



# Sainte Èrène

## Vous informe

Je ne ferai pas  
la différence.

Je fais ma part

**je me  
présente!**

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2021

Si vous souhaitez mettre vos talents et vos compétences au profit de votre municipalité, vous aimez travailler pour le bien commun, vous désirez faire valoir les intérêts des citoyennes et citoyens et participer à la prise de décision, vous avez ce qu'il faut pour poser votre candidature.

**Suite au nombreux postes vacants, il y aura une nouvelle période électorale qui prendra fin le 28 novembre, date du scrutin.**

**Période pour produire une déclaration de candidature au bureau municipale du 15 octobre au 22 octobre 2021.**

**Voir p.12**

## Octobre-Novembre 2021 Vol. 247

[journal.steirene@hotmail.com](mailto:journal.steirene@hotmail.com)

[www.sainteirene.com](http://www.sainteirene.com)

Facebook : Municipalité Sainte-Èrène de Matapédia

## Beurre de pommes à l'érable

Vous cherchez une façon plus originale de cuisiner votre énorme récolte de pommes? Pourquoi ne pas opter pour un délicieux beurre de pommes? Cette compote nouveau genre fait de plus en plus battre les cœurs, et avec raison! Super simple à faire et gourmande à souhait, c'est le meilleur moyen de savourer le fruit de votre labeur.

### Ingrédients

8 pommes (McIntosh ou Cortland)  
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable  
125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron



### Préparation

- Peler et épépiner les pommes puis les couper en cubes.
- Déposer tous les ingrédients dans une casserole. Porter à ébullition et cuire à feu doux de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient bien cuites.
- À l'aide du mélangeur électrique, réduire la préparation en une purée lisse et onctueuse.
- Laisser refroidir, puis répartir dans des contenants hermétiques. Ce beurre de pomme se conserve jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur.

### Idées pour utiliser le beurre de pommes maison

Faites de votre beurre de pommes maison la grande vedette de vos déjeuners, que ce soit au brunch tardif du dimanche ou au p'tit déjeuner pressé du mercredi matin. Il sera délicieux en accompagnement de croissants, de muffins anglais ou d'une tranche de pain frais. C'est également le parfait compagnon des gaufres et des crêpes. Même si on l'adore le matin, le beurre de pommes mérite qu'on lui accorde une place tout au long de la journée. Pensez à l'ajouter dans vos grille cheese du midi pour leur donner un air de bistrot! Sinon, tartinez-le sur des croûtons sur lesquels vous déposerez un morceau de cheddar fort. Vos invités en redemanderont! De plus, famille et amis seront ravis de recevoir un pot de votre beurre de pommes maison comme cadeau d'hôtes. Il suffit de le glisser dans un petit pot joliment décoré et le tour est joué!

### Comment le conserver?

Une fois au frigo, le beurre de pommes se conservera environ trois semaines. Pour prolonger sa durée de vie, vous pouvez également le congeler trois mois dans des contenants hermétiques.

**Cette recette a fait fureur quand nous l'avons essayer à la cuisine collective! Miam un vrai délice!**

# Sujets

Recette  
Sommaire  
Inscription Catéchèse  
Comité de Liturgie  
La Fabrique  
capitation  
Cosmos vous informe  
La chronique réglementaire  
Bois à vendre  
Vente de légumes  
Avis résultat d'élection  
Avis public élection  
Soyez visibles lors de vos marches  
Halloween  
Val D'Irène et offre d'emploi  
Le Villageois  
Centre d'action bénévoles  
La résilience  
Habitudes à adopter  
Exercices sur chaise  
Coloriage  
Mot vert du mois  
Calendrier et info

## OEUFs À VENDRE

Poules élevées en liberté

2,50 \$ LA DOUZAINe



Contactez Grégoire et Diane  
Au 418-629-3972 secteur Val-D'Irène

# Bonne Fête

Le 16 octobre à Laura Ayotte  
Le 18 octobre à Maxim Perreault  
Le 22 octobre Jules Gendron  
Le 23 octobre à Mélodie Michaud  
Le 23 octobre à Réjean Morissette  
Le 28 octobre à Nathalie Lessard  
le 31 octobre à Jessica Lavoie

Le 11 novembre à William Rose  
Le 15 novembre à Logan Moreau



**SÉANCE DU  
CONSEIL MUNICIPAL**  
lundi 15 novembre à 20h

Note de rédaction

**Le journal sortira à tous les 15 de chaque mois.**

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

**Pour nous joindre :**

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

Cell. : 418-330-0377 Par courriel : [journal.steirene@hotmail.com](mailto:journal.steirene@hotmail.com)



## Inscriptions catéchèse

Soirée d'information et d'inscription au parcours de catéchèse menant aux sacrements du Pardon, de la Première Communion et de la Confirmation.

Pour : les parents ayant des enfants de 6 ans et plus non encore inscrit.

Date : le mardi 19 octobre 2021

Heure : 18 H 30

Lieu : Eglise d'Amqui

Anne-Marie Turbide, resp. Ste-Irène

Pauline Massaad R.S.R.

[catecheseamqui@gmail.com](mailto:catecheseamqui@gmail.com)

418-629-1341

Les inscriptions au caté  
sont ouvertes !





## COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE DE SAINTE-IRÈNE

### INFORMATIONS

#### **PROJET PASTORAL MISSIONNAIRE**

Initié en 2018, ce projet se poursuit. Il propose 5 vitamines essentielles à la vitalité des paroisses. Nous débutons l'année pastorale 2021-2022 avec la VITAMINE D : DÉVOUEMENT. Pour maintenir notre communauté chrétienne vivante, nous avons besoin de bénévoles dévoués pour exercer différents ministères : personne relais, sacristain, servants, lecteurs, chorale. Vous avez à cœur la mission, vous voulez rendre service, contactez-nous : Renée Madore 418-629-1819 Anne-Marie Turbide 418-629-5778

#### **24 OCTOBRE : DIMANCHE MISSIONNAIRE MONDIAL**

Thème : Il nous est impossible de nous taire sur ce que nous avons vu et entendu (Actes 4,20) Tel un cri de ralliement, ce thème a été choisi par le pape François pour son message qui nous est adressé en ce jour, puisant dans les Actes des Apôtres pour faire résonner le témoignage des premiers chrétiens. Aujourd'hui, qu'avons-nous à crier à notre monde, lui qui a soif de fraternité? Nous nous taisons et n'osons pas nous prononcer sur la présence du Seigneur dans notre vie. Qui a le courage de raconter ce qui a été vu et entendu de Jésus, celui qui vient sauver notre monde?

Ne nous taisons pas, au contraire. Soyons disponibles pour la mission, à travers un témoignage de vie ayant le goût de l'Évangile.

#### **31 OCTOBRE : AU QUÉBEC : JOURNÉE DE PRIÈRE POUR LA PAIX**

Seigneur Jésus, mets dans nos cœurs cette paix que nous recherchons et que Toi seul peux nous donner. Aide-nous à vivre fraternellement.

#### **14 NOVEMBRE : JOURNÉE MONDIALE DES PAUVRES**

Cette journée, instaurée en 2017 par le pape François, propose de poser un regard de compassion sur les personnes pauvres autour de nous, de prier pour elles et de leur tendre la main. En ces temps de pandémie, on observe encore plus d'inégalités. Soutenons les plus pauvres afin de construire un monde meilleur, plus juste et plus fraternel.

#### **HORAIRE**

#### **SAMEDI 06 NOVEMBRE : 32<sup>e</sup> DIMANCHE DU TEMPS ORDINAIRE**

Célébration eucharistique

Demandons au Seigneur de nous accompagner sur notre route de disciples-missionnaires.

Renée Madore, responsable du volet Liturgie et Vie communautaire

# Paroisse Sainte-Irène

## Horaire des célébrations octobre-novembre 2021:

### **Samedi 6 novembre messe à 19h00 :**

Parents et amis défunts : Jules Gendron.

Parents défunts : Josée Fournier.

Line Thériault : Paul-André Lavoie et famille.

Parents défunts familles Levesque et Parent : Jacqueline et Marie-Christine.

**Notez qu'il n'y aura aucune célébration de la parole tant que durera la pandémie.**

### **Luminaires :**

16 octobre : Josée Fournier.

23 octobre : Jules Gendron.

30 octobre : Famille Guy Levesque.

06 novembre : Paul-André Lavoie.

13 novembre : Denise et Normand.

### **Bureau :**

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

### **Secrétariat :**

Prendre note que votre secrétaire quittera ses fonctions le **31 octobre**.

S'il y a quelqu'un d'intéressé, S. V. P. me le faire savoir afin que je puisse vous guider un peu dans le travail à accomplir. Le temps presse...

### **Élection des marguilliers :**

Comme à chaque année, il y aura élection des marguilliers. Josée Bergeron et Gabriel Gendron termineront leurs mandats. Nous avons toujours besoin de personnes qui veulent s'impliquer au sein de la Fabrique.

### **Capitations :**

Le temps est venu de payer vos capitations à votre Fabrique.

C'est ainsi que votre église restera ouverte et que vous pourrez recevoir des services, ici, tels que baptêmes, mariages, funérailles et sépultures.

Denise Dubé, secrétaire pour le Conseil de Fabrique.

**Paroisse Sainte-Irène**  
**366 de la Fabrique**  
**Sainte-Irène (Qué) G0J 2P0**  
**418-629-2815**

La santé financière de notre Fabrique dépend entièrement de nous tous, et chaque année, vient le temps pour les membres de la communauté chrétienne, d'y participer.

Vous savez sans doute que la collecte annuelle de la Capitation (dîme) est la principale source de revenus de notre paroisse.

Nous comptons donc sur votre générosité et votre attachement pour gérer au mieux notre bien collectif.

Nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration!

Votre conseil de Fabrique.

Nom : (À inscrire au reçu) \_\_\_\_\_

Adresse : No : \_\_\_\_\_ Rue : \_\_\_\_\_

<b>Détail de votre participation :</b>	<b>Couple</b>	<b>Personne seule</b> (18 ans et +)	<b>Montant payé</b>
Capitations	100,00\$	50,00\$	\$
Contribution au chauffage	40,00\$	40,00\$	\$
Entretien du cimetière (si vous avez un lot)	125,00\$ à vie		\$
Entretien du cimetière (si vous payez à l'année)	10,00\$ par année par lot		\$
Per capita	2.00\$ par personne		\$

**Contribution volontaire :**

**Grand total de notre participation :**

\$

Voir verso...

