



HUDON, NÉRON, BRASSARD Notaires & conseillers juridiques

JACQUES NÉRON • RÉGIS BRASSARD

Cessionnaire des greffes:

MARTIN DORÉ + MICHELDORÉ + J.A. PLOURDE + RÉGENT HUDON



Jurisconsei

15, St-Antoine Métabetchouan-Lac-à-la-Croix, Qc. G8G IH2 Tél.: **418 349-3465** | Téléc.: 418 349-3701 www.jurisconseil.com



L'Informel est publié par la Ville de Métabetchouan—Lac-à-la-Croix et distribué gratuitement dans tous les foyers situés sur le territoire municipal.

Sandy Larouche **CONCEPTRICE ET** COLLABORATRICE LOISIRS

Imprimerie Métabetchouan CONCEPTION INFOGRAPHIQUE ET IMPRESSION RESPONSABLE DE LA PUBLICITÉ

Envoyer vos articles à: larouche.sandy@ville.metabetchouan.gc.ca



Mairie

418-349-2060

Sûreté du Québec (Alma) 418-662-6606

Service des loisirs (divers) 418-349-8495

Ambulance et Incendie 9-1-1

Bibliothèque Métabetchouan 418-349-2060 (poste 4430) Lundi de 13h30 à 15h30 Mardi de 13h à 15h Mercredi de 13h à 15h et 18h à 20h

Bibliothèque Lac-à-la-Croix 418-349-2060 (poste 4435) Lundi de 13h à 14h30 Mardi de 18h30 à 20h

DATE DE TOMBÉE

18 JANVIER 2023

L'Informel

est imprimé sur un







MOT du MAIRE

La Ville de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix place la protection de la biodiversité au cœur de ses préoccupations. C'est pourquoi nous avons pris part avec enthousiasme à la consultation régionale concernant le Plan Nature 2030.

À la suite de la COP 15, le gouvernement du Québec s'est engagé à élaborer un plan afin de réaliser les objectifs mondiaux en matière de biodiversité. C'est pourquoi des Rendez-vous de la biodiversité ont été organisés dans toutes les régions du Québec. Dans notre région, cet évènement, organisé par le CREDD, a permis de recueillir l'avis d'une grande diversité d'acteurs. L'objectif était de définir une vision commune pour la préservation et la valorisation de la nature et de la biodiversité dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Chibougamau et Chapais.

La conservation de la biodiversité est un enjeu qui suscite un grand intérêt auprès de la population, et nous avons été ravis de constater une grande participation des acteurs territoriaux. Cela nous a donné l'occasion d'engager des discussions avec des citoyens, des représentants d'organismes et d'institutions sur les moyens de préserver la précieuse biodiversité de notre territoire. Cette rencontre riche et inspirante nous donne l'impulsion pour poursuivre notre travail sur ces enjeux déjà bien entamé dans notre planification stratégique.

Notre population est sensible aux enjeux de préservation de la biodiversité. Chaque personne à son rôle à jouer et chaque geste individuel compte puisqu'ils ont un rôle important sur l'impact que nous avons collectivement. Nous avons la chance de vivre sur un territoire magnifique et diversifié. Nous avons tous un rôle dans sa protection afin que les futures générations puissent en profiter.

En terminant, au nom du conseil municipal et du personnel de la Ville de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix, nous vous souhaitons Joyeux Noël et que 2024 soit remplie de santé, joie, bonheur et que la réussite soit au rendez-vous.

. André Fortin

CONGÉS DES FÊTES 💥



Veuillez prendre note que les bureaux administratifs de la ville seront fermés du 25 décembre 2023 au 5 janvier 2024 inclusivement.

Pour une urgence, composez le 418 349-2060 et suivez les instructions.

→ ► RÉPERTOIRE DES ENTREPRISES 4 4

La Corporation d'innovation et développement Alma-Lac-Saint-Est (CIDAL), l'organisme de développement économique des municipalités de la MRC de Lac-Saint-Jean-Est possède un répertoire des entreprises ainsi qu'un formulaire pour l'inscription et la mise à jour.

Nous invitons les entreprises de la Ville de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix à consulter le répertoire de s'assurer de la mise à jour de leur fiche d'entreprise.

> Lien vers le répertoire ainsi que celui vers la section relative à la Ville de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix :

Répertoire des entreprises de la MRC de Lac-Saint-Jean-Est selon la municipalité, le nom de l'entreprise ou le secteur d'activités

https://www.cidal.ca/repertoire/repertoire-des-entreprises-du-territoire/

Métabetchouan-Lac-à-la-Croix

https://bde02-app.s3.amazonaws.com/media/bottin/bottin-metabetchouan-lac-a-la-croix.pdf



Résumé de la séance ordinaire du 11 septembre 2023

- Embauche de M^{me} Élisabeth Gauthier pour occuper le poste de directrice des finances et trésorière à temps plein.
- Adoption de la Directive du ministre de la Langue française relative à l'utilisation d'une autre langue que la langue officielle par l'Administration est entrée en vigueur le 1^{er} juin 2023.
- Appuyer la demande de Ferme GLR enr. auprès de la CPTAQ pour le lotissement, l'aliénation et l'utilisation à des fins résidentielles accessoires d'une partie du lot 5 269 022, d'une superficie de 0,049 9 ha.
- Autoriser la présentation d'une demande d'aide financière au

Programme d'aide à la voirie locale (PAVL) — volet accélération — Réfection de voirie, route Saint-Isidore et Rang 3 et confirmer l'engagement de la Ville à respecter les modalités d'application en vigueur.

- En vertu des articles 4,8 et 90 à 92 de la Loi sur les compétences municipales, le versement des aides financières suivantes :
 - Centraide Saguenay-Lac-Saint-Jean : Contribution corporative : 100 \$
 - Véloroute des Bleuets : Achat de deux billets Loto-Vélo 2023 : 160 \$

Octroi de contrats aux entreprises suivantes :

- Pro Combustion inc. pour l'acquisition d'une unité de chauffage au gaz incluant un moteur de ventilation pour la somme de 5 160 \$ plus les taxes applicables.
- Vitrerie St-Judes pour une porte vitrée pour la mairie pour la somme de 3 931 \$ plus les taxes applicables.
- 9397—3816 Québec inc. (Max asphalte) pour la réparation de fissures sur diverses routes de la Ville pour la somme de 22 265 \$ plus les taxes applicables.

Résumé de la séance extraordinaire du 14 septembre 2023

 Recommandation à la Commission de protection du territoire agricole du Québec d'accepter la demande d'autorisation formulée par le ministère des Transports et de la Mobilité durable visant le morcellement, l'aliénation et l'utilisation autre qu'agricole (incluant l'établissement d'une servitude temporaire), soit le réaménagement de l'intersection des routes 169 et 170, sur une partie des lots 5 492 756, 5 492 768,

5 492 771, 5 492 773, 5 492 806, 5 492 807, 5 492 813, 5 493 216, 5 493 217, 5 493 218, 5 493 219, 5 493 220 et 5 493 542 du cadastre du Québec.

