

L'Éveil



**Municipalité
Notre-Dame-de-
Montauban**

555, avenue des Loisirs
Notre-Dame-de-Montauban
(Québec) G0X 1W0

Pour nous joindre:
Téléphone: 418 336-2640
Télécopieur: 418 336-2353

Maire : poste 231
Réception/loisirs : poste 234
Direction générale : poste 232
Greffière-trésorière : poste 237
Services administratifs : poste 236
Inspecteur municipal : poste 238

Directeur Incendie : 418 336-2610

**Pour toute urgence en dehors des
heures d'ouverture : 418 507-6351**

Courriel:
info.ndm@regionmekinac.com

Site internet:
www.notredamedemontauban.com

**Heures d'ouverture
du bureau municipal**
lundi au vendredi
9 h à 12 h et 13 h 30 à 16 h

TABLE DES MATIÈRES

2-3	Nouvelles du bureau municipal
4	Avis public
5	Chronique incendie
6-9	Événements
10-11	Organismes et associations
12-13	Calendrier détachable
14-17	Organismes et associations
18-22	Publicités
22-23	Information générale
24	Cartes d'affaires

MOT DU MAIRE

Le 23 décembre 2022, Notre-Dame-de-Montauban a été frappé par une très grosse tempête qui a dévasté le réseau électrique et plongé notre municipalité dans le noir.

Dès le début de la journée du 24 décembre les employés de la municipalité et moi-même avons laissé de côté nos familles et avons mis l'épaule à la roue en ouvrant avec quelques citoyens dévoués les routes qui étaient couvertes d'arbres déracinés, de poteaux d'électricité cassés laissant sur les routes des fils électriques sectionnés.

Cette opération sur environ 100 Km a nécessité environ 10 heures de travail acharné à l'aide de machinerie, scies à chaîne et de bras.

De plus, les employés municipaux avec l'aide de citoyens ont ouvert rapidement un centre d'hébergement secteur les Mines qui avait l'électricité, celui-ci a été grandement achalandé et apprécié de ceux qui en avaient besoin.

Juste pour démontrer l'ampleur de la situation, en une seule journée, un total d'environ 42 camions d'Hydro-Québec sont arrivés dans la communauté pour planter des poteaux reconnecter les fils et finalement remettre le courant.

Pour terminer, je remercie énormément la population pour leur courage et entraide, les nombreux citoyens qui nous ont aidé et les employés de votre municipalité qui ont le cœur sur la main ainsi que les membres de leurs familles qui ont aidé à différents niveaux.

Soyez assurés que nous allons profiter de cette expérience récente pour mettre à jour notre Plan municipal de la sécurité civile (PMSC) et être en mesure de répondre encore plus efficacement à un prochain incident.

Ensemble pour vous,

Marcel Picard, B.A.A., M.A.P.



Compte-rendu :

Séance ordinaire du 12 janvier 2023 19 h

Prochaine séance ordinaire
du conseil :

Jeudi 9 février 2023 19 h

**Au 477 avenue des Loisirs,
Notre-Dame-de-Montauban**

2023-01-01

- 1.2 Lecture et adoption de l'ordre du jour.

2023-01-02

- 1.3 Adoption du procès-verbal du 8 décembre 2022.

2023-01-03

- 1.5 Versement des contributions annuelles aux organismes:

Voir tableau page 3

2023-01-04

- 1.6 Autorisation de présenter une demande dans le cadre de L'Accord Emplois d'été Canada 2023.

2023-01-05

- 1.7 Adhésion de la MRC Les Chenaux à la Cour municipale commune de la MRC de Mékinac.

2023-01-06

- 1.8 Embauche de Mme Éliza Cauchon au salaire horaire de 20 \$ comme préposée à l'entretien du Centre municipal.

2023-01-07

- 2.1 Approbation de la liste des dépenses telle que déposée pour le mois de décembre 2022. La directrice générale et greffière-trésorière est autorisée à procéder au paiement des dépenses y figurant pour un total de 293 356,37 \$.

2023-01-08

- 2.6 Adoption du projet de règlement #2023-395 décrétant une dépense de 310 000 \$ et un emprunt de 267 000 \$ pour l'acquisition des terrains d'Hydro-Québec.

2023-01-09

- 2.7 Acceptation de l'offre de services

de Servitech, représenté par M. Mathieu Guimond, pour procéder à la rééquilibrage du rôle municipal en 2023. Ce mandat sera effectué au coût de 31 678 \$

2023-01-10

- 2.8 Adoption du budget de l'OMH pour l'année 2023 que nous a fait parvenir la Société d'habitation du Québec au montant de 3 816 \$ pour le numéro d'établissement immobilier # 2084 sis à Notre-Dame-de-Montauban .

2023-01-11

- 2.9 Versement d'un montant additionnel de 1 000 \$ à 1 500 \$ au montant de 23 000 \$ (taxes en sus) pour l'audit de ses états financiers consolidés pour l'année 2022 à la firme Raymond Chabot Grant Thornton et ce, afin de tenir compte des nouvelles normes comptables.

2023-01-12

- 3.1 Remerciement chaleureux à tous ceux et celles qui ont contribué positivement de près ou de loin et qui ont démontré de la solidarité au bien être et à la sécurité de la population dans des circonstances exceptionnelles durant le congé des fêtes. Particulièrement, le Conseil municipal tient à remercier, les employés municipaux, le SISEM, la Sécurité publique, Hydro Québec, TELUS, les entrepreneurs en déneigement et finalement tous les résidents et entreprises qui se sont mobilisés pour entre autres dégager les chemins, porter assistance ou reconforter les personnes dans le besoin ou vulnérables.

2023-01-13

- 3.2 Bonification du plan municipal de sécurité civile afin de renforcer la sécurité de la population ; Établissement d'un plan d'action pour réaliser cette bonification.

