



Info Métis

Bulletin municipal

VISION STRATÉGIQUE

Le 26 juillet prochain, la ville de Métis-sur-Mer entame l'élaboration de son plan de développement territorial en menant un processus de consultation pour définir une "**Vision stratégique 2030**".

Vos idées, préoccupations et projets sont nécessaires pour que cette réunion ait une orientation en fonction de la réalité de notre communauté.



Ensemble, nous répondrons aux questions suivantes :

Quels sont les plus importants problèmes et enjeux de notre municipalité?

Quelles sont les valeurs et priorités qui doivent guider le développement de notre municipalité?

Quelle vision d'avenir pourrait assurer la vitalité et le bien-être de nos communautés?

Le lieu de rendez-vous sera le **centre de loisirs de Métis-sur-Mer** (10, rue de l'Église) le **mardi 26 juillet à 19h**.

Nous vous attendons pour partager une soirée passionnante.



Ville de
MÉTIS-SUR-MER

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



VILLE DE METIS-SUR-MER

138, Principale, Métis-sur-Mer, Québec

Tél. : 418-936-3255

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca



Voici l'horaire pour la surface multisport du **centre des loisirs de Métis-sur-Mer**.

Cet horaire est valide d'aujourd'hui jusqu'à la fin août.

Il est important de respecter les plages horaires établies.

Cependant, vous pouvez tout de même utiliser la surface lorsque rien n'est prévu à l'horaire (seulement, le local de matériel sera verrouillé. Vous pouvez quand même apporter votre matériel sportif personnel pour vous amuser !).

Pour des questions ou des demandes, merci de communiquer par courriel au adj.metissurmer@mitis.qc.ca

PROGRAMMATION HEBDOMADAIRE : SURFACE SYNTHÉTIQUE

MÉTIS-SUR-MER

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
 DEK HOCKEY 14 h - 16h	CAMP DE JOUR 9 h - 10 h 30 PICKLE BALL 13 h - 14 h 30 CAMP DE JOUR 15 h - 17 h	CAMP DE JOUR 9 h - 10 h 30 CAMP DE JOUR 15 h - 17 h BASKET BALL 18 h 30 - 20 h	PICKLE BALL 10 h - 12 h DEK HOCKEY 19 h - 20 h 30	CAMP DE JOUR 9 h - 10 h 30 CAMP DE JOUR 15 h - 17 h PICKLE BALL 18 h 30 - 20 h	CAMP DE JOUR 9 h - 17 h	 BASKET BALL 14 h - 16 h 

Pour plus d'information ou pour des demandes spéciales, communiquez avec Isabelle Dion via l'adresse : adj.metissurmer@mitis.qc.ca





VILLE DE METIS-SUR-MER

138, Principale, Métis-sur-Mer, Québec

Tél. : 418-936-3255

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca



CANADA
PROVINCE DE QUÉBEC
VILLE DE MÉTIS-SUR-MER

AVIS PUBLIC

DÉPÔT DU RAPPORT FINANCIER 2021

AVIS PUBLIC, est par les présentes donné par le soussigné, Directeur général et secrétaire-trésorier, que le rapport financier 2021 des vérificateurs externes sera déposé le lundi, 1er août, 2022, à la séance du conseil.

Donné à Métis-sur-Mer, ce 8 juillet 2022.

Stéphane Marcheterre
Directeur général et secrétaire-trésorier

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. Il faut donc tenir les animaux en laisse;
- Tout propriétaire d'un animal, dans une rue ou un parc, doit enlever les excréments et les déposer dans un contenant ou un sac.

CUEILLETTE DES GROS REBUTS.

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 au chemin la veille des collectes.

La prochaine date pour **la collecte est le 27 juillet 2022**. Les matériaux de construction demeurent interdits.

Merci





VILLE DE METIS-SUR-MER

138, Principale, Métis-sur-Mer, Québec

Tél. : 418-936-3255

Courrier électronique : metissurmer@mitis.qc.ca



La Ville dispose toujours d'un **programme de crédit de taxes pour les nouveaux parents** du territoire, ainsi qu'un programme de crédit de taxes pour les nouveaux propriétaires.

Il suffit de communiquer avec l'**administration de la Ville de Métis-sur-Mer** pour confirmer l'éligibilité et pour avoir les formulaires.



PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

3 AOÛT - INITIATION À L'ESCALADE DE ROCHE

9:00 - 16:00

Chute Neigette

12 PLACES 20 \$

4 AOÛT - ESCALADE DE ROCHE 2

9:00 - 16:00

Chute Neigette

12 PLACES 20 \$

10-11 AOÛT - CANOT-CAMPING

9:00 (10 AOÛT) - 16:00 (11 AOÛT)

Pourvoirie de la Seigneurie du Lac Mitis

8 PLACES 90 \$



PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

14 JUILLET - INITIATION À LA CUEILLETTE SAUVAGE

9:00 - 16:00

À venir

12 PLACES 20 \$

21 JUILLET - INITIATION À LA PLANCHE À PAGAIE

9:00 - 15:00

L'Espace SKY (Saint-Gabriel-de-Rimouski)

12 PLACES 20 \$

27-28 JUILLET - INITIATION À LA SURVIE EN FORÊT

9:00 (27 JUILLET) - 16:00 (28 JUILLET)

Saint-Gabriel-de-Rimouski

10 PLACES 70 \$





HERITAGE

Lower Saint Lawrence
Bas-Saint-Laurent

 www.heritagelsl.ca

 facebook.com/heritagelsl

 418-936-3239

HORAIRE D'ÉTÉ

130, rue Principale, Métis -sur-Mer

www.heritagelsl.ca (418) 936-3239

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

25 juin au 31 août, 2022 / June 25 to August 31, 2022

Mardi
Tuesday

13h - 16h
1 p.m. - 4 p.m.

Mercredi
Wednesday

13h - 18h30
1 p.m. - 6:30 p.m.

Jeudi
Thursday

13h - 16h
1 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.



CONSULTATIONS PUBLIQUES POUR LA PROTECTION PATRIMONIALE DU SITE DE POINTE-LEGGATT

Héritage Bas-Saint-Laurent (HBSL) prend ces jours-ci un rôle de précurseur en enclenchant un processus de citation du site de la Pointe-Leggatt, qui inclut l'église presbytérienne de la Pointe-Leggatt, le presbytère de la Pointe-Leggatt, le cimetière de la Pointe-Leggatt et le site archéologique de la Pointe-Leggatt. Nous avons demandé à la municipalité de Grand-Métis de prendre des mesures officielles pour protéger et préserver cet important site patrimonial.

