



Info Métis

Bulletin municipal

LE MOT DU MAIRE:

CHERS CITOYENS ET CITOYENNES DE MÉTIS-SUR-MER

Je tends à vous adresser ce petit mot pour vous souhaiter un joyeux temps des Fêtes et une bonne et heureuse année.

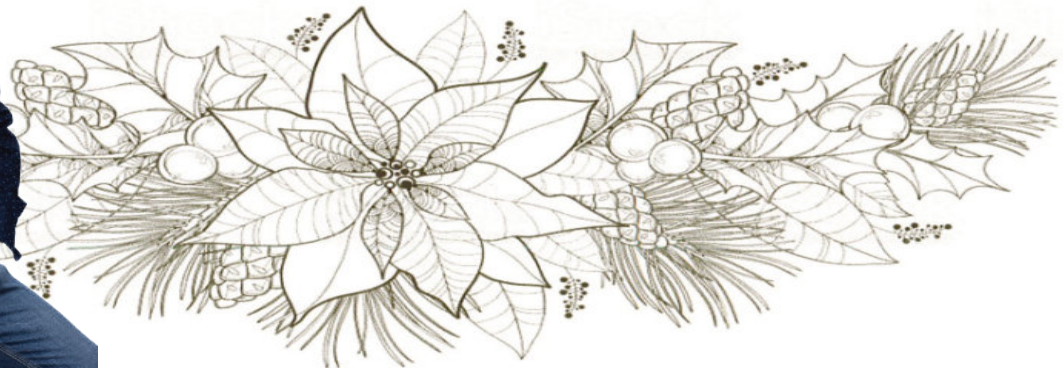
Je suis très fier d'avoir la chance de participer au développement de notre municipalité. Etant un homme de terrain, je suis toujours heureux de vous croiser dans notre village et de vous piquer une tite jasette!

Savoir que mes citoyens et citoyennes s'épanouissent dans notre belle communauté fait mon bonheur!



Prenez grand soin de vous et offrez-vous de petites et grandes joies pendant le temps des Fêtes!

**Votre maire,
Jean-Pierre Pelletier**



Ville de
MÉTIS-SUR-MER

Prochaine date de tombée : **Lundi 6 mars 2023**
Communiquez avec nous: patric.noya@infometis.ca
Si vous désirez recevoir l'INFO MÉTIS par courriel,
simplement en faire la demande.



Ville de MÉTIS-SUR-MER

138, Principale, Métis-sur-Mer, Québec

Tél. : 418-936-3255

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca



Toutes et tous les employé(e)s de la Ville de Métis-sur-Mer souhaitent à toutes et à tous un très joyeux Noël et une bonne année 2023.

EMPLOYÉ(E)S DE LA VILLE DE MÉTIS-SUR-MER

ADMINISTRATION

- Stéphane Marcheterre,
- Directeur général et greffier-trésorier
- Isabelle Dion, Directrice générale adjointe et coordonnatrice en loisirs
- Jean-Philippe Quimper, Inspecteur en urbanisme
- Nathalie Brochu, Service de surveillance scolaire
- Patric Noya, Agent en vitalisation

TRAVAUX PUBLICS

- Frédéric Richard, Directeur
- Samuel Couillard, Directeur adjoint
- Daniel Brochu
- Éric Brochu
- Michel Migneault
- Bernard Bélandv

CONCIERGES

- René Côté
- Lisa Castonguay

SERVICE INCENDIE

Tous nos pompiers volontaires sous la direction de M. Michel Desrosiers, Directeur service incendie MSM





ÉLECTIONS 2022

MATANIE

MUNICIPALITÉS	BARRIAULT	BÉRUBÉ	BOUCHER	LEBLANC	LOUNSBURY	ROSE	TOTAL	% PQ
SAINT-JEAN-DE-CHERBOURG	10	56	0	1	0	0	67	83,58%
SAINTE-PAULE	24	112	3	9	6	0	154	72,73%
SAINTE-FÉLICITÉ	72	352	22	29	11	2	488	72,13%
BAIE-DES-SABLES	38	245	24	28	6	1	342	71,64%
SAINT-LÉANDRE	20	110	6	19	1	1	157	70,06%
MATANE	766	3026	208	313	80	30	4423	68,42%
SAINT-ADELME	39	157	6	23	2	3	230	68,26%
SAINT-RENÉ-DE-MATANE	78	273	9	40	5	3	408	66,91%
SAINT-ULRIC	118	417	26	58	12	2	633	65,88%
LES MÉCHINS	127	284	9	24	10	3	457	62,14%
GROSSES-ROCHES	38	76	3	13	1	0	131	58,02%
TOTAL	1330	5108	316	557	134	45	7490	68,20%

