

L'ÉCHO D'EN HAUT

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

Saint-Adalbert / Sainte-Félicité / Saint-Marcel / Saint-Omer / Saint-Pamphile / Sainte-Perpétue / Tourville

www.echodenhaut.org

Vol. 36 N° 2 | Mars 2019 | 3 100 copies | MENSUEL GRATUIT

**Caroline
entourée
d'anges
depuis 10 ans !**

Pages 3-4



**La Fête se prépare
à Sainte-Perpétue**
Pages 12-13



Pages 6-7

**La 49^e édition
connaît un beau
succès !**

**L'ÉcoRéussite
arrive en
L'Islet-Sud**
Pages 10-11

**Prodécor
S.V.,
une belle
aventure
depuis plus
de 25 ans!**



Pages 8-9

**GROUPE
SYNERGIES**
services financiers
CABINET DE SERVICES FINANCIERS



YOLAND BELANGER

SFL
PLACEMENTS*

Conseiller en sécurité financière
Conseiller en assurance et rentes collectives
Représentante en épargne collective*

202-7777, boul. Guillaume-Couture
Lévis (Québec) G6V 6Z1
Bur: 418.837.2421
Bur: 418.356.5364
Sans frais: 1.866.356.5364
Rés: 418.356.5455
418.356.6087
418.356.2008
@yoland.belanger@sfl.qc.ca | www.sfl.qc.ca

203-35, rue Principale
St-Pamphile (Québec) G0R 3X0
Bur: 418.356.5364
Rés: 418.356.5455
Sans frais: 1.866.356.5364
418.356.6087
418.356.2008



**réno
maître**
APCHQ

CONSTRUCTION RÉNOVATION
Martin Pelletier

LICENCE RBQ: 8335-2476-49

SAINTE-PERPÉTUE

8, rue Chouinard, Sainte-Perpétue (Québec) G0R 3Z0
Tél. bur. : 418 359-3098
Cell. : 418 356-6940 • Téléc. : 418 359-3898

15% de rabais

à l'achat de 4 appareils de cuisine Whirlpool ou Maytag

5% de rabais

à l'achat de 2 appareils de cuisine

500\$ (jusqu'à 1999\$) POSP 1299\$9

250\$ (jusqu'à 1099\$) POSP 1299\$9

300\$ (jusqu'à 899\$) POSP 1299\$9

500\$ (jusqu'à 1999\$) POSP 1299\$9

250\$ (jusqu'à 1099\$) POSP 1299\$9

300\$ (jusqu'à 899\$) POSP 1299\$9

15% de rabais

à l'achat de 4 appareils de cuisine Whirlpool ou Maytag

5% de rabais

à l'achat de 2 appareils de cuisine

Le chic de l'acier inoxydable noir!

200\$ (jusqu'à 699\$) POSP 899\$9

400\$ (jusqu'à 3499\$) POSP 3999\$9

200\$ (jusqu'à 1199\$) POSP 1399\$9

450\$ (jusqu'à 1449\$) POSP 1899\$9

200\$ (jusqu'à 799\$) POSP 999\$9

600\$ (jusqu'à 2199\$) POSP 2799\$9

500\$ (jusqu'à 3999\$) POSP 4999\$9

5% de rabais

à l'achat de 2 appareils de cuisine

5% de rabais

à l'achat de 2 appareils de cuisine

350\$ (jusqu'à 949\$) POSP 1299\$9

300\$ (jusqu'à 999\$) POSP 1299\$9

350\$ (jusqu'à 1299\$) POSP 1699\$9

350\$ (jusqu'à 849\$) POSP 1299\$9

350\$ (jusqu'à 949\$) POSP 1299\$9

350\$ (jusqu'à 1299\$) POSP 1699\$9

10% de rabais

à l'achat de 4 appareils de cuisine

5% de rabais

à l'achat de 2 appareils de cuisine

300\$ (jusqu'à 899\$) POSP 1199\$9

300\$ (jusqu'à 2999\$) POSP 3999\$9

600\$ (jusqu'à 2999\$) POSP 3999\$9

350\$ (jusqu'à 1699\$) POSP 2099\$9

250\$ (jusqu'à 1049\$) POSP 1299\$9

350\$ (jusqu'à 1599\$) POSP 1999\$9

350\$ (jusqu'à 899\$) POSP 1299\$9

100\$

(jusqu'à 479\$) POSP 579\$9

150\$

(jusqu'à 699\$) POSP 849\$9

170\$

(jusqu'à 1049\$) POSP 1219\$9

180\$

(jusqu'à 749\$) POSP 929\$9

70\$

(jusqu'à 429\$) POSP 499\$9

200\$

(jusqu'à 899\$) POSP 1099\$9

378, rue Principale
 Sainte-Perpétue (Québec)
 418 359-2424
 1 866 541-2424
 www.gagnonmeubles.com

GAGNON MEUBLES

VOTRE MAGASIN DE CONFIANCE DEPUIS TROIS GÉNÉRATIONS




Caroline et ses anges

PAR FRANÇOISE DE MONTIGNY-PELLETIER

Du côté sud-ouest du village de Sainte-Perpétue, une demeure de style maison unifamiliale, face au soleil levant, abrite depuis 10 ans... des anges!



Au premier rang, les anges gardiennes :
Lise Morneau, Caroline Pitre et Jocelyne Ruel.
Les Anges d'Or : 2^e rangée, Mmes Marie-Claire Chouinard,
Thérèse Dubé et Yvette Gagnon.
3^e Mmes Julienne St-Pierre, Rose Pellerin, Victoria Bois
et Gertrude Paradis.
Dernière rangée, Mme Simone Chouinard et M. Napoléon
Robichaud.

C'est en mars 2009 que Caroline Pitre ouvre la *Résidence L'Ange d'Or*. Redevable aux aînés qui ont occupé une place si importante dans sa jeunesse, en particulier sa grand-mère, reconnaissant le rôle des personnes âgées dans nos communautés, notre devoir de gratitude envers elles, personnes d'expérience, de savoirs et de sagesse, Caroline s'est donné comme priorité de leur assurer des années de retraite heureuses et paisibles. Pour elle, ces personnes sont « en or », des anges pour les générations qu'elles ont accompagnées, mais aussi entre elles, avec l'équipe de préposées les entourant, veillant les unes sur les autres.

Lorsqu'on pénètre dans cette résidence, on franchit d'abord un corridor, on entend parfois un rire, puis c'est la salle communautaire, dans laquelle la lumière du jour entre généreusement, avec un coin de la cour extérieure en vue... Un grand salon nous accueille ensuite où trône un magnifique foyer, point de mire, et tout au fond la cuisine. De quoi se sentir chez soi, réconforté et apaisé. Lors de notre dernier passage, une des préposées s'adressant aux personnes résidentes du fond de la pièce à aire ouverte, leur donnait le goût d'un plat à élaborer avec des petits fruits, dans une joyeuse anticipation ! De quoi se sentir concernées et impliquées... pas de secret! C'est comme chez soi, comme avant leur arrivée à la résidence, elles ont leur mot à dire! Huit femmes et un homme (originaires de Sainte-Perpétue et Sainte-Félicité), y résident et une équipe de quatre personnes les entourent. Une fois par année, on y tient une fête de Noël à l'occasion de laquelle les familles des personnes résidentes sont invitées à y participer sous forme de « potluck ». La chaleur humaine s'y répand alors!

(Suite page 4)

Marty
réparation d'électros

Réparation à domicile de gros électroménagers
Vente et achat d'appareils usagés
Service jour, soir, fin de semaine
MRC de Montmagny et de L'Islet

Martin St-Hilaire
418.356.5882

martinsth72@hotmail.com
301 Taché Ouest
St-Marcel, GOR 3R0

Sainte-Félicité de L'Islet
T 418 359-3284
F 418 359-3204
acbourgault@hotmail.com

Transport AC
BOURGAULT

Clinique d'acupuncture

Sylvie Cloutier

305, Verreault,
Saint-Jean-Port-Joli
Tél.: 418-598-9455

Du lundi au jeudi
- Jour et soir -

No LIC.: A-021-89

Carl Bourgault
Entrepreneur Électricien

Électricité Générale
Résidentiel, commercial, industriel

Travaux complets pour ligne érablière,
service de nacelle articulée.

