



Ville de
Métis-sur-Mer

Info Métis

Bloc-notes et Bulletin municipal

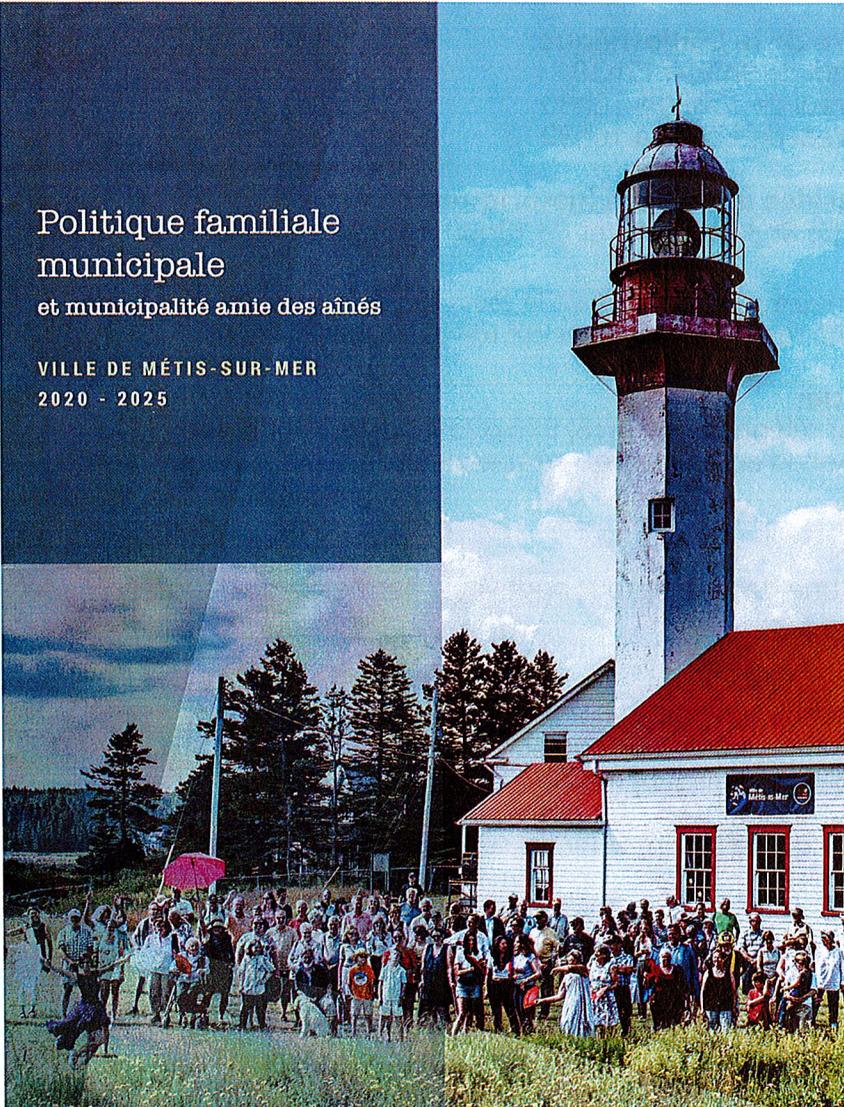
www.ville.metis-sur-mer.qc.ca www.facebook.com/Metissurmer

on continue
de se protéger.

Quebec.ca/reliance

Politique familiale
municipale
et municipalité amie des aînés

VILLE DE MÉTIS-SUR-MER
2020 - 2025



La Politique familiale

et amie des aînés

2020-2025

a été lancée

le 22 août dernier.

Le document présente

les fondements de la politique,

le portrait de notre ville,

les accomplissements

des dernières années et

le nouveau plan d'action.

Procurez-vous une copie

au bureau municipal ou

prenez-en connaissance

sur le site web de la Ville.

Table des matières

Héritage Bas-St-Laurent & Biblio	2	Ass. résidents de la pointe du phare	10	Services communautaires	14
Santé	7	Des nouvelles de votre CLD	11	À vendre/À louer/Trouvé/Recherché	14
Activités	9	Nos entrepreneurs	13	Affaires municipales	15



www.heritagelsl.ca | www.facebook.com/heritagelsl

Prochaine date de tombée : 15 septembre

Communiquez avec Marie-Claude Giroux au 418-936-3239 #223
ou par courriel à mcgiroux@heritagelsl.ca

Si vous désirez recevoir l'INFO MÉTIS par courriel,
simplement en faire la demande.

Nous rouvrons !

Nous sommes heureux d'annoncer la réouverture de notre service de bibliothèque, ainsi que de notre service d'archives historiques de Métis-sur-Mer.

Horaire de la bibliothèque:

Lundi de 9h30 à 12h30
Mercredi de 13h30 à 16h30
Vendredi de 13h30 à 16h30

Horaire du service d'archives historiques:

Du lundi au vendredi de 8h30 à 11h30 et de 13h00 à 16h00

Afin d'assurer la santé et la sécurité de notre personnel et de la clientèle, de nouvelles procédures, respectant les normes sanitaires en vigueur, ont été mises en place.

Concernant le service de bibliothèque:

Toutes les demandes seront traitées par téléphone au (418) 936-3239, poste 224 ou par courriel à library.Metis@heritagelsl.ca. Aucun accès physique à l'intérieur de la bibliothèque ne sera permis.

Pour les retours de livres:

- Nous mettrons à votre disposition, une boîte de retour pour vous permettre de déposer vos livres à tout moment.