2023-01-14

- 3.3 Attribution de la somme revenant à la municipalité de Notre-Dame-de-Montauban, soit 13 718.10 \$, à la réserve financière pour le remplacement des véhicules incendie (règlement #2021-381).

2023-01-15

- 4.1 Mandat à Bionest, représenté par M. Renaud Girard, pour faire l'entretien du système Bionest 2 fois par année (Option #1-A). Ce mandat sera réalisé au coût de 2 371,22 \$, taxes en sus ; Mandat à la ressource partagée en eau avec la municipalité de Lac-aux-Sables pour faire le suivi environnemental exigé par le MELCC.

2023-01-16

- 5.1 Adoption du second projet du règlement #2022-347-05 modifiant la grille de spécification de la zone 34-F.

2023-01-17

- 6.1 Appui à la demande d'aide financière dans le cadre du Fonds Activ Saines habitudes de vie préparée par Mme Josée O'Bomsawin, coordonnatrice aux loisirs, pour le projet Bougeons tous ensemble. Ce projet représente une dépense totale de 4 980 \$, dont une contribution municipale de 1 245 \$ et 3 735 \$ à même le Fonds Activ.

2023-01-18

6.2 Appui à la demande d'aide financière dans le cadre du levier financier Être mieux...ensemble! préparée par Mme Josée O'Bomsawin, coordonnatrice aux loisirs, pour une pièce de théâtre. Ce projet représente une dépense totale de 1 200 \$, financée entièrement par le levier financier du ministère de la Santé et des Services sociaux.

2023-01-29

7.4 Levée de l'assemblée

Pour consulter tous les procès-verbaux en détail, rendez-vous au :

[www.notredamedemontauban.com/
copie-de-procès-verbaux](http://www.notredamedemontauban.com/copie-de-procès-verbaux)

À noter que les PV sont disponibles en ligne le lendemain de la séance subséquente.

Le PV doit être adopté afin d'être publié.

Organisme	Contribution
Chambre de commerce	132 \$
Fabrique Saint-Cœur-de-Marie	500 \$ pour le chauffage Notre-Dame des Anges 250 \$ pour le chauffage Saint-Éloi 50 \$ pour le feuillet Notre-Dame des Anges
Fondation CHRM	500 \$
CAPSA	500 \$
SAMBBA	500 \$
Croix-Rouge	175\$
Album des finissants PPLJ	100 \$
Femme de Mékinac	100 \$
Foyer de Sainte-Thècle	250 \$
Boîte à cadeaux	35 \$
Club Petits Déjeuners - École primaire	135 \$
O.P.P. – École primaire	200 \$
Moisson Mauricie	2 035 \$
Magie de Noel	400 \$
Association Chasse & Pêche	350 \$
Total	6 212 \$

Sincères remerciements à tous ceux qui ont témoigné des marques de sympathie lors du décès de Roger Beaulieu survenu le 7 décembre dernier. Il était le frère de René, Diane, Raynald et Robert de notre municipalité., ainsi que de Denise et Louiselle.

Veuillez considérer ces remerciements comme vous étant adressés personnellement.

La famille Beaulieu





CORPORATION MUNICIPALE DE
NOTRE DAME DE MONTAUBAN
M.R.C. MÉKINAC

AVIS PUBLIC

Aux personnes intéressées ayant le droit de signer une demande d'approbation référendaire Règlement #2022-347-05

À la suite de l'assemblée publique de consultation tenue lors de la séance ordinaire du conseil, le 12 janvier 2023, le conseil municipal a adopté le second projet de règlement suivant :

- ↳ **2022-347-05** Règlement numéro 2022-347-05 modifiant la grille des spécifications de la zone 34-F du règlement de zonage #347.

Demande d'approbation référendaire

Ce second projet de règlement contient des dispositions dont chacune d'elles peuvent faire l'objet d'une demande séparée de la part des personnes intéressées des zones visées (34F) et des zones contiguës (35F, 37-F, 29-Vb, 30-Vb et 33-Vb) afin qu'un règlement qui les contient soit soumis à l'approbation de certaines personnes habiles à voter conformément à la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités*.

Les plans permettant d'identifier les zones concernées et les zones contiguës peuvent être consultés au bureau de la municipalité durant les heures d'ouverture de bureau.

Conditions de validité d'une demande

Pour être valide, toute demande doit :

- ↳ indiquer clairement la disposition qui en fait l'objet et la zone d'où elle provient;
- ↳ être signée, dans le cas où il y a plus de 21 personnes intéressées de la zone ou du secteur de zone d'où elle provient, par au moins 12 d'entre elles ou, dans le cas contraire, par au moins la majorité d'entre elles;
- ↳ être reçue au bureau de la municipalité **au plus tard le 3 février 2023 à 16 h.**

Personnes intéressées

Les renseignements permettant de déterminer quelles personnes intéressées ont le droit de signer une demande à l'égard de chacune des dispositions du projet peuvent être obtenus au bureau de la municipalité durant les heures normales de bureau.

Absence de demandes

Si le second projet de règlement ne fait l'objet d'aucune demande valide, un règlement pourra être adopté et celui-ci n'aura pas à être approuvé par les personnes habiles à voter.

Consultation du projet

Le second projet de règlement peut être consulté au bureau de la municipalité, les jours ouvrables, durant les heures d'ouverture du bureau.

Donné ce 26 janvier 2023.

La directrice générale et greffière-trésorière,
Pascale Bonin

Certificat de publication

Je, soussignée, certifie sous mon serment d'office, que j'ai publié l'avis mentionné ci-dessus en affichant une copie à la mairie le 26 janvier 2023 et en l'insérant dans le journal l'Éveil du 26 janvier 2023. En foi de quoi, je donne le présent certificat ce 26 janvier 2023.