Tél: 418-359-1331 cell: 418-356-6997

179, Principale Sud
Sainte-Perpétue, GOR 3Z0

La corporation des maîtres électriciens du Québec

Même que le Père Noël s'y arrête pour y distribuer des cadeaux. Le reste de l'année, on souligne les anniversaires de chaque personne, on joue aux cartes, aux pichenottes, on tricote, on fait des mots croisés et mystères et évidemment, la télé est installée dans le salon, disponible. De temps en temps, Mme Lise Bourgault et son compagnon viennent jouer de l'accordéon et Mme Francine Bois y présente chansons et musique dans la formule « karaoké ».

De nouvelles réglementations conditionnelles à la certification visent les résidences du type de L'Ange d'Or. On doit s'y adapter. Elles demandent entre autres plus de contribution en temps et plus de compétences. Le personnel disponible vieillissant, cela devient peu motivant d'investir dans une formation supplémentaire ou continue avec la perspective de leur propre retraite. Mme Caroline déplore le fait que la profession de préposé(e) est peu ou pas assez valorisée, éloignant sans doute des candidatures potentielles. L'équipe actuelle est dévouée mais est-ce que la relève se présentera? Il faudra qu'en formation professionnelle on s'en préoccupe de façon urgente, la population avançant en âge, ceci incluant celle actuellement à l'emploi... En attendant, ces « anges » persistent en douceur sous la protection de Caroline... ✍



Chevaliers de Colomb
(Conseil 3075)
Ville de St-Pamphile

Vente de pain des Chevaliers de Colomb

Les Chevaliers de Colomb du Conseil 3075 de Saint-Pamphile remercient toute la population de L'Islet-Sud pour leur accueil bienveillant et leur encouragement en achetant du pain lors de notre campagne du début février. Comme toujours, cette activité a été un succès. Cette fois nous avons ajouté 200 pains et nous en avons encore manqué...

Malgré le froid extrême, plusieurs Chevaliers ont travaillé pour faire de cette activité une réussite. Nous profitons de l'occasion pour remercier publiquement ces Chevaliers pour leur implication et aussi les autres bénévoles qui ne sont pas Chevaliers.

Mille dollars des profits de cette activité seront versés à la Maison d'Hélène pour les personnes en fin de vie de Montmagny-L'Islet en espérant ne pas avoir à nous en servir...

Vous aimeriez vous joindre aux Chevaliers de Colomb ou vous êtes un Chevalier qui n'est plus en règle, nous serions très heureux de vous compter parmi nos presque 200 membres. Merci beaucoup ! ✍

Jacques Guillemette, Grand Chevalier
Jean-Yves Thiboutot, responsable de l'activité

INFORMATION

Suivez-nous tous les jours de la semaine sur www.cmatv.ca

Sur le câble 2 de Saint-Pamphile, de 17 h à 18 h.

CMATV nouvelles diffuse maintenant sur de nombreux écrans dans les entreprises sur la Côte-du-Sud qui font partie du Réseau de télévisions CMATV.

Michel Montminy,
ANIMATEUR

Claude Pelletier

Ébénisterie

R.B.Q. 8254-2408-51

211, rue de l'Église
Saint-Pamphile QC
GOR 3X0

Téléphone : 418 356-5633
Télécopieur : 418 356-5648
Courriel : claulou2@hotmail.com

Armoires de cuisine
Vanités de salle de bain
Meubles de tous genres

中醫

中醫

中醫

中醫

Edith Mercier

Acupuncteure

Tourville
22, des Cèdres
Cell.: (418) 356-6370

Les mardis
et vendredis
SUR
RENDEZ-VOUS

Diplômée de l'Université de médecine chinoise de Nanjing, Chine
Membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec

Depuis 2007, **Entreprise Denis Leblanc**, offre des services diversifiés et de qualité à la population de Saint-Pamphile et des environs.

- Excavation en tout genre
- Vente et transport de matières en vrac (terre, gravier, sable, tuf et tuf tamisé)
- Chemins forestiers
- Drainage de terres agricoles
- Installations septiques

Dans le but d'offrir des services toujours plus complets à sa clientèle, **Entreprise Denis Leblanc**, détient maintenant une **LICENCE D'ENTREPRENEUR GÉNÉRAL SPÉCIALISÉ EN EXCAVATION. # RBQ : 5650-6066.**

Au plaisir de participer à la réalisation de vos projets.
Denis Leblanc

Bonne saison !

Entreprise Denis Leblanc

Denis Leblanc, 418 356-8977
233, Rang des Gagnon, Saint-Pamphile

Programmation

Printemps 2019



Inscriptions en ligne:
11 au 27 mars 2019

* Prendre note que les inscriptions reçues par le biais des formulaires disponibles en ligne seront traitées en priorité sur les autres modes d'inscriptions.

Volet Danse avec Jade Bernier * Démonstration aux parents et amis au dernier cours

JOUR	DÉBUT	NOM DU COURS	HEURES	COÛT	DURÉE	LOCAL
Lundi	29 avril (cours le 22 mai)	Élite (12 ans +) *	16 h à 17 h	60 \$	6 semaines	Local 111
		Mini 1 (4-5 ans) *	17 h 45 à 18 h 30	45 \$		
		Junior 1 (6-8 ans) *	18 h 30 à 19 h 30	60 \$		
		Cardio-Danse (style Zumba)	19 h 30 à 20 h 30	85 \$	8 semaines	
Mardi	23 avril	Mini-Cheerleading (8-12 ans)*	18 h à 19 h	60 \$	6 semaines	Gymnase
Mercredi	24 avril	Pré-Élite (9-11 ans) *	16 h à 17 h	60 \$		Local 111
		Mini 2 (4-5 ans) *	17 h 45 à 18 h 30	45 \$		
		Junior 2 (6-8 ans) *	18 h 30 à 19 h 30	60 \$		
		Multi-danses Adultes *	19 h 30 à 20 h 30	65 \$		

Autres cours en groupe

JOUR	DÉBUT	NOM DU COURS	PROFESSEUR	HEURES	COÛT	DURÉE	LOCAL
Lundi	1 avril	Cardio-militaire	Valérie Gagnon	18 h 30 à 19 h 30	110 \$	10 semaines	Hall
Mardi	2 avril	Yoga Débutant	Sylvie Gaillard	18 h 15 à 19 h 15	130 \$	12 semaines	Café étudiant
		Yoga Avancé		19 h 30 à 20 h 45	150 \$		
Samedi	6 avril	Spinning	Stéphanie Litalien	9 h à 10 h	12 \$/ cours	À la fois	Salle Desjardins
	6 avril (ou 27)	Gardien averti (12 ans et +)	Ambulance St-Jean	8 h 30 à 16 h	60 \$	1 jour	244

La course familiale



GYM-Action

Ne manquez pas de participer à la **Course Familiale GYM-Action** qui aura lieu samedi le 25 mai 2019.

Surveillez nos publicités pour inscriptions et informations.

PROMOS REMISE EN FORME AVANT L'ÉTÉ!

**Rabais de 20 \$ sur abonnement
 3 mois***
 Valide du 1er au 31 mars 2019.

* Ne peut être jumelé à aucun autre rabais, offre ou promotion.
 Informations complètes au GYM-Action.

**Rabais de 15 % sur abonnement
 1 mois à l'achat d'un cours en
 groupe***

* Ne peut être jumelé à aucun autre rabais, offre ou promotion.
 Informations complètes au GYM-Action.

240 rue St-Pierre, St-Pamphile • www.gym-action.com • 418-356-2881 • gym-action@hotmail.com

Le Carnaval de Saint-Marcel, encore une réussite!

PAR FRÉDÉRIQUE VAILLANCOURT
COMITÉ DES LOISIRS
DE SAINT-MARCEL

En janvier dernier avait lieu la 49^e édition du Carnaval de Saint-Marcel. Cette année encore, le carnaval s'est déroulé pendant deux fins de semaine soit le 19, 25, 26 et 27 janvier 2019.