Pour faire l'emprunt de livres:

- Veuillez nous contacter par téléphone ou par courriel pour effectuer votre demande;
- Une fois votre demande passée et traitée, nous vous contacterons pour planifier une date et une heure de ramassage de vos livres;
- Le jour et l'heure de votre prise en charge, vos livres seront placés dans un sac en papier puis, placés à l'extérieur, afin de vous permettre de venir les récupérer en toute sécurité.

*Veuillez noter que tous les livres seront placés en quarantaine de 3 jours avant d'être manipulés ou empruntés à nouveau pour des raisons de sécurité.

Il est possible de consulter notre collection de livres, en ligne, via **ibistro-bsl.reseaubiblio.ca** (Métis-sur-Mer porte le numéro 109) De plus, tous les membres de la bibliothèque ont également accès à des prêts de livres électroniques régionaux gratuits sur **pretnumerique.ca**.

Il n'y aura pas de prêt entre bibliothèques pour le moment. Si vous avez besoin d'aide pour trouver des livres ou avez besoin de toute autre information, n'hésitez surtout pas à nous contacter.

Concernant le service d'archives historiques:

Si vous souhaitez obtenir des informations historiques ou, si vous souhaitez partager des informations historiques concernant votre histoire familiale, veuillez contacter Pamela au 418-936-3239 poste 221 ou par courriel à pandersson@heritagelsl.ca. Les mêmes procédures s'appliquent aux documents historiques.

Nous sommes impatients de vous servir.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

L'équipe d'Héritage Bas-Saint-Laurent vous invite à son assemblée générale annuelle 2020.

Jeudi le 24 septembre
de 16 h à 18 h
au Club de golf Boule Rock
(164, route 132, Métis-sur-Mer)

En raison de la COVID, cette AGA aura un format hybride où vous pourrez soit assister sur place (places limitées), soit en ligne avec une application de vidéoconférence facile à utiliser.

Vous devez vous inscrire pour assister aux deux sur notre site web à www.heritagelsl.ca ou par courriel à info@heritagelsl.ca.

N'oubliez pas de renouveler votre adhésion ou de devenir membre GRATUITEMENT avant 15 h 00, mercredi le 23 septembre 2020 à www.heritagelsl.ca.



HELP US TO BETTER SERVE YOU

An upcoming consultation of the regional English speaking community



This fall, Heritage Lower Saint Lawrence will conduct a consultation of English speakers in the region, in an ongoing effort to get to know the English speaking community and to better understand their needs. Heritage Lower Saint Lawrence is a non-profit organization whose mission is to mobilize people and resources to support the vitality of the English-speaking community of the region, foster the well-being of all its members, and promote its interests.

REGISTER AT

[www.heritagelsl.ca/
upcoming-consultation-
of-the-regional-english-
speaking-community/](http://www.heritagelsl.ca/upcoming-consultation-of-the-regional-english-speaking-community/)

- **Are you a native English speaker, does your family speak English at home or is English your first official language?**
- **Do you live in the Lower St. Lawrence?**
- **Heritage needs your input!**

The community consultation will address participants' origins, access to health care and social services, employment, education, sociocultural opportunities, and more.

FOR MORE INFORMATION

Anna Cone
(581) 232-5549
acone@heritagelsl.ca

Participants of all ages are needed! Please help us to spread the word.

Thank you for helping us to improve our services.



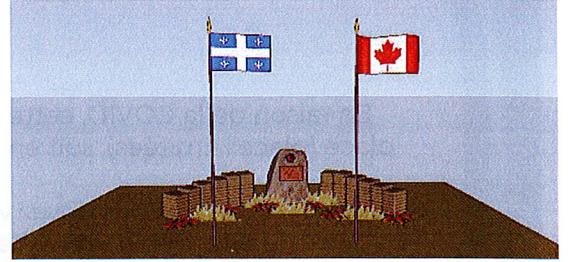


VIVRE NOTRE HÉRITAGE
LIVE OUR HERITAGE

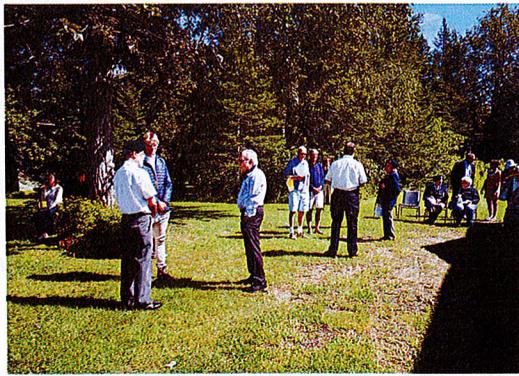


Monument commémoratif communautaire de Métis-sur-Mer dévoilé

Dans le cadre du projet Vivre notre héritage, Héritage Bas-Saint-Laurent a obtenu du financement des Anciens Combattants Canada (ACC) et un soutien en nature de la part de la Ville de Métis-sur-Mer (VMsM) afin de mettre sur pied un hommage durable pour ceux qui ont servi notre pays, pour ceux qui servent toujours, ainsi que pour ceux qui ont soutenu le personnel militaire de première ligne dans les zones de catastrophe. Les archives d'Héritage contiennent des renseignements sur des soldats en lien avec le Bas-Saint-Laurent remontant au milieu du 19^e siècle. Selon le site Web des ACC, « Les vétérans souhaitent que les Canadiens comprennent le prix de la liberté. Ils passent le flambeau à la population du Canada, afin que le souvenir de leurs sacrifices se perpétue et que les valeurs pour lesquelles ils se sont battus vivent en chacun de nous. »



Le samedi 22 août dernier, la mairesse de la VMsM Carolle-Anne Dubé, le directeur exécutif intermédiaire Guy Caron, et le président d'HBSL Alexander Reford, ont dévoilé les plans du projet commémoratif lors d'une exposition mettant en vedette les personnes de la région, leurs histoires et leurs sacrifices continus. Les ACC financent la moitié du projet (contribution de 12 000 \$) et HBSL amasse la même somme sous forme de dons en argent et en nature. La Jack Herbert Foundation a gentiment accepté de verser l'équivalent de chaque don provenant de la communauté, donc pour chaque dollar remis, un dollar supplémentaire sera ajouté. La Ville acceptera les dons et des reçus fiscaux seront fournis.