MATAPÉDIA

MUNICIPALITÉS	BARRIAULT	BÉRUBÉ	BOUCHER	LEBLANC	LOUNSBURY	ROSE	TOTAL	% PQ
SAINT-DAMASE	23	144	8	16	5	0	196	73,47%
SAINT-ZÉNON-LAC-HUM.	26	123	3	14	3	0	169	72,78%
SAINT-CLÉOPHAS	21	93	3	7	4	0	128	72,66%
SAINTE-IRÈNE	23	115	8	13	0	0	159	72,33%
VAL-BRILLANT	59	304	9	38	8	3	421	72,21%
SAYABEC	58	377	16	69	10	4	534	70,60%
AMQUI	255	1313	72	206	16	5	1867	70,33%
SAINT-VIANNEY	27	161	5	33	4	1	231	69,70%
CAUSAPSCAL	83	482	26	84	16	3	694	69,45%
LAC-AU-SAUMON	96	391	22	48	5	4	566	69,08%
SAINT-ALEX.-DES-LACS	16	98	4	11	6	7	142	69,01%
SAINT-THARCISIUS	32	130	1	27	1	1	192	67,71%
SAINTE-FLORENCE	31	109	9	9	4	1	163	66,87%
SAINT-NOËL	23	114	9	22	0	3	171	66,67%
SAINT-LÉON-LE-GRAND	63	295	16	59	8	2	443	66,59%
ALBERTVILLE	17	73	3	18	2	0	113	64,60%
SAINT-MOÏSE	42	144	2	17	18	3	226	63,72%
SAINT-MARGU.-MARIE	27	52	3	9	3	1	95	54,74%
TOTAL	922	4518	219	700	113	38	6510	69,40%

Suite à la page suivante





Ville de MÉTIS-SUR-MER

Tél. : 418-936-3255

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca



MITIS									
MUNICIPALITÉS	BARRIAULT	BÉRUBÉ	BOUCHER	LEBLANC	LOUNSBURY	ROSE	TOTAL	% PQ	
PADOUE	17	81	3	2	0	0	103	78,64%	
SAINT-OCTAVE	17	81	3	2	0	0	103	78,64%	
PRICE	82	473	19	49	5	0	628	75,32%	
LES HAUTEURS	16	146	10	26	2	1	201	72,64%	
GRAND-MÉTIS	15	78	5	7	4	0	109	71,56%	
STE-JEANNE-D'ARC	5	85	8	17	1	3	119	71,43%	
ST-JOSEPH-DE-LEPAGE	35	168	11	18	5	0	237	70,89%	
STE-ANGÈLE-DE-MÉR.	51	250	22	36	5	0	364	68,68%	
SAINTE-FLAVIE	51	223	19	25	5	3	326	68,40%	
MONT-JOLI	281	1149	132	107	42	3	1714	67,04%	
MÉTIS-SUR-MER	37	186	19	25	17	2	286	65,03%	
SAINTE-LUCE	133	475	85	44	12	1	750	63,33%	
SAINT-DONAT	92	333	63	40	9	2	539	61,78%	
LA RÉDEMPTION	30	126	7	37	4	3	207	60,87%	
ST-GAB.-DE-RIMOUSKI	47	248	39	68	4	3	409	60,64%	
ST-CHARLES-GARNIER	23	75	3	26	0	1	128	58,59%	
TOTAL	932	4177	448	529	115	22	6223	67,12%	

AVIS D'INTÉRÊT PUBLIC

Le Conseil et tous les employés de la Ville de Métis-sur-Mer souhaitent à toutes et à tous un très joyeux Noël et une bonne année 2023. Que ce temps des Fêtes soit heureux en vue de commencer une belle année !

Nous quittons le bureau le 21 décembre 2022 pour revenir le 4 janvier 2023.

Calendrier des séances 2023 :



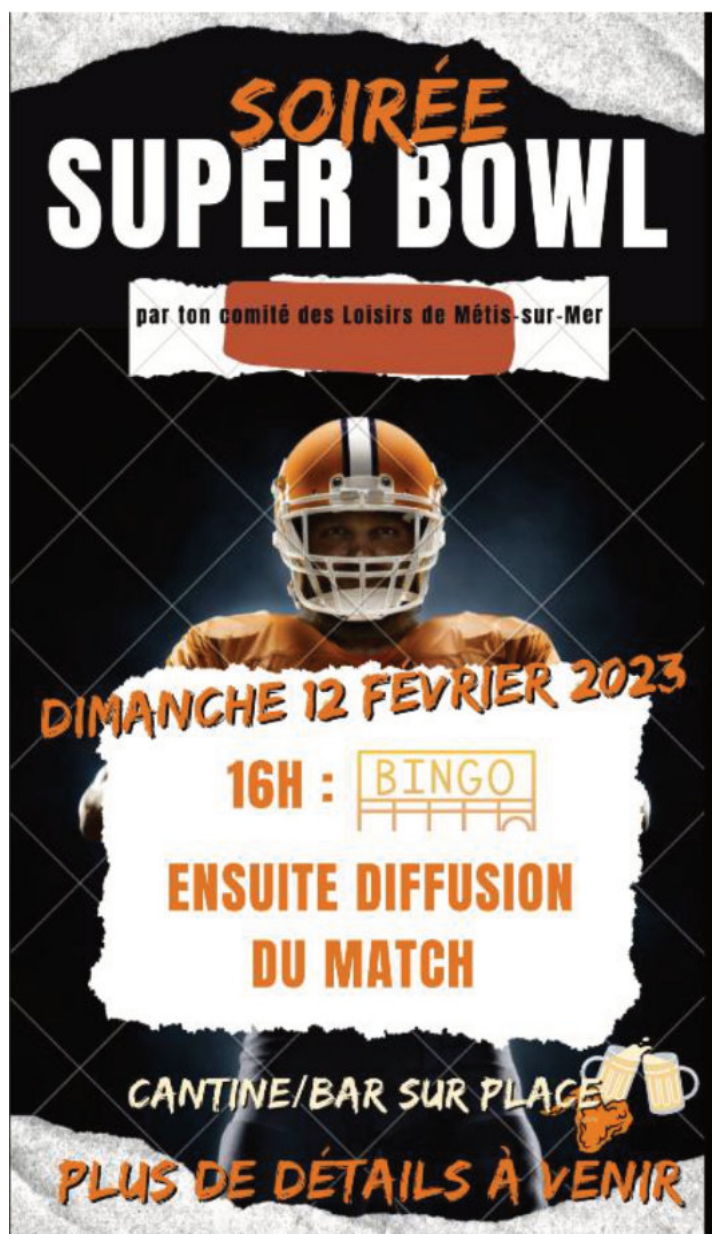
16 janvier	6 février
6 mars	3 avril
1 mai	5 juin
10 juillet	7 août
11 septembre	5 octobre
6 novembre	4 décembre