Résumé de la séance ordinaire du 2 octobre 2023

- Adoption du Règlement n° 316-2023 modifiant le Règlement n° 199-2016 décrétant l'imposition d'une taxe aux fins du financement des centres d'urgence 9-1-1.
- Adoption d'une Politique administrative concernant les règles de gouvernance en matière de protection des renseignements personnels de la Ville de Métabetchouan-Lacà-la-Croix.
- Adoption des prévisions budgétaires 2024 de la Régie intermunicipale de sécurité incendie — secteur Sud qui se chiffrent à un montant total de dépenses et revenus équilibrés d'une somme de 981 832 \$, dont une quote-part pour la Ville de

Métabetchouan–Lac-à-la-Croix qui se chiffre à 284 373 \$.

- Adoption des prévisions budgétaires 2024 de la Régie intermunicipale du parc industriel secteur Sud qui se chiffrent à un montant total de dépenses et revenus équilibrés d'une somme de 68 800 \$ dont une quote-part pour la Ville de Métabetchouan—Lac-à-la-Croix qui se chiffre à 12 489 \$.
- En vertu des articles 4,8 et 90 à 92 de la Loi sur les compétences municipales, le versement des dons et subventions annuelles suivantes :
 - Fondation du Séminaire-Marie-Reine-du Clergé Financement annuel: 3 000 \$

- Fondation DI TSA du Saguenay–Lac-Saint-Jean : Soutien financier — Les marches de la persévérance : 50 \$
- Société d'histoire du Lac-Saint-Jean : Souper-bénéfice annuel : 240 \$

Autorisation de signer le document suivant :

 Entente intermunicipale relative à la fourniture de services en soutien technologie de l'information par la MRC de Lac-Saint-Jean-Est.

Octroi de contrats aux entreprises suivantes :

- Alma Ford inc. le contrat d'acquisition d'une camionnette hybride W8A0 Maverick XL FWD pour la somme de 35 295 \$ plus les taxes applicables.
- Déneigement Gérard Mathieu Ferme Maturin II inc. pour le déneigement de trois stationnements
- situés au nord de la mairie, la sortie de la caserne, le stationnement de la bibliothèque, le stationnement de la Maison des Jeunes, les sorties d'urgence de l'aréna et le stationnement centre-ville, pour la somme de 6 400 \$ plus les taxes applicables.
- Sel Frigon inc. pour l'achat de sel de déglaçage pour les rues et routes le tout pour la somme de 23 700 \$ plus les taxes applicables.
- Groupe 3D inc. le contrat de déneigement du stationnement du centre récréotouristique le Rigolet pour la somme de 4 000 \$ plus les taxes applicables.
- Ferme M.M. Lapointe inc. pour un contrat de déneigement de divers endroits du secteur Lac-à-la-Croix.

Résumé de la séance extraordinaire du 30 octobre 2023

La Ville de Métabetchouan— Lac-à-la-Croix :

- Autorise la présentation du projet de construction d'un pavillon sanitaire au site du centre récréotouristique le Rigolet au ministère de l'Éducation dans le cadre du Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives, sportives et de plein air.
- S'engage à payer sa part des coûts admissibles au projet et à payer les coûts d'exploitation continue de ce dernier, à assumer tout dépassement de coûts généré par les travaux et à ne pas accorder de contrat relatif à des coûts directs avant l'obtention d'une lettre d'annonce de la ministre.
- Désigne M. Christian Potvin, directeur culture, tourisme, loisirs et qualité de vie comme personne autorisée à agir en son nom et à signer en son nom tous les documents relatifs au projet mentionné ci-dessus.



PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

Les lundi 4 et 18 décembre 2023 à 18 h 30 (Adoption des prévisions budgétaires 2024) Dans la salle du conseil de la mairie. Notez que la séance prévue le 11 décembre est annulée

Notez que les citoyens peuvent assister à la séance en présentiel ou l'écouter en direct sur la chaîne YouTube de la Ville: Ville Metabetchouan-LALC

MUNI-INFO

Heures d'ouverture de la mairie au public

Du lundi au vendredi de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h

Notez que tous les services sont disponibles par téléphone aux heures normales de bureau.

Pour le paiement de vos taxes, votre licence de chien ou tout autre paiement, nous vous invitons à l'effectuer auprès de votre institution financière, par la poste ou en déposant vos effets dans la boîte bleue sécurisée située à l'extérieur de la mairie. Notez que les recus seront postés par la suite.

Quartier blanc

Le quartier Foyer du Lac, le secteur du bureau de poste, le domaine du Plateau ainsi que toutes les rues du secteur Lac-à-la-Croix sont déneigés de manière plus écologique au cours de l'hiver. Ces rues sont entretenues avec moins d'abrasifs dans le but de réduire la pollution et la contamination des sols.

Stationnement dans les rues

Veuillez noter que, selon l'article 6 du Règlement 1002-21 concernant la sécurité routière, la circulation et le stationnement, il est interdit de stationner ou d'immobiliser un véhicule sur le chemin public entre 23 h et 7 h du 15 novembre au 15 avril inclusivement, et ce, sur tout le territoire de la ville de Métabetchouan–Lac-à-la-Croix, sauf aux endroits prévus à cette fin par une signalisation sur rue.

AVIS PUBLIC

Séances extraordinaires

Adoption des prévisions budgétaires 2024

Adoption du plan triennal des immobilisations 2024-2025-2026

Avis public est par la présente donné, conformément à l'article 474.2 de la Loi sur les cités et villes.

- **Que** la séance extraordinaire portant sur l'adoption des prévisions budgétaires 2024 aura lieu au 87, rue St-André, le 18 décembre 2023 à 18 h 30 à la Mairie de Métabetchouan—Lac-à-la-Croix.
- **Que** la séance extraordinaire portant sur l'adoption du plan triennal d'immobilisations 2024-2025-2026 aura lieu au 87, rue St-André, le 18 décembre 2023 à 19 h à la Mairie de Métabetchouan–Lac-à-la-Croix.
- **Que** la séance extraordinaire portant sur l'adoption des Règlements de tarification pour l'année 2024 aura lieu le 18 décembre 2023 à 19 h 15 à la Mairie de Métabetchouan–Lac-à-la-Croix.

Avis est également donné que les délibérations du conseil et la période de questions pour les contribuables, lors de ces séances extraordinaires, porteront exclusivement sur le budget 2024 et le programme triennal d'immobilisations 2024-2025-2026 et leur adoption.

Donné à Métabetchouan–Lac-à-la-Croix, le 20 novembre 2023.

Maryse Tremblay
Greffière adjointe

PROCHAINE PARUTION EN FÉVRIER 2024

Si vous désirez une publicité dans l'Informel...

418 349-8219

OU imprimeriemeta@bellnet.ca





APPEL À LA POPULATION

La Ville de Métabetchouan-Lac-à-la-Croix sollicite la population pour constituer une banque de logements disponibles afin de favoriser l'accueil des personnes nouvellement arrivées sur son territoire.

Les propriétaires intéressés peuvent joindre Marick Noël pour plus d'information :

Téléphone: 418 349-2060, poste 4419

noel.marick@ville.metabetchouan.gc.ca

Un comité pour favoriser l'accueil des personnes nouvellement arrivées sur le territoire

L'inclusion des personnes nouvellement établies sur notre territoire est au cœur de nos préoccupations. Ces personnes vont vivre, tout au long de leur installation, de nombreux défis et enjeux. C'est pourquoi un comité Municipalité Attrayante s'est formé dans les derniers mois. Son rôle est de réfléchir, collectivement, sur les enjeux touchant les nouveaux arrivants, arrivantes et les personnes immigrantes sur le territoire, de proposer des solutions et d'agir comme ambassadeur auprès de ceux-ci.

