

L'ÉCHO DU SOMMET

Octobre 2017



Salon des artisans

À la salle municipale, 120 rue principale

Samedi 4 novembre de 9 h à 16 h

Les artisans intéressés à exposer doivent réserver leur place avant le 28 octobre 2017. Les places sont limitées.

Pour info : Raymonde
418-776-2972

De nombreux artisans de la région seront au rendez-vous pour vous présenter leur créativité. C'est une belle opportunité pour venir les encourager, les découvrir et possiblement vous donner des idées de cadeaux des Fêtes :

Crochet, tricot, bijoux, couture, tissage, etc.

Repas chaud complet de cipaille au coût de 8 \$ sera disponible



Plusieurs prix de présence seront tirés durant la journée



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 – Entreposez 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 ou téléphonez au 418 629-2053, 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.

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mrcmatapedia.qc.ca



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



La date limite pour les articles est le premier de chaque mois

Trois façons de faire parvenir vos articles ou de communiquer avec nous :

Par Internet : journalstmoise@gmail.com (photos numériques, articles, questions, commentaires, etc.)

En personne : au bureau municipal (776-2833) lundi au jeudi (photos à scanner, articles écrits à la main, etc.)

Cellulaire : 418-730-4808

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

st-moise.com



Des travaux de reprise de fondation et de couche d'usure ont été réalisés dans la partie asphaltée de l'extrémité ouest du chemin Kempt, au coût de 323 259.10 \$, subventionné à 75% grâce à une aide financière du Ministère des Transports, de la Mobilité durable et de l'Électrification, par le biais de son Programme de réhabilitation du réseau routier local, volet-Amélioration des investissements sur le réseau routier local (AIRRL).

Des travaux de couche d'usure sur une partie de la rue de l'Église et sur la partie asphaltée de l'extrémité est du chemin Kempt, ainsi que des travaux de rechargement en gravier sur la route Thibeault et sur une partie de la route McNeider (Grande Ligne), ont été effectués au coût de 155 146,00 \$, subventionné à 100% par le biais du Programme sur la Taxe sur l'essence-contribution Québec (TECQ).

La municipalité a aussi fait l'acquisition d'un camion de service, effectué la rénovation du toit du centre sportif, la rénovation de la cuisine du centre municipal et la réparation d'un bris majeur sur le réseau d'aqueduc.

Cet été, la population a pu bénéficier du parc intergénérationnel, de la boîte aux livres et d'un camp de jour.

Pour 2018, des travaux de rechargement en gravier sur les routes Otis et Émilien-Harvey, ainsi qu'une partie du Premier rang et la rénovation de la salle du centre municipal seront prévus au budget.

Calendrier des collectes



recyclables



ordures



organiques

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

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

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

PROCHAINE RÉUNION DU CONSEIL MUNICIPAL

13 NOVEMBRE

Les séances ont lieu à **19 h 30** au centre municipal, 120 rue Principale.

Nadine Beaulieu, secrétaire-trésorière

Vous pouvez suivre les résultats de toutes les municipalités de la province du Québec sur

[http:// www.electionsmunicipales.quebec/](http://www.electionsmunicipales.quebec/)

Résultat de la Mise en candidature

Municipalité de Saint-Moïse

Paul Lepage	maire	candidat sortant	élu sans opposition
Patrick Fillion	conseiller poste #1	candidat sortant	élu sans opposition
Marielle Bérubé	conseiller poste #2	candidate sortante	élue sans opposition
Diane Parent	conseiller poste #3	candidate sortante	élue sans opposition
Maxime Anctil	conseiller poste #4	candidat sortant	élu sans opposition
Nancy Côté	conseiller poste #5	candidate sortante	élue sans opposition
Suzie Boudreau	conseiller poste #6	candidate sortante	élue sans opposition

MRC de la Matapédia

Chantale Lavoie	préfet	candidate sortante
Gaétan Ruest	préfet	nouveau candidat

Pour les postes où il y a plus d'une candidature

un **SCRUTIN** sera tenu le **5 novembre** de 10h00 à 20h00

et un **VOTE PAR ANTICIPATION** sera tenue le **29 octobre** de 12h00 à 20h00.

Halloween

Les membres du Club Optimiste attendront les jeunes à l'avant du centre communautaire afin de leur donner des friandises le 31 octobre, de 17 h 30 à 19 h 30. Venez en grand nombre!!



Boîte à lunch futée
Conférence
Le 7 novembre 2017 à 19 h 30
Centre communautaire de St-Moïse



Conférence avec
Camille Nicole,
Dt. P. nutritionniste au
Centre intégré de santé et
services sociaux du
Bas-Saint-Laurent,
Hôpital d'Amqui.

Entrée libre!

Êtes-vous sur la Liste électorale ?