**Paroisse Sainte-Irène  
366 de la Fabrique,  
Sainte-Irène (Qué) G0J 2P0**

Nous vous offrons de payer des honoraires de messes 15,00\$ pour vos parents et/ou amis défunts. Vous indiquez ci-dessous les prénoms et noms en LETTRES MAJUSCULES, payée par qui et la quantité désirée. Nous ferons tout en notre pouvoir pour que celles-ci soient célébrées le plus tôt possible.

<b>À l'intention de :</b>	<b>Par :</b>	<b>Quantité</b>
<b>Total :</b>		\$

À chaque semaine, brûle devant le Saint Sacrement, une lampe qui indique que Notre Seigneur est là présent et veillant sur nous.

Vous pouvez être la personne qui défraie le coût de cette lampe. Votre nom pourra être ou non annoncé dans le feuillet paroissial. Vous nous indiquez votre choix en cochant l'une ou l'autre des cases ci-dessous.

(Si vous indiquez un don anonyme, nous indiquerons alors par un-e paroissien-ne).

<b>Lampe du sanctuaire : 8,00\$</b>	Don publié	Don anonyme	Quantité
<b>Total :</b>			\$

Votre capitation est payable par tranches ou en totalité.

Vous pouvez expédier votre paiement par la poste (adresse ci-haut).

Ou l'apporter au bureau le mardi de 09h00 à 11h00.

Ou encore le déposer dans la quête dominicale.

Si vous désirez un reçu pour fin d'impôt cochez ici



# Vous informez

## des initiatives pour les 0-30 ans de la Matapédia

### La gratuité, on aime ça!

Dans notre belle Vallée, il y en a des tonnes! Voyez ce que vous pouvez faire comme activités et comme prêts de matériel gratuitement dans nos 3 secteurs matapédiens. Rendez-vous sur la page ou le site internet de COSMOSS Matapédia



Sujets  
à venir!

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

Rendez-vous sur le **groupe Facebook** pour avoir les informations concernant les cliniques. Elles reprendront bientôt... À surveiller!  
Rencontrez une infirmière en périnatalité, des professionnels ou intervenants en lien avec le sujet, une marraine d'allaitement et d'autres parents!



**Sortie spéciale  
COSMOSS  
Octobre 2021**

**GRATUIT!**

**Randonnée et chasse aux feuilles d'automne**  
**Au camping d'Amqui**  
**Mardi 19 octobre de 9h30 à 11h30**  
Pour parents et leurs enfants de 0 à 5 ans  
Collation sur place  
**Inscription obligatoire sur l'événement Facebook**

**À pied,  
à vélo...  
à la  
biblio!**

Rendez-vous à  
votre bibliothèque  
en déplacement actif  
= un poinçon!

Remplissez votre carte,  
additionnez-les  
et ayez plus de chances  
de gagner des prix :

un prix par bibliothèque  
+  
deux grands prix  
pour la Matapédia

Jusqu'au 30 novembre 2021!

25 octobre au 21 novembre 2021

Ayez accès à l'atelier :

## LECTURE PARTAGÉE ENRICHIE

*Nadine Boulianne, orthophoniste*

**Gratuit!**

**À ne pas manquer!**

**Pour qui?** Parent, grand-parent, oncle, tante, etc. d'enfant de 2 à 6 ans.

**Inscrivez-vous au [cosmoss.qc.ca/matapedia/nouvelles](https://cosmoss.qc.ca/matapedia/nouvelles)**

Le 25 octobre, recevez par courriel, le lien de l'atelier qui sera disponible jusqu'au 21 novembre.

Répondez à un court sondage d'évaluation et vous pourriez recevoir un des livres proposés dans la formation!



**Pour ne rien manquer?**  
Suivez-nous sur facebook **COSMOSS Matapédia**  
**Vous avez une question?**  
Messenger sur la page ou 418-629-5001



## Règlement sur le prélèvement des eaux et leur protection (RPEP) Q-2, r.35.2

La présente chronique s'adresse aux citoyens dont la propriété est non desservie en aqueduc.

Le 2 mars 2015 entré en vigueur le *Règlement sur le prélèvement des eaux et leur protection* en remplacement du *Règlement sur le captage des eaux souterraines* (Q-2, r.6). Il vise particulièrement à assurer la protection des eaux prélevées à des fins de consommation humaine ou à des fins de transformation alimentaire. Cependant, il s'applique à tout prélèvement d'eau.

Un certificat d'autorisation délivré par la municipalité est nécessaire avant d'effectuer l'aménagement d'une installation de prélèvement d'eau souterraine, de surface, de géothermie et modification substantielle, soit l'approfondissement d'un puits, sa fracturation, son scellement ou obturation qui ne sont pas soumis à l'autorisation du ministre.

Les documents accompagnant la demande de certificat d'autorisation doivent être préparés et signés par une personne membre d'un ordre professionnel compétent en la matière et dans certains cas par un membre de l'Ordre des ingénieurs du Québec.

Toute nouvelle installation de prélèvement d'eau doit demeurer accessible pour des fins d'inspection, d'entretien, de désinfection ou de réparation des équipements ainsi que le cas échéant, pour son obturation ou son démantèlement (art 14)

L'installation doit être munie en tout temps d'un couvercle résistant aux intempéries, aux contaminants et à la vermine et, si l'installation est exposée à des risques d'immersion, aux infiltrations d'eau (art.18).

