


# Calendrier de collecte - 2017

Municipalité de  
Grand-Métis

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

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX - BUREAU MUNICIPAL

### Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi : 8h30 au 16h30, Vendredi : 8h30 à 12h00

#### Personnel :

Directrice générale :	Chantal Tremblay	
Employé municipal :	Marc-André Migneault	418-750-6485
Inspecteur en urbanisme :	Michel Lagacé	418-775-6485
Agente en milieu rural :	Kathy Laplante	418-775-8445, poste 2251 ou 775-8188



### MUNICIPALITÉ DE GRAND-MÉTIS

70, chemin Kempt  
Grand-Métis (Québec) G0J 1Z0  
Téléphone (418) 775-6485, Télécopie (418) 775-3591  
Courriel : [grandmetis@mitis.qc.ca](mailto:grandmetis@mitis.qc.ca)

Site internet : <http://www.municipalite.grand-metis.qc.ca>

# INFO-MUNICIPALE



## OCTOBRE 2017

### Municipalité de Grand-Métis

*Chantal Tremblay,*  
Directrice générale / sec. très.

FIER PARTENAIRE DU



PARC RÉGIONAL  
DE LA RIVIÈRE MITIS

# Informations diverses

## ❖ PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL :

La municipalité de Grand-Métis vous informe que les prochaines réunions ordinaires du conseil municipal aura lieu **les lundis 2 OCTOBRE et 13 novembre 2017** à 19h30 au bureau municipal.

## ❖ BACS DISPONIBLES :

Des bacs pour les ordures et le recyclage sont disponibles à la municipalité au coût de 78.00\$ et pour le compostage au coût de 20.00\$. Pour en réserver un, Communiquez au bureau municipal au 775-6485.

## ❖ SENSIBILISATION SUR L'ENTREPOSAGE SÉCURITAIRE DES ARMES À FEU AUPRÈS DE LA POPULATION DE GRAND-MÉTIS

Des verrous de pontet sont présentement disponibles au bureau municipal au coût de 5\$. Ce verrou protégera contre l'usage non autorisé des fusils, des carabines et des armes de poing. Pour réserver votre verrou de pontet, communiquez au bureau municipal au (418) 775-6485.

❖ Démarche MADA : Lors de la dernière séance du conseil, ce dernier a décidé d'aller de l'avant, en collaboration avec la MRC et de d'autres municipalités, dans le projet de demande collective pour devenir une municipalité **MADA** (Municipalité amie des aînés). Cette démarche permettra de poursuivre les collaborations intermunicipales pour le bien des personnes âgées de la région.

## ❖ AVIS AUX UTILISATEURS DES BOITES POSTALES SITUÉES AU PARC-LEGGATT

Des travaux débuteront bientôt dans le secteur du Parc-Leggatt. Pendant la durée des travaux, les boites postales seront déplacées à l'intersection du chemin de la Pointe-Leggatt et de la route de l'anse-des-morts.