Vous pouvez consulter la liste au bureau municipal, 117-B rue Principale, 418-776-2833.

Pour faire une inscription, pour retirer ou corriger un nom sur la liste électorale.

Présentez-vous à la Commission de révision au 120 rue Principale

23 octobre 2017 14h30 à 17h30 et 19h00 à 22h00

24 octobre 2017 10h00 à 13h00 et 14h30 à 17h30

Section de vote # 1

1^{er} rang
2^e rang
Route 132
Route Melucq
Route de la Montagne
Route Paradis
Rue du Plateau
Chemin Ross
Route Thibeault

Section de vote #2

Route 297
Chemin des Bouleaux
Chemin des Cèdres
Rue de l'Église
Rue Fraser
Rue du HLM
Chemin de Kempt
Rue Principale
Électeurs non domiciliés (hors territoire)

Conditions pour être inscrit sur la Liste électorale

Avoir 18 ans au 5 novembre 2017

Être de citoyenneté canadienne

Ne pas être en curatelle

Ne pas être coupable d'une infraction constituant une manœuvre électorale frauduleuse

Être domicilié sur le territoire au 1^{er} septembre 2017 et depuis 6 mois au Québec

OU

Être propriétaire unique ou copropriétaire d'un immeuble au 1^{er} septembre 2016

OU

Être occupant unique ou cooccupant d'un établissement d'entreprise au 1^{er} septembre 2016

Les électeurs non domiciliés (c'est-à-dire hors du territoire) qui sont éligibles et qui désirent être inscrit sur la liste doivent remplir une demande d'inscription avant le 1^{er} octobre ou se présenter à la Commission de révision.

Les copropriétaires qui sont éligibles et qui désirent être inscrit sur la liste doivent remplir une procuration qui désigne la personne qui va voter au nom du groupe avant le 1^{er} octobre ou se présenter à la Commission de révision.

Pour exercer son droit de vote, une personne doit, au moment de voter, être un électeur de la municipalité et être inscrit sur la liste électorale.

Activités à venir...

- ◆ 11 octobre Début du Gym-Cerveau à Saint-Moïse 13 h
- ◆ 12, 19 et 26 octobre Bingo des Chevaliers de Colomb de Sayabec 19 h 30
- ◆ 15 octobre Danse club 50 + de Saint-Moïse, 20 h
- ◆ 17 octobre Atelier du Centre des femmes de la Matapédia, Saint-Moïse 13 h
- ◆ 23 octobre Rendez-vous des bibliothèques de la Matapédia
- ◆ 25 octobre Séance d'information, maladie d'Alzheimer, Saint-Moïse 14 h
- ◆ 2 et 9 novembre Bingo des Chevaliers de Colomb de Sayabec 19 h 30
- ◆ 4 novembre Salon des artisans, Saint-Moïse, 9 h à 16 h
- ◆ 7 novembre Boîte à lunch futée, Saint-Moïse
- ◆ 22 novembre Séance d'information par le Centre de justice de proximité, Saint-Moïse, 14 h
- ◆ 3 décembre Marché de Noël, Saint-Noël, de 9 h 30 à 13 h 30



RESTEZ LOIN DE LA

GRIPPE

FAITES-VOUS VACCINER SI VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE
telle que le diabète, des troubles immunitaires, une maladie cardiovasculaire, respiratoire ou rénale.

Vaccination contre la grippe saisonnière...

**Vous devez prendre rendez-vous
au www.cisss-bsl.gouv.qc.ca**

Prise de rendez-vous par Internet à partir
du 11 octobre 2017

Si vous n'avez pas accès à Internet,
communiquez avec nous au 1 866 445-0601
à compter du 11 octobre, du
lundi au vendredi entre 8 h et 12 h

ENSEMBLE 
on fait avancer le Québec

La vaccination,
la meilleure protection

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



Gym-Cerveau

Mercredi le 11 octobre de 13 h à 16 h, débutent les cours de Gym-Cerveau. Ceux qui désirent participer à cette activité sont invités à communiquer avec la présidente (Raymonde) du CLÉA de Saint-Moïse au 418 776-2972 pour avoir plus d'information.

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

Horaire : 7 jours sur 7 de 10 h à 19 h

Notez bien : À partir du 6 novembre
2017, le restaurant sera fermé les
lundis et les mardis et ce jusqu'à
nouvel ordre.
Merci à tous nos clients!



Tout comme le phare...
Soyons le rayonnement
de l'Est du Québec!
Devenons des précurseurs
de l'avenir!

Club des 50 ans et plus de Saint-Moïse, affilié au



CARREFOUR
50 + du QUÉBEC



LA MALADIE D'ALZHEIMER....

POUR CEUX QUI VEULENT EN CONNAÎTRE PLUS

SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER

Nous vous invitons à une séance d'information qui aura lieu le 25 octobre 2017 à la salle communautaire de Saint-Moïse à 14h et il nous fera plaisir de répondre à vos questions.