La finition du sol autour de l'installation doit empêcher la présence d'eau stagnante et prévenir le ruissellement d'eau en direction de l'installation sur une distance de 1 m autour de l'installation (art.18)

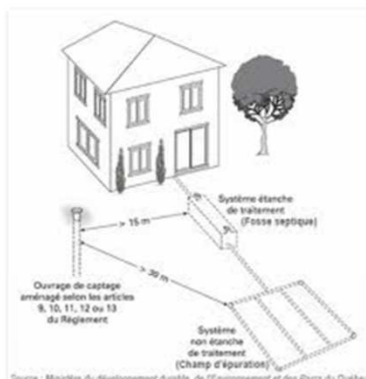
L'installation doit être repérable visuellement (art. 18). Toutefois, il est possible pour le propriétaire de respecter les conditions de l'article 18 en indiquant sa localisation, par exemple, au moyen d'un poteau aménagé à proximité de l'installation de prélèvement qui préciserait sa localisation.



Si une activité de fracturation hydraulique est effectuée à partir de l'installation, de l'eau répondant aux normes de qualité d'eau potable prévues au Règlement sur la qualité de l'eau potable (chapitre Q-2, r.40) doit être utilisée (art. 18).

Si le propriétaire n'a plus l'intention de l'entretenir ou d'exploiter son puits selon les conditions de l'article 18 du RPEP, il doit s'assurer de faire obturer son installation de prélèvement d'eau selon l'article 20 du RPEP.

Une installation de prélèvement d'eau souterraine effectué à des fins de consommation humaine doit être conçue avec des matériaux appropriés à l'alimentation en eau potable.



Elle doit être nettoyée et désinfectée avant sa mise en opération afin d'éliminer toute possibilité de contamination de l'eau. Il en va de même de tout équipement accessoire installé plus de 2 jours après le nettoyage et la désinfection d'une telle installation (art.22).

Tous types de prélèvement d'eau doivent être suivis d'un rapport transmis à la municipalité dans les 30 jours suivant la fin des travaux et accompagnés de documents selon leur type de prélèvement (art. 21, 30).

*Le RPEP n'oblige pas le propriétaire d'un nouveau puits à prélever des échantillons dans les 30 jours suivant sa mise en marche et à les faire analyser par un laboratoire accrédité. Néanmoins, cette opération, lui est recommandé afin de s'assurer que l'eau qu'il consommera et que ses visiteurs consommeront sera potable (article 3 du Règlement sur la qualité de l'eau potable). Si un visiteur était malade après avoir bu de son eau, le propriétaire pourrait en être tenu responsable.*



## **BOIS DE CHAUFFAGE À VENDRE**

**80% ÉRABLE**

**75\$ LA CORDE (5 DE DISPONIBLE)**

**NON - LIVRER**

**À STE-IRÈNE**

**TÉLÉPHONEZ AU 418-629-4881**

# Vente de légumes



**Les samedis**  
**matin de 9h à 11h**

jusqu'à la fin octobre

**Les Serres Nemptayé**

Directement aux serres Nemptayé situé sur la route principale à l'entrée du village.

- Tous les légumes sont cultivés sans pesticide.
- Possibilité d'auto-cueillette pour petits et grands!

Variétés de légumes : concombre, carotte, betteraves, tomates rouge et vert, poireaux, tomates cerises

**Nous sommes sur la fin de la saison de jardinage, il est temps de faire un grand ménage dans les plants qui ne produisent plus donc si vous désirez nous venir en aide, contactez nous pour participer à nos corvées.**

Les gens intéressés à donner du temps pour le désherbage, l'arrosage, l'entretien des plants et autres sont les bienvenus!

Pour plus d'informations  
Contacter Nicole au 418-330-1508  
ou David Jacques : 514-596-0297

**Un gros merci à nos bénévoles !  
Bienvenue à tous!**

# AVIS PUBLIC du résultat de l'élection

Municipalité SAINTE-IRENE	Date du scrutin   2021 11 07   Année Mois Jour
------------------------------	--

Après avoir pris connaissance des résultats complets de l'élection,

MARIE-FRANCE

LEVESQUE

Prénom

Nom

présidente ou président d'élection, annonce, par cet AVIS PUBLIC, que les personnes suivantes ont été proclamées élues

aux postes mentionnés ci-dessous.

Poste	District, quartier ou poste (nom ou numéro)	Appartenance politique (le cas échéant)	Nom de la personne proclamée élue
Maire(sse)			SÉBASTIEN LÉVESQUE
Conseiller(- ère)	1		VACANT
Conseiller(- ère)	2		VACANT
Conseiller(- ère)	3		VACANT
Conseiller(- ère)	4		VACANT
Conseiller(- ère)	5		VACANT
Conseiller(- ère)	6		NELSON THÉRIAULT

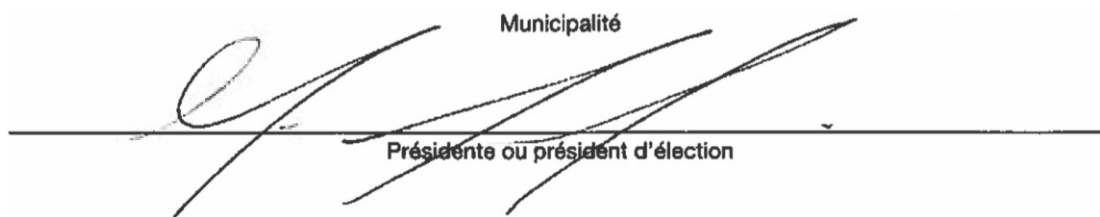
**SIGNATURE**

2021-10-04

Donné à SAINTE-IRÈNE

Année Mois Jour

Municipalité



Présidente ou président d'élection



## Avis public d'élection

Scrutin du 28 novembre 2021

Municipalité de Sainte-Érène

Par cet avis public, Marie-France Lévesque, présidente d'élection, annonce les éléments suivants aux électrices et aux électeurs de la municipalité.