Crédits photos : Lisan D. Chng

Chers membres de la communauté, nous avons besoin de votre aide :

- ◆ **Faites-nous parvenir vos idées** (en anglais ou en français) pour un court texte de 35 à 45 mots qui figurera sur la plaque commémorative (au final, le texte sera gravé dans les deux langues officielles) à l'adresse électronique pandersson@Heritagelsl.ca **au plus tard le jeudi 10 septembre.**



- ◆ **Joignez-vous au comité de bénévoles** chargé d'aider pour un hommage commémoratif virtuel qui accompagnera l'hommage physique sous forme de photos, de témoignages, de récits oraux à propos ou de la part de résidents d'été et de résidents permanents. **Veillez contacter Pam Andersson au 418-936-3016 afin de participer ou pour partager des renseignements, des photos ou des souvenirs.**
- ◆ **Faites un don** monétaire (bien que nous sommes conscients des priorités concurrentes en ces temps de COVID-19) afin d'aider à combler les besoins financiers restants pour le monument en faisant parvenir une contribution à la Ville de Métis-sur-Mer, en inscrivant « Metis Memorial » sur la ligne de commentaires.

De plus, pour faire l'écoute des enregistrements inédits de souvenirs de guerre de gens de la région qui ont fait partie de l'exposition du 22 août, veuillez visiter le <https://heritagelsl.ca/live-our-heritage/>, défilez vers le bas et sélectionnez « Spotlight on... Our Heros ».



Le retour des couleurs avec les ateliers de sièges en mosaïques

Alors que nous sommes sur le point de profiter des couleurs d'automne, les élèves de Métis auront la chance de participer aux ateliers de mosaïques en créant les images qui serviront à couvrir des sièges à divers endroits sur le long des sentiers d'Héritage. Vous trouverez les premiers sièges, non décorés, à l'école de Metis Beach School (MBS) – notre premier partenaire dans ce volet de Vivre notre héritage. Il y en aura également des sièges à l'école L'Envol. Lynn Fournier, qui enseigne les arts à MBS, et Lisan Chng ont mis sur pied des cours pratiques et interactifs qui respectent la distanciation sociale et les mesures sanitaires recommandées. De plus amples renseignements seront disponibles sous peu.



Abonnement aux services à distance du Réseau BIBLIO du Bas-Saint-Laurent

À tous les résidents des municipalités affiliées au Réseau BIBLIO du Bas-Saint-Laurent qui ne sont pas déjà abonnés à leur bibliothèque municipale, il est maintenant possible de le faire en ligne pour bénéficier des différents services à distance.

L'abonnement vous donnera droit à :

- L'emprunt de livres numériques
- La version électronique de la revue *Protégez-vous*
- L'outil généalogique *Mes Aïeux*

Pour obtenir un accès aux services à distance, veuillez envoyer une demande par courriel à l'adresse crsbp@crsbp.net, en fournissant les informations suivantes :

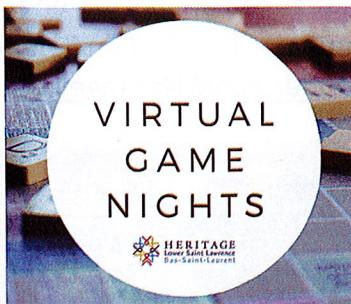
- Prénom Nom
- Adresse valide dans l'une des municipalités affiliées au Réseau BIBLIO du Bas-Saint-Laurent
- Téléphone
- Courriel (Un courriel vous sera envoyé avec votre numéro d'abonné et le NIP correspondant. Les enfants doivent utiliser le courriel d'un parent.)

** Si vous êtes déjà abonné à votre bibliothèque municipale, vous n'avez pas à vous inscrire en ligne. Vous pouvez toutefois communiquer à l'adresse courriel crsbp@crsbp.net pour obtenir votre numéro d'abonné et votre NIP.

Retrouvez tous les détails sur le site du Réseau BIBLIO du Bas-Saint-Laurent :

www.reseaubibliobsl.qc.ca

Would you like to connect virtually?



Friday September 25

7:30pm-9:00pm

Innovative game nights with board game lovers and new players using

During this time of social distancing, we are thinking of ways to break isolation.

It would be fun to stay connected and explore different cultural and social activities as a community. Please sign up via the online google forms so that we can send you the video conferencing link.

For all details, please consult our Facebook page.

If you have any questions regarding Heritage's cultural activities, please feel free to write to culture@heritagelsl.ca

COLLAGE ART WORKSHOP

with Monelle Steele

Would you like to learn how to create collage art?

A collage may sometimes include magazine and newspaper clippings, ribbons, paint, bits of colored or handmade papers, portions of other artwork or texts, photographs and other found objects, glued to a piece of paper or canvas.

Sign up to reserve a spot now and start collecting the material you might need!

The workshop is free and is in English.

The workshop may be held online or at our Resource centre, depending on health guidelines. The workshop dates, time, and location may be subject to change.

REGISTER AT

CULTURE@HERITAGELSL.CA
(Registration will be confirmed via email, closer to workshop date.)

