



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	Nouvelles du bureau municipal
3	Mois de l'arbre
4-5	Chronique incendie
6	Événements
7-11	Organismes et associations
12-13	Calendrier d'activités (détachable)
14-17	Organismes et associations
18-22	Publicités
23	Information générale
24	Cartes d'affaires

MOT DU MAIRE

Le printemps est à nos portes et avec lui une activité qui rassemblait nos parents, grands-parents et qui nous rassemble toujours : le temps des sucres.

Je suis allé au souper organisé par notre responsable des loisirs et ça a été encore une fois un très bon succès. La nourriture préparée par notre Dépan-Ô-Chalet était excellente, le service excellent et l'ambiance était festive.

Dans un tout autre ordre d'idée, Notre-Dame-de-Montauban aura très bientôt un cabanon avec électricité, éclairage et un chauffage d'appoint pour accueillir un ou deux frigidaires communautaires. Les installations seront près de la mairie.

À date, nous avons un frigidaire localisé à l'extérieur de l'aréna et celui-ci est très utilisé par nos citoyens qui peuvent y trouver de la nourriture gratuitement. Soyez rassuré, il y a un contrôle de la qualité qui y est effectué régulièrement.

Ce service supervisé par les loisirs est devenu nécessaire avec le taux d'inflation actuel et les aliments qui sont devenus très dispendieux.

Profitez du printemps et du soleil,

Marcel Picard, maire.



Compte-rendu :

Séance ordinaire du 9 mars 2023 19 h

2023-03-33

- 1.2 Nomination d'une secrétaire d'assemblée, Mme Guylaine Gauthier

2023-03-34

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

2023-03-35

- 1.4 Adoption du procès-verbal du 9 février 2023.

2023-03-36

- 1.6 Autorisation de signature de l'acte notarié pour Station de pompage des Anges, échange de parcelles de terrain pour corriger le débordement de la clôture chez le voisin. La municipalité assume les frais de notaire et arpenteur pour environ 4 000 \$.

2023-03-37

- 1.7 Autorisation de la signature de l'acte notarié pour l'achat du terrain sous la salle des loisirs à Montauban.

2023-03-38

- 1.8 Acquisition du module Territoire PG Solutions, logiciel pour la gestion des fosses septiques pour un montant de 4 687\$ plus taxes.

2023-03-39

- 2.1 Ajustement salarial pour le poste de directrice adjointe et greffière adjointe, en l'absence de la DG, un montant hebdomadaire de 150\$ rétroactif au 5 décembre 2022 est alloué à sa remplaçante.

2023-03-40

- 2.2 Approbation de la liste des dépenses telle que déposée pour le mois de février 2023, et d'autoriser le paiement des dépenses y figurant pour un total de 176 452,95 \$.

2023-03-41

- 3.1 Dépôt et acceptation du schéma de couverture de risques en incendie. Le rapport complété par le directeur incendie sera transmis à la MRC de Mékinac qui le transmettra au ministère de la sécurité publique.

2023-03-42

- 3.2 Autorisation de l'embauche des pompiers temps plein, messieurs Louis-Alexandre Caya et Maxime Leduc-Naud, et de la signature des contrats de travail par le SISEM.

2023-03-43

- 3.3 Autorisation d'achat de 3 génératrices 12 000W ainsi que les installations nécessaires à leur fonctionnement pour le Centre municipal, la Salle des loisirs et la Caserne pour une sommes estimée à 30 000\$ plus taxes.

2023-03-44

- 4.1 Demande de subvention pour une station de lavage fixe pour les embarcations pour la protection des lacs contre les espèces envahissantes.

2023-03-45

- 5.2 Adoption du règlement #2023-398 relatif à la démolition d'immeubles patrimoniaux, la loi exige que les municipalités l'adoptent avant le 1^{er} avril 2023 pour protéger ces immeubles.

2023-03-46

- 5.3 Résolution d'appui à ESGold pour la décontamination des résidus miniers sur le territoire de la municipalité de Notre-Dame-de-Montauban.

2023-03-47

- 5.4 Embauche de Mme Lyne Morneau, à titre d'inspecteur municipal par intérim, au taux horaire de 35 \$, rétroactif au 27 février 2023.

Prochaine séance ordinaire du conseil :

Jeudi 13 avril 2023, 19 h

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

2023-03-48

- 5.5 Dépôt du projet dans le cadre du mois de l'arbre et autorise Mme Ginette Bourré, conseillère, à mettre en œuvre le projet.

2023-03-49

- 6.1 Nomination de Mme Ginette Bourré à titre de représentante municipale à l'Office Municipal d'Habitation de Notre-Dame-de-Montauban (OMH).