## PRÉDICTION DES MARÉES – OCTOBRE 2017

### POINTE-AUX-CENELLES (Sainte-Flavie)

Jour	Heure	Hauteur (m)	Jour	Heure	Hauteur (m)	Jour	Heure	Hauteur (m)	Jour	Heure	Hauteur (m)
01	06 :08	1.3	09	05 :14	3.7	17	07 :21	0.7	25	06 :15	2.9
01	12 :09	2.7	09	11 :09	0.4	17	13 :26	3.5	25	11 :55	1.1
01	18 :04	1.4	09	17 :30	4.1	17	19 :36	0.6	25	18 :28	3.4
02	00 :24	3.2	09	23 :52	0.3	18	01 :47	3.7	26	00 :56	1.1
02	06 :52	1.1	10	06 :03	3.5	18	08 :01	0.6	26	07 :01	2.7
02	12 :55	3.0	10	11 :55	0.6	18	14 :06	3.7	26	12 :39	1.3
02	18 :52	1.1	10	18 :20	3.9	18	20 :19	0.5	26	19 :17	3.2
03	01 :09	3.4	11	00 :47	0.5	19	02 :29	3.7	27	01 :53	1.3
03	07 :29	0.9	11	06 :58	3.2	19	08 :36	0.6	27	07 :59	2.6
03	13 :33	3.3	11	12 :47	0.8	19	14 :43	3.8	27	13 :35	1.4
03	19 :34	0.9	11	19 :17	3.7	19	20 :9	0.4	27	20 :6	3.0
04	01 :49	3.6	12	01 :54	0.8	20	03 :7	3.6	28	03 :03	1.4
04	08 :03	0.7	12	08 :00	3.0	20	09 :09	0.6	28	09 :08	2.6
04	14 :09	3.5	12	13 :50	1.1	20	15 :19	3.9	28	14 :49	1.6
04	20 :13	0.6	12	20 :25	3.5	20	21 :37	0.4	28	21 :24	3.0
05	02 :27	3.8	13	03 :12	0.9	21	03 :44	3.5	29	04 :15	1.4
05	08 :37	0.6	13	09 :12	2.8	21	09 :40	0.7	29	10 :21	2.6
05	14 :46	3.8	13	15 :08	1.2	21	15 :54	3.9	29	16 :4	1.6
05	20 :53	0.4	13	21 :1	3.4	21	22 :14	0.4	29	22 :35	3.0
06	03 :05	3.9	14	04 :32	1.0	22	04 :21	3.4	30	17 :25	1.3
06	09 :12	0.4	14	10 :31	2.8	22	10 :11	0.7	30	11 :24	2.8
06	15 :24	4.0	14	16 :34	1.2	22	16 :30	3.9	30	17 :25	1.4
06	21 :34	0.2	14	22 :59	3.4	22	22 :51	0.6	30	23 :38	3.1
07	03 :46	3.9	15	05 :41	0.9	23	04 :57	3.2	31	06 :04	1.2
07	09 :49	0.3	15	11 :3	3.0	23	10 :43	0.8	31	12 :14	3.1
07	16 :03	4.1	15	17 :9	1.0	23	17 :06	3.7	31	18 :19	1.2
07	22 :17	0.2	16	00 :07	3.5	23	23 :29	0.7	01	00 :30	3.3
08	04 :28	3.9	16	06 :36	0.8	24	05 :34	3.0	01	06 :45	1.0
08	10 :28	0.3	16	12 :40	3.5	24	11 :17	0.9	01	12 :56	3.4
08	16 :45	4.2	16	18 :47	0.8	24	17 :5	3.6	01	19 :05	0.9
08	23 :03	0.2	17	01 :02	3.6	25	00 :10	0.9	02	01 :5	3.5

## Le Mot vert du mois – « Savoir faire son deuil des feuilles mortes » - Octobre 2017

Bonjour à toutes et tous,

Plusieurs d'entre vous le savent, mettre vos feuilles mortes dans la poubelle entraîne des conséquences négatives sur l'environnement. Enfouies, leur décomposition se fait dans des conditions qui les transforment en méthane, un gaz à effet de serre responsable des changements climatiques jusqu'à 25 fois plus puissant que le gaz carbonique! Ainsi, voici les meilleures solutions pour se départir de vos feuilles mortes convenablement et dans le respect de l'environnement :

### 1 – Laissez les feuilles mortes sur votre terrain

Laissez la nature accomplir ce qu'elle fait depuis toujours en permettant aux nutriments contenus dans les feuilles de retourner à la terre et de nourrir l'arbre au printemps, tout ça, sans effort ! C'est la solution **écologique, économique et efficiente**. Si vous avez beaucoup de feuilles, déchiquetez-les avec la tondeuse afin d'éviter qu'elles n'étouffent votre gazon. Les feuilles mortes peuvent également servir de protection sur votre jardin et vos plates-bandes.

### 2 – L'Écocentre ou la cueillette municipale

Parfois la quantité de feuilles est trop grande et s'en départir devient nécessaire. Votre Écocentre accueillera volontiers ces feuilles dès le mois d'octobre. Autrement, informez-vous auprès de votre municipalité si le service de collecte porte-à-porte est offert.

### 3 – Entrez des matières brunes pour votre compostage domestique

Si vous avez un composteur domestique à la maison, le stockage des feuilles d'automne vous permettra d'avoir une réserve de matières brunes pour l'année. N'oubliez pas de faire des trous dans vos sacs pour permettre la respiration !