Lors de la première fin de semaine, les visiteurs ont pu assister aux drags de motoneige. En effet, cette année, les amateurs de performance ont pu tenter leur chance contre leurs amis puisque le tout se déroulait de façon amicale. Les partisans ont pu également faire des tours de carrioles dans la municipalité et déguster de la tire sur la neige en après-midi. En soirée, le groupe « Linkin Road » et leur groupe cover ont su en faire danser plus d'un.

La deuxième fin de semaine s'est entamée avec le concours de sculpture sur neige. Six équipes ont utilisé leur créativité pour construire une sculpture des plus originale et ce, jusqu'en fin d'après-midi samedi. Lors du souper, les juges ont souligné la participation de tous, mais ont accordé des prix à trois équipes qui se sont démarquées. En effet, en première place, on retrouve l'équipe « Les Givrés » avec leur sculpture, un petit caribou. En deuxième place, l'équipe « Mélyvoé » avec leur sculpture D'hier à aujourd'hui. En troisième place, on retrouve l'équipe du comité du 125^e qui ont nommé leur sculpture Travail d'hier, richesses d'aujourd'hui.

Pendant ce temps, sept équipes de hockey s'affrontaient sur la patinoire extérieure dans le cadre du tournoi « Les pieds gelés ». L'équipe de Nicolas Girard-Chassé a remporté le trophée de ce tournoi. Lors de cette même journée, les plus jeunes ont pu s'amuser à l'extérieur où une chasse aux trésors était organisée. Par la suite, ils ont pu se réchauffer à l'intérieur pour une activité de bricolage. Pour les amateurs de plein air, une randonnée en raquettes était possible où un rallye a été placé en bordure du parcours afin de tester leur connaissance.



Première place: Les givrés avec leur sculpture Un petit caribou. Isabelle Gagnon, Joanne Tardif, Maélie Gagnon, Jérémie Anctil, Mérédith Bélanger, commandité par Les litières Ripbec.

En soirée, près de 200 personnes se sont réunies pour le traditionnel souper du couronnement. Cette année, trois couples ont accepté d'être nos ducs/duchesses et de participer au couronnement d'un couple pour la 49^e édition. Nos trois couples étaient : M. Yoland Boucher et Mme. Adrienne Pelletier, M. Hervé Blanchet et Mme Georgette Pelletier ainsi que M. Marcel Caron et Mme Éva Morin. Ces derniers ont été couronnés gagnant pour cette édition du carnaval. Durant la soirée, les invités ont pu danser sur le rythme du Duo « New wave ».

Nos festivités se sont terminées dimanche avec le tournoi de charlemagne toujours aussi populaire



Mme Éva Morin et M. Marcel Caron couronnés gagnants pour cette 49^e édition.



Saint-Pamphile

64, rue Principale
418.356.5001

Dr Jean-Pierre Tchang
Dre Mireille Barras
Optométristes

L'EXPÉRIENCE D'UNE
MEILLEURE VISION
iris.ca

IRIS

mdmc Marque déposée/de commerce d'AIR MILES International Trading B.V., employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Inc. et IRIS, Le Groupe Visuel (1990) Inc.

d'année en année.

Merci à nos nombreux commanditaires grâce à qui nous pouvons recommencer année après année à offrir des activités hivernales à la population.

Pour notre prochaine édition, on vous attend en grand nombre! ✍



En deuxième place, Mélyvoé, D'hier à aujourd'hui. Yves Blanchet, Joey Blanchet et Mélanie Caron, commandité par le restaurant Ô sommet des délices.



En troisième place, Comité du 125e. Travail d'hier, richesses d'aujourd'hui. Carole Pelletier, Jocelyn Dancause, Mélanie Bourgault, Frédéric Caron, Emi-lie Bélanger, Estelle Bélanger et Jacinthe Caron, commandité par Construction Dave Lachance.

" Message de G. Bourgault Services Inc. »

Le 18 février dernier, G. Bourgault Services Inc. a cessé toutes ses activités. Pendant plus de dix ans, votre satisfaction a toujours été ma priorité.

À ma clientèle, je vous remercie de votre fidélité.

Je veux rendre hommage aussi à tous mes employé(e)s de ces 10 dernières années, qui se sont dévoué(e)s à mon entreprise. Je leur transmets toute ma reconnaissance. Merci ! ✍

Jean-Robert Bourgault

LIQUIDATION de MARS

Du 1^{er} au 11 mars 2019

50%

de rabais

Hommes - Dames
Tous les vêtements d'hiver;
Gilets, manteaux, etc ...

Bottes chic ou sport

30%
à
50%
de rabais

Bottes de poil

VÊTEMENTS - CHAUSSURES

(418) 356-3993

(418) 598-3377



Roger Gawwin
INC.

HOMMES, DAMES
ET ENFANTS

477, rue Principale, SAINT-PAMPHILE
80, de Gaspé Est, SAINT-JEAN-PORT-JOLI



Le décor au cœur

PAR FRANÇOISE DE MONTIGNY-PELLETIER

Vicky Lachance et Stéphane Bélanger, jeune couple installé à Saint-Marcel, se lancent à 21 ans dans une grande aventure en 1993. Unissant leurs passions, elle en design intérieur et lui en rénovation, le jeune tandem reprend d'abord la quincaillerie du village pour devenir Prodécor S.V.; c'était donc il y a plus de 25 ans.

Bien que les propriétaires de Prodécor S.V. aient vu leur clientèle se construire dans les Hautes-Terres de L'Islet avec les années à cause des nouvelles spécialités qui lui étaient proposées, l'entreprise avait besoin d'une plus grande surface de montre et de conseils et d'étendre sa clientèle à un plus grand territoire. C'est ainsi qu'en 2016, Vicky et Stéphane ont fait l'acquisition d'un terrain à Saint-Jean-Port-Joli pour y construire un nouveau commerce



répondant à leurs exigences. Par la suite, en 2017, un représentant de la compagnie Flordeco, M. Fraser, était venu rencontrer le couple d'entrepreneurs pour leur présenter les avantages d'un regroupement d'achat né au

Québec avec 45 affiliés dans la province et un au Nouveau-Brunswick. La spécialité de Flordeco étant le couvre-plancher, ce groupe est devenu une référence en la matière. Sa vision correspondait à celle des propriétaires de Prodécor S.V. : un esprit de famille, un sentiment d'appartenance et un partenariat d'affaires dynamique. Finalement, c'est à l'automne 2018 que Vicky et Stéphane ont décidé de se joindre au groupe. Il faut souligner que cette affiliation permettra à l'entreprise d'offrir des prix plus avantageux à sa clientèle. De plus, des services de

soutien, suivi et conseils s'ajoutent à cette association. Flordeco lancera en 2019 sa propre collection exclusive. Avec 2019, une circulaire sera distribuée par le Publisac, six fois par année, pour y annoncer des rabais intéressants.

Ajoutons que même si Prodécor S.V. est installé maintenant à Saint-Jean-Port-Joli, au 545 route de l'Église, la clientèle du sud du territoire lui est restée fidèle et



Prodécor S.V. situé au 545, route de l'Église à Saint-Jean-Port-Joli.

continue à faire appel aux conseils en design et rénovation de l'entreprise native de Saint-Marcel. La vision du couple intègre sa propre relève. En effet, leur fils Étienne semble être tombé dans un bain de potion magique, comme Obélix! Côté du milieu de la décoration depuis son enfance, il s'est dirigé tout naturellement vers la poursuite de l'entreprise à partir de 2016. Sa force, nous souligne sa mère, est certainement le service à la clientèle, avec son accueil chaleureux et engageant dès l'entrée de visiteurs dans le magasin. Le trio familial est accompagné sur place

Lettrage & Enseigne **SDL**

- * Enseignes de tout genre
- * Lettrage d'auto, camion et trailer
- * Impression numérique grand format
- * Lettrage de vitrine
- * Papeterie

- * Trophées
- * Médailles
- * Articles promotionnels
- * Vêtements corporatifs et bien plus...