2023-03-50

- 6.2 Résolution de la fermeture de la saison 2022-2023 du Centre Sportif Jules Paquin, le dimanche 9 avril 2023.

2023-03-51

- 7.4 Levée de l'assemblée.

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

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.

Une de nos richesses dans notre municipalité est l'opportunité de vivre dans la nature et d'y être entouré d'arbres variés par ses essences et ses belles couleurs.

Bonjour à tous

Comme vous le savez, chaque année l'association forestière de la vallée du St Maurice nous offre l'opportunité de participer au mois de l'arbre qui se déroule au mois de mai 2023.

Les différentes essences d'arbres offertes par le ministère des Ressources naturelles et des Forêts sont :

Feuillus:

- * Érable à sucre
- * Érable rouge
- * Bouleau jaune
- * Cerisier tardif
- * Chêne rouge
- * Noyer noir
- * Caryer cordiforme

Conifères:

- * Épinette blanche
- * Épinette rouge
- * Pin blanc
- * Pin rouge
- * Mélèze



C'EST GRATUIT!

Si cela vous interpelle et que vous désirez en commander svp me contacter
avant le 10 avril 2023

Ginette Bourré 418-336-2914 ou par courriel à: ginette.bourre@telus.net





Service Incendie Secteur Est de Mékinac

Parlons prévention - Plinthe électrique

Savez-vous que...

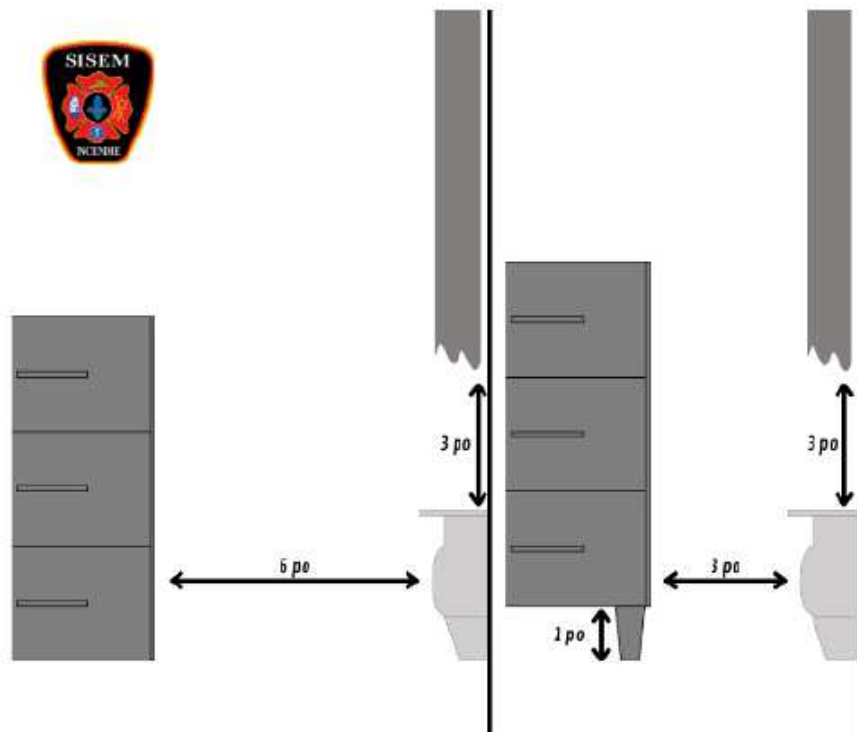
Les plinthes électriques peuvent constituer un risque d'incendie ? C'est pourquoi votre service incendie vous recommande les points suivants :

Avant l'allumage de vos plinthes électriques :

Assurez-vous que l'intérieur des plinthes est libre de tout objet (papier journal, jouets, etc.) et éloignez tout ce qui pourrait s'y retrouver accidentellement ;

Éloignez les rideaux et les meubles de toutes plinthes électriques à la distance recommandée ci-bas.

Maintenant que vous êtes informés, prenez les actions nécessaires pour diminuer les risques d'incendie à la maison.



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

Courriel du directeur : incendiesisem@regionmekinac.com

Courriel du préventionniste : tpisem@regionmekinac.com

Téléphone : 418-336-2640 (bureau municipal)



Loc-aux-Sables



Notre-Dame-de-Montauban



Rivière-à-Pierre



Service Incendie Secteur Est de Mékinac

Parlons prévention – Changement d'heure

Dans le domaine de l'incendie, le changement d'heure signifie qu'il est temps de changer les piles des avertisseurs de votre domicile.