Caroline Tessier, greffière-trésorière adjointe pour
Pascale Bonin, directrice générale et greffière-trésorière.



Service Incendie Secteur Est de Mékinac

Parlons prévention – Cendre chaude

Saviez-vous que les cendres peuvent rester chaudes pendant plus de **72 heures**. Afin de diminuer les incendies de cendres chaudes sur notre territoire, le SISEM tient à vous recommander les points suivants :

- Videz assidûment les cendres de votre foyer ou poêle au bois et jetez-les dans un contenant métallique à fond surélevé et muni d'un couvercle métallique ;
- Déposez le contenant métallique à l'extérieur du bâtiment : les cendres chaudes dégagent du monoxyde de carbone, c'est pourquoi il est important de les entreposer à l'extérieur de tout bâtiment ;
- Assurez-vous de garder le contenant métallique à une distance minimale d'un mètre de tout bâtiment ;
- Les cendres chaudes peuvent prendre jusqu'à 7 jours avant d'être refroidies complètement. Nous vous recommandons donc de brasser régulièrement les cendres et de vous assurer que celles-ci ne dégagent plus de chaleur avant de les transvider dans un autre type de contenant.

Maintenant que vous êtes informés, prenez les précautions nécessaires.

Parlons prévention – Monoxyde de carbone (CO)

Saviez-vous que le monoxyde de carbone (CO) est un gaz inodore, incolore, insipide et non irritant ? C'est la raison pour laquelle les pompiers le considèrent comme un tueur silencieux. Pour votre sécurité et celle de vos proches, méfiez-vous et prenez les précautions nécessaires.

Symptôme d'une intoxication

-  Maux de tête
-  Étourdissements
-  Nausées et vomissements
-  Fatigue

Sources d'émanation

- Appareille à combustion (bois, cendre, huile, propane etc.)
- Véhicules à moteur à combustion (voiture, skidoo etc.)
- Génératrice etc.

Comment éviter une intoxication

-  Avoir au moins un avertisseur de monoxyde de carbone dans votre domicile

Pour plus d'information ou si vous avez des questions, veuillez communiquer avec nous au :

Courriel du directeur : incendiesisem@regionmekinac.com

Courriel du préventionniste : tpissem@regionmekinac.com

Téléphone : 418-336-2640 (*bureau municipal*)



Lac-aux-Sables



Notre-Dame-de-Montauban



Rivière-à-Pierre

PLAISIRS D'HIVER

MÉKINAC
Janvier 2023

Découvrez une "tempête" offertes dans le cadre de la campagne Plaisirs d'hiver et donnez vous le goût de l'hiver et celui d'avoir...de belles joues **rouges**!



CONCOURS DE Sulpture sur Neige

Défi Château de neige!

Du 9 janvier au
13 mars



Rassemblez-vous et construisez un château de neige en équipe. Photographiez ensuite votre château et publiez-le sur le site web du Défi château de neige afin d'être éligible au concours et courir la chance de remporter de fabuleux prix !

Qui peut participer? Écoles, familles et amis, organismes et entreprises. Ce défi s'adresse à tous ! Parlez-en à votre entourage



7 janvier 2023	10h@15h inscription sur place	Initiation au Fat Bike 	Ste-Adelphe - Près du centre multifonctionnel
4 février 2023	8h00 à 16h00 avec inscription sur place Tarifs: membre-5 \$ (1 personne), 8\$ (famille) Non-membre-8\$(1 personne, 13\$ (famille)	Tournoi de pêche sur la glace 	Au Lac de la Mine Notre-Dame-de-Montauban
4 février 2023	Journée plaisirs d'hiver	Journée en plein air raquettes et ski glissade sur tube, jeu gonflable, maquillage pour les enfants soirée au flambeau	Club de ski le sillon Ville de Saint-Tite
11-12 février 2023		Festivoltant	Grandes-Piles
25 février 2023	11h00 	journée glissade chocolat chaud ou soupe	Côte du Curé Notre-Dame-de-Montauban



Prêt de raquettes!

Pour vous initier à la raquette, 17 points de service de prêt de raquettes gratuit pour toute la famille. Visitez la page Facebook de Plaisirs d'hiver pour connaître les différents sites près de chez vous.





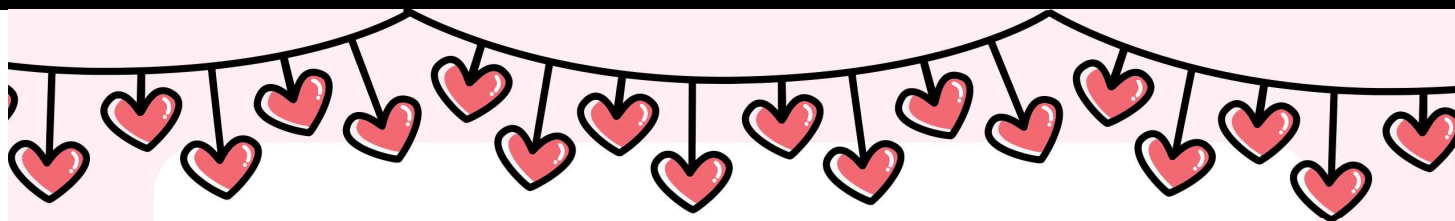
MA GRILLE D'IDÉES D'ACTIVITÉS À Notre-Dame-de-Montauban