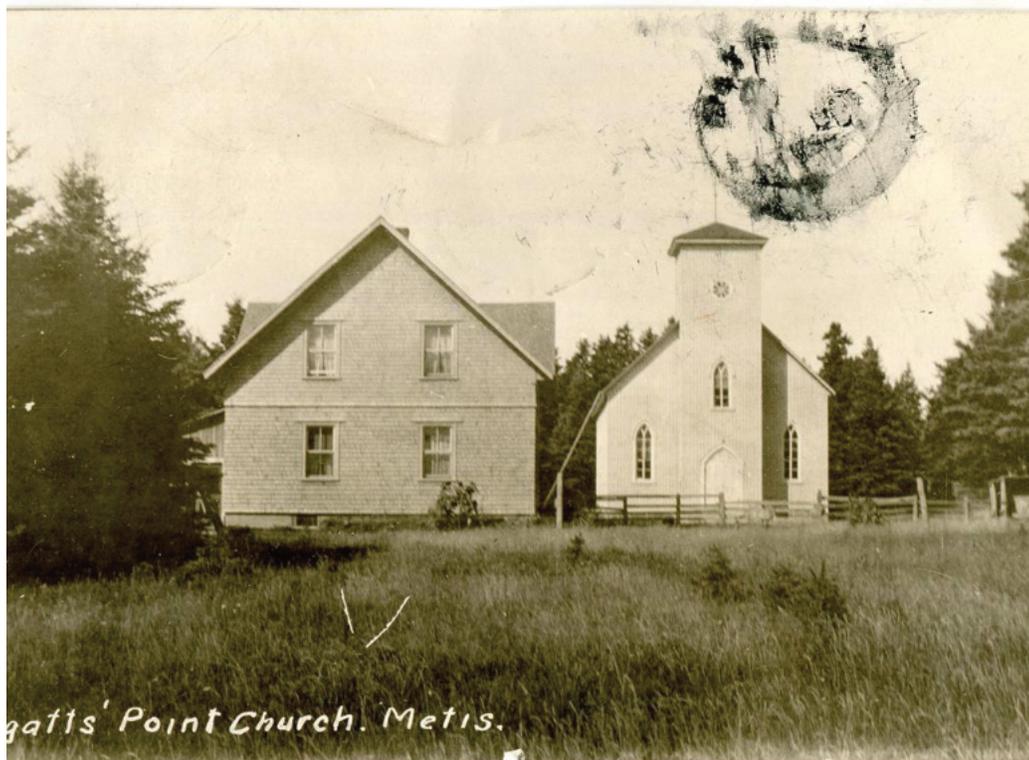
À la demande de la Municipalité de Grand-Métis, Héritage Bas-Saint-Laurent

animera une dernière séance d'information et de consultation publique **le mercredi 10 août de 14h à 16h**. La consultations aura lieu à l'église presbytérienne de Pointe-Leggatt (Leggatt's Point Presbyterian Church).

Nous vous y attendons!

Pour plus d'information consulter:

<https://heritagelsl.ca/public-consultations-for-the-heritage-protection-of-leggatts-point-site/>



INFORMATION SANTÉ

DÉMENCE, VOTRE GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



McGill
Démence
votre guide d'accompagnement



Une nouvelle ressource éducative gratuite intitulée « Démence, votre guide d'accompagnement » a été conçue pour aider à fournir des réponses.

Avec des illustrations attrayantes et un style d'écriture convivial, ce guide facile à utiliser couvre un large éventail de sujets pour aider à la fois la personne atteinte de démence et ses partenaires de soins. On y trouve des renseignements sur la science et la progression de la démence ainsi que des conseils pratiques sur la sécurité et les soins personnels.

Le guide a été créé par l'équipe pluridisciplinaire du **Programme de formation sur la démence** de l'Université

McGill à la Faculté de médecine et des sciences de la santé (FMSS). Le contenu a été fourni par **Mme Claire Webster**, fondatrice du programme et ancienne proche aidante, le **Dr José A. Morais**, gériatre, et le **Dr Serge Gauthier**, neurologue, ainsi que des partenaires du Centre de recherche et d'études sur le vieillissement de l'Université McGill, de la Division de médecine gériatrique, de l'École de physiothérapie et d'ergothérapie et de l'École de travail social.

Quelques copies sont disponibles en français au Centre de ressources d'Héritage Bas-Saint-Laurent (130 Principale, Métis-sur-Mer).

Vous le trouverez aussi en version pdf et digitale à :

<https://www.mcgill.ca/medsimcentre/fr/engagement-communautaire/ateliers-de-formation-sur-la-demence-pour-soutenir-les-proches-aidants/demence-votre-guide-daccompagnement>



MESSAGES DIVERS

**Club
de lecture
d'été
TD
2022**

Il est possible d'inscrire les enfants au Club de lecture d'été TD bilingue en vous présentant en personne ou en communiquant avec nous. Pour les clubs de lecture pour adultes, suivez-nous cet automne (mais vous pouvez aussi vous mettre au défi de lire un livre d'un style différent à chaque semaine).

Si vous avez des ressources avec vous qui nous appartiennent, veuillez nous les rapporter après une période de trois semaines (mais ne vous en faites pas si vous avez dépassé cette durée, nous avons aboli les frais de retard). De plus, vous pouvez ramener vos livres, DVD et autres ressources en tout temps (24h/7h) dans la boîte à cet effet dans l'entrée de la bibliothèque.

Nous acceptons les **dons de livres récents (2010 à 2022 seulement)**. Pour les classiques littéraires ou archives historiques, veuillez communiquer avec nous par téléphone au 418-936-3239 ou par courriel à library.metis@heritagelsl.ca. Merci!





**Club
de lecture
d'été
TD
2022**

**Rejoignez-nous
sur le Sentier
des contes du
Club de lecture
d'été TD**

Lisez une histoire en
plein air en vous promenant
au fil des pages!