CUEILLETTE DES ARBRES DE NOËL

Vous avez un sapin de Noël naturel ? Le 16 janvier 2023, déposez-le en bordure de trottoir pour la collecte spéciale des arbres de Noël. Il sera ramassé au courant de la semaine et réduit en copeaux.



REMERCIEMENTS AU COMITÉ DES LOISIRS



En ces temps de célébration, votre coordonnatrice en loisir désire vous souhaiter à tous de Joyeuses Fêtes et les meilleurs souhaits pour la prochaine année.

Je profite de ce moment pour remercier tous nos bénévoles et membres du comité qui s'impliquent de près ou de loin dans nos programmations, nos projets, nos idées de grandeurs, et plus encore.

Merci est un petit mot tout simple, mais pourtant plein de reconnaissance.

**À très bientôt !
Isabelle Dion**





Ville de **MÉTIS-SUR-MER**

Tél. : 418-936-3255

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca

«Version française»



COMITÉ DES LOISIRS DE MÉTIS-SUR-MER

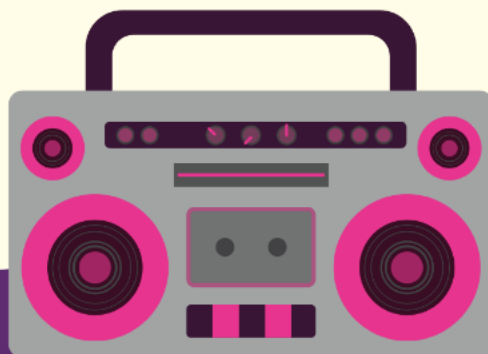
PROF DE DANSE RECHERCHE!

Tu es une personne qui aime danser et partager sa passion ?

**Tu aimes les tout-petits et voudrais être un mentor pour eux
dans le cadre d'une série d'activités ?**

**Bonne nouvelle : nous recherchons quelqu'un comme TOI
pour donner des cours de danse parent/enfant (3-5 ans).**

Début des cours au retour des Fêtes !



Pour plus d'information ou pour donner ton
nom, communique avec Isabelle Dion au
adj.metissurmer@mitis.qc.ca
ou au 418-936-3255



Bac bleu - Recyclage

Matières acceptées

Papier	Journal, livre, revue, circulaire, catalogue, annuaire téléphonique, sac brun, enveloppe
Carton	Ondulé, carton plat, carton-pâte, carton de lait, tétrapack, boîte en carton et métal (jus)
Verre	Bouteille et pot de verre
Plastique	Numéro 1, 2, 3, 4, 5 et 7, Numéro 6 rigide, Sacs de plastique, plastique agricole
Métal	Boîte de conserve, canette, couvercle, papier et assiette d'aluminium, pièce de métal

Écocentre

Matériaux de construction, pneus, produits dangereux, encombrants, etc.

Pour information :

428, avenue Roger-Marcoux, Mont-Joli
(accès via chemin Perreault Est)
418-775-8445, poste 2280

www.ecoregie.ca/collecte/ecocentre-mitis.html



Encombrants (31 mai, 26 juillet et 27 septembre)

Les vieux poêles, frigos et matelas sont acceptés.
Les matériaux de construction, pneus et branches sont interdits.

Dépôt vert - Branches et feuilles

En face de la caserne incendie, 249, chemin de la Station.
15 mai au 15 octobre.

Réservé aux citoyens de Métis-sur-Mer. Branches et feuilles uniquement.