418-356-5714

www.lettrageetenseignesdl.com



Matériaux
Blanchet
Inc.

Produits forestiers

matériauxblanchet.ca

SAINT-PAMPHILE

TÉL.: (418) 356-3344
FAX: (418) 356-2425

par quatre personnes à temps plein, alors que les installations à domicile sont assurées par des sous-traitants. Une des « designers », outre Vicky dont c'est la spécialité, est Noémie Leclerc de Saint-Pamphile. Une vraie entreprise familiale fusionnant les compétences diverses de ses membres de même que la passion et la vision dans un contexte où le beau et le confortable sont offerts dans un bonheur partagé. ✍



Mme Vicky Lachance, Mme Noémie Leclerc et M. Étienne Bélanger.

545, RTE DE L'ÉGLISE
ST-JEAN-PORT-JOLI, G0R 3G0
TÉL: (418) 358-0999
FAX: (418) 358-1112
prodecorsv@hotmail.fr

SPECTACLES

Je vous ai réservé des places pour

le spectacle
LE RETOUR DE NOS IDÔLES

De retour en SPECTACLE A QUÉBEC!

LA GOURMÉE DES IDÔLES

SAMEDI
le 25 mai
au Centre
Vidéotron

et le spectacle de
LISE DION

VENDREDI le
14 juin à la Salle
Albert Rousseau

Je suis revenue là

Si ces sorties vous intéressent contactez-moi
Aline 418-356-5118



- ✓ GÉNÉRAL
- ✓ PLOMBERIE
- ✓ EXCAVATION

- ⇒ Réparation/remplacement de drains de fondation
- ⇒ Remplacement d'entrées d'eau/raccordement aux égouts
- ⇒ Ajout de membrane élastomère sur vos fondations
- ⇒ Installation de systèmes septiques résidentiels (fosses et champs d'épuration)

Vous pouvez communiquer directement avec nous par courriel au reno.jdm2014@gmail.com ou par téléphone au 418-803-4212.

AH ! CES FAMEUX TESTAMENTS ! (suite)

Les testaments résistent bien à l'épreuve du temps qui passe. Mais parfois ils doivent être mis à jour.

Un exemple : Vous faites votre testament alors que vos enfants sont mineurs ; vous nommez donc comme liquidateur un frère ou une sœur. Vos enfants devenus majeurs, il serait bien avisé de les nommer liquidateurs car, suite à votre décès, vos enfants risquent de ne pas apprécier voir un oncle ou une tante intervenir dans leurs affaires de famille.

Bref, au 5 ou 10 ans, ou lors de la survenance d'un événement majeur dans votre famille, donnez-vous la peine de relire votre testament pour voir s'il est à jour et, en cas de doute, consultez votre notaire.



Me Pierre Coulombe, notaire (depuis 1981 - et pour encore plusieurs années)
276, rue de l'Église, Saint-Pamphile
(418-356-5315) pcoulombe@notarius.net



Grande discussion publique

La première étape vers une nouvelle démarche écosystémique

PAR MÉLANIE DESROSIERS

L'ÉcoRéussite arrive en L'Islet-Sud. C'est la Grande discussion publique, tenue le 5 février dernier, qui a officialisé son ancrage dans la communauté.



Les gens présents ont partagé leur opinion et leur expérience en lien avec la réussite éducative des enfants de leur milieu.

Le soir du 5 février dernier, ce sont trente-deux personnes (parents, grands-parents, représentants des milieux scolaires, communautaires, municipaux et de la santé ainsi que des responsables de la Commission scolaire de la Côte-du-Sud) qui se sont déplacées pour partager leur opinion et leur expérience en lien avec la réussite éducative des enfants de leur milieu. La Tente à contes de L'ABC des Hauts Plateaux était également sur place pour promouvoir la littératie auprès des enfants qui ont accompagné leurs parents lors de cette soirée.

La première partie de la rencontre consistait en une présentation du portrait socio-économique de la région, qui a permis la découverte de statistiques qui ont par la suite guidé les discussions en sous-groupe. Les personnes présentes ont été invitées à faire des liens entre le portrait, la réussite éducative et ces trois sujets : le Développement de l'enfant, la Communication et l'implication des parents et la Réussite éducative et la pauvreté.

Le cumul des discussions servira de base pour élaborer les constats qui permettront de poursuivre la démarche écosystémique. L'implantation de L'ÉcoRéussite (regroupement de partenaires) autour de l'École St-Joseph de Saint-Pamphile unira les forces respectives des acteurs-



Le Relais du Club de golf L'ESCALE
418 356-2072
Marie-Louise Bélanger

BRUNCH Hop! La Vie!
Dimanche 24 mars

BRUNCH de fermeture et de départ
Dimanche 31 mars

Vous avez jusqu'au 31 mars 2019 pour échanger vos certificats-cadeaux. Après cette date, ils ne seront plus remboursables.

Après le 31 mars, je cesse mes activités au Relais du Club de golf.

Merci pour ces 11 années!

Marie-Louise

clés de la région dans une démarche Enfant-Famille-École-Communauté qui visera la réussite éducative des enfants.

L'implantation de cette nouvelle démarche dans L'Islet-Sud, ainsi que dans L'Islet-Nord et Montmagny-Nord, est rendue possible grâce au financement du Fonds d'appui au rayonnement des régions du Ministère des Affaires municipales et Habitations.

Pour des informations entourant la démarche dans L'Islet-Sud, vous pouvez communiquer avec l'agente de développement, Audrey Pelletier, par téléphone au 418 356-3737, poste 115 ou par courriel à l'adresse audrey2014.abc@gmail.com.



Mme Tina Desbiens animatrice de lecture accompagnée de la jolie Élia Bois.

Journées SANTÉ

Dépistage du diabète et prise de glycémie

- ✓ Jeudi le 21 mars à Sainte-Perpétue
- ✓ Jeudi le 28 mars à Saint-Pamphile
- ▶ de 9 h 30 à 16 h 30

Sur rendez-vous seulement.



En collaboration avec le Club Lions de Sainte-Perpétue

Pharmacie ISABELLE CARON INC.



AFFILIÉ À :



35, Principale, local 104
Saint-Pamphile
(Québec) G0R 3X0

Téléphone : (418) 356-3341
Télécopieur : (418) 356-2178

361, rue Principale
Sainte-Perpétue
(Québec) G0R 3Z0

Téléphone : (418) 359-3388
Télécopieur : (418) 359-3651

Thibault

MONTMAGNY LA POCATIÈRE

418 248-7122 418 856-2621

www.thibaultgm.com



COMMERCIAL ÉLITE

VASTE SÉLECTION DE VÉHICULES NEUFS ET D'OCCASION

Votre concessionnaire de confiance!

500, av. St-David, Montmagny
418 248-7122

505, av. de la Grande-Anse, La Pocatière
418 856-2621



Francis Fréchette
Président



Stéphane Coulombe
Directeur des ventes
Véhicules neufs



Éric Demers
Directeur des ventes
Véhicules d'occasion



Éric Thiboutot
Conseiller aux ventes



François Gagnon
Conseiller aux ventes



Louis Laliberté
Conseiller aux ventes



Guillaume Fortin
Conseiller aux ventes



Martin Fournier
Directeur commercial



Gyaume Bélanger
Préposé à la livraison

\$ LOTERIE \$ MÉDIATHÈQUE

de Sainte-Perpétue



300 billets seulement à 100 \$ / billet

10 tirages

10 éligibilités



à chaque tirage

Premier tirage : le 17 mars 2019
après la messe

**Réservez vos billets
dès maintenant**
(individuel ou en groupe)

Points de vente :

- Pharmacie Familiprix de Sainte-Perpétue et Saint-Pamphile
- Fabrique Sainte-Perpétue : 418-359-2951
- Auprès du Comité Avenir de l'Église

Responsable :
Christine Bélanger :
418-359-3457



Il y a 150 ans, à Sainte-Perpétue...