DATES FOR WORKSHOPS

Sunday afternoons
September 20 & 27
October 4 & 11
from 1.30pm - 4pm

412, de la Seigneuse,
Rimouski



ACTIVITÉS
EN
ANGLAIS



A V I S

Étant donné les mesures sanitaires provinciales en vigueur pour limiter la propagation de la COVID-19, veuillez noter que les bureaux d'Héritage Bas-Saint-Laurent sont encore fermés au public.

Afin d'assurer la santé et la sécurité du personnel, des bénévoles et des membres de la bibliothèque, nous prenons le temps nécessaire pour mettre en pratique tous les protocoles gouvernementaux relatifs à la COVID-19 avant de décider de rouvrir nos espaces.

Les membres du personnel sont au travail, mais toujours à distance. N'hésitez pas à nous contacter par téléphone (418-936-3239) ou par courriel (info@heritagelsl.ca) si vous avez besoin d'information ou de services disponibles en anglais au BSL.

Vous pouvez aussi vous joindre à nos activités virtuelles !

Nous vous remercions de votre compréhension et de votre patience. Restez prudents !



Free Zoom HEALTH VIDEOCONFERENCE - In English

Here is a TO DO list, if you do not already have Zoom installed on your computer, please sign up for a FREE account at <https://zoom.us/freesignup>. You can even do this on your phone or your tablet.

You must register for this videoconference before September 21st by sending Anna Cone acone@heritagelsl.ca an email and she will send you the link to join.

On the day of the videoconference, you simply click on the link and we'll see you there!

TAKING CARE OF YOUR MENTAL HEALTH & EMOTIONAL RESILIENCE DURING THE PANDEMIC

Presenter Yvonne Clark, M.S.W., MFT, CT, Clinical Social Worker/Grief Counsellor
Moderator Jo Ann Jones and Host Kelly L. Howarth



The coronavirus (COVID-19) pandemic is an international public health emergency that poses a serious challenge to our physical and psychological resilience. This pandemic affects how we live and how we die. It impacts our physical, mental, and emotional well-being, changes the way we love and care for ourselves and others, and influences how we work, play, and grieve

WEDNESDAY, SEPTEMBER 23, 2020

10:00 - 11:30 AM EST

VIA ZOOM

FIND OUT

1. How COVID-19 affects mental health: stress, anxiety, and depression
2. What is Emotional Resiliency?
3. What You Can do There will be a Q&A period at the end of the presentation.

RECOMMENDED RESOURCES

- Stress, Anxiety, and Depression Associated with the Coronavirus – Quebec Govt.
- Wellness Together Canada Tool Kit – Health Canada (For more information, contact your CHEP Community Coordinator)
- Mental Health Tips for Working from Home – Treasury Board of Canada

CHSSN

Communauté Santé
À vos Services Santé
Mental Health Services
et de Santé Publique

A CHSSN initiative funded through Health
Canada's Official Languages Health
Contribution Program 2018-2023



Annie Villemaire de Boucherville arrivera à Baie-des-Sables le 14 septembre après avoir parcouru 700 km à bicyclette

« Le support aux proches aidants est un sujet sensible pour moi ayant perdu mon conjoint il y a 2 ans, terrassé par un cancer des os virulent à 57 ans.

Le 5 septembre 2020 je partirai pour 700 km de vélo, un défi sportif, physique et psychologique. Ce sera 700 km en solo et en vélo sur la route des navigateurs, la route 132. Je parcourrai des segments d'environ 60 à 70 km par jour, avec plusieurs montées en prime. C'est à la fois un pèlerinage, un hommage et un pas de plus dans le cheminement de deuil.

Mon but final est un petit village aux portes de la Gaspésie, Baie-des-Sables. J'y retrouverai une personne importante dans ma vie, un homme impliqué dans sa communauté. Les nombreuses levées de fonds qu'il a organisées ont, entre autre, permis de financer la nouvelle technologie en neurochirurgie. C'est grâce à cette avancée

j'ai pu être opérée et sauvée d'une tumeur au cerveau lorsque j'avais 16 ans.

À mon tour d'aider d'autres personnes. Contribuez à l'atteinte de mon objectif de 5000\$ en faisant don de kilomètres de courage!!! »

www.jedonneenligne.org/fondationquebecoiseducancer/campagne/gdamafacon/defi/e0bb8c19-0a49-4dbe-94a7-8b04b810ba19

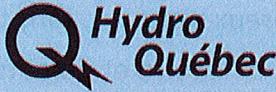
Aux gens de la région de Métis-sur-Mer et Baie-des-Sables

Le 14 septembre en AM, Annie partira en solo de Ste-Luce-sur-Mer pour son dernier parcours de 46 km en direction de Baie-des-Sables avec sa bicyclette.

Soyons nombreux à l'encourager en l'attendant avec vos bicyclettes aux entrées ouest des villages de Métis-sur-Mer et de Baie-des-Sables et en l'accompagnant jusqu'au 123 rue de la Mer chez Denis Forest !

Il y aura un tour du chapeau pour ceux et celles qui voudraient faire une contribution.

Merci de votre support!



**Plaisir
nature**

DIMANCHE
Gratuit
2 AOÛT
6 SEPTEMBRE
4 OCTOBRE

Québec 

Les premiers dimanches de juillet, d'août, de septembre et d'octobre, tous les résidents du Québec sont conviés gratuitement aux Jardins (sur présentation d'une carte valide de la RAMQ ou d'un permis de conduire du Québec).

Cette initiative est possible grâce à un programme d'accès à la culture du Gouvernement du Québec. Hydro-Québec, partenaire des Jardins depuis 1999 est fier de s'associer à l'initiative également.