Rappel de collecte - Aide au tri

Rendez-vous au www.ecoregie.ca pour vous inscrire **GRATUITEMENT** au rappel de collecte par Texto, Courriel ou Téléphone! Profitez-en pour essayer l'outil d'aide au tri!



Pour plus d'informations



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

Site internet : www.ecoregie.ca

Téléphone : 418 775-8445, poste 1138

Courriel : matresi@mitis.qc.ca

Ville de Métis-sur-Mer

138, rue Principale

Métis-sur-Mer (Québec) G0J 1S0

Téléphone : 418 936-3255

Télécopieur : 418 775-0011

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca

Site Internet : www.ville.metis-sur-mer.qc.ca

Bac brun Organiques



Conseil pratique :

Utilisez des sacs en papier, du papier journal ou des sacs en plastique compostable.

Matières acceptées

RÉSIDUS ALIMENTAIRES (crus, cuits ou périmés)

- Fruits et légumes
- Viandes, volailles et os
- Poissons, fruits de mer
- Oeufs et coquilles
- Écales de noix et noyaux de fruits
- Produits laitiers
- Graisse animale et végétale
- Pâtes, pain, céréales, riz
- Gâteaux, biscuits, bonbons
- Tartinade, confiture, condiments
- Café, filtres à café et sachets de thé
- Aliments frits ou en sauce

RÉSIDUS VERTS

- Fleurs et plantes
- Résidus de désherbage

PAPIERS ET CARTONS SOUILLÉS

- Papier journal
- Sacs en papier
- Boîtes de pizza, de pâtisserie

C'est le même horaire qu'à l'automne dernier à Métis-sur-Mer.

For Metis, it's the same schedule than last fall.



HERITAGE
Lower Saint Lawrence
Bas-Saint-Laurent

130, rue Principale, Métis -sur-Mer
www.heritagelsl.ca (418) 936-3239



HEURES D'OUVERTURE DU CENTRE DE RESSOURCES & BIBLIOTHÈQUE OPENING HOURS OF RESOURCE CENTRE & LIBRARY

10 janvier au 31 mars 2023

/ January 10 to March 31, 2023

Mardi
Tuesday

Jeudi
Thursday

14h - 18h
2 p.m. - 6 p.m.


14h - 16h
2 p.m. - 4 p.m.

Il est possible de prendre rendez-vous avec les employés sur semaine en les contactant directement ou par le biais de la ligne téléphonique générale **(418) 936-3239**.

It is possible to schedule an appointment with employees during the week by contacting them directly or via the general phone line at **(418) 936-3239**.

 www.heritagelsl.ca

 facebook.com/heritagelsl

 418-936-3239





CAMPAGNE DE VACCINATION SAISONNIÈRE CONTRE L'INFLUENZA (GRIPPE)

La vaccination contre la grippe saisonnière est toujours en cours et la prise de rendez-vous est obligatoire. Seules les personnes ayant un rendez-vous seront acceptées dans les cliniques de vaccination contre la grippe saisonnière organisées par le CISSS du Bas-Saint-Laurent.

LE VACCIN EST MAINTENANT OFFERT GRATUITEMENT À TOUTE LA POPULATION.

La prise de rendez-vous

La façon la plus rapide de s'inscrire, c'est par internet : clicsante.ca

Par téléphone, du lundi au vendredi de 8 h à 18 h : 1 866 445-0601.

Le personnel du CISSS du Bas-Saint-Laurent se rendra dans les CHSLD, les résidences privées pour aînés et les ressources intermédiaires pour vacciner les résidents. Les personnes qui reçoivent des services de soutien à domicile pourront aussi se faire vacciner à la maison. Pour plus d'information, parlez-en avec votre professionnel de la santé.

Il sera aussi possible de recevoir, sur demande, une dose de rappel du vaccin contre la COVID-19 lors de votre rendez-vous.

Le port du couvre-visage sera obligatoire pendant votre présence à la clinique de vaccination. Les personnes ressentant des symptômes grippaux devront reporter le rendez-vous.

La vaccination, la meilleure protection!

Visitez le grippe.cisssbsl.com pour tous les détails

La vaccination,
la meilleure protection

LA GRIPPE EXISTE ENCORE

LA GRIPPE PEUT AVOIR DE GRAVES CONSÉQUENCES POUR TOUS CEUX ET CELLES QUI VIVENT AVEC:

- LE DIABÈTE
- UN SYSTÈME IMMUNITAIRE AFFAIBLI
- UNE MALADIE DU CŒUR
- UNE MALADIE DES POUMONS
- UNE MALADIE DES REINS

Votre gouvernement

Québec





PROGRAMME D'ÉDUCATION À LA SANTÉ COMMUNAUTAIRE

COMMUNITY HEALTH EDUCATION PROGRAM (CHEP)

Nous vous invitons à nous rejoindre, dans le confort de votre foyer, pour l'une de ces vidéoconférences, proposées en **anglais** - gratuitement - via Zoom.