1. Le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures :

Poste de conseillère ou conseiller 1	Poste de conseillère ou conseiller 4
Poste de conseillère ou conseiller 2	Poste de conseillère ou conseiller 5
Poste de conseillère ou conseiller 3	

2. Toute déclaration de candidature à l'un de ces postes doit être produite au bureau de la présidente d'élection aux jours et aux heures suivants :

**Du 8 octobre au 22 octobre 2021**

Lundi	De 9h à 12h et de 13h à 16h
Mardi	De 9h à 12h et de 13h à 16h
Mercredi	De 9h à 12h et de 13h à 16h
Jeudi	De 9h à 12h et de 13h à 16h

**Attention : le vendredi 22<sup>e</sup> octobre 2021, le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue**

3. Si plus d'une personne pose sa candidature à un même poste, vous pourrez exercer votre droit de vote en vous présentant au bureau de vote qui vous sera assigné, entre 9 h 30 et 20 h, aux dates suivantes :

Jour du scrutin : **Dimanche 28 novembre 2021**

Jour de vote par anticipation : **Dimanche 21 novembre 2021**

4. Vous pourrez voter par correspondance si vous êtes dans l'une des situations suivantes.

- Votre domicile est sur le territoire de la municipalité et ;
  - Vous êtes domicilié dans un établissement de santé admissible
  - Vous êtes incapable de vous déplacer pour des raisons de santé ou vous êtes une proche aidante ou un proche aidant domicilié à la même adresse qu'une telle personne;
  - Vous aurez 70 ans ou plus le jour du scrutin
  - Entre le dimanche **7 novembre** et le mercredi **17 novembre 2021** vous devez respecter une ordonnance ou une recommandation d'isolement des autorités de santé publique car vous :
    - Êtes de retour d'un voyage à l'étranger depuis moins de 14 jours;
    - Avez reçu un diagnostic de COVID-19 et êtes toujours considéré(e) comme porteur (porteuse) de la maladie;
    - Présentez des symptômes de COVID-19

- Avez été en contact avec un cas soupçonné, probable ou confirmé de COVID-19 depuis moins de 14 jours;
- Êtes en attente d'un résultat de test de COVID-19

Pour voter par correspondance, vous devez faire une demande verbale ou écrite en communiquant avec la présidente d'élection au plus tard le **mercredi 17 novembre 2021**.

Les bulletins de vote par correspondance seront expédiés à partir du **1<sup>er</sup> novembre 2021**

Si vous êtes inscrite au vote par correspondance et que vous n'avez pas reçu vos bulletins de vote 7 jours après leur envoi, vous pourrez communiquer avec la présidente d'élection pour en recevoir de nouveaux.

Les bulletins de vote devront être reçus au bureau de la présidente d'élection au plus tard le **vendredi 19 novembre 2021** à 16h30.

Si vous demandez de voter par correspondance car vous devez respecter une ordonnance ou une recommandation d'isolement des autorités de santé publique, votre demande sera valide uniquement pour le scrutin en cours. Si vous êtes dans une autre des situations présentées ci-haut, votre demande sera valide pour le scrutin en cours et pour les recommencements qui pourraient en découler.

1. La personne suivante a été nommée comme secrétaire d'élection : Claire Dugas
2. Vous pouvez joindre la présidente d'élection à l'adresse et au numéro de téléphone ci-après : 3600, la Fabrique, Ste-Irène (Québec) G0J 2P0, 418-629-5705, poste 1727

Donné à Ste-Irène le 06 octobre 2021



Marie-France Lévesque, présidente d'élection

# Soyez visibles lors de vos marches!

Sortir marcher en soirée est une activité pouvant vous aider à vous détendre et à atteindre les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes recommandées chez les adultes. Avec l'arrivée de l'hiver et la noirceur qui s'installe, voici un rappel de quelques conseils de prudence:

## **COMME PIÉTON JE DOIS ASSURER MA SÉCURITÉ CAR JE SUIS VULNÉRABLE :**

- ◆ Je porte des vêtements ou des accessoires réfléchissants. Les accessoires réfléchissants sont plus efficaces lorsqu'ils sont portés dans le bas du corps car les phares des voitures éclairent à cet endroit.
- ◆ Je marche sur le trottoir. S'il n'y a pas de trottoir, je marche sur l'accotement ou sur le bord de la rue, dans le sens le plus sécuritaire.
- ◆ Je traverse aux intersections en respectant la signalisation.

## **COMME CONDUCTEUR, JE DOIS FAIRE PREUVE DE PRUDENCE À L'ÉGARD DES PIÉTONS :**

- ◆ J'anticipe la présence de piétons, surtout aux intersections et aux passages pour piétons.
- ◆ Je ralentis et respecte une distance de 1 m ou 1,5 m, selon la limite de vitesse, entre mon véhicule et un piéton qui circule sur la chaussée ou sur l'accotement.
- ◆ Je respecte les passages pour piétons : je ralentis et je cède le passage.

