des taxes municipales mentionnées ci dessus s'appliquent également aux suppléments de taxes municipales (certificats d'évaluation périodique) ainsi qu'à toutes taxes exigibles, à la suite d'une correction au rôle d'évaluation en vigueur.

Cependant, si le montant de la facture de taxes est de 300\$ et moins, elle doit être acquittée en totalité au plus tard le 1^{er} avril 2022. Une prolongation de 15 jours incluant la remise du paiement de l'institution financière à chacun des 3 versements sera sans intérêt.

Lorsqu'un versement n'est pas fait à son échéance, soit 16 jours après les dates de versement identifiées plus haut, l'intérêt applicable au compte prend effet rétroactivement. Le taux d'intérêt (en utilisant la méthode adoptée du taux variable) pour tous les comptes dus à la municipalité est fixé à **12 %** pour l'exercice financier 2022.

Mode de paiement

Pour payer un compte de taxes, seuls les modes de paiement sont acceptés :

- Chèque à l'ordre de la Municipalité de Sainte-Irène, en dollars canadiens, tiré d'un compte bancaire canadien
- Mandat postal à l'ordre de la Municipalité de Sainte-Irène en dollars canadiens
- Argent comptant
- Paiement en ligne par votre institution financière

Concernant les paiements par chèque, des frais de 15.00 \$ seront exigés, pour tout effet retourné pour provision insuffisante.

À la suite de lecture faite du règlement # 333-2022 fixant le taux de taxation et de tarification 2022, il est proposé par , appuyé par , d'adopter ce celui-ci tel que déposé.

Il est proposé par Alain Delisle, appuyé par Nancy Lizotte et résolu :

D'adopter le règlement N 333-2022 concernant le taux de taxation 2022.

ADOPTÉE À L'UNANIMITÉ

Copie certifiée conforme
au livre des procès-verbaux

Sébastien Lévesque, Maire

Marie-France Lévesque, Directrice générale et greffière-trésorière

AVIS D'APPEL D'OFFRES PUBLIC

Projet : Voirie – rang 5 et 6
7.3-7040-18-55

Propriétaire :



Municipalité de Sainte-Érène
362, rue de la Fabrique
Sainte-Érène (Québec) G0J 2P0
Tél.: (418) 629-5705 / Télécopieur : (418) 629-3220
Courriel : steirene@mrcmatapedia.quebec

Ingénieur :



Génie municipal de la MRC de La Matapédia
420, route 132 Ouest
Amqui (Québec) G5J 2C6
Téléphone (418) 629-2053 # 1137
Courriel : j.simard@mrcmatapedia.quebec

La Municipalité de Sainte-Érène, propriétaire, désire obtenir des soumissions sous enveloppe scellée pour retenir les services d'un entrepreneur général en vue d'effectuer des travaux de reconstruction du rang 5 et 6.

Les activités seront réalisées dans le cadre du **Programme d'Aide à la Voirie Locale (PAVL) sous le volet- Redressement des infrastructures routières locales (RIRL) et sous le volet Accélération des Investissements sur le Réseau Routier Locales (AIRRL).**

Document disponible :

Toute personne ou toute société doivent se procurer les documents d'appel d'offres et devis par le biais du système électronique d'appels d'offres (SÉ@O) à l'adresse suivante : <https://www.seao.ca/index.aspx>

Garantie :

Toute soumission devra être accompagnée d'une garantie de soumission représentant 10 % du montant total de la soumission excluant toutes les taxes applicables, valide pour une période de **quatre-vingt-dix (90) jours** de la date d'ouverture des soumissions, sous forme de chèque visé, de lettre de garantie irrévocable ou de cautionnement de soumission émis par une institution financière qui est un assureur détenant un permis émis conformément à la *Loi sur les assurances* (L.R.Q., c. A-32) l'autorisant à pratiquer l'assurance cautionnement, une société de fiducie titulaire d'un permis délivré en vertu de la *Loi sur les sociétés de fiducie et les sociétés d'épargne* (L.R.Q., c. S-29.01), une coopérative de services financiers visée par la *Loi sur les coopératives de services financiers* (L.R.Q., c. C-67.3) ou une banque au sens de la *Loi sur les banques* (L.C., 1991, c. 46), sans quoi la soumission sera automatiquement rejetée.

Réception et ouverture :

Les soumissions devront être remplies sur le bordereau préparé à cet effet et nous parvenir dans une enveloppe cachetée et identifiée à l'aide de l'étiquette d'identification en Annexe.