Le comité travaillera en collaboration avec la Ville, à mettre en place des actions concrètes pour favoriser l'inclusion et l'établissement durable. Nous vous invitons à prendre part au mouvement en joignant le comité ou en participant aux activités proposées dans les prochains mois. Votre engagement est un facteur clé dans l'accueil des personnes immigrantes et des personnes nouvellement arrivées sur notre territoire.

Si vous êtes une personne nouvellement arrivée dans la ville de Métabetchouan–Lac-à-la-Croix, vous êtes également la bienvenue pour faire partie de ce comité! Pour en apprendre davantage ou si vous avez des questions sur les services de la Ville (loisir, logement, service, etc.), n'hésitez pas à communiquer avec Marick Noël.

Téléphone : 418 349-2060, poste 4419

Courriel: noel.marick@ville.metabetchouan.qc.ca

Nous tenons à remercier chaleureusement les membres de ce comité

UN MESSAGE DU SERVICE DE PRÉVENTION DES INCENDIES







Chaque année, les services incendie déplorent des pertes de vie lors d'incendies où les avertisseurs de fumée étaient absents ou non fonctionnels. Ne prenez pas de risques inutiles, protégez-vous et votre famille : l'avertisseur de fumée reste le moyen le plus efficace et le moins dispendieux pour vous alerter en cas d'incendie.

Comment vérifier l'avertisseur?

La bonne pratique est de vérifier l'avertisseur chaque mois. Pour ce faire, il suffit d'appuyer sur le bouton d'essai quelques secondes pour entendre le signal sonore. Si l'avertisseur de fumée est relié à un centre de télésurveillance, il faut d'abord prévenir son fournisseur avant de faire le test. Chaque semaine, il faut s'assurer que le voyant lumineux indiquant le bon fonctionnement de l'appareil est allumé. Pour un modèle à alimentation électrique, il faut vérifier l'état des câbles d'alimentation et les connexions. Il faut mettre à l'essai les avertisseurs et s'assurer que l'interconnexion et l'alimentation de secours fonctionnent normalement. Pour éviter des déclenchements inopportuns, éviter de placer les avertisseurs près des appareils de cuisson, d'un endroit poussiéreux, d'une salle de bain, d'un ventilateur, etc.

Conseils d'entretien

- Nettoyer les avertisseurs en passant légèrement l'aspirateur à l'extérieur du boîtier afin d'éviter qu'une accumulation de poussière dans l'appareil déclenche l'alarme;
- Ne jamais peindre un avertisseur de fumée;
- Ne jamais recouvrir un avertisseur de fumée avec une autre matière;
- Si l'avertisseur sonne fréquemment, le déplacer loin des sources identifiées, en respectant les consignes du fabricant;
- Les avertisseurs de fumée doivent être remplacés dix ans après leur fabrication. Si aucune date de fabrication n'est indiquée sur l'avertisseur, il faut le remplacer immédiatement.

Réglementation

La réglementation municipale oblige la population à munir leurs résidences d'avertisseurs de fumée. Tous les logements doivent être munis d'au moins un avertisseur de fumée par étage, incluant le sous-sol. La responsabilité d'entretenir et de maintenir en bon état les avertisseurs installés à l'intérieur des logements, et dans les résidences privées, revient aux occupants des lieux.

Dans les édifices à logements, maison de chambres ou condominiums, le bon fonctionnement des avertisseurs de fumée doit être vérifié et les résultats de vérification doivent être consignés au moins une fois par année dans un registre.

Source : Ted Ratté, capitaine à la prévention Service de prévention des incendies de la Ville d'Alma 418 669-5001 poste 5088 ted.ratte@ville.alma.gc.ca

Groupe Champagnat AA



Tous les mercredis à 20 h au sous-sol de l'aréna

Groupe Al-Anon Renaissance

Si votre maison est triste parce que quelqu'un bois trop, nous pouvons vous aider Tous les lundis à 19 h 30 au sous-sol de l'aréna

DIVERS

La boite de dons CODERR est maintenant située dans le stationnement de la bibliothèque de Métabetchouan – CE N'EST PAS UN ÉCOCENTRE!

Quoi donner!

▶ Vêtements

Tous les vêtements, qu'ils soient en parfait état ou usés peuvent nous être donnés. Nous acceptons tous les types de vêtements, y compris les chemises, les pantalons, les robes, les jupes, les vestes, les manteaux, les chandails, les chaussures, les bottes et les accessoires tels que les ceintures, les chapeaux et les sacs à main.

▶ Vaisselle

Nous acceptons des dons d'articles de vaisselle en bon état, tels que des assiettes, des ustensiles, des tasses, des bols à soupe, des chaudrons, des plats en plastique et des gourdes. Nous acceptons également des articles de vaisselle tels que des porte-serviettes, des dessous de verre et des sets de table. Nous trierons les articles de vaisselle que nous recevons pour nous assurer qu'ils sont en bon état et réutilisables

▶ Articles de décoration

Vous avez refait la décoration de votre salon ou de votre cuisine? Tous les items de décoration qui ne vous serviront plus pourront servir à une autre personne. Quelques exemples des articles acceptés : lampes, luminaires, cadres, rideaux et pôles à rideaux, vases et pots à fleur, bibelots, chandeliers, décorations de Noël, décorations d'Halloween.

> Jouets et jeux de société

Votre enfant est maintenant trop vieux pour ses jouets,

apportez-les au centre de don, il fera le b o n h e u r d'un plus jeune!



▶ Articles de literies

Nous sommes reconnaissants pour les dons d'articles de literie tels que des draps, des couvertures, des serviettes, des nappes et des napperons. Nous prenons soin de trier les articles de literie que nous recevons pour nous assurer qu'ils sont en bon état et réutilisables.

Quoi ne pas donner!

▶ Vêtements souillés

Nous sommes heureux de recevoir des dons de vêtements, mais nous ne pouvons accepter les vêtements tâchés ou souillés par du sang ou de l'huile, car ils ne peuvent pas être réutilisés. Si vous avez des vêtements dans cet état, nous vous recommandons de les recycler de manière appropriée.

▶ Items brisés

Bien que nous soyons reconnaissants pour votre générosité, nous ne pouvons pas accepter les articles brisés, car ils ne peuvent pas être utilisés par les personnes dans le besoin.

CHRONIQUE AGRICOLE

Tourtière, bleuet, gourgane

Les Fêtes sont des moments magiques de retrouvailles et de réjouissances... Qui n'aime pas cuisiner de la tourtière, de la tarte aux bleuets ou de la soupe aux gourganes! C'est une période de festivités où règne la bonne bouffe.

Nous sommes privilégiés de retrouver des aliments savoureux, d'une très grande qualité, et ce, dans le plus grand respect de l'environnement. Prenons le temps de découvrir la variété des produits du terroir qui sont nombreux chez nous : lait, fromage, miel, chocolat, pâtisseries, fruits, légumes, pain, œufs et j'en passe.

Les entreprises d'ici travaillent d'arrache-pied, tout au long de l'année, afin de pouvoir nous offrir des produits d'ici. **TOUS ENSEMBLE**, achetons des produits locaux et soutenons les efforts des agriculteurs et des agricultrices de chez nous qui s'emploient à mettre des aliments frais et de qualité dans nos assiettes tout au long de l'année.