Réservez votre plage horaire via Eventbrite : Dimanche gratuit aux Jardins de Métis ou via la billetterie de notre site internet.

Une fois entré sur le site, vous pouvez y rester aussi longtemps que souhaité, jusqu'à sa fermeture à 19h. La billetterie fermera ses portes à 17h.

Détails et foire aux questions sur notre site web jardinsdemetis.com

Au plaisir de vous retrouver!

- ◆ **Le Riki-Dixie Bouncing Band, présent au dimanche gratuit du 6 septembre. Prestation à 12h et 15h. Gratuit**
- ◆ **Les Rendez-vous s'épivardent/Les Rendez-vous des Grandes gueules de Trois-Pistoles, dimanche le 13 septembre à 13h30. Admission au Jardin à payer**
- ◆ **Slam des jardins contemporains - sur thème du Métissage, samedi le 19 septembre. Admission au Jardin à payer**



Saison chargée au phare

Le phare a été une destination très populaire cet été, de nombreux visiteurs, tant touristes que résidents locaux, étant venus voir ce merveilleux lieu d'histoire et de nature. Ce n'est que la deuxième saison que ce magnifique site est ouvert au public, et le nombre de visiteurs a déjà énormément augmenté, nous comptons plusieurs jours avec plus d'une centaine de visiteurs. Heureusement, les gens respectent généralement les règles de stationnement et de marche à pied pour se rendre sur le site. Cependant, la nécessité d'accueillir les personnes à mobilité réduite est devenue évidente, et l'Association et la Ville travaillent actuellement à l'élaboration d'un système permettant d'accueillir ces cas et espèrent le mettre en place pour la saison 2021.

Le nombre de visiteurs a cependant surpris les résidents de la Pointe du Phare et, plus important encore, a dépassé la capacité du nouveau stationnement situé près de la route 132 - à certains moments, neuf véhicules étaient stationnés dans une aire conçue pour quatre ! Nous espérons que ce débordement est temporaire en raison de l'augmentation du tourisme local cette année, mais l'idée de relier la Route du Phare à d'autres aires de stationnement par des sentiers pédestres ou des pistes cyclables est à l'étude, au cas où le phare demeurerait une destination populaire.

Bien qu'aucun événement public n'ait eu lieu au phare cet été, l'Association a été heureuse de pouvoir accueillir trois artistes en résidence et trois groupes de recherche scientifique. En effet, nous espérons que ces types de séjour puissent occuper une place de plus en plus grande dans la programmation, et ce dans le cadre de notre mission de soutien aux activités culturelles, éducatives et scientifiques sur le site. Enfin, la Maison du gardien devrait être disponible à la location pour le grand public cet automne - contactez Ladd Johnson pour plus de détails (laddjohnson@pharemetislighthouse.org).



Credit photo : Diana Lafleur

RÈGLEMENT PORTANT SUR LES ANIMAUX



Dans ce règlement, il est précisé que:

- ◆ Le propriétaire ne peut laisser son chien errer dans un lieu public ou une propriété privée autre que celui du propriétaire de l'animal;
- ◆ Tout propriétaire d'un animal, dans une rue ou un parc, doit enlever les excréments et les déposer dans un contenant ou un sac.

Des nouvelles de
votre CLD!

La salle d'entraînement communautaire

Pour le moment, nous maintenons le même horaire, mais **nous ajouterons bientôt des heures d'ouverture en fonction de vos préférences et de la disponibilité de nos bénévoles**, alors dites-nous ce qui vous conviendrait et surveillez Facebook et le babillard pour les nouvelles annonces... Les cours de zumba reprendront bientôt et nous vous réservons plusieurs autres surprises pour l'automne. Nous devons encore limiter le nombre de personnes présentes en même temps, donc vous devez réserver vos places.

Le **masque est obligatoire** pour arriver à la salle et pour circuler entre les machines, **mais pas pendant l'entraînement**.

Aussi, **ceux qui ont laissé leurs souliers ou autres choses au gym, il faudrait venir les chercher**, car nous devons libérer de l'espace. Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec nous...



HORAIRE ACTUEL :

	Matin	Soir	COVID-19
Lundi	7 h 30 à 9 h	19 h à 20 h 30	Abonnement et réservation de votre plage horaire requis.
Mardi	7 h 30 à 9 h	Fermé	
Mercredi	Fermé	19 h à 20 h 30	
Judi	7 h 30 à 9 h	19 h à 20 h 30	
Vendredi	Fermé	Fermé	

Équipement à votre disposition : tapis roulants, elliptique, vélo stationnaire, rameur, multi-station poids et haltères, ballons d'exercices et élastiques, médecine-balls et plus encore.

FRAIS D'ABONNEMENT

Résidents de Métis-sur-Mer : 30 \$/mois
 Non-résidents : 35 \$/mois
 Étudiants : Moitié prix
 Premiers répondants (pompiers, GCAC) : GRATUIT

Pour réservation le matin :

Stéphanie au 418-936-3020 ou svpe-pin@videotron.ca

Pour réservation le soir :

Marcel au 418-936-3318 ou mcelbchet@gmail.com

Votre CLD en
action !