Les soumissions seront reçues :

Endroit : MRC de La Matapédia

420, route 132 Ouest

Amqui (Québec) G5J 2C6

Heure : avant 11h00, heure légale en vigueur du CNRC

Date : mardi 1^{er} mars 2022

Dû aux précautions auxquels le maître d'œuvre doit faire face concernant à la pandémie du Covid-19, le bâtiment administratif de la MRC de la Matapédia est fermé au public. Il est demandé au soumissionnaire de communiquer avec l'administration au 418 629-2053 avant de venir déposer sa soumission, afin qu'un représentant de la MRC de La Matapédia puisse la récupérer en main propre.

La Municipalité ne s'engage à accepter ni la soumission la plus basse ni aucune des soumissions reçues ou ouvertes, ni à payer aucuns frais. Elle ne s'engage à aucune obligation d'aucune sorte envers le ou les soumissionnaires.

Le présent appel d'offres est assujetti à la Politique de gestion contractuelle de la municipalité de Sainte-Irène.

Donné à Sainte-Irène, mercredi 9 février

Marie-France Lévesque, directrice générale

DES SENTIERS IMAGÉS POUR LES FAMILLES MATAPÉDIENNES

Amqui, le 7 février 2022- Une nouvelle initiative a vu le jour dans les dernières semaines dans la MRC de La Matapédia. Des parcours interactifs pour les familles ont commencé à être implantés dans plusieurs municipalités.

À la manière d'un « cherche et trouve géant », un sentier boisé ou un parc d'une municipalité est aménagé de façon à faire bouger les familles. Il s'agit des sentiers imagés de La Matapédia. Une affiche de départ représentant un thème est installée ainsi que 10 personnages à repérer dans le sentier ou dans la forêt. À chaque parcours, les enfants et les parents sont invités à trouver les personnages en se déplaçant de différentes façons afin de rendre l'activité plus physique.

« Dans le contexte actuel, quoi de mieux qu'une belle activité familiale, éducative et qui permet de bouger en plein air! » déclare Cynthia Desbiens, agente de développement à la Maison des familles de La Matapédia et responsable du projet des Sentiers imagés.

Un engouement grandissant

Au moment d'écrire ces lignes, cinq sentiers imagés sont accessibles, soit à : Amqui, Causapscal, Val-Brillant, Sayabec et Saint-Noël. D'ici au printemps, la plupart des municipalités participantes arboreront leur sentier imagé, tous avec un thème différent. Veuillez noter que les thèmes seront changés approximativement aux 2 mois. Des raquettes à neige peuvent faire l'objet d'un prêt aux familles. Celles-ci seront disponibles dans plusieurs municipalités ainsi qu'à la Maison des familles de La Matapédia. Pour en connaître davantage sur cette activité, consultez la page Facebook : Les Sentiers imagés de La Matapédia.

La Maison des familles de La Matapédia est un organisme communautaire au service des familles matapédiennes depuis plus de 27 ans. Ce projet est financé en partie par l'URLS, le Ministère de la famille, la Caisse Desjardins Vallée de la Matapédia, l'ensemble des municipalités participantes et la MRC de La Matapédia.

Source :

Cynthia Desbiens, agente de développement des services à la famille

Maison des familles de La Matapédia

cynthia.ag.mdfmatapedia@hotmail.com

418-629-1241

Nouveauté

À venir
dans notre
municipalité

LES SENTIERS IMAGÉS DE LA MATAPÉDIA



EN PARCOURANT LE SENTIER.

ESSAIE DE TROUVER LES 10 PERSONNAGES!



Dans le contexte actuel, quoi de mieux qu'une belle activité familiale, éducative et qui permet de bouger en plein air!

La municipalité vous tiendrons informés au fur et à mesure que le parcours sera installés dans

Le sentier d'hébertisme Dans le boisé derrière le centre communautaire



Prévoyez des raquettes à neige pour parcourir le sentier. Selon l'achalandage, la température et les chutes de neige, cela risque de ne pas être praticable en bottes.

Si vous avez besoin de raquettes, contactez la Maison des familles de La Matapédia pour un emprunt au 418-629-1241

Bonne rendition a tous!!





Journée municipale Parc Régional de Val-D'irène



La journée municipale aura lieu le dimanche 20 mars 2022

Lors de cette journée, les résidents de Ste-Irène pourront profiter d'un accès gratuit aux sports de glisse et à la glissade.