2023

Nom de l'activité	Dates	Lieu	Détails de l'activité
Disco sur glace De 18 h à 20 h	4 et 18 février 4 mars 1 avril	Centre sportif Jules Paquin 505 avenue des loisirs	Patiner au rythme de la Musique gratuit
Ligue de hockey tous petits NDA De 9 h à 11 h	Tous les dimanche	Centre sportif Jules Paquin 505 avenue des loisirs	Apprentissage de base du hockey pour les jeunes et 12 ans gratuit
Tournoi de pêche sur la glace	4 février 8 h à 16 h	Lac de la Mine	Tarifs Membre : 5 \$ par personne 8 \$ par famille Non-membre : 8 \$ par personne 13 \$ par famille
Défi château de neige	Du 9 janvier au 13 mars	À la maison	Envoyez vos photos pour le concours
Prêt de raquette	Tout l'hiver	Maison des jeunes	Gratuit
Prêt de patin	Tout l'hiver	Centre sportif Jules Paquin 505 avenue des loisirs	Gratuit
Sentier National		100-190 Rte du Moulin	418 336-2640
Sentier du Mont Otis		Route 367 nord	418 336-3259
Glissade	25 février 11 h à 16 h	Côte du curé	Chocolat chaud et soupe





Pour faire suite à l'initiative citoyenne pour réduire la surpopulation de chats dans notre village, la municipalité est désormais enregistrée à la SPA Mauricie. Il est donc possible pour vous d'aller porter les chats errants près de vos maisons sans frais à leur succursale de Shawinigan ou de Trois-Rivières. Vous pouvez également prendre rendez-vous avec eux pour qu'ils viennent les chercher à votre domicile, assurez-vous que les chats soient dans un endroit où ils pourront facilement être accessibles. Contactez-les pour davantage d'information!

SPA Mauricie Shawinigan : 819-376-0806

Un membre de notre communauté est à la recherche d'un.e accompagnateur.trice pour aller faire des commissions ou des sorties de temps à autre! Vous aimeriez l'accompagner? Laissez-nous vos coordonnées au 418-365-4756 #7708!

Théâtre Rassembleur



25 février 2023 - 19h
Centre Municipal - 477, Av. des Loisirs
Notre-Dame-de-Montauban

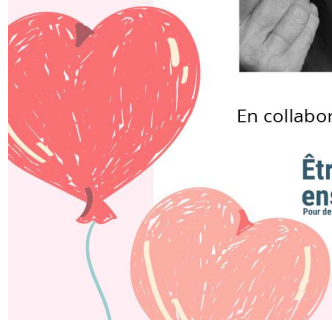
Activité gratuite!
Inscription au
418-365-4756 #7708



Passée ~~date?~~

Pièce de théâtre sur l'âgisme et la préemption sociale avec une touche d'humour!
Bar sur place pour le financement des activités de la Maison des Jeunes l'Index!

En collaboration avec



**MARTIN
TURGEON**

Heureux malgré tout!

*Pour
seulement
25 \$*



15 avril 2023

20h

477 av des
loisirs

Notre-Dame de
Montauban



**MAISON DES JEUNES
L'INDEX**
Notre-Dame-de-Montauban



MUNICIPALITÉ
NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN



Le temps de Noël et l'arrivée de l'hiver auront été décoiffants en 2022.

Oui, nous l'aurons dans la mémoire longtemps à Notre-Dame-de Montauban cette tempête des 23 et 24 décembre.

Je me rappellerai mon sapin éteint, les seaux d'eau alignés dans la baignoire, puisée au ruisseau par mon vaillant mari, de mon entrée d'où il était impossible de sortir sans bucher, de mes enfants à Québec qui avaient prévu venir à Noël et qui sont restés un temps sans nouvelle à cause d'un blackout total des communications.

En y repensant aujourd'hui, je demeure étonnée et reconnaissante pour l'ensemble des grâces reçues malgré l'adversité.

Moi, j'appelle cela des grâces : je suis catholique.

Appelez-ça des chances, des coïncidences, des « adons », peu importe, l'important c'est de s'en réjouir.

...un ami avait une génératrice à prêter

...il ne faisait pas trop froid, ma véranda a pris le relais du frigo

...un voisin avait une ligne téléphonique fixe d'où on a pu donner des nouvelles

...un autre avait une source accessible d'eau potable et un accès internet

...on s'est mis aux casse-têtes, mon mari et moi : depuis le temps qu'on en parlait !

...et on a pelleté et on s'est couché de bonne heure !

Et de plus, *c'est encore la catholique qui parle*, Notre-Dame-des-Anges veillait sans doute sur nous tous et sur tous ceux qui se sont improvisés déneigeurs et élagueurs d'urgence avec les moyens du bord et les risques que ça impliquait.

Il y a eu des visites, du réconfort, de l'eau transportée, de la nourriture offerte, des maisons accueillantes et chauffées ouvertes. L'église et le presbytère ont été protégés du gel. Tout le village, le Québec et même au-delà, ont été mobilisés pour le bien commun.

Et nous avons appris...

Mon plan d'urgence avait des trous : je vais y remédier. À la lumière de cette expérience sans précédent, notre communauté a révélé sa capacité d'adaptation et nous avons fait des apprentissages et des constats d'où nous ressortirons mieux préparés.

Autres nouvelles.

Au comptoir des Mines, Nicole Gagnon prend une retraite bien méritée. Merci Nicole !

Bienvenue à toutes les personnes qui aimeraient donner un coup de main !

Pour déposer des articles : contactez Philippe Boéchat au 418 336-3197

Les 2 comptoirs de NDDM sont ouverts les mardis de 13 h à 16 h.

L'église de St-Éloi sera ouverte les mardis après-midi pour les personnes qui veulent s'y recueillir.

Mme Hélène Martel est la nouvelle marguillière pour St-Éloi au Conseil de Fabrique et succède à Philippe Boéchat. Merci Philippe ! Bienvenue Hélène !

La prière de 15 h 30 se poursuit tous les lundis à la sacristie de Notre-Dame-des-Anges.

Courage ! Les jours rallongent ! À la prochaine !

Julie Simoneau, marguillière.



Le retour du Courrier des petits cœurs!