Cela signifie que vous devez changer les piles de vos avertisseurs de fumée, que vous devriez retrouver à chaque étage de votre domicile incluant le sous-sol, ainsi que celles de votre avertisseur de monoxyde de carbone, que vous devriez avoir si vous avez un appareil à combustion (bois, huile, gaz, etc.) ou un accès direct à un garage de stationnement. Tous les avertisseurs de la résidence doivent y passer!

Éléments importants à garder en tête :

- Changez les piles au changement d'heure (deux fois par année);
- Assurez-vous d'avoir au moins un avertisseur de fumée par étage, incluant votre sous-sol;
- Vérifiez mensuellement l'état des piles en appuyant sur le bouton « test »;
- Vérifiez la date d'expiration de vos avertisseurs et remplacez-les au besoin.

Pour votre sécurité et celle de vos proches, si dans la fin de semaine du 11 et 12 mars 2023, vous n'avez pas changé les piles de vos avertisseurs, il sera donc important de les changer : ils sont les gardiens de votre vie lorsque vous fermez les yeux !

– LE GRAND –
BAZAR
Saint-Ubalde

SAMEDI 20 MAI 2023
9H00 À 16H00
Vente de garage et amusements pour les enfants

**Inscription obligatoire pour vendre*
**Détails dans l'événement Facebook*
**Remis dimanche 21 mai en cas de pluie*

Saint-Ubalde en Fête
St-Ubalde
LES POUILLÉS DE MÉKINAC

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



301, rue st-Jacques # 210
418 289-3630
www.apham.org

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 : Avril 2023

Mercredi 5	Diner cabane à sucre (salle aubin)
Mercredi 12	Activités régulière (viactive, soupe de l'amitié, jeux)
Mercredi 19	Sortie d'intégration : magasinage
Mercredi 26	Conférence suivi d'un dîner fraternel
Mardis 4-11-18-25	Cours d'aquaforme en avant-midi au Béli (pour nos membres)
Jeudi 13	Cuisines collectives

^{L'Age} d'**O**r NOTRE-DAME-DES-ANGES

Assemblée générale le 24 mai 2023. Il y aura élection de 2 postes :
1 président (Roger Denis), 1 administrateur (Paul Arcand).
Pour les personnes intéressées à poser leur candidature, il y aura des
feuilles de mise en candidature à remplir (voir le comité). Bienvenue à
tous!

Activités à venir les 29 mars, 12 avril et 26 avril.

Joyeuses Pâques!

Nos sympathies à la famille et aux proches de Johanne Tremblay lors du
décès de son conjoint, Jean Morasse, le 7 mars 2023.

Anniversaire du mois d'avril 2023

03	Denise Naud Gravel
04	Jocelyne Riendeau
07	Raymond Gauthier
10	Nicole Arcand
12	Priscille Lupien
12	Jocelyne Marcotte
19	Jules Boivin
22	André St-Laurent
26	Claire Bertrand
26	Guy Frenette

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



Entretien gazon - soumissions demandées

La communauté Notre-Dame-des-Anges, de la paroisse Saint-Cœur-de-Marie, demande des soumissions pour l'entretien des gazons du cimetière, du presbytère et de l'église (grotte) pour cet été. Le soumissionnaire doit fournir son tracteur et son fouet ainsi que l'essence et le fil du fouet. La tonte doit être faite dès et tant que nécessaire (environ de mai à octobre) et la fréquence varie selon la repousse. Habituellement le gazon du presbytère et du côté de la grotte demande d'être fait chaque semaine, tandis que le cimetière peut être fait aux deux semaines. Vous pouvez soumissionner un montant total pour la saison ou un taux horaire.

Vous pourriez soumissionner pour faire uniquement le cimetière ou uniquement le presbytère et l'église. C'est ce qui est arrivé l'an dernier.

Les soumissions doivent nous parvenir au plus tard le 26 avril 2023 à midi, au presbytère, sous pli cacheté et l'enveloppe doit porter la mention : **SOUSSION GAZON**

Pour informations communiquer avec Hélène Chateauvert 418-336-2774.

Faire parvenir votre soumission, par la poste ou par la trappe à courrier dans la porte avant du presbytère à :



SOUSSION GAZON
Fabrique de la Paroisse Saint-Cœur-de-Marie
Communauté Notre-Dame-des-Anges
420, rue Principale
Notre-Dame-de-Montauban, Qc G0X 1W0





Bonjour !

Mars achève et ne réussira pas à lui tout seul à nous débarrasser de toute cette neige. Une chance qu'avril a été inventé pour compléter le travail.