Pour plus d'information sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) ou téléphonez au 418 775-8445, poste 1138.

En terminant, n'oubliez pas que du 21 au 29 octobre prochain, c'est la **Semaine Québécoise de Réduction des Déchets**. Cette édition sera sous le thème « Consommer autrement ». Votre participation pourrait vous permettre de gagner des prix ! Pour inscrire votre école, entreprise ou votre famille, visitez le [www.sqrd.org](http://www.sqrd.org).

**Vincent Dufour**, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



Site web : [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca)  
Courriel : [matresi@mitis.qc.ca](mailto:matresi@mitis.qc.ca)  
Tél. : 418 775-8445, poste 1138



### Saviez vous que...

Saviez-vous que...Pas besoin de tout connaître du cadre légal de l'organisation municipale pour se présenter. Une connaissance minimale est nécessaire pour la campagne électorale et plusieurs sources sont accessibles pour vous aider dont le site Internet du ministère de l'Occupation et des Affaires municipales (<http://presentezvous.gouv.qc.ca/>) et le site internet du Directeur général des élections

(<http://www.electionsquebec.qc.ca/francais/municipal/>). L'Union des municipalités du Québec ainsi que la Fédération des municipalités du Québec sont aussi deux sources importantes ([uma.qc.ca](http://uma.qc.ca) et [fqm.ca](http://fqm.ca)).

### Accepter de devenir candidat aux élections municipales, c'est :

Faire campagne pour promouvoir sa vision du développement de la municipalité;

Faire le choix d'investir du temps pour représenter les gens de sa communauté;

Souhaiter être à l'écoute des préoccupations de la population;  
Témoigner d'un intérêt pour les dossiers qui sont du ressort de la municipalité : l'environnement, l'aménagement et l'urbanisme, le développement économique local, le développement communautaire, les loisirs, la culture, etc.;

Avoir envie de prendre part à des assemblées, à des commissions et à des comités qui permettent de faire progresser les enjeux locaux.

## LES CANDIDATES ET LES CANDIDATS ONT JUSQU'AU (6 octobre) POUR PRODUIRE UNE DÉCLARATION DE CANDIDATURE

Grand-Métis, le 28 août 2017 — En vue des élections municipales qui se tiendront le 5 novembre prochain, la présidente d'élection de la municipalité de Grand-Métis, Chantal Tremblay, désire informer les électrices et les électeurs qui souhaitent prendre part au scrutin à titre de candidate ou de candidat qu'ils ont jusqu'au 6 octobre pour produire une déclaration de candidature à l'endroit suivant : 70, chemin Kempt Grand-Métis (Qc), G0J 1Z0

À noter que les déclarations de candidature sont acceptées du 22 septembre au 6 octobre 2017, à 16 h 30.

Toute personne éligible peut poser sa candidature à un seul poste de membre du conseil de la municipalité.

La déclaration de candidature doit comporter les signatures d'appui d'au moins 5 électeurs de la municipalité pour le poste de maire, et d'au moins 5 électeurs de la municipalité pour le poste de conseiller.

Celles et ceux qui désirent obtenir plus d'information à ce sujet peuvent s'adresser au président d'élection. On peut également consulter la section spéciale sur les élections municipales du site Web du Directeur général des élections, à l'adresse [www.electionsquebec.qc.ca](http://www.electionsquebec.qc.ca) ou communiquer avec son Centre de renseignements :

Par téléphone : 1 888 ÉLECTION (1 888 353-2846)

Par courriel : [dgeq@dgeq.qc.ca](mailto:dgeq@dgeq.qc.ca),  
[grandmetis@mitis.ca](mailto:grandmetis@mitis.ca)

Source : Chantal Tremblay 418-775-6485,

## 30 K\$ POUR MOISSON MITIS

**MONT-JOLI, LE 13 septembre 2017** - La MRC annonce le soutien financier de 31 110 \$ à Moisson Mitis pour l'amélioration d'infrastructures qui permettront de répondre aux nouveaux apports importants de denrées alimentaires.