Pendant les mercredis matins suivants, de 10h00 à 11h30 :

18 janvier 2023

Santé financière et stigmatisation : le coût caché de la dette

Yves Patrice Beaudin, CIRP, Liscenced Insolvency Trustee

15 février 2023

Préserver la santé de votre dos et de votre colonne vertébrale en vieillissant

Samya Tatone, Instructeur de Pilates et candidat au doctorat en ostéopathie

15 mars 2023

Bien s'alimenter pour prévenir et vivre avec le diabète

Perform Centre, Concordia University (conférencier à déterminer)

Vous devez vous inscrire quelques jours à l'avance. Vous pouvez vous inscrire en envoyant un courriel à Marie-Claude Giroux à mcgiroux@heritagelsl.ca.

Elle vous enverra le lien pour vous inscrire en ligne.

A CHSSN initiative funded through Health Canada's

Official Languages Health Contribution Program 2018-2023





POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

OFFRE DE RÉPIT POUR LES PROCHES AIDANTS DE LA MITIS

Dans le cadre de son programme de soutien aux proches aidants, le Centre d'action bénévole de La Mitis vous informe qu'une offre de répit à domicile ou de groupe est disponible à la population de La Mitis.

Si vous êtes un proche aidant et désirez prendre un temps pour vous ou accomplir vos différentes tâches, vous êtes tout désignés pour ce service.

Pour plus d'informations n'hésitez pas à communiquer avec **Maurice Noudogbessi** au 418 775-4144 poste 226.

Source : info.mitis@actionbenevolebsl.org



Heure du conte pour les Fêtes
à nos deux centres de ressources
Métis-sur-Mer & Rimouski
Le jeudi 22 décembre 2022
de 14h à 16h
Tous sont les bienvenus!

Holidays' Storytelling
at both resource centres
Metis-sur-Mer & Rimouski

Thursday, December 22, 2022
from 2 to 4 pm
Everyone is welcome!

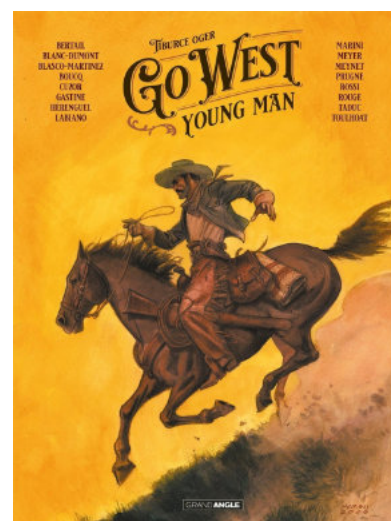
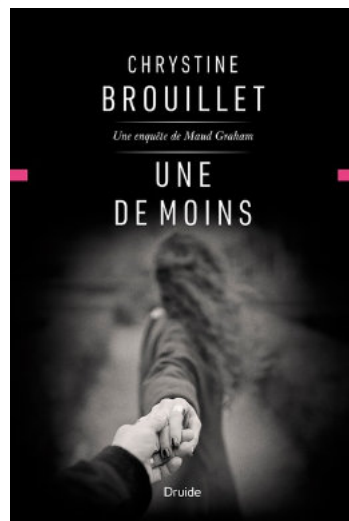
 **HERITAGE**
Lower Saint Lawrence
Bas-Saint-Laurent

 **BIBLIO**
de Bas-Saint-Laurent



SUGGESTIONS DE LIVRES

Pour adultes



Pour les jeunes et le public général




Contactez la personne ressource pour les proches aidants de La Mitis

M Maurice Noudogbessi
111, Av de la Gare
Mont-Joli, G5H1P1

Téléphone : 418 775-4144 #226

Courriel:
info.mitis@actionbenevolebsl.org

 Suivez-nous sur Facebook:
<https://www.facebook.com/cab.delamitis>

 **CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MITIS**

Qu'est-ce qu'un répit ?

Le répit est un service qui procure aux proches aidants un temps de détente afin de diminuer le stress et la fatigue supplémentaires occasionnés par les besoins particuliers d'un aîné ayant une incapacité. Autrement, c'est un service offrant un support afin d'éviter l'épuisement physique et psychologique chez les proches aidants des personnes aînées en perte d'autonomie.

Répit aux proches aidants Que sais-je?

Intervention communautaire pour les proches aidants de La Mitis



Vivre en aidant

FORMES DE RÉPIT OFFERTS

Deux formes de répit sont offerts :

LE RÉPIT À DOMICILE

C'est le service donné par l'intervenant communautaire à la personne aidée à la maison afin de permettre au proche aidant de vaquer à une autre préoccupation.

LE RÉPIT DE GROUPE

À la différence du répit à domicile, le répit de groupe est un service donné par l'intervenant communautaire à un groupe de deux (2) à (6) personnes aidées au sein de notre organisme afin de favoriser, entre autre la socialisation.

NATURE DE SERVICE S OFFERTS

Lors du répit, la personne intervenante

-Assure une présence auprès de la personne aidée, pratique une écoute active et favorise l'inclusion sociale

-planifie et anime des activités adaptées de stimulation avec la personne.