On commence cependant à avoir une idée du ménage colossal qu'il y aurait à faire sur tous les terrains forestiers qui constituent la richesse de Notre-Dame-de-Montauban et son attrait principal.

J'en ai appris beaucoup en discutant avec les uns et les autres depuis la tempête de décembre : l'exploitation forestière a beaucoup évolué depuis 100 ans, à l'époque où Notre-Dame-des-Anges s'était dotée d'une église construite avec les arbres locaux et les bras des familles fondatrices.

Les bucherons traditionnels sont de moins en moins nombreux, leur expertise se perd au profit de l'automatisation des procédés, la machinerie coûteuse, les règlements et permis divers, la multiplication des intervenants et des paliers décisionnels.

Il demeure que le paysage de Notre-Dame-de-Montauban est ravagé en plusieurs endroits et que tous ne sont pas égaux dans leurs capacités à récupérer le bois enchevêtré au sol.

Comment tirer parti de cette calamité et unir nos forces pour en faire profiter la communauté qui aspire à se développer ?

Comment éviter un gigantesque gaspillage de matière ligneuse et, pour ceux qui le désirent, mettre cette richesse en commun ? Du bois de chauffage, en passant par le bois d'œuvre, les granules de bois, le paillis forestier... et les cure-dents... toutes les idées sont les bienvenues !

Comment s'inspirer de notre passé et trouver en nous le dynamisme nécessaire à un grand mouvement de mise en valeur de la richesse locale, une corvée d'entraide mutuelle et de protection de l'environnement qui mettrait Notre-Dame-de-Montauban sur la carte ?

L'Église Notre-Dame-des-Anges a bénéficié de la qualité de la matière première et du labeur de ses fondateurs. Sans doute que notre patronne peut, de là-haut, intercéder pour que des idées lumineuses jaillissent et contribuent à la vitalité Montaubaine!

Nous continuons de la prier tous les lundis à 15 h 30 à la sacristie.

Un beau printemps et une belle fête de Pâques à chacun.

Julie Simoneau, marguillère

avril 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	29	30

Téléphone : (418) 289-2588

Sans frais : 1-866-666-2422



LA TOURNÉE DES MARCHEUSES DANS MÉKINAC

Rendez-vous à l'église visitée pour une randonnée santé en avril :

- **MARDI 5 AVRIL 2022**
DÈS 9 H 30
HÉROUXVILLE
- **MARDI 12 AVRIL 2022**
DÈS 9 H 30
SAINT-ADELPHÉ
- **MARDI 19 AVRIL 2022**
DÈS 9 H 30
SAINT-SÉVERIN
- **MARDI 26 AVRIL 2022**
DÈS 9 H 30
TROIS-RIVES



SE CENTRER POUR DÉVELOPPER NOTRE PLEIN POTENTIEL

AVEC DANIELLE L'HEUREUX

Grâce à des exercices concrets, nous apprendrons comment éveiller notre plein potentiel et surtout, comment s'y maintenir le plus souvent possible.

- **MERCREDI 6 AVRIL 2022**
DE 13 H 15 À 15 H 30
- **MERCREDI 13 AVRIL 2022**
DE 13 H 15 À 15 H 30
- **MERCREDI 20 AVRIL 2022**
DE 13 H 15 À 15 H 30
- **MERCREDI 27 AVRIL 2022**
DE 13 H 15 À 15 H 30



ASSEMBLÉE DE CUISINE CABANE À SUCRE

LE PLAISIR DU TEMPS DES SUCRES

Venez avec nous vous sucrer le bec! On célèbre l'arrivée du printemps en dégustant un traditionnel repas de cabane à sucre.

- **JEUDI 7 AVRIL 2022**
DE 11 H 30 À 14 H
DÉTAILS À VENIR



Prenez note que toutes les activités sont sujet à des changements en fonction des consignes sanitaires imposées par les autorités gouvernementales.



CENTRE DE DOCUMENTATION

Femmes de Mékinac (centre de femmes) vous invite à découvrir son centre de documentation spécialisé en condition féminine. Vous y trouverez de nombreuses publications permettant de vous familiariser avec l'histoire des femmes et leurs réalisations. Il est également possible d'emprunter gratuitement ou de consulter sur place des livres de référence, des périodiques, des cassettes, vidéos, CD et DVD.

COMITÉS DE BÉNÉVOLES

Il existe plus d'une façon de t'impliquer à Femmes de Mékinac. Nous sommes à la recherche de bénévoles intéressées pour siéger sur le conseil d'administration et sur divers comités. Nous t'invitons à nous contacter quelque soit ton intérêt. Voici quelques suggestions :

CLUB DE MARCHÉ : LA TOURNÉE DES MARCHEUSES

Aimes-tu le plein air et marcher? Viens veiller à la bonne marche des randonnées pédestres dans ta municipalité. Viens partager tes passions!