Cette subvention facilitera l'acquisition d'équipement nécessaire à mission de l'organisation. Selon le directeur de Moisson Mitis, Monsieur Gilles Dufour: «C'est grâce au PRS (Programme de récupération en supermarché) que nous sommes en mesure de récupérer une grosse quantité de nourriture et mieux desservir notre clientèle qui ne cesse d'augmenter. » L'argent servira à acheter des congélateurs, un réfrigérateur et faire des travaux requis.

À l'écoute des besoins du milieu et préoccupée depuis longtemps par la sécurité alimentaire, « la MRC n'a pas hésité à répondre à la demande d'aide de Moisson Mitis. D'ailleurs nous sommes impliqués, avec notre personnel, à différents niveaux comme au soutien professionnel auprès d'organismes communautaires, la participation à la guignolée des médias et la coordination de dons à Moisson Mitis et à Centraide », souligne Monsieur Réginald Morissette, préfet de la MRC de La Mitis.

À propos de la MRC de La Mitis

Ce gouvernement municipal est de juridiction provincial et est dirigée par les 16 maires élus mitissiens. Il assure la planification et facilite le développement cohérent de son territoire selon les principes du développement durable et ce, par des actions de mise en commun de services, de concertation et de service-conseil destinées aux municipalités, aux organisations et aux individus.

### VENTE DE GARAGE

*7 et 8 octobre 2017*

*169 rang 2 Ouest,*

*Grand-Métis*

*10H à 16H...*

*Bienvenue à Tous...*

**La prévention, c'est bon!**  
**C'est dans la cuisine que ça se passe!**



**Semaine de la prévention des incendies**  
**8 au 14 octobre 2017**

Suivez nos capsules en prévention des incendies  
sur notre page Facebook.

Consultez les diverses activités de prévention organisées  
dans votre municipalité.

[securitepublique.gouv.qc.ca/spi](http://securitepublique.gouv.qc.ca/spi)

**ENSEMBLE** >   
on fait avancer le Québec

**Québec** 

## RénoRégion

Le programme RénoRégion a pour objectif d'aider financièrement les propriétaires-occupants à revenu faible ou modeste qui vivent en milieu rural à exécuter des travaux pour corriger les défauts majeures que présente leur résidence.

La Société d'habitation du Québec (SHQ) assume les coûts du programme RénoRégion. La [Société canadienne d'hypothèques et de logement](#) peut également y contribuer. La SHQ l'administre et en confie l'application à l'échelle locale aux municipalités régionales de comté (MRC) et à certaines municipalités.

### Admissibilité

Le programme s'adresse aux propriétaires-occupants d'un logement qui est situé sur un territoire admissible et qui présente une ou des défauts majeures.

Le revenu annuel du ménage du propriétaire-occupant ne doit pas dépasser le revenu maximal admissible, lequel varie selon la taille du ménage et la région où il habite.

### Aide offerte

Le programme RénoRégion prévoit une subvention qui est versée uniquement lorsque les travaux sont terminés. Cette subvention peut atteindre 95 % du coût reconnu pour la réalisation des travaux admissibles, sans toutefois dépasser 12 000 \$.

### Travaux admissibles

Le logement doit nécessiter des travaux d'au moins 2 000 \$ qui visent à corriger une ou plusieurs défauts majeures concernant au moins l'un des éléments suivants :

- murs extérieurs, ouvertures, saillies, toiture, structure, électricité, plomberie, chauffage, isolation thermique

Les travaux doivent être réalisés par un entrepreneur qui possède une licence appropriée de la [Régie du bâtiment du Québec](#) (RBQ), doivent débuter après avoir été approuvés par la municipalité ou la MRC et doivent être terminés dans les six mois suivant la date où ils ont été autorisés.

### Municipalités admissibles

Le programme RénoRégion s'applique à l'ensemble des municipalités qui ont moins de 15 000 habitants ou qui sont situées dans la région de la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. Dans le cas des municipalités de 15 000 habitants ou plus, le programme est applicable aux secteurs non desservis par un réseau d'aqueduc ou d'égout.

### Pour information

Pour plus de renseignements sur le programme RénoRégion, veuillez [communiquer avec votre MRC au \(418\) 775-8445](#).