Exclusion

Dans les tâches auprès de la personne sont exclues les soins (médicaux et d'hygiène) ainsi que les traitements.

DURÉE DU RÉPIT

Les activités de répit durent 2 à 3 heures maximum. Le service du répit peut être donné en AM ou PM.

Contribution financière

Une contribution financière est demandée pour le service d'accompagnement transport, si nécessaire.

La contribution est 2\$

Maintenant, des infirmières et des travailleurs sociaux au même numéro



INFO-SANTÉ / INFO-SOCIAL
24 H SUR 24 - 7 JOURS SUR 7

Appuï
proches aidants



HÉRITAGE BAS-SAINT-LAURENT FÊTE !

Par Micheline Williams

Le vendredi 25 novembre, Héritage Bas-Saint-Laurent a célébré au Town Hall le lancement du projet communautaire *Vivre Notre Héritage* et souligné le départ à la retraite de sa coordonnatrice aux projets historiques, Pamela Andersson.

Le lancement a été l'occasion d'annoncer les gagnants du dernier concours photo du projet et de souligner le fait que *Vivre Notre Héritage* est le lauréat du Prix d'histoire du Gouverneur général pour l'excellence des programmes communautaires 2022. Nous en sommes bien fières.

Qu'est-ce que le projet *Vivre Notre Héritage* ?

Vivre Notre Héritage vient d'une idée de Pamela Andersson, qui l'a partagée avec Barbara Amsden. Il visait à recueillir, préserver et raconter l'histoire de Métis-sur-Mer avec et pour vous, la communauté, par le biais de plusieurs activités. La pandémie a eu des conséquences sur ces activités, qui ont dû être ajustées à la situation et pour certaines déplacées dans le temps. Voici où et comment vous avez pu et pouvez encore apprécier les résultats de ce travail communautaire :

- **Sentiers** : Suite à une cinquantaine d'entretiens avec des membres de la communauté, à la collecte de photos et d'informations au cours de plusieurs activités communautaires et à un travail de

recherche documentaire, des articles thématiques ont été écrits. Ils sont maintenant accessibles en ligne sur notre site internet et mettent en valeur les histoires de Métis-sur-Mer vues à travers les yeux et les mots des membres de la communauté :

- **Mosaïques** : Les élèves de l'école de Métis Beach ont exploré l'histoire naturelle locale pour créer des tabourets en mosaïque. Vous pouvez les admirer à l'école, aux Jardins

de Métis et au Parc de la Rivière Mitis. Deux bancs décorés de mosaïques seront terminés l'été prochain aux cimetières de Pointe Leggatt et de la United Church.

- **Photographie** : Vous avez pu participer à plusieurs concours de photo sur différents thèmes et admirer ces photos lors d'expositions.

- **Courtepointes** : Faute de pouvoir créer une courtepointe collective, des expositions ont mis en valeur les savoir-faire et la créativité de la communauté.

- **Le Flambeau** : Un mémorial a été érigé en l'honneur de ceux qui ont servi et continuent de servir notre communauté. Il se situe devant le bâtiment municipal de la Ville. Vous trouverez une liste de tous les membres de notre communauté qui ont servi sur notre site internet.

Allez voir sur heritagelsl.ca !

Suite à la page suivante



Photo de la médaille



HÉRITAGE BAS-SAINT-LAURENT FÊTE !

L'équipe derrière ce travail colossal est composée de Pamela Andersson, Barbara Amsden, Lisan Chng, Micheline Williams et Diane Dubois. Notre tâche consistait à inciter la communauté à travailler avec nous à la réalisation de la vision de Pam. Nous vous remercions infiniment, vous qui avez participé et contribué d'une manière ou d'une autre à cette entreprise collective.

Ce projet a été mis en nomination et a reçu le Prix d'histoire du Gouverneur général pour l'excellence de la programmation communautaire. Pamela et Barbara se sont rendues à Québec pour assister au gala et recevoir ce prix en présence de son Excellence l'honorable Mary Simon, Gouverneure générale du Canada.

Nous avons également profité de la soirée consacrée à l'exposition et au projet pour rendre hommage à Pamela Andersson à l'occasion de son départ à la



Pamela Andersson et Barbara Amsden

retraite de son poste de coordonnatrice aux projets historiques et agente de liaison communautaire. Pamela a été la première employée d'*Héritage* et son objectif principal était de recueillir et de documenter notre

riche histoire. Ses nombreuses expositions et publications ont rassemblé la communauté en l'incitant à fouiller dans ses archives personnelles et à partager ses objets, photos et histoires au fil des ans. Son dévouement à cette tâche était extraordinaire et son legs est une riche collection documentaire qui est ouverte à tous afin que toute personne intéressée puisse en apprendre sur cette histoire commune pour les générations à venir. Le thème de sa fête était "Retraitée et admirée". Cela en dit long et nous avons de très grandes responsabilités à remplir. Nous lui souhaitons bonne chance et lui adressons nos remerciements et notre admiration pour son travail.