## **DES ACTIONS CONCRÈTES POUR RENDRE VOS DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES :**

Des brassards réfléchissants sont parfois disponibles gratuitement au bureau municipal. Nous invitons petits et grands à s'en procurer un pour s'assurer d'être visibles. Le brassard peut être installé sur le sac à dos de l'enfant.

## **POUR EN SAVOIR PLUS:**

<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/a-pied-soyez-visible.pdf>

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/a-pied/ce-que-dit-la-loi>

*Cet automne, à pieds, soyez visibles!*



# À pied, soyez visible!

Quand vous marchez sous la pluie, sous la neige ou à la noirceur, vous risquez de vous faire heurter par un véhicule parce que les conducteurs vous voient moins bien. La solution? **Soyez visible et prévisible!**

## Soyez visible

Portez des vêtements voyants ou munis de bandes réfléchissantes. Vous pouvez également ajouter un accessoire réfléchissant, comme un brassard.

Et puisque les phares des véhicules éclairent surtout le bas du corps, portez-le aux jambes ou aux chevilles.

## Marchez sur le trottoir


C'est obligatoire! S'il n'y a pas de trottoir, marchez sur le bord de la chaussée, idéalement face à la circulation afin de voir venir les véhicules.

Les conducteurs s'attendent à vous croiser aux intersections et à vous voir marcher sur les trottoirs ou sur le bord de la chaussée. En étant visible et prévisible, vous serez plus en sécurité.

## Traversez aux bons endroits

Traversez aux intersections ou aux passages pour piétons, en respectant les feux pour piétons ou les feux de circulation.

Société de l'assurance  
automobile

Québec 

La municipalité de Ste-Irène fera la distribution de sacs de bonbons à tous les enfants de 12 ans et moins de sa communauté.

Il seront déposer dans  
votre boîte aux lettres ou  
casier postale  
le vendredi 29 octobre.



Nous vous invitons à décorer votre maison et à déposer vos friandises à l'EXTÉRIEUR pour la journée de l'activité.



# Offres d'emploi

**Votre Parc régional Val-D'Irène est à la recherche de personnel pour rejoindre son équipe!**

Nous offrons la possibilité d'horaire à temps partiel ou à temps plein. Si vous souhaitez travailler seulement la moitié de la fin de semaine, nous tenterons de trouver votre binôme qui pourra partager le poste avec vous ! Si vous souhaitez un temps plein, il nous fera grand plaisir de vous l'offrir !

Voici un résumé des postes à combler :

- Mécanicien de remontée mécanique ;
- Préposé au télésiège ;
- Préposé à la pente école ;
- Moniteur de ski et de planche à neige ;
- Responsable de l'entretien des terrains (pelletage) ;
- Chauffeur d'autobus (temps partiel seulement) ;
- Aide-cuisinier ;
- Caissier ;
- Responsable de la billetterie et de l'hébergement ;
- Responsable de la boutique ;
- Préposé à la boutique ;
- Préposé à la billetterie ;
- Coordonnateur de l'école de glisse.

Nous recherchons aussi une personne installée à proximité de la station qui souhaiterait offrir ses services pour de la garderie.

Pour les mordues de la montagne, nous sommes aussi en recrutement pour l'équipe de patrouilleurs. Les principales qualités requises sont : la bonne humeur, l'esprit d'équipe... et avoir un bon niveau de ski et une base en premiers soins! Le travail de patrouilleur est bénévole, mais en tant que membre actif de la patrouille, vous profitez gratuitement de l'accès à la montagne.

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

# 21 22 SAISON



**SAISON GARANTIE**

# CARTE DE SAISON PRÉVENTE

Jusqu'au 15 novembre 2021

**NOUVEAU**

À l'achat d'une carte de saison, profitez de la **PROMOTION 50% DE RABAIS** sur les cartes de passages pour le versant nord!

Maximum 3 cartes à l'achat d'une carte individuelle ou 6 cartes à l'achat d'une carte familiale.

**SKIEZ LE QUÉBEC À MOITIÉ PRIX!** Promotion qui donne droit à 2 billets à 50% de rabais dans plus de 10 stations au Québec.

CATÉGORIES DE CARTES	Tarifs avant le 15 NOVEMBRE 2021	Tarifs après le 15 NOVEMBRE 2021	Tarifs Mi-saison 28 FÉVRIER 2022
<b>Enfant</b> (0 à 5 ans au 15 novembre 2020)	10.00 \$	10.00 \$	10.00 \$
<b>Individuelle Enfant</b> (6 à 13 ans)	275.83 \$	331.00 \$	204.75 \$
<b>Individuelle Étudiant</b> (14 à 24 ans)	363.89 \$	438.15 \$	259.92 \$
<b>Individuelle Adulte</b>	464.67 \$	556.97 \$	334.18 \$
<b>Individuelle Sénior</b> (65 ans et +)	409.51 \$	492.26 \$	297.05 \$
<b>Familiale 1</b>	970.72 \$	1 119.25 \$	838.11 \$
<b>Familiale 2</b>	1 081.06 \$	1 244.44 \$	932.53 \$
<b>Familiale 3</b>	1 189.27 \$	1 368.56 \$	1 026.95 \$

**FAMILIALE 1:** 1 adulte avec ses enfants

**FAMILIALE 2:** 2 adultes avec 1 enfant

**FAMILIALE 3:** 2 adultes avec leurs enfants

Pour toutes les cartes familiales, les enfants doivent demeurer à la même adresse (preuves de résidence exigées).