Profitons d'abord des Fêtes pour prendre du repos et vivons pleinement chaque seconde qui passe et bien sûr, **MANGEONS** LOCAL + QUE JAMAIS pendant les Fêtes et tout au long de l'année. Bonne bouffe!

Toyeuses Fêtes & Bonne Année 2024!

Denyse Gagnon

Programmation des Fêtes



Programmation des fêtes

01 ARBORETUM

Venez prendre l'air dans nos sentiers, que se soit à la marche, en raquette ou en ski de fond! Le sentiers s'étendent sur 3km! Bloc sanitaire ouvert tous les jours - Gratuit!

02 PATINOIRE EXTÉRIEURE

Venez patiner à la Place-de-la-Marina dans le secteur Lac-à-la-Croix. Ouverte tous les jours de 9h à 21h30. Cabane chauffée -Gratuit!

03 VILLAGE FAMILLE SUR GLACE

Ouvert en fonction de la température; En tout temps : patin, glissade, cabane chauffée et plus. Gratuit!

O4 SENTIERS DU BANC DE SABLE (BELLE-RIVIÈRE)

Venez sur nos sentiers de ski de fond qui s'étendent autour du marais sur 6.5km -Gratuit!

Programmation des fêtes

05 PISCINE INTERIEURE

La piscine sera ouverte pour de nombreuses activités jusqu'au début de la session d'hiver. Pour voir la programmatin :

https://www.ville.metabetchouan.qc.ca/ind ex/programmation_en_temps_reel_piscin e eau bassin public

ARENA DE METABETCHOUAN

L'aréna vous offre plusieurs plages horaires pour venir profiter des installations, soit en patinage libre ou en hockey libre! Pour la programmation : https://www.ville.metabetchouan.qc.ca/inde x/arena programmation en ligne horaire

07 FESTI-NOEL

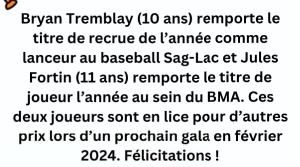
06

Festi-Noël aura lieu le 16 décembre de 13 h à 15 h 30 à la piscine de Lac-à-la-Croix! Bain libre, popcorn, décoration, film, et plus encore vous attend!

SPORTS, LOISIRS et CULTURE



Deux jeunes joueurs de baseball résidant à Métabetchouan-Lac-à-la-Croix et jouant pour le baseball mineur d'Alma ont remporté les honneurs provinciaux le 24 septembre dernier dans la catégorie U11 A. Une première depuis la création de cette catégorie dans la ligue BMA.







La Ville de
Métabetchouan—
Lac-à-la-Croix est à la
recherche d'une personne
pour ouvrir et fermer les
portes du bâtiment
sanitaire de
I'ARBORETUM DE LA
PRESQU'ÎLE CROFT.

- Une semaine sur deux;
- L'horaire est préétabli en janvier pour l'année complète;
- Rémunération à la journée.

Veuillez communiquer avec Dorianne Boulanger au 418 349-2060 poste 4415.



Vous avez une idée d'activité communautaire?

- -Jouer aux dards;
- -Organiser une brocante;
- -Former un club de tricot;
- -Mettre sur pied une troupe de théâtre;
- -Créer un cercle de discussion entre nouvelles mamans;

Et plus encore!

Nous avons un endroit pour vous, gratuitement!*

Communiquez avec nous 418 349-2060 p. 4410 dorianne.boulanger@ville.metabetchouan.qc.ca

*Les critères d'une activité communautaire doivent être respectés pour avoir droit à la gratuité de la salle.



Cahier des activités Hiver 2024

FORME PHYSIQUE:

Un entrainement d'une heure combine la natation et des exercices musculaires. Des plans de cours variés et l'accompagnement d'un moniteur permettent de maximiser tes performances. Tu sais nager le crawl, le dos et la brasse ? Tu simes te dépasser dans une activité autant cardio que musculaire ? La natation est l'un des sports les plus complets. Elle permet de travailler la totalité des muscles du corps.

BAIN FAMILIAL:

Ouvert à tous. Activité de baignade libre, parfois avec thématique occasionnelle de jeux, musique, tremplin et autres.

ENTRAINEMENT EN COULOIR:

Activité de nage libre payable à l'utilisation, pour des objectifs personnels d'entrainement cardiorespiratoire. La piscine est divisée en trois couloirs pour la nage (vitesse lente, moyenne, rapide). Chaque usager utilise le couloir adapté à son choix.

EXAMPLE :

Il s'agit d'une séance d'activités physiques aquatiques en eau peu profonde, basée sur un rythme musical. Le public cible est de 15 ans et plus. C'est principalement l'endurance cardiorespiratoire qui est exercée. Le moniteur s'adaptera au rythme des personnes présentes à la séance.

La programmation de la piscine est disponible 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 à partir de la page d'accueil du site Web de la Ville (wwww.ville.metabetchouan.qc.ca) dans la section « liens rapides » en bas à droite de la page ou encore directement au lien suivant :

https://www.ville.metabetchouan.qc.ca/index/programmation en temps reel piscine eau bassin public

BAIN SANTÉ: Activité payable à l'utilisation.

Il s'agit d'une forme de bain libre dont la clientèle cible est adulte et où les usagers ont accès sur demande à du matériel afin d'effectuer librement certains exercices ou mouvements relatifs à la santé. L'activité se tient dans une ambiance relaxante. L'accès au tremplin est fermé. Les enfants accompagnés de parents sont admis, mais doivent respecter la consigne de non-turbulence.

BASSIN BASSIN

Piscine intérieure

Cours de natation - Nager pour la vie Cours de natation - Privé Bain libre familial Bin santé Entrainement couloir

Aquaforme

Forme physique

НОВАТИЕ СОМРІЕТ ЕИ ЈАИУТЕЯ

<u>Inscription en ligne:</u> 18 janvier 18h au 22 janvier 12h <u>Session du :</u> 29 janvier au 7 avril

29 janvier au 7 avril (pas de cours la fin de semaine de Pâques, reprise le 13-14-15 avril)