Voici les thèmes qui seront abordés :

- PRÉSENTATION DE L'ORGANISME
- LA MALADIE D'ALZ...QUOI ? ET LES MYTHES !!
- LE DÉVELOPPEMENT DE LA MALADIE ET LES DIFFÉRENTS STADES
- LES FACTEURS DE RISQUES - LES CAUSES - LE TRAITEMENT - LA RECHERCHE
- LA COMMUNICATION
- LES COMPORTEMENTS NON-ADAPTÉS
- GUIDER....POUR MIEUX ACCOMPAGNER EN TANT QUE PROCHE AIDANT
- CONCLUSION

VOTRE DANSE MENSUELLE

Le dimanche
15 octobre à 20 h
Salle municipale
de St-Moïse

Roger et Noël
à l'animation

Prix de présence
Collation en fin de soirée

Admission : 5 \$
Bienvenue à tous



Manie Jean, intervenante

Société Alzheimer - Point de service Matane-Mitis-Matapédia

Nos anniversaires du mois d'octobre...

- 6 octobre *Jean-Claude Robichaud*
- 7 octobre *Francine Robichaud*
- 18 octobre *Éric Berger*
- 24 octobre *Gilles Fraser*





Quand on parle de vitamines, une alimentation variée inclut chaque jour plusieurs portions de fruits et légumes de couleurs différentes. On utilise la couleur comme point de repère, car il y a souvent un lien entre la couleur du fruit ou du légume et le type de vitamines qu'il contient.

Les fruits et légumes jaunes ou oranges, comme les carottes, les courges et les patates douces, sont riches en vitamines C et en bêta-carotène, une vitamine essentielle pour la santé des yeux, de la peau et du système immunitaire.

En plus de contenir de la vitamine C, les fruits et légumes bleus ou violets, comme les bleuets, les mûres et les aubergines, sont

très riches en anthocyanines. Les anthocyanines sont des antioxydants qui pourraient avoir des effets bénéfiques contre le vieillissement, le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Les fruits et légumes rouges, comme les tomates et le melon d'eau, sont aussi riches en vitamine C, en bêta-carotène et en



anthocyanines. Ils contiennent aussi du lycopène. Le lycopène aurait un effet protecteur contre certains cancers, notamment le cancer de la prostate.

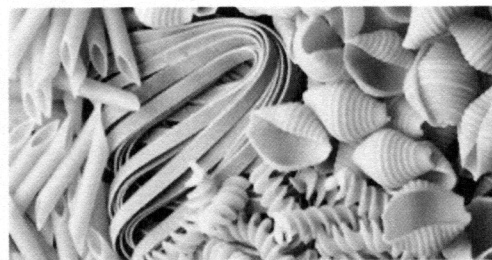
Les fruits et légumes verts, comme les laitues, le brocoli, les petits pois, sont riches vitamines C, en vitamines E et en lutéine. La lutéine est essentielle à la bonne santé des yeux et pourrait réduire le risque de cataractes et retarder l'évolution de la dégénérescence maculaire.

Les fruits et légumes blancs, comme la banane, la pomme de terre et les oignons, sont riches en niacine et en potassium. Le potassium joue un rôle essentiel dans la santé cardiaque.

En mangeant une variété de fruits et légumes chaque jour, vous vous assurez d'obtenir une variété de vitamines et d'antioxydants essentiels pour la santé.

Avez-vous besoin de prendre des multivitamines? Si votre alimentation est variée et que vous êtes en bonne santé, il est peu probable que vous ayez besoin de prendre des suppléments de vitamines. La seule exception est la vitamine D. En effet, cette vitamine est plutôt rare dans l'alimentation. Pour savoir si vous devriez prendre des suppléments de vitamine D, consultez votre pharmacien!

Les pâtes, tout le monde en raffole!



LA CUISSON DES PÂTES

Utiliser 4 tasses (1 litre) d'eau pour 100 g de pâtes. Mais ce n'est pas grave si on utilise moins d'eau. Des experts ont démontré qu'on peut en mettre beaucoup moins et obtenir de bons résultats.

Contrairement à ce que l'on pense, le sel n'est pas nécessaire dans l'eau de cuisson des pâtes.

Il faut remuer les pâtes à quelques reprises au début de la cuisson pour leur éviter de coller entre elles. Noter le temps de cuisson sur la boîte et, dans les dernières minutes, les tester souvent pour obtenir la texture *al dente* (cuit mais un peu ferme sous la dent). Aussitôt cuites, il faut les égoutter, et les utiliser sans tarder dans notre recette.

Il est préférable de mélanger les pâtes à la sauce avant de servir que de mettre les pâtes dans l'assiette et les garnir d'une louche de sauce (on a moins de chances d'avoir de l'eau dans le fond de l'assiette).