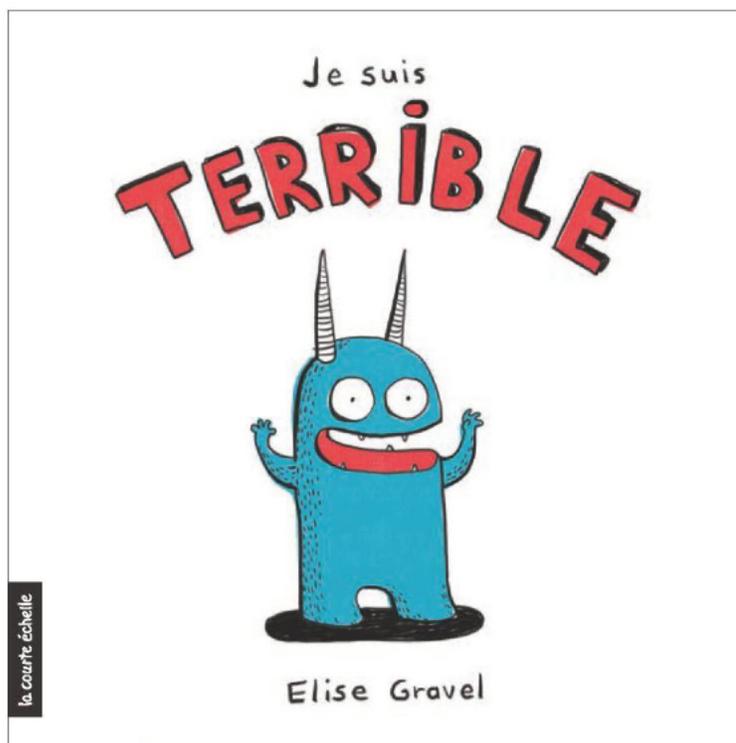
La bibliothèque bilingue de Métis-sur-Mer vous invite tous!

C'est un rendez-vous extérieur

à la halte routière municipale de Métis-sur-Mer

le dimanche 31 juillet 2022 à 10h30

pour une lecture animée



Je suis terrible © Elise Gravel, 2011. Reproduit avec la permission des Éditions la courte échelle.
www.courteechelle.com

Le Sentier des contes (StoryWalk®) est une idée originale d'Anne Ferguson, de Montpelier, au Vermont. Il a été conçu en collaboration avec la Kellogg-Hubbard Library. StoryWalk® est une marque de service déposée appartenant à M^{me} Ferguson.



CONCOURS DE PHOTOS « D'HIER À AUJOURD'HUI » (AVEC PRIX) MIS À JOUR!



Une partie du projet "Vivre notre Héritage" est un concours de photos. Le thème est « D'hier à Aujourd'hui » alors que nous explorons notre voyage du passé au présent. Toutes les photos feront partie de l'exposition finale qui aura lieu en septembre 2022. Nous voulons voir Métis dans toute sa beauté d'Hier à Aujourd'hui, en passant par les changements qu'ils ont subis. Nous voulons voir Métis à travers vos yeux. La seule restriction que nous avons est que vous n'empiétez pas sur une propriété privée. **SVP, veuillez demander la permission ou prendre votre photo du bord de la route.** Veuillez contacter Micheline Williams (581-814-2186 pour les partager via une clé USB ou par courriel à mwilliams@heritagelsl.ca. Objet: Concours photos LOH

DATE DE DÉBUT : 1ER JUIN 2022

DATE DE FIN : 30 AOÛT 2022

Ouvert aux :

- Photographes amateurs de tous âges (regroupés en Adultes et enfants de 12 ans et moins).
- Les professionnels peuvent également participer mais ne pourront pas recevoir de prix.
- Résident permanent, résident d'été ou visiteur à Métis-sur-Mer

Catégories : *D'hier à aujourd'hui*, recréer n'importe quelle ancienne photo personnelle en utilisant les mêmes personnes ou de nouvelles personnes. Il peut également s'agir d'un bâtiment, d'un animal de compagnie ou d'un paysage. Soyez créatifs et amusez-vous!

Région : Les photographies doivent avoir été prises dans la municipalité de Métis-sur-Mer, à l'exception de la catégorie Sentiers qui comprend des parties de Grand Métis, St Octave, Price et Ste Flavie.

Nombre d'inscriptions : Chaque photographe peut présenter jusqu'à 5 photos par catégorie.



Exposition : Toutes les contributions seront exposées, et les photos gagnantes seront agrandies.

Les juges : Un jury de 3 photographes professionnels désignera les gagnants de chaque catégorie.

Propriété : Les participants au concours doivent être les auteurs et le propriétaire unique des droits sur les photographies soumises. Les participants doivent également confirmer qu'ils ont obtenu l'autorisation d'utiliser les photos de ceux qui apparaissent dans les photos soumises.

Droits d'auteur : En participant à ce concours, le photographe accepte de donner à Héritage Bas-Saint-Laurent l'autorisation d'utiliser les droits non exclusifs suivants :

Reproduire, publier et exposer chacune des photographies sans frais, usage ou limite de temps.

Le participant demeure propriétaire de l'image.

À la fin du concours, les photographies seront ajoutées à la banque d'images de Patrimoine Bas-Saint-Laurent et les crédits photographiques seront toujours donnés, à chaque utilisation.

Format :

1. Les photographies ne peuvent pas dépasser 8 MB afin de faciliter l'impression d'un tirage 11 x 17.
2. Elles doivent être au format .jpg ou .tiff.
3. Chaque photo doit être nommée avec votre titre, votre catégorie, l'année et le lieu où elle a été prise
4. Ils doivent être envoyés par courrier électronique à l'adresse mwilliam@heritagelsl.ca, avec l'objet : le concours de photos LOH.
5. Ils peuvent également être soumis par clé USB en contactant Micheline Williams.

Bonne chance à tout le monde!





L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE D'HÉRITAGE BAS- SAINT-LAURENT

Vous êtes cordialement invités à assister à l'assemblée générale annuelle d'Héritage Bas-Saint-Laurent le **4 août de 14 h à 17 h à l'église presbytérienne de Leggatt's Point (48 Chemin Leggatt, Métis-sur-Mer)**

Quelques mots de notre président, les résultats des activités 2021-2022 ainsi que nos états financiers seront présentés.

Tout le monde est le bienvenu. Seuls les membres inscrits auront le droit de voter, et **l'adhésion est GRATUITE**. Nous pouvons vous inscrire en tant que membre juste avant l'AGA.

Merci de vous joindre à nous si vous avez notre mission à cœur !

FESTIVAL ET ÉVÉNEMENTS ESTIVAUX

Avec la chaleur et la fin de la pandémie, c'est avec grand bonheur que l'on accueille l'annonce du retour : de nos festivals et événements régionaux. Soyez prêts pour une saison estivale bien animée :

LA MITIS

Festival international de jardins : 24 juin au 2 octobre 2022.

Price en fête : 29 juin au 3 juillet 2022.

100e anniversaire de Sainte-Jeanne-d'Arc : 2 et 3 juillet 2022.