ACCUEIL AUX NOUVELLES ARRIVANTES

Aimes-tu apprendre sur les autres cultures? Échanger avec les femmes? Avoir le sentiment d'améliorer la vie d'une autre personne? Lorsque nous recevrons une nouvelle arrivante, sois présente pour créer un lien d'amitié et accompagner cette femme lors d'activités au Centre. Viens être solidaire!

DÉCOS

Aimes-tu décorer lors de fêtes? Viens animer ton Centre de femmes aux couleurs des fêtes qui se déroulent tout au long de l'année : Saint Valentin, Pâques, Halloween, Noël. Viens exprimer ta joie de vivre!

AUTO FINANCEMENT DU CENTRE

Aimes-tu réaliser des œuvres artisanales? Viens confectionner des articles qui seront mis en vente au centre et dans les différents kiosques accessibles dans Mékinac (bazar, foire, marché). Viens partager ta créativité!

LA PETITE DOUCEUR DU MOIS BOUTIQUE MÉLANY

AVEC MÉLANIE BROUILLETTE

Tout en nous présentant sa passion et sa boutique de lingerie, notre invitée partagera avec nous son cheminement de vie au féminin. Venez découvrir les services et conseils personnalisés de Mélanie pour un ajustement parfait.

- **JEUDI 21 AVRIL 2022**
DE 13 H 30 À 15 H 30
BOUTIQUE MÉLANY
421, rue du Moulin,
Saint-Tite
Possibilité de transport



ASSEMBLÉE DE CUISINE LE RUBAN ROSE

AVEC CHANTAL CARIGNAN

Le Ruban rose, centre du sein, accompagne physiquement et moralement la femme à travers l'épreuve qu'est le cancer. C'est une ressource à découvrir!

- **JEUDI 28 AVRIL 2022**
DE 9 H 30 À 11 H 30
AU CENTRE DE FEMMES
Coût : déjeuner 5\$





PÊCHE PRINTANNIÈRE 6 MAI



Au
Lac de la Mine

Ensemencement de
truites mouchetées
8h00 a.m.

Permis de pêche obligatoire
Notez que le permis se renouvelle en avril.

En vous procurant votre carte de membre
familiale à 25 \$ vous nous aidez pour
l'ensemencement.

Merci beaucoup de nous encourager!

COMITÉ ADMINISTRATIF

PRÉSIDENT

Jean-François Levasseur 418 336-2030

VICE-PRÉSIDENT

Serge Bertrand 418 336-3055

SECRÉTAIRE-TRÉSORIÈRE

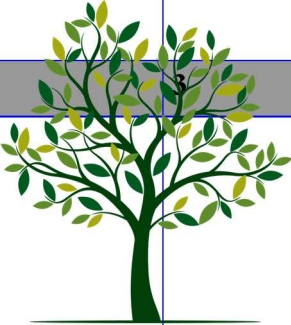
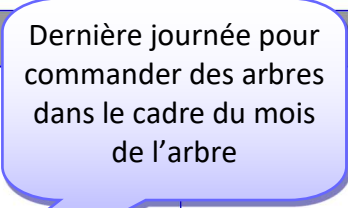
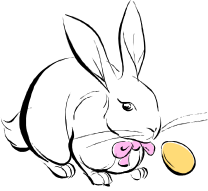



Cécile Rivard 418 336-2648






DIRECTEURS

Fernand Lavoie 418 336-2663

Réjean Rivard 418 366-1441

René Desaulniers 418 932-3883

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi
2			5
			
9	10	11	12
<p data-bbox="167 821 391 846">Dimanche de Pâques</p> 			<p data-bbox="1263 821 1442 856">Âge d'Or 13 h</p> 
16	17	18	19
23	24	25	26
			<p data-bbox="1263 1484 1442 1520">Âge d'Or 13 h</p> 
30			

Jeudi	Vendredi	Samedi
		1
		Disco 18 h à 20 h sur glace 
6	7	8
Distribution 13 h à 15 h 30		
13	14	15
		Soirée cabaret MDJ 20 h : Humoriste 
20	21	22
Distribution 13 h à 15 h 30		Souper bénévoles 
27	28	29

A V R I L

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 des Personnes Aidantes de la Vallée de la Batiscan