- ❖ Une preuve de résidence sera exigée
- ❖ Le passeport vaccinal obligatoire pour les 13 ans et plus avec preuve d'identité.
- ❖ Pour louer votre équipement, vous devez remplir le formulaire à l'adresse suivante:
<https://valdi.ski/services/location-equipement.html> et l'envoyer par courriel. À boutique@valdi.ski ou appeler au 418-629-3450 poste 1065.
- ❖ Chaque citoyen âgé de 13 ans et plus devra présenter sa preuve de vaccination et une pièce d'identité avec photo et adresse lors de la récupération de son billet de remontée ou de glissade.
- ❖ Pour les enfants de moins de 13 ans, une preuve d'adresse est requise ou la carte d'hôpital où figure le nom des parents pour effectuer la corrélation.
- ❖ Il est important de vérifier les services accessibles en fonction des règles sanitaires en vigueur avant de se présenter à la station. Le billet n'est pas transférable.
- ❖ La billetterie de la station est ouverte à partir de 8h00.

Amuser vous bien !





Parc Régional Val D'Irène

Employés recherchés!

Nous sommes à la recherche de personnel pour la période des 2 semaines de relâche scolaire! (25 février au 13 mars)

Si tu souhaites travailler pendant une des 2 semaines ou les 2, envoie tes coordonnées à direction@valdi.ski.

Postes disponibles:

Préposé à l'accueil, caissier, préposé à la boutique, pente-école et entretien ménager!

Certains de ces postes sont aussi disponibles à long terme.

Pour plus d'informations ou pour nous faire parvenir votre CV, contactez Lise Tremblay par courriel à direction@valdi.ski ou par téléphone au 418-629-3450 p.1054. N'oubliez pas de préciser quel poste vous souhaitez rejoindre !

Programmation de la relâche!

- Dimanche 27 février : Rally
- Lundi le 28 février pm: Glissade sur tubes en pm 5\$ txs incluses pour tous (5 ans et moins gratuit comme d'ordinaire)
- Mardi le 01 mars pm : Après-midi d'**initiation** au ski/planche à neige. Inscription obligatoire 12\$ txs incluses
- Mercredi le 02 mars pm : Glissade sur tubes en pm 5\$ txs incluses pour tous (5 ans et moins gratuit comme d'ordinaire)
- Jeudi le 03 mars pm : Après-midi d'**initiation** au ski/planche à neige. Inscription obligatoire 12\$ txs incluses
- Vendredi le 04 mars fin pm : 1 heure de glissades supplémentaire de 15h30 à 16h30 – 2\$ txs incluses
- Concours de photo – la photo du jour : 5 jours du lundi au vendredi
- Samedi le 05 mars : Halloween du skieur/planchiste
- Samedi le 05 mars : soirée de raquette au clair de lune
- Dimanche le 06 mars : 1 heure de glissades supplémentaire de 15h30 à 16h30 – 2\$ txs incluses

Programmation complète bientôt disponible sur valdi.ski



Salle communautaire

Lieu

362, rue de la Fabrique

Adresse



Mardi, 8 mars 2022

Date



De 12 h 45 à 18 h 45

Heure



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec

Le CISSS du Bas-Saint-Laurent annonce le passage d'une équipe mobile de vaccination contre la COVID-19 le **8 mars 2022** à la salle communautaire de Sainte-Irène de 12 h 45 à 18 h 45.

De plus, des infirmières seront sur place pour répondre à toutes vos questions au sujet de la vaccination contre la COVID-19, et ce, sans obligation de votre part. Les vaccins Moderna et Pfizer BioNTech seront disponibles lors de cette activité. Les doses 1 et 2 seront proposées pour les enfants de 5 à 17 ans et les doses 1 et 2 de même que la dose de rappel (dose 3) seront offertes aux personnes de 18 ans et plus.

Aucun rendez-vous n'est nécessaire.

Le Villageois

Pâté

- Viande 7.99\$
- Poulet 8.99\$
- Saumon 9.99\$
- Mexicain 6.98\$
- Légumes 6.98\$

- Cipaille
- Lasagne

Egg Roll

- Poulet
- Pizza
- Crevette- goberge

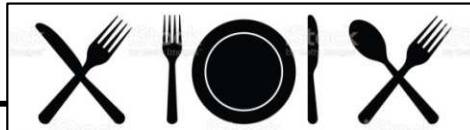
- Pain pour sous-marin,
- pains hamburger, pâte à pizza.