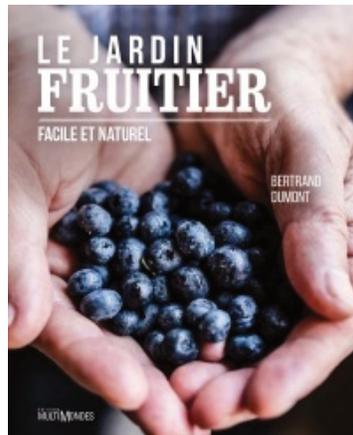
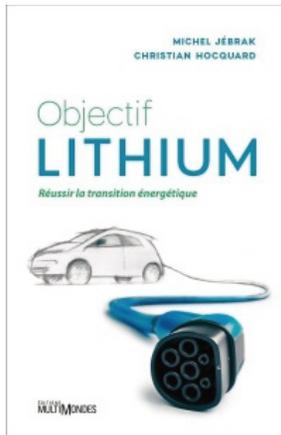
Marché public des Hauts Plateaux de Saint-Gabriel-de-Rimouski : Tous les jeudis, de 16h à 19 h, du 23 juin au 1er septembre 2022

Marché public de La Mitis à Sainte-Flavie : tous les samedis, de 9 h à 13 h, du 4 juin au 8 octobre 2022

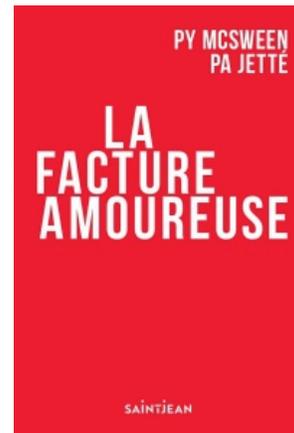
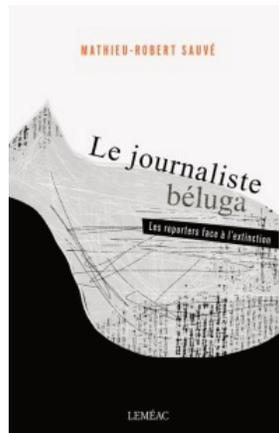
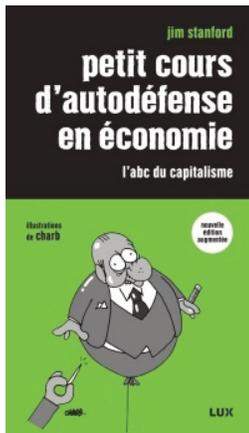


Finalement, pour remplacer les suggestions de lecture, nous vous présentons plutôt les couvertures de quelques livres récents et disponibles à la bibliothèque... nous vous invitons à les emprunter s'ils vous intéressent!

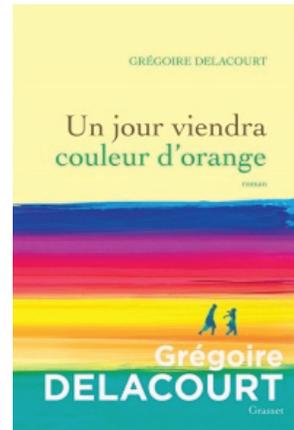
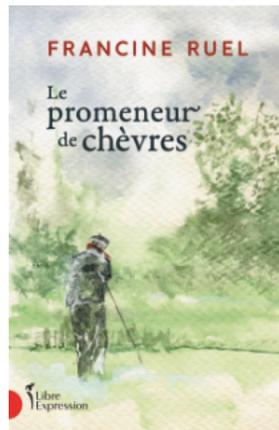
L'ENVIRONNEMENT ET NOUS



SENS CRITIQUE ET CONNAISSANCES GÉNÉRALES



ROMANS



CENTRE DE RESSOURCES ET BIBLIOTHÈQUE DE LIVRES

ANGLAIS DE RIMOUSKI

167, rue Belzile, Rimouski

www.heritagelsl.ca (418) 936-3239

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

25 juin au 5 août, 2022 / June 25 to August 5, 2022

Mardi
Tuesday

Jeudi
Thursday

13h30 - 16h
1:30 pm - 4:00 pm

18h - 21h
6 pm - 9 pm

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.

FERMÉ DU 7 AU 21 AOÛT 2022

sudoku #3

			4	7			8
	4					7	
3				9	6		2
			7	5	2		
8	6						
		2		6	3	4	
	2		1	7	8		
6	7	1	2				3
		8	9		6		2

sudoku #4

		9	7				
3		4	5	2		7	1
6					3		4
				6		8	2
4			3			6	1
				8			5
		5	2		4		7
	7	6				3	
2			6		1		8



PROGRAMME SOURIRE-MITIS 2022

Le programme **Sourire-Mitis** permet de répondre aux besoins ponctuels et urgents en soins dentaires pour les personnes vivant une situation de faible revenu qui sont sans couverture de régime d'assurance ou sans alternative de support financier.

Les conditions d'accès sont les suivantes :

Le programme s'adresse aux personnes de la MRC de La Mitis, sans restriction d'âge. Pour y avoir accès, le demandeur doit répondre aux critères suivants :

- Avoir un revenu familial ou personnel inférieur ou égal au seuil de faible revenu. (voir tableau ci-dessous)
- Être sans couverture de régime d'assurance ou sans alternative de support financier pour pallier les besoins de santé dentaire (RAMQ, SAAQ, sécurité du revenu, etc.).
- Être motivé à participer au plan de traitement en dentisterie offert.



Tableau du seuil de faible revenu (avant impôt) selon **Statistiques Canada 2020**.

1 personne18 325 \$
2 personnes 22 814 \$
3 personnes 28 046 \$
4 personnes 34 053 \$
5 personnes 38 621 \$
6 personnes 43 559 \$

IMPORTANT :

L'aide financière Sourire-Mitis ne peut excéder 90% des coûts reliés au plan de traitement.

AUCUN PAIEMENT N'EST FAIT DIRECTEMENT AU BÉNÉFICIAIRE.