LE MOT VERT DU MOIS

« LE PLUS BEAU DES CADEAUX » - DÉCEMBRE 2022

Bonjour à toutes et tous,

L'Halloween est loin derrière, la neige est arrivée et Mariah Carey est sortie des boules à mites pour nous chanter que ce qu'elle veut pour Noël, c'est nous! Et nous, qu'est-ce qu'on veut pour Noël? Moins de déchets! Alors enfilons nos habits de Père Noël vert qui conduit un traîneau à l'énergie lunaire (l'énergie solaire est plus rare la nuit de Noël) et découvrons comment faire le plus beau des cadeaux pour nos enfants et petits-enfants :

Arbre vert de Noël :

- **Préférez les décorations réutilisables** à celles à usage unique. De plus, il vous en coûtera moins cher à long terme.
- Pour les lumières, utilisez des **ampoules à DEL**, moins énergivores et plus durables.
- **Fermez vos lumières** lorsque vous allez vous coucher ou utilisez une minuterie programmable.

Des éco-cadeaux :

- **Privilégiez les cadeaux sous forme de services, de moments partagés ou des cartes cadeaux** pour éviter l'achat d'objets superflus. (ex. : une séance de massage, une carte cadeau de votre librairie, etc.) Sinon, privilégiez les cadeaux utiles, durables et produits localement, par exemple du travail d'un artisan.

- **Emballez le moins possible vos cadeaux et utilisez un emballage fait de papier recyclé, mais surtout recyclable.** Évitez les brillants, appliqués métalliques ou plastiques non recyclables. **Pensez à avoir un bac bleu à proximité** lors de la séance de déballage des cadeaux!

Le soir des festivités :

- Si possible, déballez en fonction de pouvoir **réutiliser le papier d'emballage.**
- **Utilisez de la vaisselle lavable.** Il ne devrait pas y avoir plus que quelques assiettes et ustensiles cette année !
- **Faites une bonne gestion de vos repas** en vous assurant que les restants seront consommés.
- Rappelez-vous, **les résidus de table vont dans le bac brun**, même dans le temps des fêtes. N'oubliez pas, les sacs de plastique compostable sont acceptés!

D'ici le prochain Mot **vert**, je vous souhaite un joyeux Temps des Fêtes écoresponsable.



Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



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

Facebook : @RITMRMatapediaMitis

Courriel: matresi@mitis.qc.ca

Tél. : 418 775-8445, poste 1138

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel : matresi@mrcmatapedia.quebec

Tél : 418 629-2053, poste 1138





Info Métis



AVIS D'INTÉRÊT PUBLIC POUR LA RÉGION DE LA MITIS

« **LE MITIS LAB VOUS OFFRE, LE VIRAGE**, un parcours entrepreneurial axé sur l'acquisition de connaissances et le développement de compétences numériques.

Il s'adresse aux entrepreneur.e.s, aux organismes et aux municipalités de La Mitis. Il comprend 10 formations de trois heures : 8 en visioconférence et 2 en présence dans les locaux du Mitis Lab à Mont-Joli.

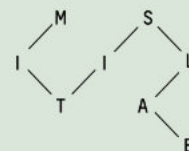
Les rencontres hebdomadaires sont une belle opportunité de maillage entre les participant.e.s et les formateur.rice.s.

Visitez le site internet www.mitislab.ca/le-virage pour avoir plus d'informations et pour vous inscrire, ou vous pouvez écrire au [email info@mitislab.ca!](mailto:info@mitislab.ca) »

Parcours Le Virage

COHORTES 2023

Présenté par



Vous êtes un entrepreneur?
Votre entreprise est en démarrage?
Vous êtes un organisme?

Nous acceptons
actuellement les
candidatures!



Qu'est-ce que Le Virage?

Le Virage est un parcours de formation qui vise à aider les entrepreneur.es, PME et organismes à choisir les outils numériques qui conviennent le mieux pour optimiser leur organisation. Ils se familiarisent avec des outils numériques de gestion administrative, de ressources humaines et d'attraction de clientèle.

Intéressé?
Écrivez-nous!

courriel : info@mitislab.ca

site internet :

www.mitislab.ca/le-virage





Info Métis



AVIS D'INTÉRÊT PUBLICQUE POUR LA RÉGION DE LA MITIS

Je profite de cette période de l'année pour vous remercier de votre précieuse clientèle durant ma saison estivale de **Massage en Bord de mer**.

Pour la prochaine année, je vous souhaite de la santé et que le bonheur soit avec vous!

Saviez-vous que vous pouvez commander des certificats cadeaux pour un massage de votre choix d'une durée de 60 minutes et vous recevez 15 minutes en prime.

Par courriel :

massotherapie@videotron.ca



Lucie Falardeau, massothérapeute

JARDINS DE MÉTIS X DISTILLERIE MITIS

ACCORD QUATRE METS ET QUATRE SPIRITUEUX

15 DÉCEMBRE

Notre chef Frédéric Boucher et la Distillerie Mitis vous proposent un souper en quatuor!

Frédéric concoctera quatre services qui s'agenceront parfaitement aux quatre cocktails confectionnés pour l'événement en partenariat avec la Distillerie Mitis.