Tartes au sucre, fraises, framboises, pommes, raisins et bleuets
(cerises sur demande) 6.99\$

Desserts

- Carrés aux dattes, fraises, framboises 4.99\$
- Sucre à la crème, fudge 4.75\$
- Croquant au cornflake
- Galettes clin-d'œil, aux carottes
- Galettes blanches glaçage sucre à la crème
- Pets de sœurs



Veillez noter que notre salle a manger est **OUVERTE**

*** Cependant , le passeport vaccinal est obligatoire ***

Vendredi et samedi

Spécial sur la bière à partir de 18h



Nouveau Pizza végétarienne

Vous pouvez toujours commander vos repas pour emporter

Les heures d'ouverture sont de 9h à 19h tout les jours.
Villageois au 418-629-1344

LE BLUES

DE L'HIVER : UNE RÉALITÉ

La dépression saisonnière est plus courante que l'on peut croire. En effet, on estime que **2 à 10 %** des Canadiens en seraient affectés. **Elle touche plus de femmes que d'hommes**, et on l'observe davantage chez les **jeunes adultes**. Ses symptômes sont variés et comprennent notamment la **fatigue**, un besoin excessif de **sommeil**, l'augmentation de l'**appétit**, problème de **concentration**. Il s'agit d'une affection cyclique au cours de laquelle se succèdent des périodes dépressives automnales/hivernales et une stabilisation des symptômes au printemps et en été.



Voici quelques trucs pour soulager, ou du moins amoindrir les symptômes :

- 1.** Mangez sainement; donnez à votre corps le **maximum d'énergie** et de vigueur en nutriments.
- 2.** **Sortez souvent** et habillez-vous chaudement. **Profitez des journées ensoleillées** pour vous mettre le nez dehors!
- 3.** Bougez! En effet, l'**activité physique** amène le cerveau à libérer des **endorphines** tout en diminuant simultanément les niveaux d'hormones de stress dans l'organisme. Il faut environ 30 minutes d'exercice pour libérer des **endorphines**.
- 4.** **Exposez-vous à la lumière** du soleil... à l'extérieur ou à l'intérieur de chez vous! Laissez entrer les rayons du soleil et installez-vous à proximité d'une fenêtre pour vaquer à vos activités. (Il existe des lampes de luminothérapie)
- 5.** **Consultez un professionnel de la santé** si vous croyez souffrir de dépression saisonnière ou des effets du manque de lumière. Il pourra vous présenter les **différentes solutions** qui s'offrent à vous.



Rayon de Partage
en santé mentale

67, rue Desbiens, Amqui, Québec, G5J 3P5
418-629-5197

suivez-nous sur
facebook

Visitez notre nouveau site web !

www.rayondepartage.com



Quelque information sur le Radon

Le radon est un gaz radioactif qui tue près de 1 000 Québécois chaque année, affectés par un cancer du poumon.

Depuis les quinze dernières années, l'Association pulmonaire du Québec cumule les résultats de mesure de radon effectuée par des dizaines de milliers de Québécois. La compilation récente de ces données permet d'affirmer que 17 % des demeures québécoises mesurées dépassent la directive nationale sur le radon soit 200 Bq/m³ d'air, exposant leurs habitants à des risques de développer un cancer du poumon. Ces données appuient également le fait que le radon n'échappe à aucun type de sol, mettant fin aux mythes antérieurs et tenaces.

Dans cette zone G0J, **44%** des demeures québécoises mesurées dépassent la directive nationale sur le radon (soit 200 Bq/m³).

La présence de radon élevée dans votre secteur ou votre région ne signifie pas automatiquement qu'il en est de même pour votre habitation. Toutefois, cela renforce l'importance de mesurer le radon si cela n'est pas déjà fait.

En raison de la vaste étendue géographique du Québec, il est possible qu'aucune mesure n'ait été effectuée dans votre secteur. Néanmoins, les résultats pour votre région administrative sont disponibles.

La seule solution pour savoir si votre domicile est concerné par le radon est d'en mesurer sa concentration dans l'air avec un dosimètre.

Mesurez

La seule façon de savoir si vous avez un problème de radon dans votre maison est d'en mesurer la concentration dans l'air. **On retrouve sur le marché des appareils de mesure appelés « dosimètre ».** Ce test est simple à faire, sans danger et relativement peu coûteux. Les concentrations de radon peuvent fluctuer considérablement au cours d'une même journée et, encore plus, d'une saison à l'autre. Elles sont généralement plus élevées en hiver. Par conséquent, Santé Canada recommande une période de test d'au moins trois mois pour les habitations, idéalement entre octobre et avril, afin d'avoir une mesure représentative des fluctuations du radon. Le détecteur de radon doit rester en place pour un minimum de 3 mois et peut être laissé jusqu'à 12 mois.