Pour toute question ou précision, veuillez communiquer avec David-Gilles Lévesque au numéro 418-896-6767 ou par courriel : david-gilles.levesque.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca



LE MOT VERT DU VMOIS – « MOINS C'EST PLUS! » – AOÛT 2022

BONJOUR À TOUTES ET TOUS,

Tout coûte plus cher : l'épicerie, le gaz, les vêtements, etc. C'est pareil avec vos taxes municipales alors qu'il faut payer de plus en plus cher pour enfouir des matières qui ne devraient même pas être dans votre poubelle à la base. Si vous avez besoin de manger et de vous déplacer, vous n'avez pas besoin de tout acheter et de tout jeter. Voici quelques trucs et astuces pour réduire à la source vos quantités de déchets et ainsi économiser beaucoup d'argent :

- **Aliments** : Une des bonnes façons de réduire à la source est d'éviter le gaspillage alimentaire. Vous trouverez plus de détails dans le Mot Vert de février dernier disponible au www.ecoregie.ca.
- **Emballage** : Lors du magasinage, favorisez plutôt l'achat de produits en vrac ou peu emballés. Achetez des ingrédients de base pour faire vos propres aliments. Par exemple, faites vos propres biscuits plutôt que d'acheter des biscuits emballés, eux même dans un casseau, lui-même dans un emballage souvent non recyclable.
- **Produits ménagers** : L'organisme ÉCO-Mitis propose des capsules et un guide sur comment faire des produits ménagers simplement à la maison : ecomitis.org
- **Produits jetables** : Pensez à des produits durables à utilisations multiples comme les rasoirs, ustensiles, vaisselle, etc.

- **Pelouse** : Évitez une corvée supplémentaire et laissez la pelouse coupée sur votre terrain. Celle-ci sera un engrais naturel, aidera à préserver l'humidité dans le sol et augmentera ainsi la résistance de votre pelouse aux sécheresses et maladies.
- **Outils** : Empruntez ou louez si vous pensez utiliser un outil ou un appareil une seule fois. Une autre astuce de plus en plus populaire est de regarder sur Marketplace, Kijiji ou dans les journaux pour acheter un outil de seconde main que vous pourrez revendre au même prix après utilisation.
- **Rénovation** : Questionnez-vous sur la nécessité de tout remplacer et identifiez les matériaux pouvant être réparés, restaurés, réemployés et recyclés. Vos écocentres débordent de matériaux et d'articles de seconde main que vous pouvez acheter à petits prix!

Pour plus d'information sur la réduction à la source, joignez-nous par téléphone, par courriel ou consultez le www.ecoregie.ca. À la prochaine!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles



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

Site web : www.ecoregie.ca

Courriel : matresi@mrcmatapedia.qc.ca

Tél : 418 629-2053, poste 1138

Facebook : [@RITMRMatapediaMitis](https://www.facebook.com/RITMRMatapediaMitis)

Courriel: matresi@mitis.qc.ca

Tél. : 418 775-8445, poste 1138



Pulsion

D'ENTREPRENDRE

— P O D C A S T —

UN GRAND MERCI À VOUS TOUS!

On dit que ça prend tout un village pour élever un enfant, eh bien Fred (mon mari, mon bénévole #1 et mon partenaire d'affaires) et moi, nous nous sentons vraiment choyés d'habiter ce village idéal qu'est Métis-sur-Mer et surtout, d'y faire grandir notre petit Henri, ainsi que nos nombreux projets entrepreneuriaux!

Plusieurs d'entre vous nous ont félicités pour notre initiative de Studio Mobile pour l'enregistrement de notre podcast Pulsion d'entreprendre, qui vise à mettre en lumière les entrepreneurs d'ici et de tout l'est du Québec.

Parce que la vie va parfois très vite et qu'il est important pour nous de souligner notre collaboration, nous tenions à faire un clin d'œil à Loulou et Jean-Guy pour leur fabuleux terrain, au conseil municipal

pour leur ouverture d'esprit et à toute l'équipe de l'Auberge du grand Fleuve pour le merveilleux partenariat et la nourriture servie au plus grand plaisir des papilles de nos invités!

Je salue aussi personnellement tous les gens du village qui sont venus nous faire des coucous, ceux avec qui j'ai échangé et ceux avec qui je n'ai pas eu le temps! Vous pouvez découvrir notre balado via le www.pulsiondentreprendre.com et si vous souhaitez collaborer ou en savoir davantage sur mes autres projets, je vous invite à visiter le sabinadion.com.

Ensemble, construisons l'avenir de notre joli village : créons un lieu commun hors du commun. Bon été à tous!

Sabrina, Fred et Henri



YOGA AVEC BARBARA PEARCE DU 4 JUILLET AU 26 AOÛT

Les lundis, mercredis et vendredis

Lieu : Town Hall de Métis-sur-Mer, 370 Beach

Hatha yoga (doux) de 8h30 à 9h30 (1h) Les participants de tous les niveaux sont bienvenus. Apportez votre sangle et votre matelas de yoga.



Chair yoga de 9h45 à 10h30 (45 minutes)

Cette classe s'adresse à tous ceux qui veulent faire des étirements tout en relaxant.

Possibilité d'abonnements mensuel ou saisonnier, carnet de 10 séances ou à la carte

Pour plus d'information, et tarifs, SVP contactez Barbara

Email: bp@barbarapearceyoga.com;

Telephone: 418-936-3171

ou regarde son **site** www.barbarapearceyoga.com

Pre-registration is not required.

Conditionnel à l'évolution des directives de la Santé publique.

Reiki ou Sound Healing avec Barbara Pearce – Sur rendez-vous – reçu d'assurance fourni

Lieu : 279 chemin de la Station

Prix : Reiki \$70; Sound Healing \$80

Email: bp@barbarapearceyoga.com;

Telephone: 418-936-3171

ou regarde son **site** www.barbarapearceyoga.com



AVIS D'INTÉRÊT PUBLIC POUR LA RÉGION DE LA MITIS

Réouverture de la boutique d'antiquités et artisanat d'art populaire à **Baie-des-Sables pour l'été 2022**

Une grande collection d'antiquités diverses à vendre :

Équipements et outils d'atelier, bar, bureau, commerce, maison, ferme, sport et loisir et bien d'autres objets du patrimoine et d'art populaire.

Les règles sanitaires seront optionnelles, les articles sont à voir sur place, au **187 route 132** (du 22 juin au 5 septembre).