Si vous souhaitez obtenir de l'information complémentaire, vous pouvez communiquer avec la SHQ par téléphone, au numéro sans frais : 1 800 463-4315, ou par courriel, à : [infoshq@shq.gouv.qc.ca](mailto:infoshq@shq.gouv.qc.ca). Vous pouvez aussi obtenir des renseignements généraux au bureau de Services Québec le plus près de chez vous.

## Salle d'entraînement communautaire

(École l'Envol, porte Est, 30 rue du Couvent)

**\*HORAIRE D'AUTOMNE (FERMÉ lundi le 9 oct.)**

	Matin	Après-midi	Soir
lundi	7h30 à 9h	14h à 15h30	18h30 à 21h
mardi			18h30 à 21h
mercredi	7h30 à 9h	14h à 15h30	18h30 à 21h
jeudi			18h30 à 21h
vendredi	7h30 à 9h	14h à 15h30	



Profitez des équipements:  
tapis roulants, elliptique, vélo  
stationnaire, multi-station poids  
et haltères, rameur, ballons  
d'exercices et élastiques,  
médecine balls...

### ABONNEMENT\*

Résidents de Métis : 25\$/mois ou 4\$/jour

Non-résidents : 30\$/mois ou 5\$/jour

Étudiants : 50% du prix régulier

### INSCRIPTION et INFORMATION

SVP contacter Marcel Blanchet au  
418 936-3318 (18h30 à 21h) ou par  
courriel à [mcelbchet@gmail.com](mailto:mcelbchet@gmail.com)

\* SVP, noter que l'abonnement donne aussi droit aux activités en gymnase. Des frais supplémentaires pourraient cependant s'appliquer (ex. : coût d'un animateur/formateur) selon les activités organisées.

### \*\*Nouveau: HOCKEY INTÉRIEUR\*\*

(DeckHockey)

les mardis de 18h30 à 21h

16 ans et +  
3\$ par personne

**Bienvenue à tous les intéressés!**

Info: Marcel Blanchet

### BADMINTON

les jeudis soir

Au gymnase de l'école L'Envol  
(entrée est)

**Bienvenue à tous les joueurs !**

Raquettes et volants disponibles sur place.

### ZUMBA AVEC VANESSA CARON

\*\*\*Nouvelle série de 10 cours\*\*\*

À partir du 25 septembre -les lundis 19h  
Au gymnase de l'école L'Envol (entrée est)

Coût Membre: 115\$  
Non-Membre: 135\$  
Étudiant : 50%

AVOIR DU PLAISIR  
TOUT EN GARDANT LA FORME!



HERITAGE  
Lower Saint Lawrence  
Bas-Saint-Laurent

LES COMPAGNONS  
DE LA MISE EN VALEUR DU PATRIMOINE VIVANT  
DE TROIS-PISTOLES

Présentent :  
Present :

**DAN YASHINSKY**  
Fondateur du  
«Toronto Festival of Storytelling»

**2 DIFFÉRENTS «SHOWS»**

**RIMOUSKI**  
7 octobre 2017  
8 PM\*

**MÉTIS-SUR-MER**  
8 octobre 2017  
2 PM\*

10\$ / 5\$  
ADULTS / STUDENTS

Centre comm. Sainte-Agnès Nord (129 Talbot)

**Talking to Strangers (adult)**  
Through a mix of personal experiences  
and Jewish folktales explore how we talk to - or silence - strangers.  
In a world where walls can be more common than bridges,  
the storyteller reminds us to keep our doors open.

**In English**

**Café sur mer (160 Principale)**

**Fools I Have Known and Loved (all ages)**  
A performance that will take listeners  
on a world tour of foolishness, featuring  
people like Hodja Nasrudin, Shlemiel and Jack

Food/coffee, tea, etc. (\$)

# ONGLET LOISIR INTERMUNICIPAL

## RETOUR SUR LES INAUGURATIONS DES TERRAINS DE PÉTANQUE

Le 10 septembre dernier à Padoue, a eu lieu l'inauguration du Parc Katie Bérubé ainsi que son terrain de pétanque. Lors de cet événement, le Club des 50 ans et plus a souligné trois personnes de cœur, très marquantes pour la municipalité et les environs; Katie Bérubé, Denis Ouellet et Marie Dupont Rioux. Merci au comité organisateur pour cette belle initiative ainsi qu'à toutes les personnes présentes lors de cette journée afin de démontrer l'amour et l'affection pour ces trois familles.