Par Françoise de Montigny-Pelletier

C'est en 1869 que la communauté catholique fréquentant la chapelle érigée sur la route portant le nom d'Elgin, à l'époque, accueille son premier curé résidant, Ignace Langlais. En 1868, elle était desservie par le curé de Sainte-Louise. C'est à ce moment précis, soit le 26 septembre 1869, qu'on procède à l'ouverture des registres de la paroisse de Sainte-Perpétue. Cent-cinquante ans plus tard, la communauté paroissienne va donc souligner cet anniversaire.

Un « 6 à 9 » convivial du comité organisateur des fêtes

C'est pour faire part des progrès dans l'organisation de la programmation des fêtes du 150^e que le comité des fêtes a reçu 65 personnes qui ont répondu à son invitation de participer à une soirée « 6 à 9 » vendredi le 15 février dernier à la sacristie de l'église. Il leur avait fallu braver neige abondante et poudrière pour s'y rendre! Cette rencontre se voulait avant tout conviviale, une occasion de se remémorer et partager des souvenirs, faire plus ample connaissance et apporter des suggestions. Une musique d'ambiance égayait aussi l'atmosphère. Chaque personne présente a reçu un billet de tirage, le prix étant un magnifique centre de table offert par Saint-Pamphile Fleuriste, d'une valeur de 75\$. Le maître de cérémonie Alain Bourgault a donné la parole aux bénévoles qui ont reçu des mandats en lien avec l'église de Sainte-Perpétue. C'est ainsi que Mmes Louise Bourgault, présidente du Conseil de Fabrique, et Josée Chouinard, présidente du

**Aménagements
J-P Lapointe**
9294-9833 québec inc
418-356-7133
email: jean-phillipelapointe@hotmail.com

- ✓ Acériculture (installation tubulure)
- ✓ Aménagement paysager
- ✓ Aménagement de la forêt
- ✓ Débroussaillage

St-Pamphile, Qc G0R 3X0

Comité sur l'avenir de l'église, ont tour à tour pris la parole. Mme Chouinard a fait un rappel des étapes franchies et à franchir pour le projet de nouvelle vocation ajoutée à l'église en présentant une capsule vidéo. Mme Nancy Lamarre pour le Comité des fêtes a ensuite procédé au dévoilement des activités prévues devant se tenir du 26 au 30 juin prochain.

Un programme d'activités avancé

La programmation définitive devrait être annoncée fin avril. A ce jour, il est projeté pour le mercredi 26 juin; la tenue d'un bingo, le lendemain jeudi un spectacle de Renée Martel, et le vendredi 28, ce sera l'ouverture des kiosques et des expositions (œuvres de peintres, photos anciennes, machinerie agricole) avec des démonstrations par des artisans, une présentation d'éléments de cultures autochtones et un retour sur le passé avec des témoignages grâce à une collaboration avec le *Musée de la mémoire vivante*. Ces activités se répéteront le samedi 29 juin. Un chapiteau érigé sur le site accueillera le vendredi une animation musicale avec des invités-surprises et une session de karaoké avec l'organisme *Les Nouveaux Sentiers*. Une soirée *Hommage aux aînés* aura lieu à la *Salle des Doyens*. Samedi 29, le chapiteau recevra cette fois des activités s'adressant aux enfants, alors que des jeux d'habileté présentés par les pompiers, une cabane à sucre et un marché aux puces seront tenus à l'extérieur, suivis d'un souper et d'une soirée « retrouvailles » en musique et de feux d'artifices. Enfin, dimanche 30 juin, une messe en hommage aux pionniers sera célébrée à l'église. Une pièce de théâtre de Mme Lise Bourgault à thème historique avec la contribution des enfants de la communauté sera présentée. En soirée, on offrira un souper spaghetti de la « Petite école » et une « Récréation » avec des musiciens de notre coin de pays.

Une paroisse et son histoire bien datée

Si la paroisse de Sainte-Perpétue s'est formée en 1869, d'autres événements ont accompagné son parcours. De 1903 à 1911, à partir de la chapelle existante, on a procédé à la construction de l'église avec les ajouts nécessaires. Le concepteur du nouvel édifice en fut le curé Édouard Martin. Lorsqu'on visite les caves de l'église, on peut distinguer encore les étapes de l'évolution de cette structure. Mais, ce n'est que le 18 mai 1918 que la paroisse connaîtra son érection canonique par le cardinal Bégin. Elle appartient au

diocèse de Sainte-Anne-de-La-Pocatière. Le territoire couvre alors les cantons de Garneau et La Fontaine. La paroisse, nommée Chemin Elgin, vu la localisation de l'église sur ce chemin même, prendra le nom de sa sainte patronne Perpétue plus tard, devenant toponyme de la municipalité par la suite. Et l'histoire continue et continuera... En effet, le Comité sur l'avenir de l'église poursuit son mandat grâce au bénévolat de personnes convaincues pour s'assurer qu'après la première phase de rénovation de l'édifice accomplie, l'aménagement intérieur suivra une fois le système de chauffage mis au point. ✍

Pour informations sur les fêtes du 150e :

Fabrique 418-359-2951

Louise Bourgault 418-359-2510

<https://www.facebook.com/groups/2223255291289141>



Dans l'ordre habituel : Groupe du comité organisateur des fêtes: Nicole Ross, Pascale Lamarre, Francine Chouinard, Louise Bourgault (présidente), Alain Bourgault, Marie-Pier Caron, Nancy Lamarre et Caroline Gauthier.

ACUPUNCTURE

Mélanie Caron

Acupuntrice
Membre de la Fédération
des Kinésologues du Québec

418 241-2124
Montmagny et St-Jean-Port-Joli
acupuncturemelaniecaron@outlook.fr

No licence: A-022-16

Garage Alain Bourgault
Alain et François Bourgault

141, route 204 est
Saint-Adalbert, G0R 2M0

Tél.: 418 356-2212
Cell.: 418 356-6026 Alain
418 356-6626 François
garagealainbourgault@hotmail.com

- Service de remorquage
24 heures / 7 jours
- Déverrouillage de portières
- Diagnostic et mécanique générale
- Antirouille

- Pose de pare-brise
- Vente de pièces et pneus neufs et usagés
- Achat et récupération sur place de véhicules et métaux pour recyclage

Meriane

Salon d'esthétique
et d'électrolyse
par ordinateur

Mariane St-Pierre

8, rue Chouinard, Sainte-Perpétue, 418 359-3101

**Avant la
période
estivale**

Découvrez des cils et
des sourcils plus
LONGS, plus **ÉPAIS** et
plus **VOLUMINEUX**.

Améliorez l'apparence de vos cils en obtenant des
résultats visibles en 4 à 6 semaines.



CENTRE SPORTIF Le Jasmin

895, Principale, Tourville, 418 359-3723
centresportiflejasmin@globetrotter.net



6 avril 2019

Poulet BBQ
Places limitées !



**Musique à tous les
dimanches
avec Yanick Lavoie**

Suivez-nous sur Facebook
Visitez notre site web : www.lejasmin.ca

Avenir du presbytère Saint-Pamphile :

Comme vous le savez probablement, depuis juillet 2017 nous n'avons plus de résident au presbytère. C'est un grand bâtiment qui coûte cher à entretenir. Nous sommes donc à l'étape de nous poser la question : quel est l'avenir du presbytère? Il est certain qu'on doit valider nos besoins en pastorale et en administration avant tout, mais on doit prendre du temps pour avancer dans ce dossier. Nous avons besoin de connaître vos idées.

S.V.P. bien vouloir nous les remettre par écrit au bureau du presbytère, à un marguillier, par envoi d'un courriel à stpamphile@diocese-ste-anne.net, ou directement à la présidente de l'Assemblée de Fabrique dont l'adresse courriel est: chantalf642@gmail.com.

Merci et au plaisir de recevoir vos idées. ✍

Marie-Claude Chouinard
Paroisse Saint-Pamphile

La saison hivernale et le manque de lumière

Même si nous sommes (forcément) presque au printemps, l'hiver perdure et se fait encore bien présent avec ses températures froides et ses tempêtes de neige encore fréquentes. Ceci a des effets notables sur le moral et ceux-ci peuvent être négatifs.