Pour de l'information ou bien l'horaire passer voir ou prendre rendez-vous en contactant:

Gervais St-Pierre

Cell: 418-953-2153

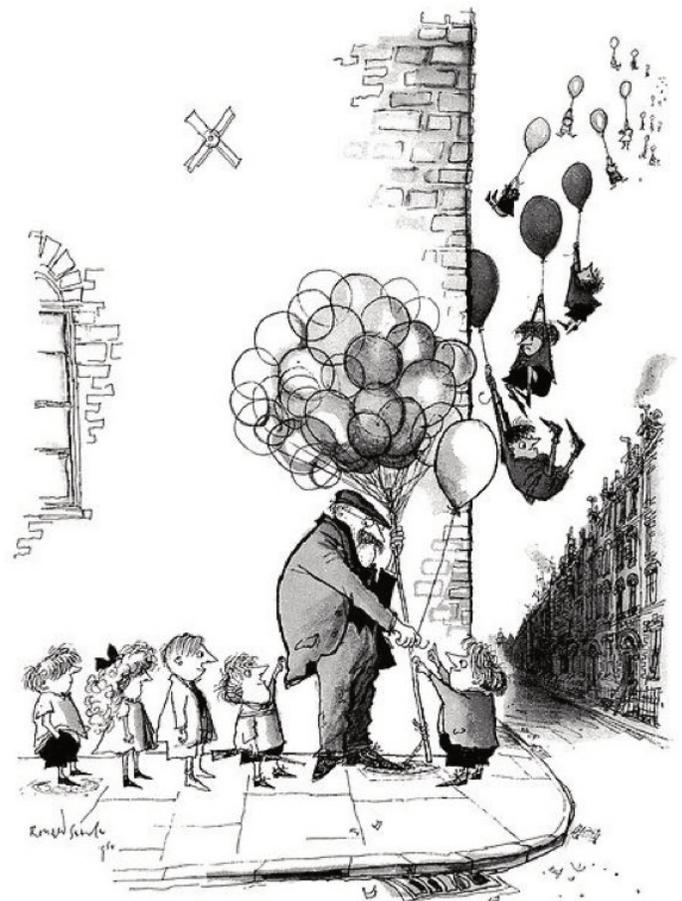
Courriel : expertise.gstp@videotron.ca



EXPOSITION & VENTE D'ARTISANAT

(Tricot, couture, jouets, bijoux, etc.)

Mercredi le **27 juillet** de 9h à 16h au
Centre des loisirs (10 de l'Église)



La maltraitance chez les personnes âgées

C'est inacceptable, agissons!

La crise que nous vivons actuellement crée un terreau fertile pour l'apparition de situations de maltraitance envers les aînés. Dans ce contexte, il s'avère important de prendre soins les uns des autres. En tant que proche, ami, voisin, membre de la famille, vous pouvez agir et faire la différence pour faire cesser une situation de maltraitance.



1 Garder l'œil ouvert: Être sensible aux signes et aux indices à observer et être à l'écoute.

Quelques indices à observer. La personne aînée:

- Présente des blessures;
- Présente de l'anxiété;
- S'isole;
- Se plaint de malaise;
- N'a pas suffisamment d'argent pour ses besoins essentiels;
- A des changements dans ses comportements ou ses habitudes.

2 Aborder le sujet: En parler ouvertement avec la personne sans la brusquer, attendre le bon moment (sécurité et respect), valider et vérifier vos inquiétudes auprès de la personne.

Exemples de questions à poser:

- Comment ça va?
- Je m'inquiète pour vous?
- Est-ce qu'il y a quelqu'un qui vous rend mal à l'aise?

Attention: Vérifiez vos inquiétudes auprès de la personne ou auprès d'un intervenant pour ne pas tirer de conclusions hâtives.

3 Demeurer ouvert: Être à l'écoute sans jugement, maintenir le contact et respecter le rythme de la personne. Croire la personne si elle se confie à vous et l'accompagner vers les services si elle le souhaite.

Exemples d'actions à poser:

- Demander si la personne accepte d'en parler à une personne de confiance, son médecin, un prêtre, un ami, etc.;
- Proposer d'accompagner la personne vers les services locaux (organisme de défense des droits des aînés, travailleur de milieu, etc.);
- Laisser un numéro de référence (Info-Social 811 ou la Ligne Aide Abus Aînés);
- Lui mentionner que vous êtes disponible à n'importe quel moment.

Besoin d'aide?



LIGNE AIDE ABUS AÎNÉS
1 888 489-ABUS (2287)

www.aideabusaines.ca

Québec



VENTE DE GARAGE

À la grange située en face de l'ancienne école sur La Rue Principale (avant La Rue Castonguay)

SAMEDI LE 6 AOUT 2022, DE 10H00 À 16H00

MEUBLES + VAISSELLES DE L'HÔTEL SEASIDE + DIVERS

Les revenus de la remise en état d'un vieux voilier métis seront consacrés à la formation des étudiants pour la remise en état du bateau.

SALLE D'ENTRAÎNEMENT COMMUNAUTAIRE – Été 2022

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



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.

	Matin	Après-midi	Soirée	
Lundi	9 h à 10 h 30	Fermé en après-midi pour la période estivale	19 h à 20 h 30	Fermé
Mardi	9 h à 10 h 30		19 h à 20 h 30	21h à 22h30
Mercredi	9 h à 10 h 30		19 h à 20 h 30	Fermé
Jeudi	9 h à 10 h 30		19 h à 20 h 30	Fermé
Vendredi	Fermé		Fermé	21h à 22h30
Samedi	9 h à 10 h 30		Fermé	21h à 22h30
Dimanche	9 h à 10 h 30		Fermé	Fermé



CLD
Métis-sur-Mer

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



MASSAGE EN BORD DE MER

LUCIE FALARDEAU
MASSOTHÉRAPEUTE

Mes massages et soins sur ma terrasse intime en Bord de mer seront disponibles à partir du lundi 6 juin avec une carte de soins améliorée, mais sans aucunes augmentations des tarifs!

C'est avec un immense plaisir que je vous informe de ma nomination comme finaliste provincial pour le prix Distinction de mon association professionnelle grâce à mon concept Massage en bord de mer.

Retour du Forfait Découverte (2 heures de soins) et le forfait À deux, c'est mieux!

Réservation requise en tout temps. Pour informations et réservations:

Facebook : Massages en Bord de mer

Téléphone : 418-775-2417

Courriel : massotherapielf@videotron.ca

**18, chemin de la pointe Leggatt
Grand-Métis**

Promotion du moment

séance de pressothérapie à rabais de 20\$ à l'achat d'un massage de votre choix.

Réservation par messenger ou facebook
Massages en Bord de mer,

418-775-2417



Lucie Falardeau
Massothérapeute
Offrez-vous du bonheur!

*Massages en bord de mer
Mes soins*

- Massage suédois (détente ou thérapeutique)
- Mon massage Signature
- Massage à la bougie aromatique
- Massage aux coquillages chauds
- Massage aux balles de sels himalayens
- Massage pour enfant
- Massage pour future maman
- Pressothérapie
- Massage sur chaise sur la plage ou à domicile
- Ateliers de massages
- Soins de pieds
- Espace-boutique
- Certificat cadeau
- Forfait: Découverte ou À deux, c'est mieux!