/	I .	!				
MOND STRAIN	ESEN BY BEIC				Début de la session d'hiver	Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45
			LE	3 0	58	28
bain familial: 13h30 intr. couloir: 14h45		8ain familial: 18h15 Forme physique: 19h30	Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30	Fin des inscriptions 12h Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45
42	92	52	24	23	22	12
ain familial: 13h30 ntr. couloir: 14h45		h8t - angil na noitginzenl yahio'b ayivrač Pinzaription ò la piscina StABt ibnilianaginiag OEARt :anpiskid amnoi	2frl8f :arno-bond Gener: 18h15 OEher: couloir: 19h30	Bain familial: 18h15 OEAPI: Opysique: 19h3O	Aqua-forme: ۱8h15 Entr. couloir: 19h30	Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45
02		81	41	91	SL	DL
3ain familial: 13h3O 7th: cololor: 14h45			Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30	Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45
13		LL	OL	6	8	4
MEGA AQUA-FORME : 10h30 3cin familial: 13h30 intr. couloir: 14h45	Bain familial: 10000 Gours privés: 11h15 à 12h15	Done: 9hno sante: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 13h30 Entr. couloir: 14h45 Bain familial: 18h15 OE191: 19h30	E Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 DEHT: couloir: 19h30	* .	X .	
SAMEDI	ЛЕИВИЕВІ	JENDI	МЕВСВЕDI	ІОЯАМ	IGNOT	БІМАИСНЕ
						AN ADVANCED TO THE REAL PROPERTY OF THE PERSON OF THE PERS
河	esm BASSIN	724	HEE SO	VNAL	BASSIN PUBLIC	mea 🤻
жил жер	BYSSIN BYSSIN BYSSIN	720	VIER 20	VNAL		nea **
MICHIGAN AND AND AND AND AND AND AND AND AND A	Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Cours privés: 11h15 à 12h15 BASSIN BASSIN BASSIN	Bain santé: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 13h30 Entr. couloir: 18h45 Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30	Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	*		LE V
MECA AQUA-FORME: Ohao Ohao Sain familial: 13h30 Intr. couloir: 14h45	Entr. couloir: 8h00 Bain familiai: 10h00 Cours privés: 11h15 à 12h15 Cours privés: 11h15 à 12h15	Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 8 Sain santé: 9h00 Bain santé: 10h15 Bain familial: 13h30 Entr. couloir: 14h45 Entr. couloir: 18h15 Bain familial: 18h15	8ain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 3.6	BASSIN	
intr. couloir: 14h45 intr. couloir: 14h45 MÉGA AQUA-FORME: Oh30 Join familial: 13h30 Sain familial: 13h30 Sintr. couloir: 14h45	Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Cours privés: 11h15 à 12h15 Cours privés: 11h15 à 12h15	Bain famté: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 18h15 Bain santé: 9h00 Bain santé: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 13h30 Entr. couloir: 14h45 Bain familial: 18h15 Bain familial: 18h15	Aqua-forme: 18h15 T S Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain santé: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 8 S	Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 25	Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45 A S
MECA AQUA-FORME: Ohao Ohao Sain familial: 13h30 Intr. couloir: 14h45	PUBLIC Belin familial: 19h00 Public at 19h15 à 12h15 Public Publi	P G Order Sphilin Sphilon Sphi	F 7 S Firt. couloir: 19h30 Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30	Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 P P Bain santé: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 Forme physique: 19h30	Préction de grêce 18 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 25	Prâce grâce Bain santê: 13h30 Entr. couloir: 14h45
FESTI-NOËL 13 h 30 à 15 h 30 3ain libre - Bricolage - Film Popcorn - Chocolat chaud dain familial: 13h30 intr. couloir: 14h45 0 h20 A AQUA-FORME: Oh30 intr. couloir: 14h45 intr. couloir: 14h45	BASSIN BADON Cours privés: 11h15 à 12h15 Th15 A 12h15 Th15 A 12h15 A 1	Forme physique: 19h30 Bain santé: 9h00 Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 Bain santé: 9h00 Bain santé: 10h15 Bain familial: 13h30 Entr. couloir: 14h45 Bain familial: 13h30 Entr. couloir: 14h45	Aqua-forme: 18h15 O S Aqua-forme: 18h15 Aqua-forme: 19h30 Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 3h00	6 from santé: 9000 Acude: 9000 Acude: 9000 Acude: 1000 Acude: 9000	Reprise des cours de l'Action de grâce Précion de grâce Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 2 \$	Reprise des cours de l'Action de grâce grâce Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45
Popcorn - Chocolage - Film Popcorn - Chocolage - Film Popcorn - Chocolage chaud dain familial: 13h30 intr. couloir: 14h45 MÉGA AQUA-FORME: 0h30 Sain familial: 13h30 Sain familial: 13h30 Sain familial: 13h30 Sain familial: 13h30	SS Entr. couloir: 8h00 Bain familial: 10h00 Cours privés: 11h15 à 12h15 Cours privés: 11h15 à 12h15 BE	Bain famté: 9h00 Bain familial: 18h15 F. S.	Aqua-forme: 18h15 T S Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 T S Aqua-forme: 18h15	Striation familial: 18h15 Striation of the control	PASSIN 188 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 25	I'Action de grâce grâce Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45 \$\$24
Reprise des cours de l'Action de grêce des grêces de	RASSIN PUBLIC Cours privés: 11h15 à 12h15 Cours privés: 11h15 à 12h15 LE PUBLIC PUBLIC PUBLIC LE PUBLIC	Bain familial: 18h15 1 4 Sorme physique: 19h30 Bain santé: 9h00 Bain familial: 18h15 P 7 Bain familial: 18h15 P 8 Bain santé: 9h00 Bain santé: 19h30	Aqua-forme: 18h15 Tag Aqua-forme: 18h15 Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 Aqua-forme: 18h15 Tag Sag Aqua-forme: 19h30 Sag Entr. couloir: 8h00 Sag Entr. couloir: 19h30 Aqua-forme: 18h15 Bain familial: 10h00	Torme physique: 19h30 Bain santé: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 Bain santé: 9h00 Aqua-forme: 10h15 Bain familial: 18h15 Forme physique: 19h30 Bain familial: 18h15	régulier Réprise des cours de l'Action de grâce Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 25	Répulier Réprise des cours de l'Action de grâce Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45
Reprise des cours de grâce l'Action de grâce l'Action de grâce l'Action de l'Action de l'Action libre - Bricolage - Film Popcorn - Chocolat chaud milial: 13h30 méc A AQUA-FORME: 300 min. 14h45 min. couloir: 14h45 min. couloir: 14h45	BASSIN BASSIN Cours privés: 11h15 à 12h15 Cours privés: 11h15 à 12h15 TS	Bain familial: 18h15 1 4 Sorme physique: 19h30 Bain santé: 9h00 Bain familial: 18h15 P 7 Bain familial: 18h15 P 8 Bain santé: 9h00 Bain santé: 19h30	Aqua-forme: 18h15 T S Bain familial: 10h00 Aqua-forme: 18h15 T S Aqua-forme: 18h15	Striation familial: 18h15 Striation of the control	régulier Réprise des cours de l'Action de grâce Aqua-forme: 18h15 Entr. couloir: 19h30 25	Répulier Réprise des cours de l'Action de grâce Bain santé: 13h30 Entr. couloir: 14h45

SPORTS, LOISIRS et CULTURE

Cahier des activités Hiver 2024



<u>Cours de guitaire et Ukulélé</u>

Quand: De jour ou de soir Niveau : Débutant à avancé

Inscription: Cécile Fortin 418 482-1579



Cours de Yoga

Quand: Mardi 18 h 30 à 20 h Début: 13 février au 2 avril Coût: 130\$ / session

Lieu : Salle du conseil municipal

Inscription: Karina Fortin 418 719-7393



Vie active

Quand: Mardi et jeudi 9 h à 11 h 30

Début : 9 janvier 2024

Lieu : Séminaire Marie-Reine du clergé Inscription: René Voyer 418 719-9379



<u>Bibliothèques</u>

Secteur Métabetchouan

Lundi - 13 h à 15 h Mardi - 13 h à 15 h

Mercredi - 13 h à 15 h / 18 h à 20 h

Secteur Lac-à-la-Croix Lundi - 13 h à 14 h 30 Mardi - 18 h 30 à 20 h

Horaire des Bibliothèques pour les fêtes

Bibliothèque Lac-à-la-Croix:

Fermée du 20 décembre 2023 au 7 janvier 2024 inclusivement

Bibliothèque Métabetchouan : Fermée du 22 décembre 2023 au 7 janvier 2024 inclusivement



<u>Aréna de Métabetchouan</u>

Lac-à-la-Croix 4\$/personne

PATINAGE LIBRE

Samedi et dimanche: 12 h à 13 h

HOCKEY LIBRE

Samedi et dimanche: 13 h à 14 h

*HORAIRE SUIET À CHANGEMENT!