 <h3>PROGRAMMATION AVRIL 2023</h3> <p>VEUILLEZ NOUS AVISER DE VOTRE PRÉSENCE SVP, MERCI!</p> 	
<p>Café-rencontre « Lectures coup de cœur » Vous aimez lire et vous voudriez nous partager vos livres préférés ou récemment découverts? Apportez-les avec vous ou simplement une liste des titres que vous recommandez. Vous pourrez en même temps prendre connaissance du répertoire de notre bibliothèque et en emprunter.</p>	<p>En présence à 13h15 Mardi 11 avril à St-Luc-de-Vincennes Jeudi 13 avril à Ste-Thècle local 207</p> <p>En virtuel (# réunion zoom 206 588 1781) Lundi 17 avril à 9h30 et Lundi 24 avril à 13h15</p> 
<p>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.</p>	<p>Mardi 18 avril à 13h15 Restaurant le Toit-Rouge 165, rue Principale, Ste-Anne-de-la-Pérade</p> <p>Jeudi 20 avril à 13h15 Bistro La Vieille Banque 441, rue Notre-Dame, St-Tite</p> 
<p>Alimentation équilibrée (par une nutritionniste) Cet atelier parlera, entre autres, des nutriments et leurs rôles, des comportements alimentaires, de la lecture d'étiquettes, de la composition d'une assiette équilibrée, etc. Des recommandations vous seront partagées sur différents aspects de l'alimentation et un temps sera alloué pour vos questions.</p>	<p>Mercredi 26 avril de 11h30 à 14h30 209, ch. Lejeune, Trois-Rives (St-Joseph) Projet spécial « La Grande Tournée » Repas léger à 11h30 suivi de l'atelier Gratuit et ouvert à tous <u>sur inscription!</u></p> 
<p>À la découverte des huiles essentielles, de Pranasens Apprenez à utiliser les huiles essentielles au quotidien et découvrez leurs nombreux bienfaits selon leurs caractéristiques. Que ce soit pour leurs arômes ou des besoins plus spécifiques, elles sauront vous plaire à leur manière. Conseils pratiques et produits en vente sur place.</p>	<p>Vendredi 28 avril de 11h30 à 14h30 500, rue Goulet, Hérouxville Projet spécial « La Grande Tournée » Repas léger à 11h30 suivi de l'atelier Gratuit et ouvert à tous <u>sur inscription!</u></p> 
 <p>Association des Personnes Aidantes de la Vallée-de-la-Batiscan Contactez-nous pour info/inscription 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 2e étage)</p>	



Sondage pour établir un atelier d'activité physique

Veillez indiquer si, oui ou non, vous seriez intéressé(e) à participer aux activités physiques suivantes en encerclant votre réponse:

Jouer au tennis en groupe	Oui	-	Non
Jouer au badminton en groupe	Oui	-	Non
Jouer au hockey cosom en groupe	Oui	-	Non
Jouer au Spikeball en groupe (jeu de balle avec trampoline)	Oui	-	Non
Suivre un atelier de mise en forme pour tous	Oui	-	Non
Faire partie d'un groupe de marche	Oui	-	Non
Autre : _____	Oui	-	Non

Quel(s) jour(s) de la semaine vous conviendrait le mieux pour participer à cet atelier d'activité physique? Encerchez votre(vos) réponse(s).

Dimanche - Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi - Vendredi - Samedi

Quelle heure de début vous conviendrait le mieux pour participer à cet atelier d'activité physique considérant que l'atelier pourrait durer au maximum une heure? Encerchez votre(vos) réponse(s).

9h00 - 10h00 - 14h00 - 15h00 - 16h00 - 17h00 - 18h00 - 19h00

À quelle identité de genre vous identifiez-vous? Encerchez votre réponse.

Homme - Femme - Non-binaire - Je ne souhaite pas répondre

À quelle tranche d'âge appartenez-vous? Encerchez votre réponse.

Entre 20 et 35 ans - Entre 36 et 50 ans - Entre 51 et 65 ans - 66 ans et plus

Après avoir répondu au sondage, veuillez le remettre au Bureau Municipal ou au local du Réseau Social Montauban. Vous pouvez également nous appeler au 418-365-4756 #7708 pour répondre au sondage par téléphone.
Merci de votre participation!





Origami de Pâques!

Étape 1 : Colorier le lapin avec les couleurs de votre choix

Étape 2 : Découper le contour carré du lapin, après vous n'aurez plus besoin de ciseaux

Étape 3 : Plier le lapin en deux, avec la ligne traversant de coin en coin entre les oreilles

Étape 4 : Mettre le visage du lapin de façon à ce qu'il regarde votre table puis plier la ligne des oreilles vers le haut

Étape 5 : Plier l'oreille droite en suivant la ligne pointillée

Étape 6 : Plier l'oreille gauche pour qu'elle soit à côté de l'oreille droite, en suivant la même ligne pointillée

Étape 7 : Tourner le lapin pour que son visage soit face à vous, plier son front vers l'arrière en suivant le trait puis plier son menton vers l'arrière en suivant le trait

Félicitations! Vous avez maintenant votre propre lapin de Pâques!