Toujours en collaboration avec les enseignantes et les élèves de l'école de la Passerelle, les cartes préparées et décorées par les élèves sont destinées aux personnes qui pourraient bénéficier d'un peu de réconfort.

Si vous souhaitez recevoir une carte ou qu'un autre membre de notre communauté en reçoive une, vous pouvez nous donner vos/les coordonnées. Les cartes seront remises en février 2023, à temps pour la St-Valentin, fête d'amitié et de solidarité.

Pour les inscriptions : 418-365-4756 #7708
rsm20-23@hotmail.com
Via notre page Facebook



L'Age d'Or NOTRE-DAME-DES-ANGES

Les activités sont recommencées depuis le 16 janvier. En février, les journées d'activités seront le 1er et le 15 à 13 h 30. Merci de votre participation, c'est plaisant de voir que beaucoup de gens participent à nos activités.

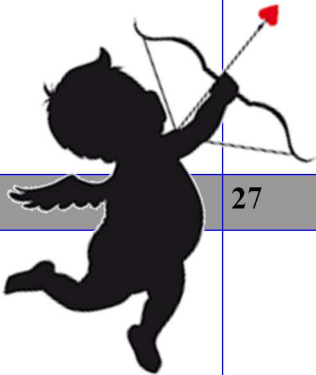
Pour renouveler votre carte de membre FADOQ, rien de plus simple, vous recevez un avis de la FADOQ, vous payez et vous recevez votre carte par la poste. La personne à contacter pour devenir membre est Nathalie Rocheleau au 819 374-5774

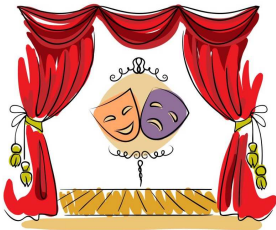
Bonne St-Valentin à toutes et à tous

Anniversaire du mois de février 2023

04	Francine Hamel
19	Roger Lacharité
21	Michel Demers
25	Benoit Arcand

Johanne Côté, secrétaire
Roger Denis, président
418 336-3120

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
			1
			Âge d'Or 13 h 30
5	6	7	8
 	 	 	
12	13	14	15
	   	Courrier des p'tits cœurs St-Valentin	Âge d'Or 13 h 30 
19	20	21	22
		Réseau Social Montauban Atelier de confection de collations pour oiseaux sauvages	
26	27	28	

Jeudi	Vendredi	Samedi
2	3	4
Distribution 13 h à 15 h 30	Pêche sur la glace 8 h à 16 h Lac de la Mine	Disco 18 h à 20 h 
9	10	11
16	17	18
Distribution 13 h à 15 h 30		Disco 18 h à 20 h 
23	24	25
		Glissade 11 h à 16 h Avec chocolat chaud et soupe Pièce de théâtre du Réseau social
		

FÉVRIER

Le comptoir d'occasion de Notre-Dame-des-Anges ainsi que le comptoir d'entraide à St-Éloi-des-Mines sont ouverts tous les mardis de 13 h à 16 h



**Association Chasse et Pêche
Notre-Dame-de-MONTAUBAN inc.**

TOURNOI DE PÊCHE FAMILIAL



**À 8 h au
Lac de la Mine**

**Ensemencement
500 truites**

Prix de présence

Inscription familiale:

5 \$ membre

8 \$ non-membre

**Permis de pêche obligatoire qui se termine
le 31 mars 2023**

COMITÉ ADMINISTRATIF

PRÉSIDENT

Jean-François Levasseur 418 336-2030

VICE-PRÉSIDENT

Serge Bertrand 418 336-3055

SECRÉTAIRE-TRÉSORIÈRE

Cécile Rivard 418 336-2648

DIRECTEURS

Fernand Lavoie 418 336-2663

Réjean Rivard 418 336-1441

René Desaulniers 418 932-3883

Michel Serré 418 284-9495



PROGRAMMATION FÉVRIER 2023

VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!



Café-rencontre « Les épreuves qui font grandir »

Nous avons tous passés à travers des moments plus difficiles, mais qui nous ont fait évoluer en tant que personne. Vous avez envie de partager vos épreuves qui ont été finalement positives? C'est le moment idéal pour le faire, nous adorons connaître vos histoires!

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS

En présence à 13h15

Mardi 7 février à St-Luc-de-Vincennes

Jeudi 9 février à Ste-Thècle local 217

En virtuel (# réunion zoom 206 588 1781)

Lundi 13 février à 9h30 et

Lundi 27 février à 13h15



Aider sans s'épuiser « La culpabilité »

Dans votre rôle d'aidant actuel ou antérieur, vous avez peut-être déjà ressenti de la culpabilité sur vos gestes posés, vos paroles, différentes situations hors de votre contrôle, etc. Dans cet atelier, vous apprendrez à reconnaître ses sources, les prévenir, mais aussi à diminuer ce sentiment qui vous hante.

Mardi 21 février à 13h15

St-Luc-de-Vincennes (2^e étage)

Jeudi 23 février à 13h15

Ste-Thècle (local 217)

Café-jasette

Vous êtes invités à vous joindre à nous pour un après-midi de détente et de plaisir à discuter et partager entre aidants autour d'un breuvage offert. Vous aurez la chance d'échanger sur plusieurs sujets et de faire de belles rencontres.



Mardi 14 février à 13h15

Café de la Tour

300, rue Ste-Anne, Ste-Anne-de-la-Pérade

Jeudi 16 février à 13h15

Restaurant Ma-Mi

595, 5^e avenue, Grandes-Piles

Séance d'information « Les aînés et la fiscalité »

Cette séance va parler des obligations fiscales, des avantages fiscaux pour les proches aidants et pour aînés en général. Nous pourrions répondre à vos questions et des documents pourront vous être acheminés sur demande. Bienvenue à tous!