Voir la programmation

sur le ville.metabetchouan.qc.ca

Badminton



Quand: Lundi de 19 h à 22 h Niveau: Intermédiaire Lieu: Gymnase du Séminaire

Marie-Reine du Clergé

Coût: 5 \$ (aucune réservation requise)

Sémi-Gym

Ouvert 24 h / porte à puce

Téléphone : 418-349-2816 (Daniel Bilodeau)

Lieu : Séminaire Marie-Reine du Clergé



Étudiant

2 sem - 20 \$

1 mois - 30 \$ - 25 \$

3 mois - 90 \$ - 75 \$

4 mois - 110 \$ - 100 \$

6 mois - 160 \$ - 150 \$

1 an - 300 \$ - 240 \$





Avis important

À compter du 1er décembre 2023,

il existera 2 types de cartes ainsi que des nouveaux tarifs d'entrée pour les différentes activités!

CARTE D'ACTIVITÉS AQUATIQUES:

15 accès aux activités suivantes : Bain libre familial, Bain santé et Entrainement couloir.

Coût : Adulte : Résident - 60 \$ / Non-résident - 75 \$ / Club des aînés - 48 \$

Enfant (3 à 14 ans) : Résident - 48 \$ / Non-résident - 60 \$

CARTE D'EXERCICES:

 ${\bf 20~accès~\grave{a}~des~entrainements~structur\acute{e}s~soit: Aqua-forme~et~Forme~physique.}$

Coût : Adulte : Résident - 112 \$ / Non-résident - 140 \$ / Club des aînés - 89.60 \$

Enfant (3 à 14 ans) : Résident - 96 \$ / Non-résident - 120\$

PRIX D'ENTRÉE:

Bain: Adulte - 5 \$ / Enfant (3 à 14 ans) - 4 \$ / 3 ans et moins - Gratuit

Entraînement structuré : Adulte - 7 \$ / Enfant (3 ans 14 ans) 6 \$

Prendre note que ceux qui ont fait l'achat d'une carte d'activités libres avant le 1er décembre 2023 pourront l'utiliser pour des entraînements structurés jusqu'à la fin de celle-ci. MERCI!



Les Chevaliers de Colomb conseil 9841 de Lac-à-la-Croix, en collaboration avec l'Épicerie Val-Éric, procèderont au tirage d'un Air-Fryer. Les billets sont en vente à l'épicerie au coût de 5 \$ chacun et le montant total amassé sera remis à la Guignolée de Lac-à-la-Croix. Il sera également possible de ramasser des dons en argent qui seront remis à la Guignolée.

Nous tenons à remercier Valérie et Éric pour leurs dons.

Soyez généreux!

Régis Tremblay, Grand Chevalier





Le Service d'Entraide funéraire de Lac-à-la-Croix

C'est avec regret que l'on a pris la décision de ne plus offrir le service de repas après les funérailles.

Merci aux familles qui nous ont fait confiance dans leurs moments difficiles.

Un gros merci à tous celles et ceux qui sont venus aider avec leur bonne humeur et leur sourire. C'était très apprécié.

Nous avons remis à la Villa du Presbytère ce qui restait, comme demandé.

Encore MERCI à vous toutes et tous!

Carole Fortin,

Responsable de l'équipe du service d'entraide funéraire de Lac-à-la-Croix.



Assemblée le 5 décembre à 16 heures au Restaurant Le Rond-Point.

Souper à 17 h 15



Jardins d'Alex et Jennie

Nous avons eu la chance d'aller aux Jardins d'Alex et Jennie en octobre dernier. Les jeunes ont adoré leur expérience.



Halloween

Nous avons fait une belle Halloween à l'école Curé-Hébert. Nous avons eu la chance de donner des mocktails et de faire de la prévention et de la sensibilisation sur la consommation d'alcool. Des recettes de mocktails ont même été données.

Party de Noël

Le 1^{er} décembre était notre party de Noël avec les jeunes. Plus de 15 jeunes ont pu bénéficier d'une belle soirée avec nous. Un souper, une soirée



RECHERCHONS

Surveillant (e) pour la cour de récréation

HORAIRE

Avant-midi de 10h24 à 10h44 Après-midi de 14h16 à 14h38 L'emploi consiste à assurer la sécurité des élèves lors des récréations.

EMPLOI AVEC RÉMUNÉRATION Votre disponibilité sera la nôtre: une ou plusieurs récréations par semaine.

Pour plus d'information ou pour signifier votre intérêt, contacter la secrétaire de l'école au: 418-669-6038.



d'activités et plein de cadeaux étaient au menu. Surveille notre page Facebook pour les prochaines activités d'après les fêtes.

Un joyeux temps des fêtes

Le Travail de milieu Secteur Sud sera en vacances des fêtes du 22 décembre au 7 janvier 2024 inclusivement. L'équipe en profite donc pour souhaiter un joyeux temps des fêtes à tous les jeunes du Secteur Sud. Profitez-en pour vous reposer et pour passer du bon temps avec les gens que vous aimez. Ayez du plaisir et surtout n'oubliez pas que si vous avez besoin de parler ou besoin d'aide Tel-Jeunes est disponible 24 h/24 et 7 jours/7 aux numéros suivants :

Téléphone: 1 800 263-2266 / **Texto**: 514 600-1002

Joyeuses fêtes!!!

L'équipe du Travail de milieu Secteur Sud : Anick, Lara, Savana et Jennifer-Alisann

→ LES ORGANISMES

Maison des jeunes L'Évolution de Métabetchouan et de Lac-à-la-Croix





Bonjour à tous et à toutes.

Nous avons célébré la Semaine des maisons des jeunes du 9 au 15 octobre avec de petites activités et de beaux projets pour faire rayonner notre milieu de vie. Bingo intergénération, fabrication de biscuits par nos jeunes, porte ouverte et grand colloque sur les réseaux sociaux, réalisés par le projet Alterados. Ce beau colloque a réuni 104 personnes de treize MDJ du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Huit jeunes de Métabetchouan y ont participé et ce fut un succès!

Encore cette année, nous tenons à remercier nos commanditaires qui nous soutiennent et qui croient en notre organisme ; grâce à vous nos jeunes ont eu de très beaux prix de présence lors de nos portes ouvertes durant la semaine des MDJ : Tim Hortons, Dépanneur Métabetchouan, IGA Régnier, Familiprix et Caisse Desiardins des Cinq-Cantons.

Nous remercions également, M^{me} Linda, de SHELL, pour le don des friandises glacées. Merci également au Club Kustom Machine, une association de passionnés de motos, autos et tout ce qui touche la mécanique, à M. Cédric Lacroix, président et à M^{me} Laurence Lacroix de la Cabane à Lacroix du secteur Lac-à-la-Croix pour le don de 1 800 \$. Nous allons offrir de



Le samedi 28 octobre, nous avons participé à la Festi-Trouille; merci à nos jeunes bénévoles, Mélodie, Mérédith, Ariane, Élisabelle, Alicia, Abigael et Jackson qui nous ont aidés cette année dans la vente de hot-dogs, les jeux dégueux pour les enfants et la participation pour le concours des confitures.