Le radon a tendance à s'accumuler dans les pièces et sur les étages inférieurs de la maison. L'appareil mesurant le radon devrait être placé dans un espace occupé par une personne plus de quatre heures par jour, au plus bas niveau de la maison. Par exemple : un salon au rez-de-chaussée ou une chambre au sous-sol.

Attention, vous ne pouvez pas vous fier au résultat de la maison voisine ni à la moyenne du quartier, car chaque maison est unique dans sa construction.

Radon et risque de cancer

Sous forme de gaz, le radon peut être inhalé et présenter un risque pour la santé. À l'extérieur, il ne présente aucun danger, car il se dilue rapidement dans l'air ambiant. Par contre, lorsqu'il pénètre dans les habitations, il peut s'accumuler et atteindre des concentrations élevées.

À long terme, le seul risque connu lors d'une exposition à des concentrations élevées est de développer un cancer du poumon. Ce risque dépend de 3 facteurs :

La concentration de radon

La durée d'exposition

Les habitudes liées au tabac

Le gaz radon et ses descendants solides présents dans l'air peuvent être emprisonnés dans les poumons où ils se désintègrent et émettent des « particules alpha ». Les particules alpha libèrent une énergie qui est absorbée par le tissu pulmonaire et endommage celui-ci.

Lorsque les cellules pulmonaires sont endommagées, elles risquent de former un cancer au moment de leur reproduction.

On estime qu'au Québec 16 % des décès par cancer du poumon seraient associés à l'exposition au radon. Elle constitue la 2e cause de cancer du poumon après le tabagisme.

Le gaz radon et ses descendants solides présents dans l'air peuvent être emprisonnés dans les poumons où ils se désintègrent et émettent des « particules alpha ». Les particules alpha libèrent une énergie qui est absorbée par le tissu pulmonaire et endommage celui-ci.

Lorsque les cellules pulmonaires sont endommagées, elles risquent de former un cancer au moment de leur reproduction.

Radon et tabagisme

Le gaz radon et ses descendants solides présents dans l'air peuvent être emprisonnés dans les poumons où ils se désintègrent et émettent des « particules alpha ». Les particules alpha libèrent une énergie qui est absorbée par le tissu pulmonaire et endommage celui-ci.

Lorsque les cellules pulmonaires sont endommagées, elles risquent de former un cancer au moment de leur reproduction.

Corrigez

La directive canadienne sur le radon dans l'air intérieur est de 200 becquerels par mètre cube d'air (Bq/m^3). Au-dessus de ce résultat, il est recommandé d'intervenir pour réduire son exposition au radon **au plus bas niveau qu'on puisse raisonnablement atteindre**. Le radon présentant un risque à long terme, le délai d'action recommandé dépendra de la concentration mesurée :

Concentration de radon en Bq/m^3 et quand réparer ?

Plus de 600 Corrigez en moins d'un an

Entre 200 et 600 Corrigez en moins de 2 ans

Moins de 200 : Même si le risque pour la santé est faible, il n'y a pas de niveau considéré sans risque. C'est à chaque propriétaire de décider du niveau d'exposition qu'il est prêt à accepter.

Pour plus d'information consulter la plateforme en ligne sur le site web de l'association Pulmonaire du Québec.

<https://poumonquebec.ca/sante-pulmonaire/environnement/radon/>

Paroisse Sainte-Irène

Horaire de la célébration du mois de mars 2022 :

Samedi le 12 mars : **Messe à 19h00 :**

Thérèse Lessard: Famille Gilles Morissette.

Blanche, Camil et Ernest : Jacqueline Parent.

Parents défunts: Famille Paul-André Lavoie.

Gilles Arsenault : Son épouse et ses enfants.

La banque des intentions de messe et des luminaires est presque vide...

Luminaires :

19 février : Hélène Gonthier et Nelson Thériault.

26 février : Jules Gendron.

05 mars : Famille Guy Levesque.

12 mars : Gilberte Deschênes et Benoît Thériault.

Conseil de Fabrique :

M. Guy Levesque a accepté de remplacer Mme Émilie Thériault au poste de vice-président du conseil de Fabrique. Nous le remercions chaleureusement.

Nous remercions aussi Mme Thériault pour le travail accompli.

Par contre, il nous manque deux marguilliers pour compléter l'effectif des administrateurs. Avis aux intéressés, il en va de l'avenir de notre église.