La sauce à spaghetti produira moins d'eau si la proportion légumes-viande n'est pas trop élevée comparativement à la quantité de tomates. Ces dernières contiennent de la pectine, qui aide à lier l'eau dans la sauce.

Source : Christina Blais, M. Sc., nutritionniste

Pâtes faciles et rapides au poulet et aux légumes

- 8 onces (240 g) de fettuccine ou de spaghetti
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale
- 2 tasses (500 ml) de champignons, émincés
- 1 tasse (250 ml) d'oignon haché
- 1 tasse (250 ml) de céleri, émincé
- 3 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 1 1/2 tasse (375 ml) de poulet ou de dinde, cuits et émincés
- 1/2 tasse (125 ml) de fromage parmesan, fraîchement râpé
- 1/4 de tasse (60 ml) de persil frais, haché
- 1/2 tasse (125 ml) de basilic frais, haché, tassé
- Sel et poivre au goût

Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les fettuccine jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*; égoutter.

Entre-temps, dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen; sauter les champignons, l'oignon, le céleri et l'ail, en remuant souvent, environ 8 minutes, ou jusqu'à tendreté.

Fouetter la farine dans le lait froid jusqu'à consistance lisse; ajouter à la préparation de champignons et cuire, en remuant, jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Ajouter le poulet, le fromage parmesan, le persil, le basilic et les pâtes chaudes; laisser mijoter, en remuant doucement, de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de sel et de poivre.

Source : www.plaisirlaitiers.ca

Pour les audacieux : Ajouter des crevettes cuites au lieu du poulet ou de la coriandre fraîche au lieu du basilic. Substituer n'importe quel légume surgelé (décongelé) au céleri ou utiliser du poivron rouge frais.



SOUPER SHOW

C'est avec regret que nous vous informons que le Souper Show fait relâche en 2017. Les dates retenues sont également celles des élections et du vote par anticipation, donc la Salle Communautaire n'est pas disponible. Comme nous devons aussi tenir compte de la période de la chasse et des diverses activités qui se tiennent dans les paroisses avoisinantes à cette période, nous avons choisi de faire une pause et de revenir début novembre 2018.

L'objectif de ce projet est de présenter un événement culturel qui met en scène les talents de notre milieu et permet aux jeunes artistes de la relève de se faire connaître. Nous avons reçu lors des deux premiers soupers Ghislaine Gagnon, Dominique Breau, Jules Lavoie, Audrey et Maxime Caron.

Nous vous donnons donc rendez-vous en novembre 2018 et nous vous remercions pour votre encouragement, votre compréhension et votre fidélité.

L'équipe du Souper-Show

Claire Turcotte, Béatrice Gagné-Plourde, Micheline Michaud, Colombe Harvey, Patricia Charest.

Opti-Boeuf

Nous aimerions remercier chacun de vous pour le succès que fut l'Opti-Boeuf 2017. Gagnant du 1 000 \$: Jean-Michel Gagnon.

Merci d'être venus en si grand nombre. Cette activité de financement est primordiale pour nous, puisqu'elle nous permet de redonner aux jeunes de notre communauté.



UN adulte sur SIX

est incapable de lire l'information présentée dans ce dépliant.



Québec

Les intervenants de la ligne **Infoalpha** aident plus de 300 personnes par mois.

Profil de la clientèle

- Adultes analphabètes
- Certains membres de communautés allophones
- Jeunes décrocheurs (16 à 24 ans)
- Personnes ayant des troubles d'apprentissage
- Membres de la famille, amis et collègues de travail de l'adulte analphabète
- Employeurs
- Intervenants du secteur des services sociaux



Types de demandes

- Alphabétisation en français, en anglais et en mathématique (débutant, intermédiaire et avancé)
- Alpha-francisation et francisation
- Initiation à l'informatique et à Internet
- Alphabétisation par tutorat
- Alphabétisation familiale et Programme d'éveil à la lecture
- Prévention du décrochage scolaire
- Ressources pour les troubles d'apprentissage

LA LIGNE **Infoalpha** : une expertise unique

Ce service, qui est une initiative de la Fondation pour l'alphabétisation, offre aide et référence aux personnes analphabètes et à toute personne souhaitant avoir accès à une formation de base en lecture et en écriture.

UN SERVICE SANS FRAIS, BILINGUE ET CONFIDENTIEL À L'ÉCHELLE PROVINCIALE

600 POINTS DE SERVICE RÉPERTORIÉS, COUVRANT TOUTES LES RÉGIONS ADMINISTRATIVES DU QUÉBEC

UN SERVICE À L'ÉCOUTE DES BESOINS DE L'APPELANT

Chaque communication dure en moyenne 20 minutes.