L'accès à la glissade est gratuite pour les détenteurs de cartes de saison.

PRIX AVANT TAXES



115, route Val-d'Irène, Sainte-Irène, QC G0J 2P0

Tél.: 418 629-3450 | Téléc.: 418 629-3550 | info@valdi.ski

[www.valdi.ski](http://www.valdi.ski)

Conception graphique: MLG GRAPHISTE

## Dû a un manque de personnel

➔ **À compter du 15 septembre**  
**FERMETURE de la salle à manger**

➔ **Les commandes pour emporter et les plats fait maison sont disponible.**

➔ **Les lundi et mardi la cuisine sera fermée à partir de 16h.**

**Soyer patient pour la préparation de vos commandes.**  
**Si possible, commander d'avance!**

**Amis chasseur si vous avez des demandes spéciales, appelez-nous !**  
**418-629-1344**

- Pain fait maison
- Egg roll pizza, aux crevettes, poulet
- Pâtés à la viande, saumon, poulet, légumes et mexicains
- pâté chinois, macaroni et spaghetti gratiné, nouilles chinoises
- Tartes variées
- Différents desserts



**Les heures d'ouverture sont de**  
**11h à 19h tout les jours.**

L'année 2021 marque les 39 années d'existence du Centre d'action bénévole Vallée de la Matapédia.

En 1981, qui aurait cru que les besoins en accompagnement-transport, en popote roulante, en visite amicale et en Viactiveà domicile auraient pris une telle ampleur et perdureraient ainsi au fil du temps.

La mission du Centre d'action bénévole Vallée de la Matapédia est de promouvoir l'action bénévole dans les secteurs de l'activité humaine et susciter une réponse à des besoins du milieu.

Les services offerts à toute la population Matapédienne sont :

- Accompagnement Transport
- Accompagnement Social
- Popote Roulante
- Appels téléphoniques Bonjour, Comment ça va ?
- Visite amicale
- Aide à la marche
- L'Équipe volante proche aidant

Une belle équipe siège sur le conseil d'administration pour le déroulement de ses activités soit possible :

- Mme Patricia Charest(présidente) St-Moise
- Mme Cécile Raymond (vice-présidente) Causapscal
- Mme Josée Roussel (trésorière)Amqui
- Mme Cécile Lévesque (secrétaire) Causapscal
- M. Éric Langlois(administrateur)Causapscal
- Mme Claire Poirier(administratrice) St-Cléophas
- Mme Pascale Rioux (directrice) St-Leon-Le-Grand

**Nous avons un grand besoin de vous très chers bénévoles pour continuer notre mission !!!**



# L'APPRENTISSAGE DE LA RÉSILIENCE;

## *une autre corde à son arc*

Si la croyance populaire veut que la résilience puisse être innée chez certaines personnes, il n'en reste pas moins qu'elle s'apprend en tenant compte de certains principes de base.

En voici quelques-uns :



### Établissez de bonnes relations avec votre entourage :

Mettez en place un cercle social positif, qui vous permet de bien occuper votre temps.

### Acceptez le fait que le changement est inévitable dans votre vie :

Le fait de vous adapter au changement va vous aider à mettre en place des stratégies plus dynamiques et à pouvoir améliorer les aspects de votre vie que vous souhaitez changer.

### Demandez-vous comment vous avez pu surmonter d'autres épreuves :

Souvenez-vous des situations difficiles que vous avez dû traverser par le passé, et essayez de trouver les éléments clés de votre réussite.



### Prenez soin de vous :

Faites des choses que vous aimez, profitez de la vie, et surtout, reposez-vous. Passez du temps avec les gens qui vous permettent de vous sentir bien.

### Cultivez une vision positive de vous-même :

La confiance en vos propres capacités et une attitude positive sont deux choses qui vous permettent d'être particulièrement résilient.



### Persévérez et gardez confiance :

Ces deux éléments seront vos alliés pour parcourir le chemin qui vous attend.

*Ne l'oubliez jamais.*



Rayon de Partage  
en santé mentale

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



Visitez notre nouveau site web !

[www.rayondepartage.com](http://www.rayondepartage.com)

# AIDEZ VOTRE PROCHE À RESTER EN SANTÉ !

## 4 HABITUDES À ADOPTER

Votre proche a besoin d'encouragement pour adopter les 4 bonnes habitudes qui lui permettront de préserver sa santé et son bien-être.

**VOICI COMMENT L'ACCOMPAGNER!**

# 1

### J'ENCOURAGE MON PROCHE À BIEN MANGER

- Je m'assure que mon proche prend ses repas aux heures régulières et en quantité suffisante.
- Je vérifie que sa planification de repas inclue toujours des protéines.
- À moins d'avis médical contraire, j'encourage l'hydratation en préparant des pichets d'eau de 1,5 litre que je laisse au réfrigérateur.