Bureau :

S. V. P. Appelez **au bureau : 418-629-2815** (mardi de 9h à 11h), avant de vous déplacer, pour vous assurer que la secrétaire soit présente. Merci !

P. S : Surveillez la page Facebook de la Fabrique pour connaître les modifications en lien avec la COVID.

N'oubliez pas d'**avancer** vos montres et horloges **d'une heure le 12 mars.**

Denise Dubé secrétaire.



COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE DE SAINTE-IRÈNE

INFORMATIONS

THÈME DU CARÊME : *Avec lui, renaître autrement*

Depuis le début de l'année liturgique, nous avons eu l'occasion de prendre de plus en plus conscience de la présence lumineuse du Seigneur sur nos routes. Nous avons besoin de cette lumière d'espérance au cœur de nos vies bouleversées par la pandémie. Devant cette épreuve, nous devons reprendre vie autrement. Nous devons renaître autrement. Cela ne se fera pas d'un coup de baguette magique. Mais, comme peuple de Dieu en marche, nous disposons d'outils précieux, dont celui de la Parole. Une parole qui a quelque chose à dire à notre monde en plein changement.

Le Carême s'amorce le Mercredi des Cendres, le 2 mars. Profitons de ces 40 jours pour méditer la parole de Dieu, pour porter une attention renouvelée à notre entourage, pour visiter une personne seule ou malade, pour aider les plus démunis.

Préparons-nous à renaître autrement en suivant Jésus dans sa montée vers Pâques.

CARÊME DE PARTAGE : *Les gens et la planète avant tout*

Cette année, le thème retenu par **Développement et Paix, organisme qui milite pour la justice mondiale, est inspiré du message d'écologie intégrale proclamé par le pape François. Cette campagne rappelle que trop souvent les droits fondamentaux des personnes les plus vulnérables, dont leur droit à un environnement sain, ne sont pas respectés par le modèle économique actuel.**

Ce Carême, agissons à la fois pour le cri de la Terre et pour le cri des pauvres en donnant généreusement. Comme le dit le pape François, collaborons tous ensemble pour avancer vers un nouvel horizon d'amour, de fraternité et de solidarité.

devp.org 1 888 234-8533

HORAIRE

SAMEDI 12 MARS : 2^e DIMANCHE DU CARÊME *Laissons-le nous transfigurer*

Célébration eucharistique

Dans un monde qui aspire au changement, Seigneur, nous te prions.

Nous avons besoin d'un monde nouveau!

Tu es l'horizon de notre humanité, le chant de notre espérance.

Tu as choisi Jésus, tu l'as comblé de ton Esprit pour qu'il annonce une vie nouvelle avec toi.

Avec sa mort et sa résurrection, il nous a donné la liberté d'une renaissance.

Bon Carême!

Renée Madore, responsable du volet Liturgie et Vie communautaire

Muffins à l'érable

INGRÉDIENTS

1 3/4 tasse de farine tout usage
1 1/2 cuillère à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel
3/4 tasses de beurre ou margarine ramolli
1/2 tasse de sucre d'érable
2 oeufs
1 cuillère à thé d'essence de vanille
3/4 tasses de lait
2/3 tasses de sirop d'érable



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un grand bol, mélanger le beurre et le sucre d'érable. Ajouter les oeufs, le sirop d'érable et la vanille, puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Mettre dans le four 35 minutes. Parsemer le dessus de sucre d'érable à la sortie du four.

Salade de brocoli, noix de cajou, poires et aux pommes

INGRÉDIENTS

5 tasses de brocoli, coupé en bouquets
1 pomme, évidée et coupée en dés
1 poire, évidée et coupée en dés
1/4 tasse d'oignon rouge, haché finement
1 tasse de noix de cajou (grillé, en option)
1 tasse de canneberges séchées

Vinaigrette:

1/2 tasse de mayonnaise
1/2 tasse de yaourt grec
2 cuillères à soupe de jus de citron
3 cuillères à soupe de miel
Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

PRÉPARATION

Dans un bol moyen, mélanger la mayonnaise et le yogourt grec, puis incorporer le jus de citron et le miel.

Assaisonner au goût avec du sel et du poivre.

Dans un grand bol, mélanger les bouquets de brocoli, les dés de pomme et de poire, les oignons rouges, les noix de cajou et les canneberges, et mélanger.

Verser la vinaigrette sur le mélange de brocolis, puis mélanger jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.

Servir immédiatement ou réfrigérer au moins 20 minutes pour donner aux arômes une chance de se développer !



Bon appétit!