UN SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT TÉLÉPHONIQUE

Ce service « limousine » permet à l'utilisateur de demeurer en ligne avec l'intervenant lors de la communication avec le personnel de l'organisme d'alphabétisation.



▼ Détacher et conserver cette portion

800 000 Québécois,

âgés de 16 à 65 ans,

possèdent de très faibles compétences

en lecture. Ces personnes se situent

au plus bas niveau de l'échelle de

lecture. Par exemple, elles n'arrivent

pas à décoder une posologie.

Infoalpha
1 800 361-9142

Source : Enquête internationale sur l'alphabétisation et les compétences des adultes (EIIA), 2003.



Saint-Moïse reçoit le Centre de Femmes

Centre de Femmes
de la Vallée de la Matapédia



Une intervenante du Centre de Femmes va venir vous rencontrer pour discuter avec vous mesdames!!

Endroit: Salle communautaire

**Si vous avez des questions:
Marie-Ève : 418-629-3496 poste:4**

Bienvenue !

**Vous aurez la chance
de participer à 3 ateliers:**

Les discussions durant les ateliers porteront sur la santé et le bien-être....

Comment prendre soin de soi, sans oublier les autres et sans se perdre dans la vie qui roule à toute vitesse?

Venez discuter de votre vision sur la vie de nos jours, de ses avantages et de ses inconvénients!!

Comment en sortir gagnante et heureuse??



**Dates à retenir: premier atelier le 17 octobre
de 13h à 15h**



Le service d'animation de Saint-Noël vous invite à participer à son marché de Noël qui aura lieu le **3 décembre 2017 entre 9 h 30 et 13 h 30** au sous-sol de l'église, durant le déjeuner de la Fabrique.

Nous souhaitons de cette façon amasser les fonds nécessaires au financement du service d'animation pour l'année 2017 – 2018.

Vous êtes un artiste, artisan ou commerçant et vous aimeriez faire connaître vos produits. Voici les prix pour la location d'une table :

- 20 \$ pour un particulier.
- 50\$ pour une entreprise

La date limite pour réserver votre table est le 6 novembre 2017. Vous devez le faire auprès de Sonia Couture 418 631-9834.

L'Accorderie de la Matapédia est née !

Mercredi le 6 septembre a eu lieu le lancement officiel de l'Accorderie de la Matapédia, parrainée par le Centre d'Action Bénévole. Cette accorderie devient la quatorzième au Québec à voir le jour dans ce grand réseau ayant pour mission première de lutter contre le pauvreté et l'exclusion sociale en renforçant la solidarité entre les personnes de tous âges et de toutes classes sociales.

Mais qu'est-ce qu'une accorderie ? C'est un réseau d'échange de services entre individus nommés accordeur, ouvert à tout le monde. Elle prône les valeurs de solidarité, d'équité, d'entraide, d'égalité et d'engagement. Il n'y a pas de transactions monétaires, le temps et non l'argent devient notre monnaie d'échange. Quand on donne un service, on est payé en heures, quand on reçoit un service on paie en heures. Chaque heure échangée est comptabilisée dans un compte temps individuel accessible sur le site web de l'Accorderie ou par téléphone et tous les services échangés ont la même valeur. C'est simple et économique !

Chaque accordeurE met à la disposition des autres ses compétences et son savoir-faire sous la forme d'offre de services. Chaque offre apparaît dans l'espace réservé aux membres sur la page web de L'Accorderie. Lorsqu'unE AccordeurE trouve une offre qui l'intéresse, il lui suffit de contacter la ou les personnes qui offrent ce services. Pour les membres n'ayant pas les services informatiques à la maison, l'AccordeurE Ressource de leur municipalité leur donnera les renseignements nécessaires par téléphone afin qu'ils puissent bénéficier adéquatement des services offerts.

ChacunE a un talent, une connaissance, une disponibilité qui peut être utile à quelqu'un d'autre. À L'Accorderie, on s'échange toutes sortes de services dans un esprit d'entraide, de coopération et d'égalité. Mais quels genres de services peut-on offrir ou recevoir ? La liste est longue, en voici quelques uns : accompagnement, gardiennage, administration, informatique, transport, déménagement, travaux d'entretien, jardinage, cuisine, couture, sports, loisirs, hébergement, voyage....