Lors de cette même journée, avait aussi lieu l'inauguration du terrain de pétanque de Saint-Octave-de-Métis. Merci aux Blés d'Or de la Métis pour la réalisation de ce projet. Veuillez prendre en note que vous êtes invités à venir jouer tous les mardis après-midi, dès 13 h.



## RETOUR SUR L'ÉVÉNEMENT BUBBLE FOOTBALL

Le 16 septembre dernier avait lieu le 2<sup>e</sup> Événement Bubble Football intermunicipal. Merci à tous les participants!

Merci aussi à l'organisme Bubble Football Bas-Saint-Laurent pour leur animation et leur belle énergie. C'est toujours un plaisir de vous recevoir.

Plaisir, dépassement, nouveauté tout ça en plein air!



## JOURNÉE DE LA CULTURE

Le Cercle des fermières de Saint-Octave-de-Métis organise un après-midi d'atelier intergénérationnel, dans le cadre de la journée de la culture.

Quand? Le 1<sup>er</sup> octobre, de 13 h à 15 h.

Où? Au Centre Récréatif de Saint-Octave-de-Métis

Coût : Gratuit



Parents et enfants sont invités à venir confectionner des décors d'arbre de Noël avec les fermières bénévoles présentes lors de cette journée. Pour information, communiquez avec Marie-Paule Turbide au 418 775-1454.

## TABLE D'HARMONISATION EN LOISIR DES AÎNÉS

### Retour sur les activités

Merci à la Table d'Harmonisation en loisir des aînés de Grand-Métis et Saint-Octave-de-Métis pour l'organisation de la visite du Vignoble Carppinteri ainsi que la visite guidée aux Jardins de Métis. Merci aussi à tous les participants.



### Projets à venir :

- Le 5 octobre prochain, lors du Salon Vieillir en Santé de La Métis, la Table d'Harmonisation en loisir des aînés offrira le transport en autobus pour la conférence « L'éloge à la lenteur », de Nikole Dubois. Un départ du bureau municipal de Saint-Octave-de-Métis est prévu pour 18 h, avec un arrêt au bureau municipal de Grand-Métis vers 18 h 15. Retour de Mont-Joli prévu vers 20 h 30. Pour plus ample information sur l'événement, voir la page suivante du journal municipal ou bien communiquer avec Josy-Anne Bérubé au 418 732-6684.
- Mercredi 11 octobre, **13 h 30** : conférence sur « Les sept astuces pour être bien dans sa tête », offerte par Santé Mentale Québec, au Centre Récréatif de Saint-Octave-de-Métis.

**OUVERT À TOUS & GRATUIT!**

# Salon Vieillir en

## Santé de La Mitis

JEU  
DI  
5

OCTOBRE 2017



Entrée au Salon  
**gratuite** pour tous

**Centre Colombien**  
1385, boul. Jacques-Cartier  
Mont-Joli

30 kiosques + 3 ateliers + 1 conférence =  
toute l'information pour les aînés de La Mitis

### HORAIRE DE LA JOURNÉE

- 14 h Ouverture du Salon Vieillir en Santé
- 15 h Atelier « Fiscalité des aînés » Madeleine Castelo, Agence du revenu du Canada
- 16 h45 Atelier « L'occasion fait le laron » Zoé Thibault, CAVAC
- 17h45 Atelier « Dans la peau d'un aîné » Nancy Bérubé, FADOQ
- 19 h Conférence « L'éloge à la lenteur », Nicole Dubois
- 20 h Clôture du salon

La Table d'Harmonisation en loisir des aînés est fière de vous offrir le transport en autobus pour la conférence en soirée : « L'Éloge à la lenteur ». DÉPART À 18 H DE SAINT-OCTAVE-DE-MÉTIS

Pour information :

David-Gilles Lévesque  
Agent prévention et promotion en  
Saines habitudes de vie  
418 775-7261 poste 2288

Événement réalisé en collaboration avec :



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



### *7 astuces pour être bien dans sa tête*

Santé mentale Québec–Bas-Saint-Laurent est fier de se joindre au Cercle des fermières dans le cadre de leur rencontre hebdomadaire, qui se tiendra le mercredi 11 octobre 2017, à 13 h 30 au Centre Récréatif de Saint-Octave-de-Métis. (134, chemin Kempt).