Mercredi 22 février à 9h30

Connectez-vous au # 206 588 1781

Une fière collaboration avec le Centre d'action bénévole des Riverains



Ateliers d'informations juridiques par une notaire

Une série de 3 rencontres qui fournira de l'information sur le testament, le mandat de protection, la procuration, les directives médicales anticipées, l'homologation du mandat ou l'ouverture du régime de protection et le règlement de succession. Il est recommandé d'assister aux 3.

Le 24 février, 3 mars et 10 mars

Les vendredis à 9h30 (prévoir 2h-2h30)

Places limitées, priorités à nos membres

Contactez-nous pour obtenir le # de réunion ou le lien

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS



Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan

Contactez-nous pour vous inscrire au 1 855 284-1390 (sans frais) ou par courriel à inscriptionsaidants@hotmail.com

Ste-Thècle: 301, rue St-Jacques (local 207)

St-Luc-de-Vincennes: 660, rue Principale (local au 2^e étage)



février 2022						
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.
		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	Prenez note que des changements peuvent survenir à cette programmation en tout temps.				

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



ATELIER IMPÔT ET TAXES UN DEVOIR DE CITOYEN

AVEC MARYSE TRÉPANIÉ
CARREFOUR EMPLOI MÉKINAC

Mieux comprendre l'utilité des impôts et des taxes et ses responsabilités à cet égard afin de développer son autonomie financière et d'aider à faire des choix de consommation éclairés.

● **MERCREDI 2 FÉVRIER 2022**
DE 13 H 15 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



ATELIERS DE DÉTENTE PAR LE YOGA ET LA MÉDITATION

AVEC ANNE-MARIE CHAREST

Techniques Yoga de respiration et de relaxation pour comprendre et contrôler son stress afin de prendre soin de soi.

● **LES MARDIS 8, 15, 22 FÉVRIER
1, 15, 22, 29 MARS
ET 5 AVRIL 2022**

DE 13 H 15 À 14 H 30

● **DE 14 H 45 À 16 H**

Possibilité d'un deuxième groupe si le nombre d'inscriptions le permet

AU CENTRE DE FEMMES, 2E

**COÛT : 50\$ pour une série de 8 ateliers
payable à l'inscription**



SORTIE PLEIN AIR

CLUB DE SKI DE FOND LE SILLON

Venez faire de la raquette, de la glissade ou du ski de fond avec nous. 15 km de sentiers de ski de fond, 12 km de sentiers de raquettes, glissade sur tubes.

● **MERCREDI 9 FÉVRIER 2022**
DE 13 H 30 À 16 H

CLUB DE SKI DE FOND
**1670, CHEMIN DU LAC PIERRE-PAUL
SAINT-TITE**

Raquettes et tubes disponibles sur place. Apportez votre équipement de ski de fond. Entrée gratuite. Transport inclus.

DÉPART : 13 H 15

de la cour arrière de l'Hôtel de ville de Sainte-Thècle



CAUSERIE DÉCOUVRIR LES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

CENTRE DE PRÉVENTION SUICIDE
ACCALLMIE

Cet organisme a comme mission de prévenir le suicide et d'en réduire les impacts. C'est une ressource à découvrir!

● **JEUDI 10 FÉVRIER 2022**
DE 13 H 15 À 15 H 30
AU CENTRE DE FEMMES



ATELIERS CRÉATIONS ARTICLES PERSONNALISÉS

AVEC GIZÈLE BÉLAND

Créons ensemble des articles destinés à la vente au profit de Femmes de Mékinac. Outils et accessoires fournis. Votre temps offert au Centre est précieux pour nous. Tous les dons de pots Mason, bijoux, bouchons de liège seront bienvenus.

● **LES LUNDIS 21, 28 FÉVRIER,
7 ET 14 MARS 2022**

DE 9 H 30 À 11 H 30

AU CENTRE DE FEMMES



ASSEMBLÉE DE CUISINE LA DIVERSITÉ SEXUELLE

AVEC GRIS MAURICIE

Démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres. Découvrir des outils simples d'inclusion sociale et d'apprentissage des réalités LGBTQ+.

● **JEUDI 24 FÉVRIER 2022**
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES

Coût : déjeuner 5\$



ASSEMBLÉE DE CUISINE

DÎNER DE LA SAINT VALENTIN

Donnons-nous un moment de réflexion sur ce que nous valons en tant qu'humain dans une communauté et expérimentons les bienfaits du retour positif qu'a une autre personne envers nous.

● **LUNDI 14 FÉVRIER 2022**
DE 11 H 30 À 14 H
RESTAURANT AU PETIT PALACE
204, rue Masson,
Sainte-Thècle

Coût : chacune paie son repas



LA PETITE DOUCEUR DU MOIS ROSE PÉTALE

AVEC MARTINE HAMELIN

Tout en nous présentant sa passion et sa boutique de fleuriste, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin.

● **MERCREDI 23 FÉVRIER 2022**

DE 13 H 30 À 15 H 30

ROSE PÉTALE
209, rue du Moulin,
Saint-Tite

Possibilité de transport





L'APHA Mékinac a pour mission de :

Regrouper, soutenir et encourager les personnes handicapées en créant et en mettant en œuvre des programmes d'intégration récréatifs, éducatifs et sociaux adaptés à leur condition.

Informier et sensibiliser la population aux besoins des personnes vivant en situation d'handicap dans la MRC de Mékinac.

Calendrier des activités : Février 2023

Mercredi 1-8	Activités régulières (viactive, soupe de l'amitié, jeux ...)
Jeudis 9-23	Cuisine collective
Mercredi 15	Fête de la St-Valentin
Mercredi 22	Conférence de Louise Davidson sur son voyage (Compostelle) suivi d'un diner fraternel.
Vendredi 3	Sortie aux Quilles en soirée. (pour les inscrits)

Pour des raisons hors de notre contrôle il peut y avoir des changements à l'horaire.