Pour devenir partenaire de cette belle plate-forme d'échanges, il suffit de vous inscrire soit sur le site web de L'Accorderie en remplissant le formulaire en ligne, soit par téléphone ou directement au bureau de l'Accorderie. Lors de votre inscription, vous obtenez 15 heures gratuites dans votre banque d'heures. Les frais d'adhésion sont de 10\$. Vous pouvez me contacter si vous souhaitez des informations supplémentaires. Voici les coordonnées de L'Accorderie de la Matapédia, madame Hélène Arbour en est la responsable :

Site Internet : <https://accorderie.ca/la-matapedia/>
Courriel : la.matapedia@accorderie.ca
Téléphone : 418-629-4456 poste 205
Adresse : 40, avenue du Parc, Amqui

Patricia Charest, 418-776-5093



Source des informations : Dépliant promotionnel de L'Accorderie de la Matapédia

À LOUER

À l'Office municipal d'habitation
de Saint-Moïse, 8 rue HLM,
un logement de 3 1/2 pièces
est disponible à partir du au :

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

Simone Beaulieu, directrice.



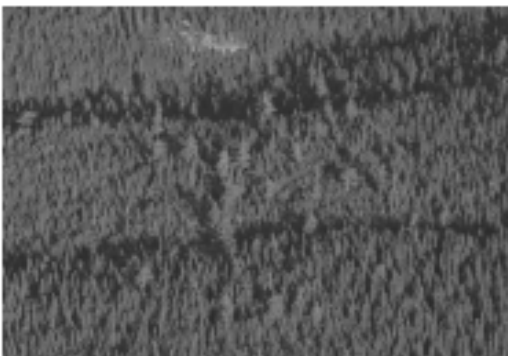


Société de protection
des forêts contre
les insectes et maladies

La suite du programme de protection des forêts contre la tordeuse des bourgeons de l'épinette 2017

Québec, le 5 septembre 2017 – Dans le cadre de son programme d'intervention contre la tordeuse des bourgeons de l'épinette, la Société de protection des forêts contre les insectes et maladies (SOPFIM) désire informer la population qu'elle réalisera cet automne, une récolte d'échantillons dans les forêts de certaines régions du Québec (soit la Côte-Nord, le Saguenay–Lac-Saint-Jean, le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie). Devant être complétés avant l'arrivée des conditions hivernales, ces travaux permettront de prédire les niveaux d'infestation pour la prochaine saison estivale. Ces informations sont donc essentielles à la préparation d'un programme de pulvérisation aérienne d'insecticide biologique pour l'année suivante.

Mandatée par le gouvernement du Québec, la SOPFIM déploie toute son énergie à réduire les impacts de ce ravageur, pour le bénéfice de l'ensemble des utilisateurs du milieu forestier. Le fait de conserver la forêt vivante pendant une épidémie majeure contribue au maintien des activités socio-économiques. Pour les adeptes de chasse et pêche, la conservation d'un couvert forestier fournit un habitat de qualité supérieure pour la faune, comparativement à des forêts dévastées par un insecte ravageur.



Forêt protégée



Forêt dévastée

Il est donc possible que vous rencontriez des employés sur ou près de vos territoires de chasse. Ces derniers seront en devoir; nous vous prions d'être indulgents si une telle situation se présente. Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à visiter le site Internet de la SOPFIM (www.sopfim.qc.ca). Vous pouvez également communiquer avec nous à l'adresse électronique sopfim@sopfim.qc.ca ou encore en téléphonant sans frais au 1 877 224-3381.

Changement d'heure

Chic, on dort



Une heure de plus

Le retour à l'heure normale se fera dans la nuit du 4 au 5 novembre 2017 au Québec. À 2 h du matin, nous reculerons donc l'heure pour un retour à l'heure normale de l'est (ou heure d'hiver) et gagnerons une heure de sommeil.



COIN DÉTENTE



PENSÉES

« Sous le capitalisme, les gens ont davantage de voitures. Sous le communisme, ils ont davantage de parkings. » Winston Churchill
 « Le bonheur le plus doux est celui qu'on partage. » Jacques Delille

Quand on n'a pas ce que l'on aime, il faut aimer ce que l'on a.
 -Bussy Rabutin

DEVINETTES

Quelle est la différence entre la tour Eiffel et un prisonnier ?
 Quelle différence y a t'il entre un papillon et un éléphant ?
 Quelle est la différence entre la grammaire et un divorce ?

BLAGUES

Une dame se présente chez le pharmacien.
 - "Bonjour monsieur! je voudrais de l'acide acétylsalicylique, SVP !"
 - "Vous voulez dire de l'aspirine ?"
 - "Ha ! oui, c'est cela... je ne me souvenais plus du nom."

Deux vieux copains discutent. L'un d'eux est un coureur de jupons notoire, l'autre est beaucoup plus timide. Ce dernier est tout pensif, il s'est marié il y a peu de temps. Il dit à son ami :

Indice : Se dit d'une personne

2 CP Em Et Eu GR Lu PH RR	4 Aéro Ails Arta Este Goum Imbu Star Tory Zinc	6 Bourré Collée Croupi Stéréo	9 Déférence Spiritois	12 Bienfaisance Clientélisme Récalcitrant
3 Fla Rap Set Zée	5 Tomme	7 Gourmet Soulier	10 Conception Déculottée Limoneuses	13 Chénévilloise Commensalisme Décontractant
		8 Inspirée Ramoneur Succéder	11 Contrefaçon Mouvementée Prolificité	

-Tu vois, moi, je n'avais jamais fait l'amour avec ma femme avant notre mariage... Et toi?