Lancement des bacs « Touche à tout »

COSMOSS Matapédia invite les familles matapédiennes à jouer avec leurs tout-petits.

Amqui, le 14 février 2022 – C’est avec beaucoup d’enthousiasme que COSMOSS Matapédia lance ses tout premiers bacs de stimulation globale pour les 0 à 5 ans.

Ce projet innovant, sur lequel l’équipe COSMOSS Matapédia et ses partenaires travaillent depuis plus d’un an, est enfin disponible aux familles matapédiennes.

« Nous voulions concevoir des ensembles comprenant des jouets, des jeux, des casse-têtes et des livres sous forme de prêt gratuit. Nos 20 bacs proposent aux parents de bénéficier de matériel répondant spécifiquement à l’âge de son enfant. Notre désir était qu’avec du matériel adapté, les parents soient en mesure de stimuler leur enfant par le jeu, et ce, à la maison. » précise Myriam Landry, agente de soutien aux actions et à la promotion COSMOSS Matapédia. Que ce soit pour explorer la pré-écriture, la motricité fine ou globale, le langage, l’autonomie, le côté socio-affectif ou cognitif, toutes les sphères de développement sont touchées dans un simple et même bac, d’où le nom « Touche à tout ». De plus, du matériel visant l’éveil aux mathématiques a été ajouté. Les 20 bacs disponibles contiennent chacun plus d’une vingtaine d’activités différentes.

Cette initiative a été rendue possible grâce à COSMOSS Matapédia et à la participation financière du ministère de la Famille. La participation d’éducatrices spécialisées ont permis la conceptualisation du projet. Nous avons aussi eu la chance de compter sur l’expertise d’une Professeure à l’éducation préscolaire de l’Université du Québec à Rimouski. Le centre Éclosion a levé la main pour être responsable du projet dans son déploiement sur tout le territoire.

Comment ça fonctionne? Les parents s’inscrivent en spécifiant l’âge de son enfant à partir d’un formulaire Web disponible sur notre page Facebook COSMOSS Matapédia ou sur notre site internet <https://cosmoss.qc.ca/matapedia/actions/bacs-touche-a-tout.html>

La responsable du centre Éclosion communiquera avec la famille pour prévoir la livraison et la récupération lorsque son tour sera venu. La famille pourra utiliser le bac durant 2 semaines. C’est GRATUIT!

Vous pouvez également regarder notre vidéo promotionnelle.

À propos de COSMOSS Matapédia

Une Matapédia outillée, scolarisée et en santé : c’est ce à quoi s’activent les partenaires de COSMOSS, qui développent et coordonnent des actions concrètes et des partenariats durables afin d’améliorer les conditions de vie et le parcours des jeunes et de leurs familles vivant en contexte de vulnérabilité.

Facebook : <https://www.facebook.com/PourLesFamillesMatapediennes>

– 30 –

Renseignements :

Myriam Landry

Agente de soutien aux actions et à la promotion
COSMOSS 0 à 30 ans de la Matapédia

mlandry@csmm.qc.ca





Cinéma en famille!

Au cinéma Figaro d'Amqui avec le film *Chantez 2*
 Jeudi 17 février de 9h30 à 11h30

Détails sur l'événement Facebook!

Pour parents, grands-parents et enfants de 0 à 5 ans
GRATUIT et collation sur place
 (incluant un petit maïs soufflé)

Venez rencontrer un invité spécial « Zone parents » :
 le responsable de l'Accorderie!

Le passeport vaccinal et une preuve d'identité
 avec photo sont requis pour les 13 ans et +, ainsi
 que le port du masque en tout temps pour les adultes.



La campagne est basée sur l'importance de
 la motivation!

On vise à générer de l'encouragement, de la
 reconnaissance et de l'écoute afin de contribuer
 à la motivation des jeunes!



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

Sujet du 24 février de 9h30 à 11h :
Développement de l'enfant

À la Maison des familles de la Matapédia
 67, rue Lambert à Amqui

Venez rencontrer des professionnels ou intervenants
 en lien avec le sujet, une marraine d'allaitement,
 l'équipe de la Maison des familles et d'autres parents!

Passeport vaccinal non requis
 Inscription sur l'événement Facebook



Du 26 février au 6 mars

Après un succès monstre de l'an
 dernier, le concept des défis sur
 BINGO en famille revient en
 force! Youpi!

Accumulez les activités
 proposées, inscrivez-vous
 et courez la chance de
 gagner des prix!

Détails à venir sur
 Facebook à la fin février!