En effet, selon un neuropsychiatre (M. John R. Sharp), on appelle *la fatigue du printemps* le fait de ressentir un manque d'énergie, une fatigue, une sensibilité au changement de temps, des vertiges, une irritabilité, des maux de tête et des douleurs articulaires. Aussi appelé *trouble affectif saisonnier* ou *dépression saisonnière*, il atteindrait 18% des gens au Canada, à des degrés plus ou moins invalidants. Mais ce sont surtout les femmes, entre 70% et 80%, qui sont touchées par ce dérèglement de sérotonine et de mélatonine. On note, également, un certain nombre de suicides qui s'expliqueraient par un écart entre les attentes et la réalité. En fait, il s'agit d'un mal moral qui ne se voit pas mais qui est ressenti au plus profond de l'être.

Comment se sortir de cette déprime? Il existe des trucs simples et efficaces afin de contrer les effets néfastes du manque de lumière. En voici quelques-uns: 1) *Faire de l'activité physique* afin de se défouler, de libérer son stress et de refaire le plein d'énergie. 2) *S'imprégner de lumière* en éclairant bien son bureau au travail ou en allant marcher à l'extérieur pour avoir une bonne dose de soleil. 3) *Ne pas rester seul*. Il est bien de sortir, rire et aller voir des amis. La bonne humeur a des effets positifs sur le moral. 4) *Faire attention à son alimentation* en mangeant des aliments riches en vitamine D comme le poisson et les fruits de mer qui sont composés d'oméga-3 (ce qui permet de contrer les idées noires). 5) *Méditer*. Il s'agit d'un bon moyen de remettre de l'ordre dans son esprit. Cette façon de faire permet de prendre du recul et d'éviter de ressentir

des sentiments désagréables. 6) *Écouter de la musique entraînant* a un gros effet sur notre humeur et elle nous influence. 7) *Consulter un médecin* si les symptômes sont trop forts et qu'il est difficile d'affronter la dépression.

En somme, le manque de lumière amène son lot d'effets désagréables. Par contre, la bonne nouvelle est que l'on peut l'affronter en adoptant des bonnes habitudes de vie, en socialisant et en allant chercher de l'aide si le besoin se fait sentir. ☺

Par Isabelle Fournier
Adjointe-administrative pour
les Nouveaux Sentiers de la MRC de l'Islet

Sources:

<https://www.ledevoir.com/opinion/chroniques/468171/le-blues-du-printemps>

<https://www.journaldemontreal.com/2018/10/29/quelques-trucs-pour-eviter-les-deprimes-hivernales>

Groupe d'entraide pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale dans la MRC de L'Islet.



Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet

Appelez-nous !!
Parce que votre santé mentale nous tient à cœur !!

Téléphone / Fax : (418) 359-3348
 Sans frais : 1 877-359-3348
 nouveauxsentiers@globetrotter.net
 www.nouveauxsentiers.org

ATA Aide aux Travailleurs Accidentés

Accident du travail et de la route
Normes du travail (congédiement - harcèlement)

Marie-Ève Picard | Marie-Christine Pelletier
 ata.mepicard@hotmail.com | ata@mcpelletier@outlook.com

114-B, avenue de Gaspé Est, Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0

Tél.: 418 598-9844 • Fax.: 418 598-9853
 www.aideauxtravailleurs.com

TÉLÉ CÔTE-DU-SUD
 L'Islet | Saint-Jean-Port-Joli

Surveillez nos écrans et affichez-vous!

Dans plus de 40 établissements
 DE LA MRC DE L'ISLET
 Information: 418 359-2124



CABANE À SUCRE FAMILIALE



Le Bistreau d'érable

SALLE À MANGER
 OUVERTURE LE 2 MARS
 50 places, sur réservation
 Menu du temps des sucres
 Produits du terroir

PRODUITS D'ÉRABLE BIOLOGIQUES
 Tire sur la neige et visites guidées

Jérôme Sauvageau et Noémie G.-Régner, propriétaires
 51, Rang 6 ouest, Sainte-Lucie de Beauregard (Québec) 418 223-3832
 Suivez nous sur Facebook! bistreauderable.com

NOUVEAUTÉS chez Esthétique Ann-Pier Vaillancourt

Une nouvelle esthéticienne se joint à moi, afin de vous offrir des soins plus diversifiés et innovateurs.

Nous avons fait l'acquisition d'un appareil d'électrostimulation appelé Slimwave qui est un appareil corporel de tonification, raffermissement et aidant grandement pour la cellulite. *Vous en retirerez que des bienfaits.*



Karina apportera **en nouveauté** pour le mois de mars le **traitement des cils naturels Lash Lift**.



Nous avons une PROMO présentement pour vous faire connaître ce nouveau soin.

Vous pouvez prendre rendez-vous avec Karina ou moi dès maintenant ou nous suivre sur Facebook sur la page de Esthétique Ann-Pier Vaillancourt pour plus de **promos et nouveautés** à venir.

Au plaisir de vous recevoir et de prendre soin de vous ! Ann-Pier & Karina

Esthétique Ann-Pier Vaillancourt

Épilation laser (IPL) Photorajeunissement Electrolyse Soins de pieds spécialisés	Pose d'ongle Gel U.V. Réflexologie plantaire Soins esthétiques	76, av. Vaillancourt, Saint-Pamphile, G0R 3X0 418 356-2997
---	--	---



ÉTUDE NOTARIALE
L'ISLET-NORD

**SERVICE DE
MÉDIATION FAMILIALE**

M^e Marie-Pier Pelletier
mp.pelletier@notarius.net

M^e Audrey St-Gelais
audrey.stgelais@notarius.net

M^e Roxanne Fournier
roxanne.fournier@notarius.net

Notaires et conseillères juridiques

418 358-3588
418 358-3589

598-B, ROUTE DE L'ÉGLISE, SAINT-JEAN-PORT-JOLI (QUÉBEC) G0R 3G0

De jeunes bénévoles récompensés

Comme à chaque année, le Club Lions de Sainte-Perpétue et la municipalité s'associent afin de souligner et récompenser les jeunes bénévoles de la bibliothèque.



Sur la photo de gauche à droite: Louiselle Robichaud, responsable de la bibliothèque, Lion Lise Godbout, Marily Dubé, Emy Touchette, Jeffrey Pelletier, Lion Colette Cloutier, Mme Céline Avoine, maire de Sainte-Perpétue.

Absents sur la photo, Ève Bourgault, Sandrine Caron, Vincent Gaulin, Anaïs St-Pierre.

Félicitations à tous et merci beaucoup pour votre engagement dans la municipalité! 🐾



FRÉCHETTE

418 248-2900
MONTMAGNY (QUÉBEC)
www.frechetteford.com



- Équipe expérimentée
- Transparence
- Service personnalisé
- À l'écoute de vos besoins
- Environnement sans pression
- Ambiance chaleureuse

*CHEZ NOUS,
VOUS ÊTES CHEZ VOUS!*



FRANCIS FRÉCHETTE
Président



BENOÎT LEVESQUE
Directeur des ventes



STÉPHANE BERNIER
Conseiller aux ventes



RICHARD DUTIL
Conseiller aux ventes



MYREILLE PORLIER
Conseillère aux ventes



CAROLINE PAGEAU
Directrice financière

Un voyage à l'étranger? Réduisez les risques d'être piqué par des insectes porteurs de maladies...

Saviez-vous que de nombreuses maladies sont transmises par des piqûres d'insectes infectés tels que les moustiques, les puces ou les mouches? Ne revenez pas de voyage avec le virus du Zika, la dengue, le paludisme ou le chikungunya.



Avant de partir, informez-vous sur les risques et les façons de vous protéger

· Consultez un fournisseur de soins de santé ou passez à une clinique santé-voyage de préférence au moins 6 semaines avant votre départ. Il pourrait vous recommander des vaccins ou des médicaments pour mieux vous protéger contre les maladies et les affections propagées par les insectes.

· Renseignez-vous sur les types d'insectes présents dans les endroits où vous comptez vous rendre, à quel moment ils sont les plus actifs et quels sont les symptômes des maladies qu'ils propagent.

o Vous trouverez ces renseignements en sélectionnant votre destination sur la page [Conseils aux voyageurs et avertissements](#).