Corvée de nettoyage des berges de Métis-sur-Mer : 19 septembre 2020

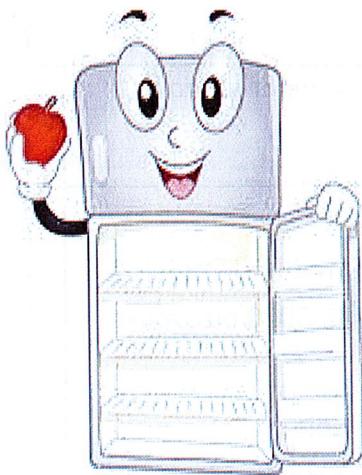


C'est maintenant une tradition à Métis... au printemps et à l'automne, une grosse corvée de nettoyage des berges! Bien sûr, on en profite pour s'amuser un peu quand même! C'est donc un rendez-vous le **samedi 19 septembre**. J'espère que vous serez nombreux à vous joindre à nous dès **9 h à la halte routière** (stationnement de l'Auberge du Grand Fleuve).

Encore une fois, la corvée se terminera par un pique-nique au Phare de Métis (si la température le permet), en respectant bien sûr les consignes de distanciation. Le lunch sera offert par le CLD à tous ceux qui se seront inscrits au plus tard le 17 septembre (en écrivant à **Stéphanie** à svpepin@videotron.ca, par téléphone au **418-936-3020** ou sur la page Facebook de **CLD Métis-sur-Mer**). Évidemment, vous pourrez quand même vous joindre à nous à la dernière minute et apporter votre propre pique-nique si vous le désirez. N'hésitez pas à communiquer avec moi au numéro de téléphone ou courriel ci-haut pour toute question.



Frigo Virtuel



Merci à tous ceux qui ont continué à nous soutenir tout au long de l'été, tant par des dons en argent que par des dons de denrées non périssables par l'entremise de l'Épicerie Ratté. Les choses vont mieux, mais le besoin est encore là pour plusieurs personnes dans notre communauté et les communautés avoisinantes. Le **Frigo Virtuel demeure donc ouvert jusqu'à nouvel ordre**. Si vous avez besoin d'un coup de main, ou si vous connaissez quelqu'un qui a besoin d'aide, n'hésitez pas à communiquer avec **Stéphanie** (418-936-3020 ou svpepin@videotron.ca). C'est avec plaisir, et dans le plus grand respect de votre confidentialité, qu'un de nos bénévoles de la Caserne 29 ou de la Garde côtière auxiliaire vous livrera ce dont vous avez besoin.

Avis aux entrepreneurs de Métis-sur-Mer : vous êtes invités à faire connaître vos produits et services dans l'Info Métis - et ce gratuitement !

Communiquez avec Marie-Claude Giroux. (Voir p. 1)

Cet été le restaurant de l'Auberge du Grand Fleuve est ouvert !



Bonjour à tous! L'Auberge du Grand Fleuve est ouverte pour la saison 2020, vous pouvez aller consulter notre page Facebook Auberge du Grand Fleuve pour des informations quotidiennes : heures d'ouverture, menus et plus.

Nous avons bien hâte de vous accueillir !

Suivez-nous sur facebook.com/aubergedugrandfleuve

131 Principale, Métis-sur-Mer | www.aubergedugrandfleuve.qc.ca | 418-936-3332

Massothérapie LF

Prolonger votre été avec un massage Bord de mer, sur terrasse intime...

Lucie Falardeau, Massothérapeute vous offre ces promotions pour le mois de septembre :

- ◆ **Mon Massage Signature ou le massage aux coquillages chauds à 10\$ de rabais**
- ◆ **Pressothérapie 30 minutes à 50% à l'achat d'un massage**
- ◆ **Duo massage sur chaise et pressothérapie**
- ◆ **Forfait à deux, c'est mieux ! (4 soins pour 2 personnes)**

Certains soins peuvent être offerts à domicile.

Offrez-vous du bonheur...



Lucie Falardeau, Massothérapeute



Massages décontractants, thérapeutiques, expériences et soins

Membre Réseau des massothérapeutes Professionnels du Québec

Informations ou réservations en ligne sur Facebook:

Lucie Falardeau, Massothérapeute

Par courriel: massotherapie@videotron.ca ou

Par téléphone au 418-775-2417

Taxes incluses, paiement comptant, virement Interact

J'é mets des reçus pour fin de remboursement d'assurance pour les soins admissibles.

À bientôt ... j'ai tellement hâte de vous revoir!



Dépanneur Métis-sur-Mer

Tél.: 418-936-3536 | 97, route 132

Horaire jusqu'au 5 septembre

Lundi au dimanche : 7h00 à 22h00

Veillez noter que les heures seront modifiées pour la période automne-hiver, du dimanche 6 septembre 2020 au dimanche 23 mai 2021.

Horaire à partir du 6 septembre

Dimanche : 8h00 à 21h00

Lundi au mercredi : 7h00 à 21h00

**Jeudi au samedi aucun changement :
7h00 à 22h00**

Tout le personnel du
Dépanneur Métis-sur-Mer vous remercie
de votre compréhension.
Bruno Leblanc, Propriétaire

Les huiles essentielles et vous...



Nous souhaitons
vous transmettre notre passion
pour les huiles essentielles et
leurs bienfaits sur votre santé
physique et émotionnelle.

Vous souhaitez en savoir plus? Nous vous proposons des rencontres individuelles gratuites ou encore la tenue d'ateliers gratuits soit en ligne ou dans le confort de votre foyer (dans le respect des mesures sanitaires recommandées).

Pour plus de renseignements, contactez l'une de vos dévouées conseillères bien-être à Métis-sur-Mer :

Sonia Castillo

[418-318-0506](tel:418-318-0506)

lapothicaireduvillage@yahoo.ca

Maria Castillo

581-624-4240

mj.castillo87@gmail.com

Mélanie Leblanc

418-740-3339

leblancmelanie1@hotmail.com

Geneviève Bernier

418-750-3503

ptite_ge_92@hotmail.com

Services communautaires

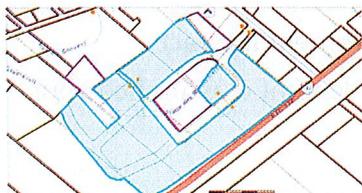
Habitations Le Beaulieu - Appartements disponibles

- Avis public de sélection -

L'Office municipal d'habitation (OMH) de Métis-sur-Mer avise les personnes admissibles, résidant au Québec, intéressées à résider dans un logement à loyer modique, qu'un logement est disponible aux Habitations Le Beaulieu (15, rue du Couvent).