MERCI également à Val-Éric pour le don de pains et de saucisses à hot-dogs pour la vente à la Festi-Trouille.

Mardi 31 octobre : Les Maisons de jeunes ont fait un beau kiosque pour donner des bonbons aux jeunes des deux secteurs, près de 200 sacs ont été donnés !!!

En novembre, nous avons fait :

- Semaine du 13 novembre : À go, on lit Quel lecteur es-tu?
- Les lundis création : Vitrine, 3D Pen, Painting diamant, flocons de neige.

- biscuits à la citrouille et des carrés au Rice Krispies.
- Jeudi 9 novembre : Nous avons fait une rue payante pour financer nos nouveaux projets 2023-2024. Merci à toute la population et à nos jeunes participantes : Britany, Florence, Zara, Alicia, Alexina, Emmy et Delphine.
- · Toutes les semaines, nous avons fait des soirées démocratiques. Es-tu pour ou contre? On donne nos opinions sur des sujets.
- · Vendredi 24 novembre : souper mélangé
- Semaine de sensibilisation aux dépendances du 19 au 25 novembre
- Vendredi 17 novembre : Sortie aux Saguenéens

Voici les activités qui auront lieu en décembre :

- Fabrication de cartes de Noël pour les personnes âgées
- Fabrication de biscuits en pain d'épice pour le marché de Noël qui aura lieu les 16 et 17 décembre à la mairie
- Vendredi 15 décembre : Soirée de Noël, viens t'inscrire. Quilles, resto, activités et cadeaux
- Patin à l'aréna : Date à venir.

Veuillez prendre note que pour toutes inscriptions aux activités, les jeunes doivent se présenter à la Maison des jeunes pour s'inscrire eux-mêmes. Nous ne prendrons plus d'inscriptions par Messenger. Le but de cette décision est de rendre des jeunes responsables de leur inscription et ça donne la chance à nos animatrices de connaître les jeunes qui veulent participer à nos sorties. Pour les sorties en auto ou en autobus, les ieunes doivent être membres et avoir 11 ans et plus. Pour le voyage de fin d'année en mai prochain, seuls les ieunes membres actifs de 6° année et plus et 11 ans et plus pourront nous accompagner. Nous devons bien connaître les jeunes qui nous accompagnent pendant une fin de semaine complète. La sécurité est notre priorité!

Nous tenons à dire MERCI à Frédérik, Florence et Alexandra d'avoir fait partie de notre équipe d'animatrices. Vous étiez des animatrices impliquées et superbes. Au plaisir de vous revoir et bonne chance dans vos nouveaux défis!

Bienvenue à Laury et Marylie qui ont intégré l'équipe, venez les rencontrer!

Vous ne savez pas quoi faire de vos canettes? Eh bien! les deux Maisons de Jeunes se feront un plaisir de les recycler pour vous! Vous pouvez venir les porter à l'une ou l'autre des Maisons des Jeunes ou téléphoner directement, et c'est avec plaisir que nous passerons les prendre. MERCI!





Nancy Lavoie, coordonnatrice Audrey, Noémie, Emma, Danyka, Rose, Laury, Nora et Marylie vos animatrices







Le Club des Aînés fadoq de Métabetchouan inc.



Le souper de Noël aura lieu le samedi 9 décembre au Séminaire MRC. On demande, le plus possible, qu'une personne responsable organise sa table, ramasse l'argent et ensuite achète les billets auprès d'un membre du CA et lui donne les noms. Vous n'avez pas de préférence de table? Ce n'est pas grave, vous communiquez avec un membre du CA; on vous placera du mieux qu'on peut. Il y aura beaucoup de prix de présence et un prix pour ceux et celles qui auront un accessoire de Noël ou du rouge et/ou du vert.

Vous aimeriez vous amuser aux poches ? Présentez-vous au local des aînés les mardis à 13 heures. C'est une après-midi amicale pour jouer aux poches, il n'y a aucune compétition.

Vous aimeriez faire partie du Club des aînés de Métabetchouan (FADOQ). Il suffit de communiquer avec un membre du conseil d'administration dont les numéros sont inscrits plus bas. Vous faites déjà partie de la FADOQ parce que vous avez commandé votre carte sur internet ou appelé directement à la FADOQ régionale, mais sur votre carte, ce n'est pas écrit Les Aînés de Métabetchouan Club No. P027, ça veut dire que vous êtes membres FADOQ, mais pas du Club des aînés de Métabetchouan. Appelez un membre du CA ou directement à la FADOQ régionale au 418-668-4795 et demandez de vous devenir un membre de Métabetchouan. Quand vous êtes membres de Métabetchouan, une partie de l'argent nous revient, vous avez un rabais à la piscine et c'est moins cher de participer à nos activités. La carte est également moins chère en la prenant directement avec nous. À part ça, vous avez tous les mêmes avantages et encore plus.

Pour achats de cartes pour le 9 décembre, communiquez avec :

Denis Ferland 418 719-7592 Line Moreau 418 482-9670

Nancy Maltais 418 349-8702 Michelle Verreault 581 574-8373 Michelle Maltais 418 482-1340 Fernand Hamel 418 349-3442

Messes des Fêtes 2023-2024						
Samedi 4 ^e Dim. Avent 23 décembre 2023	16 h	Saint-Louis (Chambord)				
	18 h	Saint-Louis (Chambord)				
	19 h	Sainte-Croix				
Dimanche 24 décembre 2023	20 h	Saint-Jérôme (Métabetchouan) à la Maison funéraire Hébert et fils – rue St-Antoine				
Veille de Noël	20 h	N.D. Perpétuel-Secours (Desbiens)				
veille de Noei	20 h	Saint-Bruno				
	21 h 30	N.D. Assomption (Hébertville)				
	22 h	Saint-André				
Lundi 25 décembre 2023	10 h 30	Saint-Wilbrod (Hébertville-Station)				
Noël	10 11 30	(
	9 h	N.D. Assomption (Hébertville)				
Noël		· ·				
Noël Dimanche	9 h	N.D. Assomption (Hébertville)				
Noël Dimanche 31 décembre 2023	9 h 9 h	N.D. Assomption (Hébertville) Saint-André				
Noël Dimanche	9 h 9 h 9 h	N.D. Assomption (Hébertville) Saint-André Saint-Antoine (Saint-Gédéon)				
Noël Dimanche 31 décembre 2023	9 h 9 h 9 h 9 h	N.D. Assomption (Hébertville) Saint-André Saint-Antoine (Saint-Gédéon) Sainte-Croix				
Noël Dimanche 31 décembre 2023	9 h 9 h 9 h 9 h 10 h 30	N.D. Assomption (Hébertville) Saint-André Saint-Antoine (Saint-Gédéon) Sainte-Croix Saint-Bruno				
Noël Dimanche 31 décembre 2023 Veille du Jour de l'An	9 h 9 h 9 h 9 h 10 h 30 10 h 30	N.D. Assomption (Hébertville) Saint-André Saint-Antoine (Saint-Gédéon) Sainte-Croix Saint-Bruno Saint-Louis (Chambord) Saint-Jérôme (Métabetchouan) à la Maison				





Un message de la CROIX-ROUGE

Des fêtes en toute sécurité

Noël approche à grands pas, et de petites mains rédigent des lettres au Père Noël. La meilleure façon de vivre de belles fêtes est d'adopter des comportements sécuritaires. Réduisons les risques en suivant les conseils de sécurité de la Fée des neiges.