<https://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>

Les renseignements concernant les insectes se trouvent sous l'onglet Santé.

· Lorsque vous vous rendez dans des endroits où pourraient se trouver des insectes infectés, appliquez un insectifuge en suivant le mode d'emploi sur l'étiquette. Appli-

MARS en folie!

PROMOTION 50% de 15h à 21h

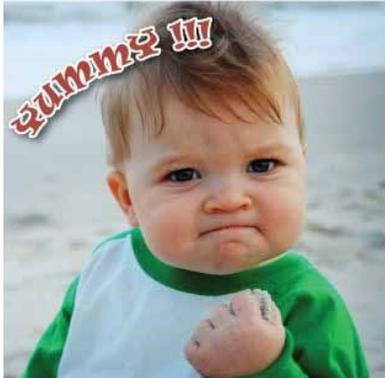


MALADE!

50% Vendredi sur tous nos tartares



capoté !!



bumms !!!



DÉCADENCE!

50% Jeudi sur tous nos burgers

MARS & AVRIL

les déjeuners à la cabane!

Venez vous sucrer le bec avec nos fameux déjeuners!

Du 9 mars au 14 avril, le samedi et dimanche de 7h00 à 12h00

Horaires mars : Jeudi au samedi: 7h à 21h
Dimanche: 7h à 14h

Horaires avril : Tous les jours de 7h à 21h



Pistio OK
- plaisir gourmand -
418-598-7087

NOUVEAU
Dimanche le 24 mars et le 7 avril:
7H00 À 11H00 : Déjeuners à la carte
11h à 13h00 : «Tablee du sucrier» Comme dans l'temps, plats directement sur les tables!

quez l'écran solaire avant l'insectifuge.

· Lorsque vous dormez à l'extérieur ou séjournez dans un bâtiment mal construit ou qui n'est pas entièrement clos, utilisez une toile moustiquaire et rentrez-la sous le matelas.

· Les femmes enceintes et celles qui envisagent une grossesse devraient éviter d'aller dans des [régions ou des pays touchés par le virus Zika](#). Si vous devez absolument voyager, protégez-vous des piqûres de moustique le jour comme la nuit.

Pour plus de renseignements, consultez la page Web sur

la [prévention des piqûres d'insectes](https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/prevention-piqures-insectes.html) : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/prevention-piqures-insectes.html> .

**Direction des communications et des affaires publiques
Santé Canada / Agence de la santé publique du Canada**



LES DÉFRICHEURS DE L'ISLET-SUD

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Mercredi le 3 avril 2019 à 19 h 30

**Salle du conseil municipal
366, rue Principale, Sainte-Perpétue**

Après plus de 17 ans d'existence, de nombreux bénévoles se sont impliqués pour faire un club quad en santé et développer des sentiers d'excellente qualité.

Nous voulons une assemblée générale qui reflète la grande appartenance de ses membres et leur implication.

C'est l'opportunité pour tous de venir exprimer leurs idées et c'est aussi l'occasion de prendre connaissance des grands changements que la Fédération des quads du Québec veut apporter dans les mois à venir.

Votre club a besoin de nouveaux membres qui veulent s'impliquer pour la continuité de notre succès.

Élections à l'ordre du jour

**BIENVENUE
À TOUS !**

**Pour informations :
418 356-8453**



Clinique
L'Arc-en-soi

- Massothérapie
- Toucher thérapeutique
- Infrathérapie
- Relation d'aide
- Produits naturels
- Produits Visalus

72, Principale
Sainte-Lucie
de Beauregard
(Québec)
G0R 3L0

Sur rendez-vous 418 223-3976

Propriétaires:
Guylaine Lachance N.D. 1439
Membre de l'ordre des Naturothérapeutes
Gaston Therrien N.D. 1601

CLINQUES DE PASSEPORTS



BERNARD GÉNÉREUX DÉPUTÉ

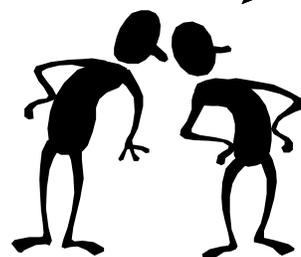
MONTMAGNY—L'ISLET—
KAMOURASKA—RIVIÈRE-DU-LOUP

JEUDI 25 AVRIL, 16H À 20H / 311, BOUL. DE HÔTEL-DE-VILLE, RIVIÈRE-DU-LOUP
VENDREDI 26 AVRIL, 16H À 20H / 366, RUE PRINCIPALE SUD, SAINTE-PERPÉTUE
SAMEDI 27 AVRIL, 10H À 14H / 6, RUE ST-JEAN-BAPTISTE EST, MONTMAGNY

**Vous n'avez pas encore
votre carte de membre
de L'Écho d'en Haut !!!**

Seulement 15 \$.

**S.V.P. Aidez-nous à
conserver en bonne santé
financière votre journal
et procurez-vous-la...
(voir notre petit coupon
à la page 45)**





À LA RENCONTRE des idées ...

Des nouvelles de l'école secondaire La Rencontre de Saint-Pamphile

On s'amuse aussi à La Rencontre !

C'est avec grand bonheur que les élèves de l'école secondaire de La Rencontre ont pris part à un après-midi d'activités le 25 janvier dernier. Lors de cette journée, ces derniers ont réalisé de nombreuses activités proposées. Pour l'occasion, les élèves étaient invités à se mettre sur leur 36! Dès l'heure du dîner, un spectacle de musique réalisé par les élèves de l'option musique de l'école a eu lieu à l'auditorium. Un petit cocktail a été servi aux élèves avant le début des festivités. L'après-midi d'activité débuta avec un bingo haut en couleur. On retrouvait également au menu de la programmation de cet après-midi d'activités, l'activité jeux vidéo sur écran géant, un atelier découverte de jeux de société, la projection d'un film à l'auditorium sans oublier la traditionnelle partie de volleyball où les élèves avaient la chance d'affronter les membres du personnel.

Merci à nos précieux commanditaires pour les cadeaux de l'activité Bingo!

- Caisse Desjardins du Sud de L'Islet et des Hautes-Terres
- Fleuriste Saint-Pamphile
- Korvette de Saint-Pamphile
- La Pagaille Inc,
- La Source de Saint-Pamphile

- Madame Karina Bilodeau et ses élèves
- Pharmacie Isabelle Caron Inc.
- Salon de Quilles Saint-Pamphile Inc.
- Sports Experts de Montmagny
- Ville Saint-Pamphile. ✉

Malory Thibodeau, Stagiaire en loisir
à l'école secondaire La Rencontre

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

*Profitez de la vie
et de ses p'tits bonheurs
l'esprit tranquille*

Le Préarrangement *un geste réfléchi*

La Maison Funéraire
Laurent Normand
Montmagny, Bellechasse, L'Islet-Sud

Jean Normand, T.D.L. Pierre Normand, T.D.L.

418 248-0545 • 418 356-3377 • Sans frais : 1 888 248-0545 • www.laurentnormand.ca

Consommation d'alcool, de drogue et de médicaments pendant la relâche : ne compromettez pas vos vacances!

Le saviez-vous?

Ne laissez jamais vos boissons sans surveillance et n'acceptez pas de boissons, même de l'eau, de la part de quelqu'un que vous ne connaissez pas.

Que vous voyagiez à l'étranger ou que vous restiez au Canada, il est amusant et excitant de planifier sa semaine de relâche, mais le plaisir peut facilement tourner au vinaigre à cause des risques liés à la consommation d'alcool et de drogues.

Si vous prévoyez, ou si une personne dans votre entourage prévoit, consommer de l'alcool, de la drogue ou des médicaments, voici quelques conseils pour réduire les possibles effets nocifs :

- ▶ Sachez ce qu'il faut faire en cas de surdose et apportez de la naloxone si vous ou vos amis prenez des opioïdes.
- ▶ Si une personne n'a pas l'air de bien aller ou si vous soupçonnez qu'elle est en surdose, ne la laissez pas seule, demandez tout de suite de l'aide aux personnes-ressources sur place. Si vous êtes au Canada, appelez le 911 ou le service d'urgence local.
- ▶ Ne soyez jamais seul quand vous consommez.