Venez célébrer le début du temps des Fêtes dans un cadre idyllique aux Jardins de Métis!

Prix par personne : 85 \$ + taxes et service.

Réservation par **Messenger**,
par **courriel** – reservation@jardinsdemetis.com –
ou par **téléphone** au 418 775-2222.

Le menu vous sera bientôt dévoilé.



SALLE D'ENTRAÎNEMENT COMMUNAUTAIRE HIVER 2022-2023

École l'Envol (porte Est) – 30, rue du Couvent

DÉBUT DE LA PROCHAINE SESSION DE KARATÉ SHOTOKAN : 10 JANVIER 2023

Instructeur : Sensei Claude Deschênes, 7^e dan (ceinture noire)



- Membre de l'Association de karaté japonais du Québec (AKJQ)
- Membre de l'International Karaté Daigaku (IKD)
- Instructeur certifié de plus de 40 ans d'expérience
- Enseignement axé sur le contrôle plutôt que sur le combat
- **Possibilité de compétitions locales et régionales, ou même plus haut!**

Cours offerts aux familles, aux adultes et aux enfants de 8 ans et plus les mardis et jeudis soir à 18h30! Le Karaté Shotokan, sans contact, est la forme de karaté la plus pratiquée dans le monde et convient à tous les âges et niveaux de forme physique.

Pour plus d'information sur les cours ou pour vous joindre au Club, communiquez directement avec Claude Deschênes au 418-965-0717 ou par courriel à claudedeschenes1@hotmail.co



Horaire de la salle d'entraînement

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin						
					9h – 10h30	
Après-midi						
	12h – 13h30		12h – 13h30	12h – 13h30		
	15h – 16h30					15h – 16h30
Soirée						
19h – 20h30	18h30 – 20h	19h – 20h30	18h30 – 20h			19h – 20h30

FRAIS D'ABONNEMENT : Adultes : 30 \$/mois ou 5 \$/jour

Couples : 45 \$/mois

Étudiants : moitié prix

Information : Stéphanie au 418-936-3020 ou CLD-MsM@proton.me





Info Métis



UN PRIX NATIONAL POUR L'ÉCOLE DES CHEMINOTS - L'ENVOL

Félicitations aux 26 élèves de la 1^{ère} à la 6^e année de l'école des Cheminots de l'Envol qui ont participé au projet Courtepointe végétale pour les moutondeuse! Notre école a remporté le Prix de Reconnaissance Essor le 5 décembre dernier grâce à cette initiative. Bravo aux responsables du projet Philippe Cavanagh, David Leclerc, Valérie Piché et Sébastien Rioux.

Les jeunes ont travaillé à la conception de cette courtepointe géante avec l'aide de leurs enseignants, Valérie Piché et Philippe Cavanagh, depuis l'automne 2021. Le projet scolaire permet de mobiliser diverses notions chez les élèves. L'œuvre végétale de 100 m² se trouve dans l'enclos des « moutondeuses », le troupeau de moutons qui entretient la pelouse à l'entrée du site des Jardins de Métis.



PHOTO : GRACIEUSETÉ DU CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PHARES



ACTIVITÉ DU CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE MÉTIS-SUR-MER



For info. : 936-3525
(Hélène Gendron, vice-president)



Souper dansant de la Saint-Valentin

Samedi, 11 février dès 17h

Au Centre des Loisirs
Service de bar

Membres : 18 \$

Non membres : 20 \$

Pour la soirée à partir de 20h : 5\$

➤ *Réserver avant le 4 février*



Dîner pour la Journée de la Femme

Mercredi 8 mars dès 11h30

Au Centre des Loisirs

Membres : 12 \$

Non membres : 14 \$

➤ *Réserver avant le 3 mars*



ACTIVITÉ DU CLUB DES 50 ANS ET PLUS DE MÉTIS-SUR-MER



Pour info. : 936-3525
(Hélène Gendron, vice-présidente)

Vendredis 5 à 7



20 janvier
Pizza

Commandez votre pizza à l'Atelier culinaire
Pierre-Olivier Ferry
Et apportez vos boissons préférées au Centre
des Loisirs

17 mars
Jasette

Apportez vos boissons préférées au Centre des Loisirs
On fournit les croustilles

Mercredis découverte à 14 h

Avec breuvage et biscuits gratuits pour les membres
et à faible coût pour les non membres



Au Centre des Loisirs

1^{er} février

Se découvrir entre nous
Rencontre jasette

8 mars

Découverte du Wii Fit
avec Isabelle Dion

19 avril

Découverte du paysage
Promenade suivie d'une rencontre au Centre des loisirs

Yoga sur chaise avec Josée Boulianne

Les lundis à 14 h du 16 janvier au 6 mars

adapté pour les personnes âgées

10 \$ le cours

8 cours avec un rabais de 5 \$ chacun pour les membres du Club
des 50 ans et plus de Métis-sur-Mer

➤ *N'oubliez pas votre carte de membre*
Pour info. : joseeboulianne@gmail.com



Yoga sur chaise