Étape 3



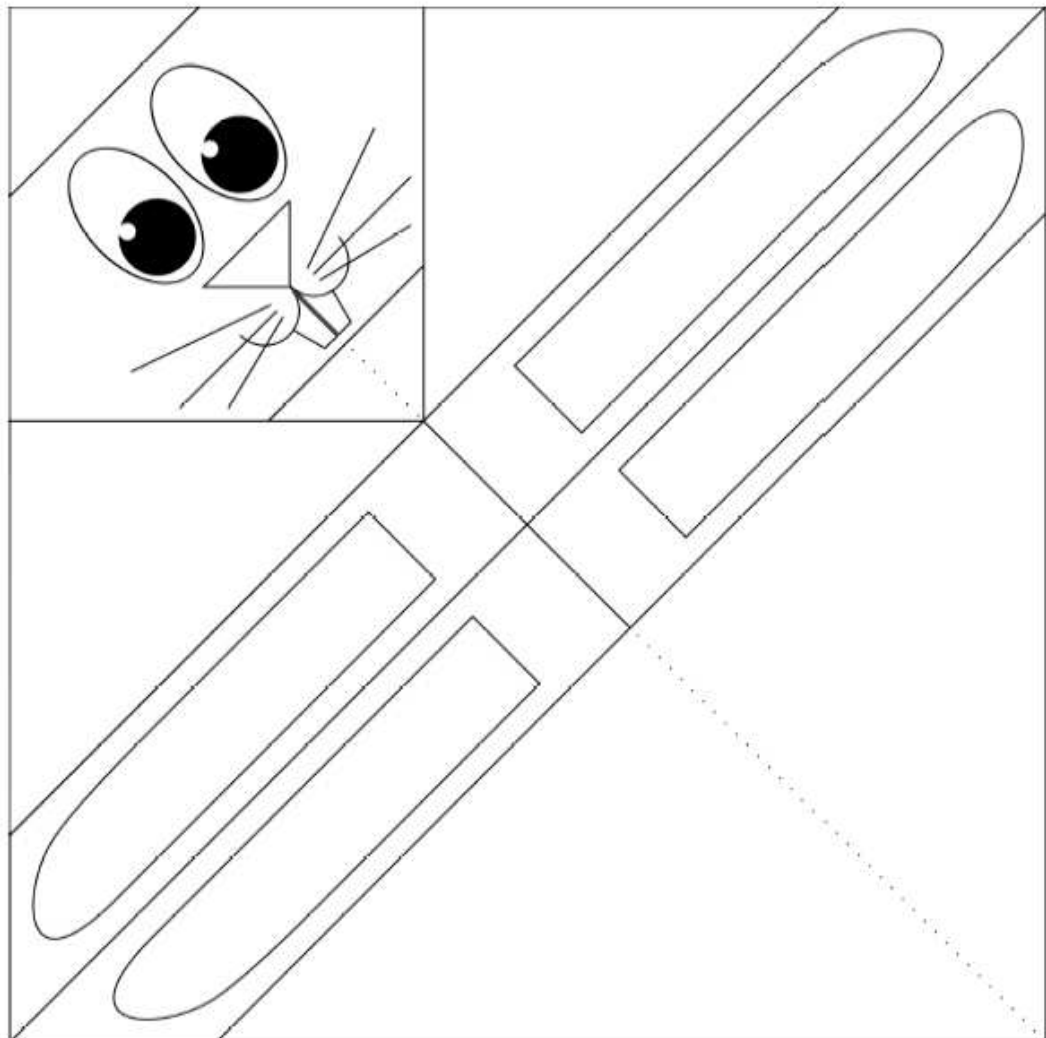
Étape 4



Étape 5



Étape 6





Bonjour à toutes,

« Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections » - Aristote

Même si la vie nous apporte chaque jour des défis, ici à Femmes de Mékinac, tu trouveras de l'écoute, des outils et des ressources. En tout temps, nous recevons les femmes intéressées selon l'horaire d'ouverture du Centre de femmes du lundi au jeudi, de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Nous sommes situés au 211, rue St-Jacques à Sainte-Thècle. Si tu as besoin d'écoute, de soutien, d'accompagnement ou si tu désires simplement échanger ou t'inscrire à une activité, contactes-nous au (418) 289-2422, (418) 289-2588 ou sans frais au 1-866-666-2422.