Réservation requise en tout temps
418-775-2417
massotherapielf@videotron.ca
18, Chemin de la Pointe Leggatt,
Grand-Métis

Facebook: Massages en bord de mer



Membre Réseau des Massothérapeutes professionnels du Québec

Recu pour remboursement d'assurance

Nominée dans la catégorie
Prix Excellence DISTINCTION
2022



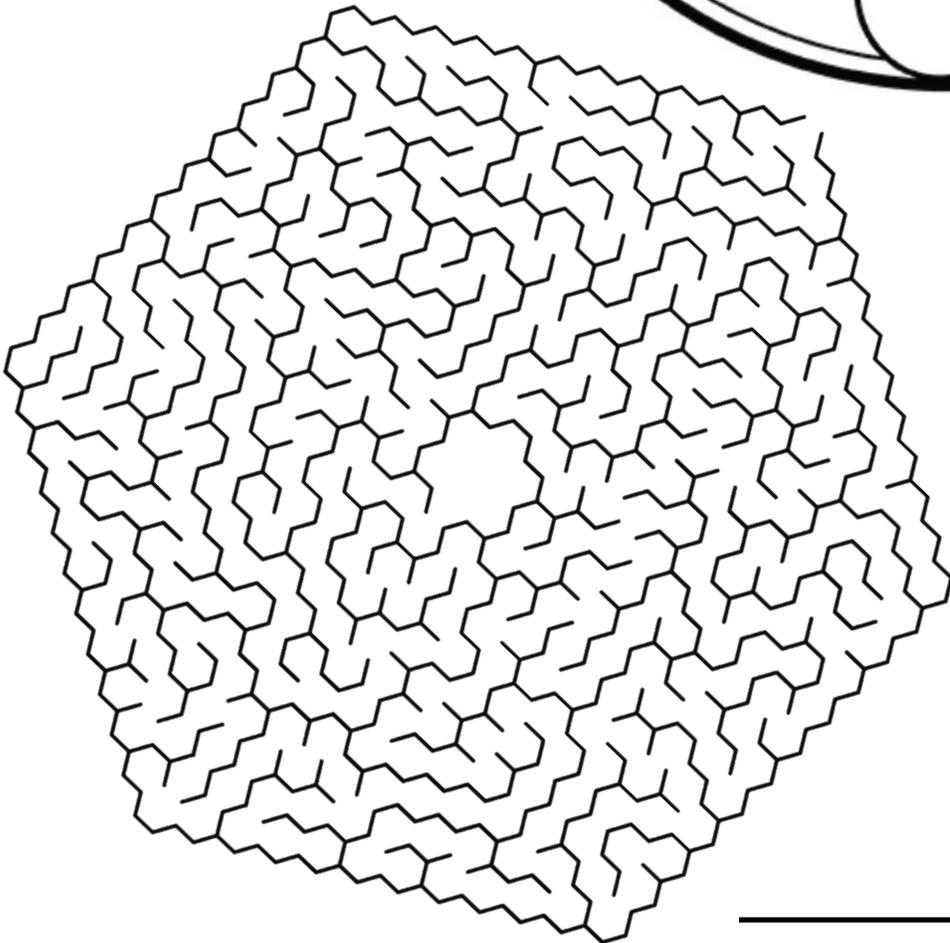
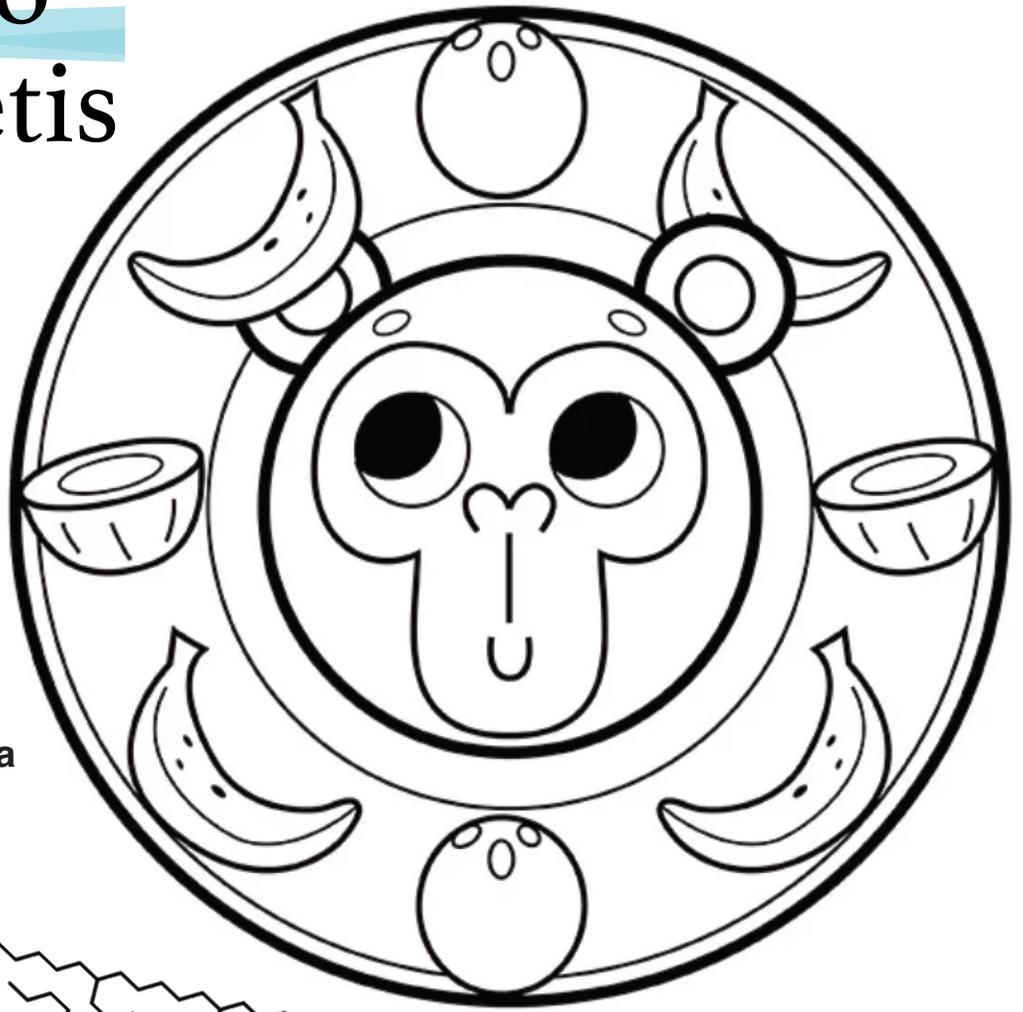


Info Métis

Si vous avez des suggestions pour le prochain numéro, envoyez-les nous!