Pour présenter votre demande ou pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à Diane Beaulieu, directrice, 418 772-6030 poste 1100.

À vendre/ À louer/ Trouvé/ Recherché



Terrain à vendre « Place des Marronniers » 124 900 \$ pour 40 235 m²

Vous pouvez communiquer avec Mme Geneviève Côté, agente immobilière, au 418 750-6135.



Ville de Métis-sur-Mer

138, Principale, Métis-sur-Mer, Québec (Québec) G0J 1S0
Tél. : 418-936-3255 | Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca



Mot du conseiller no.3

Quel bel été nous avons à Métis-sur-Mer! Notre ville montre son plus beau profil lorsque nos résidents sont avec nous et que les touristes viennent nous visiter. Nos plages, notre camping, nos commerces et notre halte municipale sont bondés de gens qui profitent de notre milieu de villégiature dans le respect des mesures sanitaires et de notre environnement.

Même en tant de pandémie, votre conseil municipal n'arrête pas. Depuis quelques mois, nous nous voyons une fois de plus tous les mois pour une rencontre consacrée entièrement au développement. Nous travaillons sur des projets porteurs pour notre ville et des résultats se font déjà sentir. C'est lors d'une de ces séances de développement que la ville a décidé de mettre en vente notre terrain à la place des marronniers. Nous vous invitons à en parler avec votre entourage. La ville est ouverte à une multitude de projets pour ce terrain.

Depuis quelques mois, nous travaillons au renouvellement de notre politique familiale et ami des aînés. La première politique avait été lancée en 2014 avec des objectifs basés sur 5 ans. C'est à l'automne 2018 que nous avons débuté le processus de renouvellement de cette politique qui regorge d'actions et d'idées afin d'améliorer notre mieux-être et notre collectivité. Nous avons fait le lancement de la politique familiale version 2 le 22 août dernier. Des copies du document sont disponibles au bureau municipal. Je vous invite à le consulter et peut-être même vous impliquer à la réalisation d'actions contenues dans la politique.

Au courant de l'automne, la ville procédera à la mise à niveau de l'émissaire au fleuve. Cette infrastructure passant en dessous de notre halte municipale termine sa route dans le fleuve. Ces travaux sont majeurs pour la ville de Métis-sur-Mer et ils vont être impressionnants. Nous demandons la collaboration de la population et le respect des travailleurs. Étant donné que les travaux doivent se faire à marée basse, il pourrait y avoir de la machinerie œuvrant à toute heure du jour et de la nuit. Cela pendant une durée maximale de quatre semaines.

Pour conclure, même si la majorité des activités de loisirs ont été suspendues cet été, nous avons eu une très belle saison estivale à Métis-sur-Mer. Nous avons su nous adapter à la situation tout comme notre terrain de jeux l'a fait. Nous nous réjouissons d'une présence moyenne de 16 enfants pendant tout l'été. Je tiens à remercier le bon travail de nos moniteurs et surtout de notre coordonnatrice en loisir Isabelle.

Sur ces bons mots, je vous souhaite une bonne rentrée et une excellente fin d'été.

Simon Brochu
Conseiller no.3 pour la Ville de Métis-sur-Mer

AVIS IMPORTANT : Dû au contexte particulier, afin d'éviter l'envoi massif de documents par la poste, les données de votre propriété lors du dépôt de la réforme cadastrale sont disponibles au bureau municipal ou à votre demande nous pouvons l'expédier par courriel. Seulement les citoyens qui ont une facturation due à ces nouvelles données ont reçu les documents par la poste. Merci de votre compréhension.

La séance d'arrondissement MacNider et la séance régulière du conseil du 14 septembre prochain se tiendront avec public. Cependant, la présence de citoyens sera limitée en raison des mesures sanitaires et de la dimension de la salle du conseil.

Comme précise la loi, si des citoyens ne peuvent avoir accès à l'assemblée, la municipalité doit publier la séance, en format audio, dès que possible, sur son site internet, ce qui permet à tous les citoyens de connaître la teneur des discussions entre les membres du conseil, le résultat de leurs délibérations et les questions du public.. Merci de votre compréhension.

La prochaine date pour la collecte des gros rebuts est le 30 septembre 2020. Dorénavant, il ne sera plus nécessaire de communiquer avec le bureau municipal pour la cueillette des gros rebuts. Cependant, vous devez toujours mettre vos articles près de la route la veille des collectes. Les matériaux de construction demeurent interdits. Merci.



Info-prévention

UN PLAN QUI SAUVE DES VIES



Lors d'un feu, 80 % des décès sont causés par la fumée.

Si vous doutez de l'importance d'avoir un plan d'évacuation, dites-vous que :

Le feu est extrêmement rapide

- ◆ En 30 secondes : une petite flamme peut devenir un incendie majeur.
- ◆ En 3 minutes : le feu peut se répandre à l'ensemble de votre domicile.
- ◆ En calculant environ 1 minute avant le déclenchement de l'alarme, cela vous laisse moins de 2 minutes pour évacuer. De nos jours, le feu est très rapide à cause des matériaux utilisés dans la fabrication des maisons, des meubles et des objets du quotidien.