ATELIERS SEMIS, BOUTURES ET JARDINAGE

Les Lundis du 3 avril au 29 mai 2023 de 13 h 30 à 15 h 30 au Centre de femmes. Ateliers libres avec Julie Bordeleau.

CONGÉS DE PÂQUES

Notez que le Jeudi 6 avril et le Lundi 10 avril 2023, le Centre de femmes sera fermé. Si vous avez besoin d'aide urgente durant notre absence, veuillez contacter : Centre de Santé et de Services sociaux Vallée-de-la-Batiscan au (418) 365-7555 / Info social 811; SOS Violence conjugale au 1-800-363-9010; Centre de prévention suicide L'Accalmie au 1-866-277-3553; La Séjournelle au (819) 537-8348.

SORTIE CULTURELLE

Samedi 15 avril 2023 de 10 h 15 à 15 h 45 à la Cabane à sucre Les Boisées d'Amélie à Saint-Paulin. Coût : 30\$ Priorité aux membres. Réserver le plus tôt possible avant le 5 avril. Détails à l'inscription.

CLUB DE LECTURE

Lundi 17 avril 2023 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes (2e étage) : Club de lecture avec Danielle Audy. Lire est un beau cadeau à se donner chaque jour.

CAUSERIE

Mercredi 19 avril 2023 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : « Bail en résidence privée » avec le Centre de Justice de Proximité de la Mauricie (collaboration Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes). Bienvenue à toutes!

PRÉSENCE À NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN

Lundi 24 avril 2023 de 13 h 30 à 15 h 30 à la Maison des jeunes L'Index, un lundi sur 2. As-tu envie d'en parler? De faire une pause? De Ventiler? D'être accompagnée dans ce que tu vis présentement? N'hésite pas à venir faire connaissance, je serai là pour toi! Nathalie

CAUSERIE

Jeudi 27 avril 2023 de 13 h 15 à 15 h 30 au Centre de femmes : « Justice climatique de l'éveil à l'action » avec Julie Bordeleau. Nous vivons une crise socioécologique sans précédent. Le meilleur remède contre l'éco-anxiété est d'agir collectivement.

Bienvenue à toutes!

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



scan code QR pour
voir ma page fb

418-326-0517

arbostgermain@gmail.com

Élagueur diplômé

Assurance responsabilité

Soumission gratuite

CHAMPAGNE ET MATTE

ARPENTEURS / GÉOMÈTRES

233, boulevard Bona-Dussault
Saint-Marc-des-Carières
Tél. : 418 268-5669
Sans frais : 1 844 344-5669
info@arpentagemc.com

UN SERVICE PROFESSIONNEL
À LA HAUTEUR DE VOS ATTENTES

arpentagemc.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



EMONDAGE PLR

418 507-5566

emondageplr@outlook.com

www.emondageplr.com

En recherche
d'emploi ?

Tu souhaites
retourner aux études ?

Au Carrefour emploi Mekinac,
nous sommes là pour toi !

418 365-7070

581 rue Saint-Paul,
Bureau 101, Saint-Tite
administration@cjemekinac.org



**CARREFOUR
EMPLOI
MEKINAC**

Là pour tous.

Avec la participation financière de :

Québec 



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!*



**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.

Casse
Croûte
La Bouffe
des Chutes



142 rue du Pont
Notre-Dame-de-Montauban

Frites maison

Pizza maison

Poutine maison

Divers Burger maison

Smoked meat

Steak mariné

Saumon mariné

Viandes et Poissons

Diverses salades

Slush

Permis d'alcool

Salle à manger, terrasse et commandes pour apporter

... un BON Casse-Croûte Maison !!

418-336-3261





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
Télééc.: 418 336-3131
www.deplacementdemaisonrl.com
dmrlav.inc@gmail.com**



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)
GOX 3H0

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

www.suretequebec.gouv.qc.ca

Quand c'est urgent ! Appelez le 911

Police



Pompier



Ambulance



AVRIL

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

CALENDRIER DES COLLECTES NOTRE-DAME-DE-MONTAUBAN

Écocentre municipal

L'écocentre sera ouvert les :
1er, 15 et 29 avril

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.



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)
GOX 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
20 avril	27 avril
18 mai	25 mai
15 juin	22 juin

RENÉ CARRIER, président **R.B.Q.: 2539-1657-88**



excavations Montauban INC.
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



C. Bénisterie
RBO: 0110-2193-00
Montauban inc.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL / COMMERCIAL

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\$

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

BAZOU
RÉCUPÉRATION

368, Route de la Traverse
Notre-Dame de Montauban (Qc) G0X 1W0
Téléphone : (418) 336-3181