**CE SITE EST EQUIPE
D'UN
DEFIBRILLATEUR**

Le saviez-vous?
Un **défibrillateur**
est maintenant
installé au
Dépann-Ô-Chalet.

Un défibrillateur externe automatisé (DEA) est un appareil portable facile à utiliser qui peut réanimer le cœur d'une personne victime d'un arrêt cardiaque.

Si une personne s'affaisse subitement, est inanimée et ne respire plus, elle est vraisemblablement en [arrêt cardiaque](#). Son cœur a cessé de battre et son sang n'alimente plus le cerveau, le cœur et les organes vitaux en oxygène. La vie de la personne est menacée et chaque seconde compte.

Vous pouvez aider à sauver une vie si vous réagissez rapidement et prenez les mesures suivantes.

1. Composez le 9-1-1 et demandez à un autre secouriste non professionnel d'aller chercher un DEA.
2. Commencez la RCR (réanimation cardiorespiratoire) pour maintenir la circulation sanguine.
3. Utilisez un DEA dès que vous en avez un afin de réanimer le cœur.

Les manœuvres de [RCR](#), effectuées en appuyant le talon de la main au milieu du thorax et l'autre main par-dessus, en entrelaçant les doigts et en poussant fort et vite, permettent au sang de continuer à circuler, mais ne réaniment pas le cœur. Seul un DEA le peut. L'appareil portable envoie une décharge électrique qui permet au cœur de la personne inconsciente de reprendre un rythme normal.

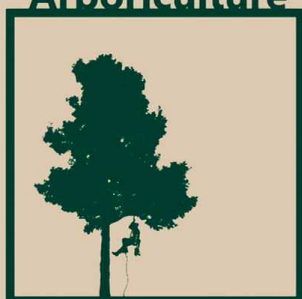
Michel Récupération

Véhicule, métaux,
appareil électrique

418 366-1314

512 rue Rompré, Notre-Dame-de-Montauban

Arboriculture



ST-GERMAIN

Services;

- Élagage
- Haubanage
- Fertilisation
- Abattage
- Essouchage
- Broyage de branche

Élagueur diplômé
Assurance responsabilité
Soumission gratuite



scan code QR pour
voir ma page fb

418-326-0517
arbostgermain@gmail.com



NOS SERVICES

- ✓ Taille de haies de cèdres
- ✓ Abattage & Élagage
- ✓ Déboisement
- ✓ Essouchage
- ✓ Émondage
- ✓ Déchiquetage

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL

Votre satisfaction est primordiale.
C'est pourquoi notre équipe s'occupe
de maintenir les lieux propres et
sécuritaires en tout temps.

SOUSSION GRATUITE



ÉMONDAGE PLR

418 507-5566

emondageplr@outlook.com
www.emondageplr.com

Tu veux te trouver
un nouvel emploi?

T'as envie de
prendre un chemin
différent?



**CARREFOUR
EMPLOI
MEKINAC**

Là pour tous.



Viens nous voir!

581 rue Saint-Paul,
Bureau 101, Saint-Tite

Contacte-nous 418-365-7070
administration@cjemekinac.org

Camping LA MINE D'OR



Lac Charest

No ENR.HÉBERGEMENT : 202952

- Location de chalets
- Plage & jeux d'eau
- Piscine chauffée & 5 spas
- Tour de carriole
- Parc d'amusement
- Mini-ferme
- Casse-croûte



200, rue du Camping
Notre-Dame-de-Montauban (Qc) G0X 1W0
info2@campinglaminedor.com

www.campinglaminedor.com

418-336-2971

*Plaisir et divertissement
pour toute la famille!*



En manque d'idées de cadeaux de Noël ?

MAGASINEZ EN LIGNE / EN MAGASIN www.mecaniquemicheldelisle.com

TOUT POUR

Le maniac du gazon



Le frilleux



Le fou du ménage



Le grand déneigeur



Les grands enfants



MÉCANIQUE

Michel Delisle

ATELIER RÉPARATION MÉCANIQUE

418 277-9004

225, rue Rompré, Saint-Ubalde





**Coopérative de Solidarité Hébergement
de Saint-Rémi du Lac-aux-Sables
386 Lavallée, Lac-aux-Sables, G0X 1M0**

15 LOGEMENTS
à prix
abordable
sécuritaires
avec services
pour personnes
autonomes
65 ans et plus.

8 LOGEMENTS
sont
admissibles
au programme
de supplément
au loyer
de la
Société
d'Habitation
du Québec



Pour informations

À la coopérative : (418) 336-1422
Jean-François Soulard : (418) 507-0111
Courriel : coophlas@hotmail.com

Coût loyer : 3½
598\$ par mois
Coût loyer : 4½
737\$ par mois

Pour les repas
et entretien
ménager
¾ heure les 3½
1 heure les 4½ :

Coût variable
selon votre revenu
en discuter
avec
notre partenaire.
Tél : 418 289-2265

Nous sommes fiers d'apporter
notre soutien aux deux coopératives.
AIDER, notre priorité



Informations pour les services
aux deux coopératives
Courriel : info@aidesmekinac.ca



**Coopérative de Solidarité
Villa des Sablois
800, St-Alphonse, Lac-aux-Sables, G0X 1M0**

Chambres à louer
pour personnes
autonomes et
semi-autonomes
avec services
24 heures par jour.

Coût des services
variable
selon votre revenu
en discuter avec
notre partenaire.
Tél : 418 289-2265



Pour informations

À la coopérative : (418) 336-3030
Jean-François Soulard : (418) 507-0111
Courriel : villasablois@hotmail.com

9 chambres doubles
à prix abordable
et sécuritaires.

Coût : chambre double
655.\$ par mois.

5 chambres simples
à prix abordable
et sécuritaires.