La chaleur devient vite insoutenable

- ◆ En 3 minutes, la température d'une pièce en feu peut dépasser les 300 °C à hauteur des yeux... un air impossible à respirer et qui fait brûler les vêtements.

La fumée est épaisse et toxique

- ◆ Un incendie produit 200 fois plus de fumée aujourd'hui que dans les années 60! Rapidement, une épaisse fumée noire réduit la visibilité et vous plonge dans l'obscurité totale. Cette fumée est toxique : elle rend désorienté et somnolent et elle peut rapidement vous asphyxier. D'ailleurs, 8 décès sur 10 sont causés par la fumée.

Les enfants sont vulnérables

- ◆ La plupart des enfants de 12 ans et moins **ne se réveillent pas** au son de l'avertisseur de fumée. Vous devez donc considérer avoir à les réveiller vous-mêmes si c'est la nuit et vous charger de leur évacuation.

Si un feu se déclarait cette nuit dans votre demeure, seriez-vous capable de l'évacuer en 3 minutes?

Voilà pourquoi il est primordial de faire un plan d'évacuation et un exercice annuel, en particulier pour les familles.

Comment faire votre plan d'évacuation ?

Rendez-vous sur msp.gouv.qc.ca et dans la barre de recherche du site, tapez **plan d'évacuation**. Dans les résultats, sélectionnez :

- **Dessinez le plan d'évacuation de votre maison** - Ministère de la Sécurité publique pour utiliser l'outil interactif du ministère de la Sécurité publique.
- **Matériel d'éducation en prévention incendie pour les adultes** - Ministère de la Sécurité publique pour le faire à la main en imprimant une grille et des pictogrammes à découper.

Préparez-le en compagnie de toute la famille. Utilisez une page par étage et indiquez :

- ◆ Les fenêtres et portes pouvant servir de sortie.
- ◆ En pointillé, un minimum de 2 trajets pour sortir de chaque pièce et du domicile.
- ◆ L'emplacement des avertisseurs et des extincteurs portatifs.
- ◆ Le point de rassemblement à l'extérieur, idéalement à l'avant de votre maison, mais assez loin pour être en sécurité. Il doit être accessible en toute saison. Si possible, évitez d'avoir à traverser la rue.
- ◆ Comment joindre le 911 une fois à l'extérieur (en allant chez un voisin par exemple).

Pensez aussi aux besoins des enfants de moins de 12 ans, des personnes âgées ou handicapées et préparez-vous en conséquence.

Comment se pratiquer ?

- ◆ De préférence, exercez-vous le soir, les lumières fermées pour reproduire l'effet de chercher votre chemin à travers la fumée noire, et déplacez-vous à quatre pattes en longeant les murs.
- ◆ Dites à vos enfants de ne pas aller se cacher sous leur lit. Ils doivent comprendre l'importance de sortir dehors en cas de feu, et ce, même en pleine nuit.
- ◆ Expliquez à tous les occupants qu'avant d'ouvrir une porte, il faut la toucher du revers de la main. Si elle est chaude, on ne doit pas l'ouvrir! Il faut plutôt bloquer le bas de la porte avec un linge et signaler sa présence à la fenêtre si l'on n'est pas en mesure de sortir par soi-même.

L'exercice d'évacuation vise à créer des réflexes qui pourraient vous sauver la vie. Il aide aussi à garder son calme en cas d'évacuation. Faites-le au moins une fois par année, pour votre sécurité!

Vous avez des questions? Contactez-nous!

Renaud Gagnon ou Korin Gagné
Service de sécurité incendie et civile
418 775-8445

Informations tirées de : securitepublique.gouv.qc.ca; ready.gov; cbc.ca.

Le Mot vert du mois – « Retour à la normale » - Septembre 2020

On s'apprête à vivre une rentrée comme nous ne l'avons jamais vécu sous le signe de la COVID-19. Masque au visage, télétravail, désinfectant, etc. Malgré cela, c'est important de faire nos efforts pour réduire nos déchets et protéger l'environnement.

Voici quelques exemples de comment y arriver en appliquant le principe hiérarchique des 3R (Réduction à la source, Réutilisation et Recyclage).

Retour au travail (ou télétravail)

Réduire à la source :

- Utilisez des masques lavables plutôt que jetables;
- Favorisez les bouteilles de désinfectant et savon rechargeables;
- N'imprimez que le strict minimum nécessaire;
- Privilégiez les produits durables (tasses, verres, ustensiles, etc.).

Réutilisation :

- Réutilisez les feuilles comme bloc-notes;
- Besoin d'articles divers de bureautique, achetez usagé !

Recyclage et Valorisation :

- Votre bac bleu et bac brun sont vos collègues de travail, travaillez en équipe!

Retour à l'école

Réduire à la source :

- Favorisez les produits rechargeables plutôt que jetables (crayon automatique/porte-mine, etc.);
- Faites des boîtes à lunch zéro déchet !
 - Privilégiez les contenants réutilisables;
 - Évitez les emballages individuels de yogourts, biscuits, etc.;
 - Évaluez les besoins et n'y mettez que le nécessaire.

Réutilisation :

- Faites le tri de vos articles de l'année dernière, beaucoup sont encore bons!;
- Achetez certains items de secondes mains (sac à dos, étui à crayon, etc.);
- Réutilisez les objets pour faire de la création, par exemple :
 - Épingle à pain, carton de lait, carton d'œuf, etc.

Recyclage et Valorisation :

- Encore une fois, l'utilisation des bacs bleus et bruns, ce n'est pas seulement à la maison !

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

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel: matresi@mitis.qc.ca

Tél. : 418-775-8445, poste 1138