Participez à la conférence sur les *7 astuces pour être bien dans sa tête*, thème de la campagne annuelle de la semaine nationale de la santé mentale 2016. Elle débutera à 13h30 et se terminera vers 15 h 30. Vous aurez la chance de bénéficier d'un survol de plusieurs moyens concrets à mettre en pratique au quotidien afin de favoriser un mieux-être. Par la bande, ces 7 astuces vous permettront de mieux comprendre la santé mentale, de faire des prises de conscience personnelles et de vous outiller dans le but de rendre votre santé mentale la plus positive qui soit.

Nous vous attendons en grand nombre pour venir profiter d'un moment pour prendre soin de vous! Ouvert à tous et gratuit!

Pour inscription, veuillez contacter: Josy-Anne Bérubé, Coordonnatrice en loisir intermunicipal  
Téléphone: (418) 732-6684

# 7 astuces pour être bien dans sa tête





## PROGRAMMATION AUTOMNE 2017

### MÉLI MÉLO 4-13 ANS

Initiation à différents sports.  
au gymnase de l'École du Sommet à Padoue.

Transport en autobus fourni pour l'aller **SEULEMENT**, de l'école de Saint-Octave-de-Métis à l'école de Padoue.  
20\$ / enfant // 10 cours

5 ans à 8 ans : tous les jeudis de 15 h 15 à 17 h.

Du 28 septembre au 30 novembre.

9 ans à 13 ans : tous les mardis de 15 h 15 à 17 h.

Du 26 septembre au 28 novembre.

Pour information et inscription :  
Josy-Anne Bérubé au 418 732-6684



### BASKETBALL POUR TOUS

Tous les jeudis  
De 18 h 30 à 20 h.

Au gymnase de l'École du Sommet  
Padoue

Ouvert à tous  
Début le 21 septembre  
Équipe sur place  
**GRATUIT!**

**Le Comité jeunesse intermunicipal a choisi de défrayer les coûts de l'activité afin de la rendre gratuite à la population.**

### VIE ACTIVE



#### SAINT-OCTAVE

Tous les mercredis et vendredis  
10 h

À la Maison Octavie

#### PADOUE

Tous les mercredis soirs  
19 h 30

Gymnase de l'école primaire  
Pour information, communiquez avec  
Nicole au 418-775-7319 ou avec Lucille  
au 418-785-0797.

### CERCLE DES FERMIERES

Les ateliers du Cercle des fermières de Saint-Octave-de-Métis recommenceront dès le 20 septembre.

Tous les mercredis après-midis

Au Centre Récréatif de Saint-Octave-de-Métis.

Programmation à venir.

Pour information, communiquez avec  
Marie-Paule Turbide au 418 7.



### DANSE EN LIGNE Avec Jean-Clément Lavoie

#### SAINT-OCTAVE

Tous les jeudis soirs  
Au Centre Récréatif  
Pour information, communiquez avec  
Gaétane Bérubé au 418 775-3191

#### PADOUE

Tous les lundis soirs, 19 h 30  
Gymnase de l'école primaire  
Pour information, communiquez avec  
Nicole au 418-775-7319 ou avec Lucille au  
418-785-0797.

### COURS DE FRANÇAIS ET ORDI

Les ateliers de français et d'initiation à l'ordinateur sont débutés à Saint-Octave-de-Métis!

Tous les jeudis AM

Au bureau municipal de Saint-Octave.  
Pour information, communiquez avec  
Gilberte Leblanc au 418 775-1999.



## COMITÉ JEUNESSE INTERMUNICIPAL

Le comité jeunesse intermunicipal de Grand-Métis, Saint-Octave-de-Métis et Padoue est à la recherche de jeunes motivés désirant s'impliquer dans sa municipalité.