- J'en sais rien! Elle s'appelle comment, ta femme?

- J'ai aperçu ta copine l'autre jour, mais elle ne m'a pas vu !
 - Je sais, elle me l'a dit.

RÉPONSES DE LA PAGE COIN DÉTENTE

DEVINETTES

"L'une est en acier, l'autre est en tôle"
Le papillon peut se poser sur l'éléphant, mais pas
l'éléphant sur le papillon !
En grammaire, c'est le masculin qui l'emporte.

MOT MYSTÈRE

Gourmet



À VENDRE

DEUX TERRAINS NON AMÉNAGÉS

SUR LA RUE FRASER

CONTACTER :

RÉGIS HARVEY

418-776-2885

OU COLOMBE HARVEY

418-750-2907

Centre de l'auto (mobile)

Réparation de véhicule

Accidenté

Peinture

Esthétique

Antirouille

Pose de pare-brise



A.G.

418-730-8399

André Gagné Prop.



Dany Ouellet

Instructeur en SIR/DEA/SA/PS4

3, rue Bossé

Sayabec (Québec) G0J 3K0

Tél. : 418 536-5936

Cell. : 418 631-4692

Courriel : danyrecem@hotmail.com

le guichet unique en solutions informatiques

Informatique

Produits d'impression

309-B, rue Fournier, Matane (Québec), G4W 4G1

tél. : **418 562-0252** téléc. : **418-566-0277**

turcottec@maticsolutions.ca

www.maticsolutions.ca

MaticSolutions



Les notaires

Michaud Charbonneau Heppell inc.

Nadia Heppell

Christine Landry

Élodie Brisson

Siège social :

302-1555, boul. Jacques-Cartier

C.P. 363. Mont-Joli, Québec. G5H 3L2

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

Point de service :

Saint-Moïse

Tél. : 418-776-2289

Sur rendez-vous.



MADONE GAGNÉ

Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

Offre service à domicile

418-776-2550 • 418-318-0352

membre de l'A.N.Q



CHEVALIERS DE COLOMB

CONSEIL TARTIGOU 9985

M. Jean-Claude Robichaud

GRAND CHEVALIER

M. Simon Lavoie: secrétaire



Centre de la Petite Enfance de Saint-Moïse Bureau Coordonnateur de la MRC de la Matapédia

55, rue Principale, St-Moïse, Qc, G0J 2Z0

Téléphone : (418) 776-2903

Télécopieur (418) 776-5412

Centre de la Petite Enfance de Sayabec

6c, rue Keable, Sayabec, Qc, G0J 3K0

Téléphone : (418) 536-2006

Télécopieur : (418) 536-1818

21 places en installation à Saint-Moïse,
31 places en installation à Sayabec et
290 places en milieu familial réparties
sur la MRC de la Matapédia

cpelenfantjoue@globetrotter.net

www.enfantjoue.com et

www.bureaucoordonnateurdelamatapediaservicesdegardelenfantjoue.info



Québec

LAVE-AUTO

Jean Berger

23 Keable

Sayabec, Qc.

418 750-2316



2 espaces de lavage

à votre disposition.

Ouvert de 7 h à 21 h

tous les jours.

TOILETTAGE CANIN



TONTE

COUPE DE GRIFFES

BAIN

Nadine Beaulieu

60 rue Principale, Saint-Moïse

418-776-2106 / 418-631-9771

prenez rendez-vous



Meubles
Accessoires
Électroménagers

Accent

Léo Tremblay Meubles Inc.

5 Boul. Joubert est

Sayabec

Téléphone : (418) 536-3555

Fax: (418) 536-3625

1 866 295-3555

e-mail: accentmeubles.com

* MÉCANIQUE SPÉCIALISÉE

* PNEUS DE TOUS GENRES

* VITRES D'AUTO

* ASSISTANCE ROUTIÈRE



R. Bouchard

La solution à vos problèmes!



SAYABEC 418 536-5815

Demandez votre **CARTE V.I.P** accumulez vos rabais échangeables, détails en magasin.

LES PROMOS DE CHAQUE SEMAINE : (-\$\$\$)

64, RTE 132 EST, SAYABEC, QC,

raybouch1@globetrotter.net

CELL : 418-631-4350-4351-4360-4196



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

Clement Sirois

Propriétaire

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

T 418 536 3344

F 418 536 3348
clerobec@globetrotter.net

RESTAURANT
CHEZ
TARZAN

418 rte 132,
St-Moïse
G0J 2Z0

Spécialité
PIZZA
Menu du
jour

418 776-5211 Propriétaires : Hermel Richard
et Carole Paradis

Horaire : 7 jours sur 7 de 10 h à 19 h

Éleveur laitier, travaux à forfaits et Dénivellement

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

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

Ferme Laifort inc.