Pour ne rien manquer?
 Suivez-nous sur facebook COSMOSS Matapédia

Vous avez une question?
 Messenger sur la page ou 418-629-5001



Bonjour à vous,

Quand j'étais jeune, on me disait « *fini ton assiette, il y a des enfants dans d'autres pays qui n'ont rien à manger* ». Si mon empathie envers ces enfants a contribué à la réduction du gaspillage alimentaire à l'époque, vous m'en voyez heureux, mais le problème est loin d'être réglé. Au Canada, c'est 11,2 MILLIONS de tonnes de résidus alimentaires qui auraient dû être mangés qui sont perdus ou jetés, assez pour nourrir tout le Canada (et bien des enfants) durant 5 mois! En moyenne, chaque foyer gaspille l'équivalent de 1000\$ par année! Alors, comment réduire ce gaspillage alimentaire à la maison?

- **Planifiez vos repas** : Ça vous permettra de n'acheter que les aliments que vous allez vraiment manger à l'épicerie. Vérifiez votre frigo avant de partir pour ne pas acheter inutilement.
- **Pensez « Deux-pour-un »** : Si vous faites un repas où il y aura des restes, pensez à un second repas qui les utilise. Par exemple, vous mangez des tacos et il reste de la viande, faites des wraps le lendemain!
- **Mangez d'abord le périssable** : Utilisez par exemple les fruits de mer et la viande d'abord avant d'aller vers les pâtes alimentaires et produits laitiers qui sont plus durables.
- **Pensez à utiliser des ingrédients congelés** : Ces aliments contiennent souvent autant sinon plus de nutriments que le frais et se conservent plus longtemps.
- **Congelez** : Vous faites trop de lasagne, trop de soupe, trop de pizza? Congelez des portions équivalentes à vos repas. En même temps, vous aurez du prêt à manger rapide et santé plus tard!
- **Utilisez bien votre frigo** :
 - Tiroir à humidité élevée : Pour les légumes qui se flétrissent rapidement tels que les carottes, brocolis, choux, concombres, piments, etc.
 - Tiroir à humidité faible : Pour les fruits et légumes qui pourrissent rapidement tels que les pommes, raisins, champignons, melons, oranges, etc.
 - La partie inférieure est la plus froide, idéale pour la viande.
 - La partie centrale est idéalement pour les produits laitiers et les œufs, etc.
 - La partie supérieure convient aux restes, prêts-à-manger, petits fruits, etc.
 - La porte, plus chaude, est pour les condiments.

Évidemment, ceci n'est qu'un sommaire rapide. Vous pouvez visiter le site J'aime Manger Pas Gaspiller (lovefoodhatewaste.ca/fr/) pour plus de trucs et astuces. Bonne réduction et tant qu'à y être, utiliser l'argent économisé pour l'aide alimentaire!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



Régie intermunicipale de traitement
DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

MRC de La Matapédia et de La Mitis

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Tél. : 418 629-2053, poste 1138

CALENDRIER D'ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

13 FÉVRIER AU 19 MARS



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 février	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1 mars	2	3	4	5
<h3>Semaine de relâche</h3>						
6	7 séance du conseil municipal	8 Vaccination de 12h45 à 18h45	9	10	11	12 Messe 19h
13 Début de l'heure avancée	14	15	16	17	18	19

Cueillette ordures Cueillette recyclage
 Cueillette bac brun Val D'Irène
 Souper spaghetti à 6\$ au Villageois
 Souper pizza à 6,50\$ au Villageois

➤ Horaire du bureau de poste

Lundi et mercredi : 9h00 à 12h00 et de 15h00 à 17h30
 Mardi, jeudi et vendredi : 9h00 à 12h00
 Pour nous rejoindre : 418-629-2421

➤ Horaire du bureau municipal

Lundi au jeudi de 9h à 12h et 13h à 16h

Vendredi fermé

En tout temps par téléphone et courriel.

➤ **Bureau de la fabrique** ouvert tous les mardis de 9h00 à 11h00. Téléphonnez au bureau, **avant de vous déplacer**
418-629-2815.

➤ Écosite d'Amqui

ouvert du mardi au samedi de 9h à 17h

➤ Pour toute **demande de permis**, présentez-vous au bureau de la municipalité les lundis de 8h15 à 12h ou téléphonez l'inspecteur **Jocelyn Couturier** directement à la MRC de la Matapédia au 418-629-2053 poste 1105. **L'agente de développement rural** est Jessy Proulx pour la rejoindre (418)-629-4212 poste 1023.