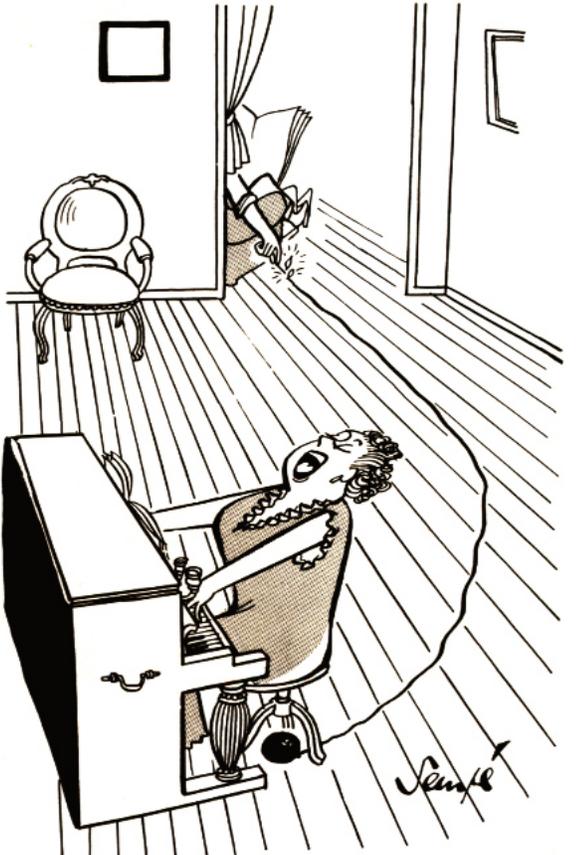
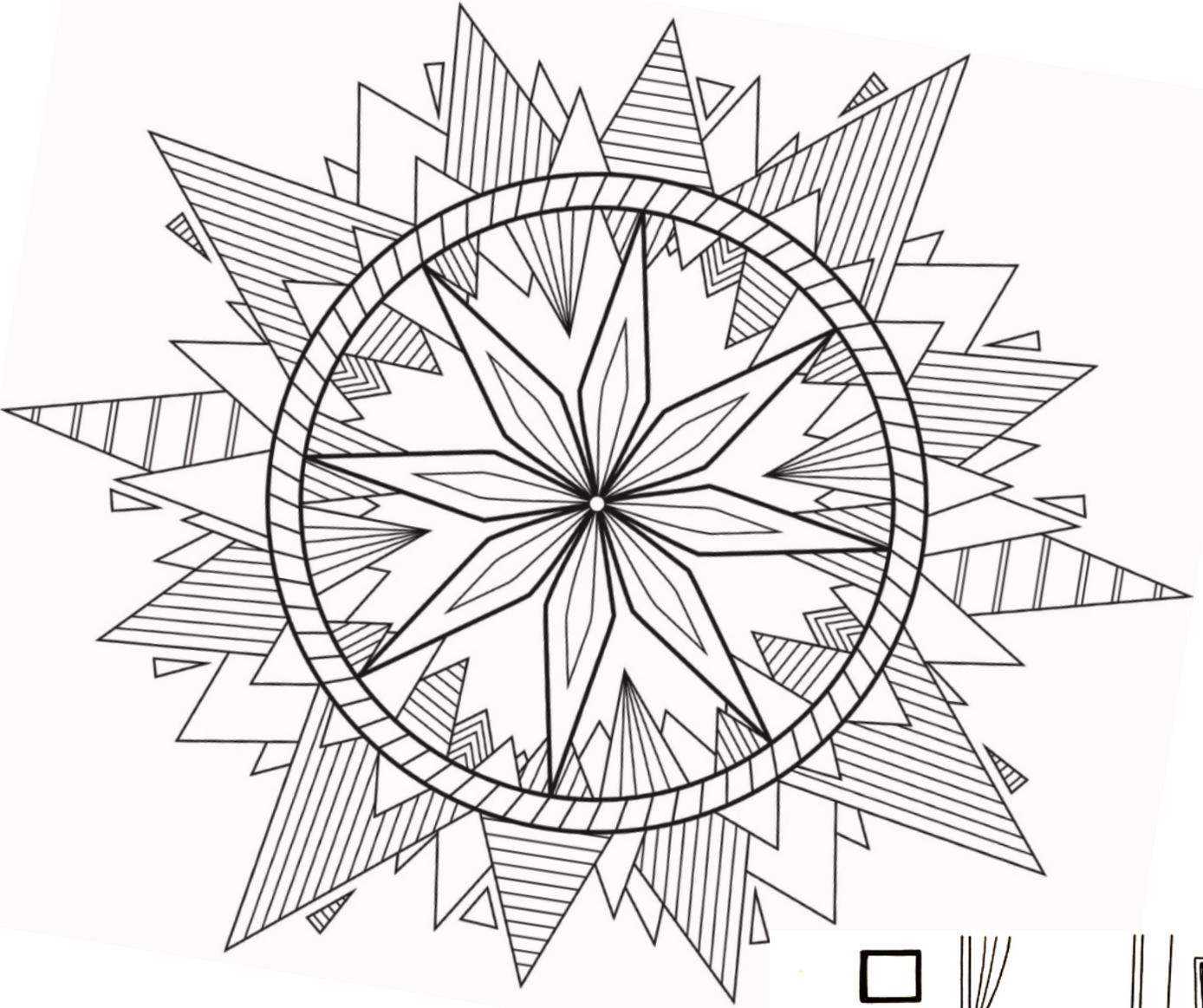
If you have any suggestions for the next newsletter, send them to us!

patric.noya@infometis.ca



2	1	9	6	4	7	3	5	8
5	4	6	3	8	2	7	9	1
3	8	7	5	1	9	6	4	2
1	3	4	7	9	5	2	8	6
8	6	5	4	2	1	9	7	3
7	9	2	8	6	3	4	1	5
9	2	3	1	7	8	5	6	4
6	7	1	2	5	4	8	3	9
4	5	8	9	3	6	1	2	7

solution #3



5	1	9	7	4	6	2	8	3
3	8	4	5	2	9	7	6	1
6	2	7	8	1	3	5	4	9
7	3	1	4	6	5	8	9	2
4	5	8	3	9	2	6	1	7
9	6	2	1	8	7	4	3	5
8	9	5	2	3	4	1	7	6
1	7	6	9	5	8	3	2	4
2	4	3	6	7	1	9	5	8

solution #4