**Qu'est-ce que le comité jeunesse?** Un lieu de rencontres où des jeunes, encadrés par la coordonnatrice en loisir ainsi que trois directeurs/trices généraux/es, participent au développement de l'offre d'activités pour les jeunes de la région.

Exemple de réalisations déjà faites : Événement Bubble Football, soirée camping, journée familiale, etc.

Afin de faciliter le recrutement, les rencontres auront lieu sur l'heure du dîner à l'école.

### DEMANDE D'INTÉRÊT

Bonjour à tous,

Le Comité des loisirs intermunicipal s'intéresse à savoir si vous seriez intéressés à des cours de peinture avec Marie-Claude Hamel, artiste en arts visuel de Saint-Octave-de-Métis. Si cette activité intéresse un membre de votre famille, merci de nous en faire part. Soit directement au bureau municipal, ou bien en communiquant avec Josy-Anne Bérubé au 418 732-6684.



### ÉVÉNEMENTS À VENIR

1<sup>er</sup> octobre, 13 h, au Centre Récréatif : Atelier intergénérationnel de confection de décors d'arbres de Noël lors de la journée culturelle du Cercle des fermières de Saint-Octave-de-Métis.

5 octobre : Salon Vieillir en Santé de la Mitis, Mont-Joli

11 octobre, 13 h 30 : Conférence « 7 astuces pour être bien dans sa tête. »

13 octobre, 20 h : Assemblée générale de l'Association sportive de Padoue, au Centre des Loisirs, [114 rue Gagnon](#), Padoue.

25 octobre, 19 h 30 : Assemblée générale du Comité d'économie sociale de Padoue.

## 43 Carnaval de Saint-Octave-de-Métis

**Vous voulez vous impliquer ou tout simplement donner vos idées?**

Vous êtes invités à venir donner vos idées lors de la première rencontre d'organisation pour le 43<sup>e</sup> carnaval de Saint-Octave-de-Métis.

**Le 11 octobre 2017**

**À 19 h 30**

**Au bureau municipal de Saint-Octave-de-Métis**

Nous profiterons aussi de cette soirée afin de recruter des bénévoles dynamiques et prêts à investir du temps pour l'organisation de cet événement.

Au plaisir de vous y voir en grand nombre! ☺



**Pour toute autre information sur l'ONGLET LOISIR:**

**Josy-Anne Bérubé,  
coordonnatrice en loisir intermunicipal  
Padoue/Saint-Octave-de-Métis/Grand-Métis  
418 732-6684**

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

<https://www.facebook.com/loisirsintermunicipalkempt/>

OCTOBRE						
Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3 PM : Pétanque ou jeux intérieurs St-Octave 15 :15 Méli- Mélo sportif Padoue	4 PM : Atelier des fermières	5 AM : cours de français 15 :15 Méli-Mélo sportif Padoue 18 :30 basket Padoue 18 H 30 Salon des aînés 19 h 30 Danse en ligne St-Octave	6	7
8	9	10 PM : Pétanque ou jeux intérieurs St-Octave 15 :15 Méli- Mélo sportif Padoue	11 13 : 30 Conféren ce « 7 astuces pour être bien dans sa tête » Centre Récréatif Saint- Octave	12 AM : cours de français 15 :15 Méli-Mélo sportif Padoue 18 :30 basket Padoue 19 h 30 Danse en ligne St-Octave	13 20 : 00 AGA – Association Sportive de Padoue	14
15	16	17 PM : Pétanque ou jeux intérieurs St-Octave 15 :15 Méli- Mélo sportif Padoue	18 PM : Atelier des fermières	19 AM : cours de français 15 :15 Méli-Mélo sportif Padoue 18 :30 basket Padoue 19 h 30 Danse en ligne St-Octave	20	21
22	23	24 PM : Pétanque ou jeux intérieurs St-Octave 15 :15 Méli- Mélo sportif Padoue	25 PM : Atelier des fermières	26 AM : cours de français 15 :15 Méli-Mélo sportif Padoue 18 :30 basket Padoue 19 h 30 Danse en ligne St-Octave	27	28
29	30					