Propriétaires: Luc Fraser et Jessica Lepage



Ferme
Jolipré Holstein
inc.

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



ALLIANCE AGRO-TECH

Nathalie Landry
directrice générale

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

Saint-Noël (Québec)
G0J 3A0



MAISON FUNÉRAIRE

JOSEPH ST-AMAND ET FILS LTÉE

THANATOLOGUE

BUREAU ST-MOÏSE: (418)776-2132

FAX: (418) 776-2132

SALON ST-DAMASE: (418)776-5332

114, PRINCIPALE, ST-MOÏSE

e-mail: jst-amand@globetrotter.net



MRC de La Matapédia

123, rue Desbiens, local 501
Amqui (Québec) G5J 3P9
Tél.: 418 629-2053
Télé.: 418 629-3195
administration@mrcmatapedia.qc.ca
www.mrcmatapedia.qc.ca

- Aménagement du territoire
- Développement socio-économique
- Urbanisme et inspection municipale
- Évaluation foncière
- Génie municipal
- Génie forestier
- Sécurité civile et incendie

Salon d'esthétique CHEZ SOIE



Épilation à la cire
Electrolyse
Facial
Pédicure
Manucure
Pose d'ongles
Maquillage

Maryse Vignola
99, rue Principale
Saint-Moïse

418 732-7576

pour St-Moïse

418-775-4488

pour Mont-Joli

Mardi et jeudi à Mont-Joli
Mercredi et vendredi à Saint-Moïse



Desjardins Caisse de Mont-Joli-Est de La Mitis

Siège social

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

418 775-7253
1 877 375-7253
Télécopieur : 418 775-5116

desjardins.com

@desjardins.com

Coiffure Geneviève



99, rue Principale
Saint-Moïse

581 624-2421

Mardi, vendredi et samedi

Price

418 775-3240

Mercredi et jeudi



JEAN-PHILIPPE HALLE ET KAVEN MC NICOLL

PHARMACIENS

99, RUE DE L'ÉGLISE
SAYABEC, (QUÉBEC)
G0J 3K0
Tél. : (418) 536-1414
Fax : (418) 536-3410



479, Rte 132 Ouest
St-Moise, Québec
G0J 2Z0
RBQ : 1356 9629 96



Harvey & Fils Inc.

Entrepreneurs électriciens et en construction

Bureau : (418) 776-2115

Jean-Rock : (418) 776-2014

Fax : (418) 776-5605

Régis : (418) 776-2885

Courriel: harveyetfils@globetrotter.net

Garage Yannick Ouellet Inc.

Mécanique générale - Essence - Diésel
Usinage de pièces
Fabrication de boyaux hydrauliques

Garage: (418) 776-2035

Résidence: (418) 776-2516

Fax: (418) 776-2035

146, Rte 297 St-Noël G0J 3A0

Distributeur

Boîtes de camion
Mory Leer et
commerciales

Jean Marc Lavoie
Propriétaire

JEAN-MARC LAVOIE

Carrosserie
Redressement de châssis
Spécialité voitures accidentées
Vitre d'auto

☎ 418 536-3464

☎ 418 536-3464

Rés.: 418 536-5977

20, route Rioux
Sayabec, Qc
G0J 3K0



Antoine Pelletier
Auto Centre Inc.

SAILUN TOYO

PNEUS SAILUN ET TOYO

RABAIS EN MAGASIN

- Pièces d'autos
- Mécanique générale
- Équipement et outillage
- Alignement

Soyez
prévoyant!

Prenez
rendez-vous
maintenant!

56, Route 132 Est, Sayabec **418 536-3515**

COOP ALIMENTAIRE DE ST-NOËL

7, de l'église, C.P. 10

St-Noël (QC) G0J 3A0

Téléphone (418) 776-2005

Fax : (418) 776-2192

SERVICES OFFERTS

BANNIÈRE AMI

Épicerie - Boucherie - Bière et vin - Loterie -
Cretons **MAISON** - Vidéos
Bingo radio - Feux d'artifice

PRODUITS MAISON

Divers mets préparés (chauds) le midi et en
comptoir - Sauce spaghetti

Livraison directe de Pharmacie Jean-Philippe
Hallé et Kaven Mc Nicoll de Sayabec.

Société des Alcools du Québec

Permis de chasse et de pêche

Au plaisir de vous servir!



St-Amand et Sirois

Mécanique générale
&
Essence avec service

420, Route 132
St-Moïse QC
G0J 2Z0

Tél : (418) 776-2147