# 2

### J'INVITE MON PROCHE À ÉTABLIR UNE ROUTINE

- Je m'assure qu'il prévoit des activités dans la journée et je l'accompagne dans sa planification au besoin.
- J'offre mon aide pour qu'il puisse réaliser ce qu'il veut faire pendant la journée (ex. : programmer son téléphone pour qu'il puisse contacter ses amis, ses proches ou ses voisins).
- Je l'encourage à se mettre en action dès le matin : porter des vêtements qu'il aime, prévoir du temps pour faire une activité qui le rend heureux, faire ses exercices, etc.



## JE M'ASSURE QUE MON PROCHE GARDE LE MORAL

3

- Je l'aide à identifier et réaliser des activités qui lui font du bien. Par exemple :
  - je programme l'enregistrement de ses émissions préférées;
  - je lui partage de la musique qu'il aime;
  - je m'assure que l'éclairage est bon pour la lecture et je lui apporte des livres de la bibliothèque;
  - je partage une activité avec lui lors de mes visites;
  - j'installe sur une tablette ou un ordinateur des jeux qui lui permettront de jouer seul ou avec d'autres.
- Je l'appelle régulièrement et j'encourage d'autres personnes de son entourage à le contacter pour prendre de ses nouvelles et échanger sur différents sujets.

4

## J'ENCOURAGE MON PROCHE À FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUS LES JOURS

- Je veille à ce que sa routine quotidienne inclue toujours une période d'activité physique.
- Je lui fournis le nécessaire pour faire des exercices sur chaise (ex. : documents, accès internet pour visionner les vidéos, chaise appropriée).
- Je fais les exercices sur chaise avec lui lors de mes visites.
- Lorsque je lui parle ou lui rends visite, je vérifie s'il y a un changement dans ses capacités à effectuer ses activités.





# Exercices sur chaise

Bougez en toute sécurité  
dans le confort de  
votre résidence.



Kamouraska  
Rivière-du-Loup  
Témiscouata  
Les Basques

Mardi à 15 h 45\*  
Mercredi à 8 h  
Samedi à 15 h 30  
Dimanche à 7 h 15

Chaîne MAtv,  
position 9 (HD 609)

\* sous réserve de modification  
lors d'un conseil municipal

**MA|tv**

L'ESPACE CITOYEN DE > VIDÉOTRON

Rimouski-Neigette  
La Mitis  
La Matanie  
La Matapédia

Du lundi au vendredi  
à 10 h 15  
Chaîne NousTV  
de Cogeco, canal 4 (HD 555)

 **COGECO**

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

Québec 



Bonjour à vous,

Le 12 mars 2020, les MRC de La Matapédia et de La Mitis annonçaient un projet de Multiplateforme de gestion des matières résiduelles situé à Saint-Moïse qui comprendra une plateforme de compostage, un lieu d'enfouissement technique et un écocentre. Le but est de réduire nos coûts élevés de gestion des matières résiduelles et d'avoir enfin du compost à retourner aux citoyens. Lors de l'annonce, un site web a été mis en ligne afin de présenter et suivre le projet ([ecoregie.ca/multiplateforme](http://ecoregie.ca/multiplateforme)). Alors, où s'en est 1 an et demi plus tard?

L'Étude d'Impact sur l'Environnement débuté le 30 septembre 2020 sera déposée au Ministère de l'Environnement et de la Lutte aux Changements Climatiques cet automne. Cette étude permet de connaître les caractéristiques du futur site, les impacts potentiels du projet dans son milieu selon divers aspects (faune, flore, cours d'eau, milieux humides, hydrogéologie, archéologie, gaz à effet de serre, impacts sonores, la circulation, etc.) puis de trouver les mesures d'atténuations sur ces impacts potentiels. L'étude et les échanges avec le ministère seront tous accessibles publiquement sur le Registre des évaluations environnementales du ministère ([www.ree.environnement.gouv.qc.ca](http://www.ree.environnement.gouv.qc.ca)).

Dans le cadre de l'Étude, nous avons tenu le 23 août dernier une consultation publique au Centre municipal de Saint-Moïse. Une vingtaine de personnes étaient présentes afin d'en apprendre plus sur le projet, y apporter des commentaires et suggestions et poser les questions qui devront être répondues dans l'Étude. Le compte-rendu de cette rencontre est disponible sur la page web mentionnée en introduction.

Suite aux dépôts et à l'approbation de l'Étude par le Ministère, la prochaine étape qui aurait lieu cette hiver sera les audiences du Bureau des Audiences Publiques sur l'Environnement (BAPE). Les personnes intéressées pourront alors s'exprimer sur le projet devant un commissaire indépendant dont le mandat sera de faire les recommandations au Ministre de l'environnement si le projet devrait être approuvé ou non et si oui, sous quelles conditions.

Par la suite, 2022 et 2023 serviront pour les différentes étapes de construction (permis, plans et devis, construction, etc.) en visant une mise en opération pour le 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Pour plus d'information sur ce projet ou sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.

**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](http://www.ecoregie.ca)

Courriel: [matresi@matapedia.qc.ca](mailto:matresi@matapedia.qc.ca)

Tél. : 418 629-2053, poste 1138

# CALENDRIER D'ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES DU 10 OCTOBRE AU 13 NOVEMBRE

JOYEUSE HALLOWEEN !



Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17 octobre	18	19	20	21	22 <b>Dernier jours pour recevoir une déclaration de candidature</b>	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1 novembre	2	3	4	5	6 Messe 19h
7	8	9	10	11 <b>Jour du souvenir</b>	12	13
14	15 séance du conseil municipal à 20h	16	17	18	19	20

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.