Coût : chambre simple
435.\$ par mois.



Heures d'ouverture

Lundi	8 h à 20 h
Mardi	8 h à 20 h
Mercredi	8 h à 20 h
Jeudi	8 h à 20 h
Vendredi	8 h à 20 h
Samedi	8 h à 20 h
Dimanche	8 h à 20 h

Horaire sujet à changements

**994, rue Principale
Notre-Dame-de-Montauban
(Québec) G0X 1W0
Tél.: 418 336-2155
Télec.: 418 336-3131
www.deplacementdemaisonrl.com
dmrlav.inc@gmail.com**

Je t'aime titre fauce



550, avenue des Loisirs
Notre-Dame-de-Montauban (Québec)
G0X 1W0
418-336-1211

HORAIRE

Lundi :	13 h à 16 h 30
Mardi :	9 h à 19 h
Mercredi :	9 h à 16 h
Vendredi :	9 h à 12 h

Bureau de poste

404, rue Principale
Notre-Dame-de-Montauban
418 336-3167



Heures d'ouverture

Dimanche	Fermé
Lundi	10 h-12 h - 14 h-16 h 30
Mardi	10 h-12 h - 14 h-16 h 30
Mercredi	10 h-12 h - 14 h-17 h
Jeudi	10 h-12 h - 14 h-17 h
Vendredi	10 h-12 h - 14 h-17 h
Samedi	Fermé



Poste de Mékinac
Sûreté du Québec
651, route 153
Saint-Tite (Québec)
G0X 3H0

Téléphone : 418 365-4365
Télécopieur : 418 365-3748

www.suretequebec.gouv.qc.ca

Quand c'est urgent ! Appelez le 911

Police



Pompier



Ambulance



FÉVRIER

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

CALENDRIER DES COLLECTES NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN

Écocentre municipal

L'écocentre sera ouvert les :
4 et 18 février

Samedi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Pneus (sans jantes), les huiles usées, les contenants de peinture, le vieux fer, le bois, les appareils électroniques et monstres.

 **MATIÈRES ORGANIQUES**

 **MATIÈRES RECYCLABLES**

 **DÉCHETS**

 **ÉCOCENTRE**



**Régie régionale de gestion des
matières résiduelles de Portneuf**

Vous voulez faire paraître une annonce dans le journal municipal ? Promouvoir votre entreprise ?

Faites parvenir votre annonce à publier au bureau municipal
soit par courrier, par courriel ou directement au bureau.

Par courrier: 555, avenue des Loisirs
Notre-Dame-de-Montauban (Québec)
G0X 1W0

Par courriel: info.ndm@regionmekinac.com

Plusieurs options s'offrent à vous :

Formule	1 mois	6 mois
• Petites annonces	2 \$	12 \$
• Carte d'affaires	6 \$	25 \$
• 1/4 page	12 \$	50 \$
• 1/2 page	24 \$	100 \$
• Page complète	48 \$	200 \$

Dates de L'Éveil

Date de tombée 2023	Date de parution 2023
16 février	23 février
23 mars	30 mars
20 avril	27 avril
18 mai	25 mai

RENÉ CARRIER, président

R.B.Q.: 2539-1657-88

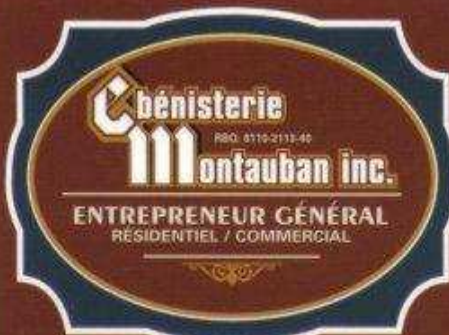


RBQ: 2539-1657-88

- Terrassement
- Sable
- Gravier
- Fosse septique
- Déneigement
- Démolition

900, rue Principale, Notre-Dame-de-Montauban, Portneuf (Québec) G0X 1W0

Bureau : 418.336.2525 - Fax : 418.336.2761 - Résidence : 418.336.2609



**ARMOIRES
ET MEUBLES
SUR MESURE**

- Bois
- Thermo
- Stratifié
- Mélamine

Tél.: (418) 336-2579 • Fax : (418) 336-3179 • Rés.: (418) 336-2973

870, rue Principale Notre-Dame-de-Montauban (Québec) G0X 1W0

TREMBLAY BOIS
AVOCATS

avocats@tremblaybois.ca

200-1195, av. Lavigerie
Québec, QC
G1V 4N3

☎418-658-9966
tremblaybois.ca



**Les
Aides Familiales
de Mékinac**

301, rue St-Jacques, bureau 201
Sainte-Thècle
(Québec) G0X 3G0

Téléphone : 418 289-2265
Télocopieur : 418 289-2263
info@aidesfamilialesmekinac.org

www.aidesfamilialesmekinac.org

CORPORATION TRANSPORT ADAPTÉ MÉKINAC

CTA
Mékinac

Infos :

418-289-3723

	Transport Collectif pour tous	Transport Adapté
1 passage =	3.25\$	3.25\$
Carte mensuelle =	85.00\$	85.00\$
Laissez-passer = (20 passages)	60.00\$	60.00\$

**BAZOU
RÉCUPÉRATION**

**368, Route de la Traverse
Notre-Dame de Montauban (Qc) G0X 1W0**

Téléphone : (418) 336-3181

ARMATURES C.H. INC

- Alternateurs
- Démarreurs
- Moteur essuies-glaces
- Industriels
- Moteurs AC/DC
- Étrier de frein
- Batteries



Depuis
1985

Tél.: 418 277-2290
1 888 277-2290

armaturech@globetrotter.net

Propriétaires :
Éric Martel et Steven Beaupré

245, route 363 St-Ubalde (Qc.) G0A 4L0