1. Conduisons avec prudence. Oublions les appels et les textos au volant.

2. Sapin et décorations :

- Installons notre sapin de Noël, naturel ou artificiel loin d'une source de chaleur. Si c'est un sapin naturel, une fois à la maison, déposons la base de l'arbre dans un contenant d'eau fixé solidement et veillons à le remplir fréquemment.
- Ne laissons jamais notre sapin allumé lorsque nous quittons la maison et éteignons-le avant d'aller au lit.
- Ne laissons jamais des chandelles allumées sans surveillance. Un accident est si vite arrivé. Un coup de queue de Minette, et ce sera la catastrophe.

3. Cuisine des Fêtes :

Qui n'aime pas cuisiner durant la période des Fêtes : tourtières, dindes, tartes...Ne nous laissons pas distraire et gardons toujours un œil sur la cuisinière.

4. Avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone :

Vérifions régulièrement le fonctionnement de nos avertisseurs et ne retirons JAMAIS les piles.

5. Cheminée:

Ramonons la cheminée au moins une fois par année, elle sera moins salissante pour le costume et la barbe du Père Noël. Déposons les cendres chaudes dans un contenant métallique, dehors, loin de tous matériaux combustibles. Les cendres peuvent rester chaudes plus de trois jours.

6. Boire ou conduire:

Il faut faire un choix. Faisons preuve de modération.

Le temps des Fêtes est la période de l'année tout indiquée pour décorer, cuisiner et s'amuser. Quel bonheur de voir le sapin, les guirlandes et les bougies orner nos maisons et de sentir les odeurs sucrées se répandre dans toutes les pièces!

En suivant ces règles de sécurité, nous nous assurons de rendre nos célébrations joyeuses et mémorables, en toute quiétude. Maintenant, c'est la fête, amusons-nous et soyons prudents.

De tout cœur Joyeuses Fêtes en toute sécurité et prudence !

Psitt! N'oublions pas les galettes au gruau et le verre de lait pour le Père Noël... Denyse Gagnon, présidente Croix-Rouge Lac-Saint-Jean-Est



DES CINQ CANTONS

Alors que les fêtes approchent à grands pas, pourquoi ne pas offrir à vos proches un chèque cadeau de la Popote roulante des Cinq-Cantons? En plus de leur servir des repas savoureux, cela leur permettra de prendre une petite pause bien méritée des tâches quotidiennes.

Notre équipe de bénévoles dévoués se fera un grand plaisir de leur livrer les repas selon l'horaire souhaité, disponible tous les mardis et jeudis, au coût de 8 \$, livraison et taxes incluses.

Pour plus de détails sur nos chèques cadeaux, n'hésitez pas à nous contacter au 418 720-4669.

Qui peut bénéficier des services de la Popote roulante des Cinq-Cantons?

Toute personne âgée de 65 ans et plus peut utiliser notre service. Nous visons également le maintien à domicile de nos aînés en perte d'autonomie, des personnes handicapées ou des personnes vivant de l'isolement social. Les personnes en convalescence peuvent également bénéficier du service.

Toute l'équipe de la Popote roulante des Cinq-Cantons vous souhaite de tr≥s Joyeuses F≥tes et une bonne et heureuse année 2024.



Veuillez noter que nos services seront suspendus durant les Fêtes entre le 22 décembre et le 8 janvier 2024

VILLA du Presbytère

Offre d'emploi

Organisateur — Organisatrice communautaire

VILLA DU PRESBYTÈRE → 227, RUE SAINT-LOUIS

La Villa du Presbytère est à la recherche d'une personne responsable afin d'organiser différentes activités qui se déroulent durant l'année avec les résidents de la Villa.

Les principales responsabilités seront de voir avec les résidents pour les accompagner dans diverses sorties comme le magasinage, le cinéma et toutes les autres activités qui se déroulent un peu partout dans notre ville.

La personne doit développer différents moyens pour interagir avec les résidents, participer à la vie sociale de la villa (bingos et cartes), stimuler la participation des résidents.

- Horaire de travail flexible du lundi au vendredi selon votre disponibilité d'environ 10 heures par mois.
- **⋄** Contrat jusqu'en juin 2024 avec possibilité de renouvellement.
- Le salaire est basé sur celui du salaire minimum, et vos frais de déplacement sont remboursés.

Profil recherché:

- Facilité à communiquer
- Créer des liens avec les personnes âgées
- Être dynamique.
- Une recherche des antécédents judiciaires vous sera demandée.

Envoyez votre curriculum vitae à l'adresse courriel suivante : villapresbytere@outlook.com ou communiquez avec Mme Ginette Larouche au 418 349-2022 le jour.

Logements disponibles

Nous avons 3 logements de 2 ½ pièces disponibles immédiatement. Située au centre du village, dans un endroit tranquille, la résidence offre les services suivants : trois repas par jour, entretien ménager, buanderie, divertissements et activités diverses. Nous sommes situés près de l'église, du guichet automatique, de l'épicerie, de l'Arboretum, etc.

Pour plus d'information ou pour la visite d'un de nos logements, communiquer avec M^{me} Ginette Larouche au 418 349-2552. Une visite vous convaincra.



En opération depuis plus de 35 ans, Imprimerie Métabetchouan se spécialise, entre autres, dans le service d'impression commerciale tel que : papeterie, factures, dépliants, photocopies, affiches, publicités et divers projets d'impression.

La présentation, la qualité et la rapidité de notre service sauront vous satisfaire. De plus, nos prix sont très compétitifs.

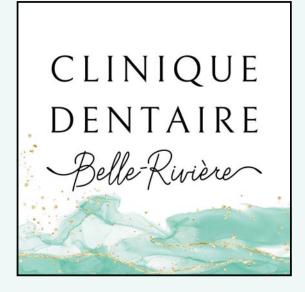
418 349-8219 imprimeriemeta@bellnet.ca

ÉCONOIOGIS > Un service gratuit pour les ménages à revenu modeste



Nathalie Brisson, Agente de liaison — Programme Éconologis

1 844-575-5123 <u>nathalie.brisson@expertbatiment.ca</u>



La clinique dentaire Dre Mireille Tremblay devient la Clinique dentaire Belle-Rivière!

Dre Mireille Tremblay est fière de s'associer au Dre Julia-Anne Fortin!

Toujours accompagnées de notre fidèle équipe, nous demeurons disponibles et soucieuses d'offrir des soins de qualité aux résidents de Métabetchouan-Lac-À-La-

Croix et les environs.

43 rue des Roses, Métabetchouan-Lac-À-La-Croix | 418-349-2820 | info@belleriviere.ca

Joyeuses Fêtes **HORAIRE DES FÊTES** 25 décembre 2023 : Fermé 26 décembre 2023 : Fermé 1er janvier 2024 : Fermé 2 janvier 2024 : Fermé Que cette période soit empreinte de douceur et de magie. Et que votre année 2024 soit sereine et remplie des petits bonheurs de la vie. **Desjardins** Meilleurs vœux à vous et à tous ceux qui vous sont chers! Caisse des Cinq-Cantons