- ▶ Ne mélangez pas alcool et boisson énergisante, drogue ou médicaments. Ne mélangez pas les drogues entre elles ni avec des médicaments.
- ▶ Ayez toujours un plan, comme un conducteur désigné, avant de partir de chez vous ou de votre hôtel. Si vous êtes un parent, [parlez à vos enfants des dangers de la drogue, des médicaments et de l'alcool.](#)
- ▶ N'oubliez pas que quand vous êtes dans un autre pays, [vous êtes soumis à ses lois.](#) Si vous êtes pris en possession de drogues illicites, le fait d'être un étranger ou d'ignorer les lois locales n'est pas une excuse. Beaucoup de pays, dont les États-Unis, ont une politique de tolérance zéro à l'égard des [drogues illicites](#), dont le cannabis.
- ▶ Si vous prévoyez apporter de la naloxone et d'autres médicaments en avion, vérifiez que vous connaissez bien les [règles de rangement des médicaments](#) avant de vous présenter aux points de contrôle de la sécurité de l'aéroport.

Pour en savoir davantage, et pour obtenir des conseils importants sur la façon de reconnaître les signes d'une surdose d'opioïdes, consultez le [Rappel et Avis de sécurité de Santé Canada sur la Consommation d'alcool, de drogue et de médicaments pendant la relâche](#) et la page Web [Le cannabis et les voyages à l'étranger](#). ✍

IMPÔTS 2018

Confiez vos impôts à des experts

Raymond Chabot Grant Thornton,
votre partenaire par excellence

- Pour que votre déclaration d'impôt soit complétée avec toutes les déductions permises.
- Pour obtenir tous les crédits d'impôts auxquels vous avez droit.
- Pour obtenir votre remboursement rapidement.

N'hésitez plus, informez-vous !

26, chemin du Roy Est, Saint-Jean-Port-Joli (Québec) G0R 3G0
Ligne directe : 1 418 598-9888, 5475 / Mobile : 1 418 508-9914

 **Raymond Chabot
Grant Thornton**

Comptables professionnels
agrés, S.E.N.C.R.L.

Bénédition aux motoneigistes et conducteurs de VTT

Suite à l'invitation lancée aux motoneigistes et conducteurs de VTT, le dimanche 27 janvier 2019, nous avons célébré une Eucharistie et béni des motoneiges et VTT. Cette célébration a eu lieu à l'église de Saint-Pamphile à 10 h 30, avec la participation d'une trentaine de véhicules hors route!

Pour bien réaliser cet événement nous avons eu la collaboration de la ville de Saint-Pamphile, de la Sûreté du Québec, du ministère du Transport en nous donnant les permis nécessaires pour que les véhicules hors route puissent emprunter la route du Foyer Nord pour se rendre au stationnement de l'église. Nous avons eu aussi la collaboration des pompiers de Saint-Pamphile pour dessiner le trajet et coordonner la circulation.

Nous aimerions bien remercier le club de VTT et de motoneiges qui se sont impliqués pour le succès de cet événement, de même qu'aux nombreux bénévoles qui ont fait de cette activité une belle réussite que nous prévoyons réaliser chaque année.

Nous aimerions profiter de l'occasion pour inviter les conducteurs de VTT et motos pour une prochaine célébration de bénédictions qui aura lieu à l'été, la date, le lieu et l'heure seront à préciser. Une publicité précèdera cet événement. ✍

Fernando Moreno ptr.



Crédit photos : M. Gilles Chouinard.



MARS 2019

Grande **VENTE** de
LIQUIDATION tout le
MOIS de **MARS**

ITEMS à



De **NOUVEAUX RABAIS**
ajoutés à **CHAQUE SEMAINE.**

**ON FAIT DE LA PLACE POUR
NOS NOUVELLES COLLECTIONS
DANS LES MARQUES :**



Mercerie
**Réjean
Gauvin**

Sécurité-travail
Vêtements et chaussures homme-dame-enfant

55, RUE PRINCIPALE,
SAINT-PAMPHILE,
(418) 356-3115

Visitez notre site WEB :
merciererejeangauvin.ca

La fête des sucres

24^e Édition
Saint-Aubert

PROGRAMMATION ACTIVITÉS 2019

SAMEDI 9 MARS

Gala d'amateurs : 13 h

Admission : 5 \$

Gratuit pour les participants

Inscriptions de 12 h à 13 h

Salle communautaire Aubert-de-Gaspé

Le maître des galas : Jean-Claude Avoine

Soirée Country : 20 h à la fermeture

Salle communautaire Aubert-de-Gaspé

Animation et cours de danse

par Linda Sansoucy

Admission : 10 \$

DIMANCHE 10 MARS

Déjeuner du Sucrier : 8 h à 12 h

Salle communautaire

Aubert-de-Gaspé

Adulte : 10 \$

Enfant de 6 à 10 ans : 5 \$

5 ans et moins : gratuit

Partie de sucre : 13 h

Salle des loisirs

Dégustation sur place : 2 \$

Animation par Richard Bossinotte

Démonstration de transformation

de sirop d'érable

Souper canadien : 17 h

Salle communautaire Aubert-de-Gaspé

Animation : Richard Bossinotte

Admission :

Adulte : 13 \$

6 à 10 ans : 5 \$

5 ans et moins : gratuit

Les cartes sont en vente au
Marché Richelieu de Saint-Aubert
Pour réservation : 418 598-2424

Municipalité de
SAINT-AUBERT

Soupe
au
bouton

Chaudière-Appalaches
La Journée nationale
des cuisines
collectives
s'organise à Tourville

Cette année, l'organisme *Soupe au bouton*, en collaboration avec Le Centre-femmes *La Jardilec* et *Les Nouveaux Sentiers de la MRC de L'Islet*, soulignera la Journée nationale des cuisines collectives à la salle du complexe municipal de Tourville. Le 26 mars prochain, une soupe populaire gratuite animée sous le thème *Une main sur le panier, l'autre pour signer!* sera servie, prétexte à un rassemblement convivial!

La Journée nationale des cuisines collectives qui en est à sa vingt-deuxième édition en 2019, a pour but de favoriser la réflexion et l'implication des participants; la mobilisation et la visibilité des cuisines collectives. Son objectif spécifique est d'informer la population et les élu(e)s sur la définition d'une cuisine collective, ses principes, ses bienfaits sur les personnes et leurs impacts dans la communauté.

L'invitation est donc lancée aux personnes et aux différents acteurs ou organismes de Chaudière-Appalaches qui souhaitent obtenir de l'information, qui veulent participer ou s'impliquer pour cet événement. Ils sont les bienvenus et peuvent communiquer avec l'équipe de *Soupe au bouton* au 418-358-6001. ✍



Dans l'ordre habituel : Mmes Line Grenier (Soupe au Bouton), Angèle Chouinard (Les Nouveaux sentiers), Dacil Alamo Cruz (La jardilec) et Sylvie Fortin (Soupe au Bouton).

GARAGE GMP INC.



Entretien/Mécanique
Pare-brise
Esthétique automobile
Antirouille
Vente de pièces/d'outillage
Vente d'accessoires/performance

276, Rue Principale
Saint-Pamphile, QC
G0R 3X0
TÉL. : 418-356-3325
TÉLÉC. : 418-356-3327
garagegmp.com
garagegmpinc@live.ca

Invitation au vélotho au profit de Leucan!

Le 13 avril prochain, je me ferai raser les cheveux dans le cadre du défi tête rasée de Leucan. Afin d'amasser des dons pour cette cause, j'organise un Vélotho qui se déroulera le 16 mars de 13 h à 17 h au Gym-Action de Saint-Pamphile.



Le principe du vélotho est simple, vous vous formez une équipe d'environ quatre personnes. Lors de l'évènement vous aurez un vélo attribué à votre équipe et le but est qu'il y ait constamment une personne de votre équipe qui pédale. Le coût d'inscription est de 100 \$ par équipe. Si vous voulez former votre équipe, mais qu'il vous ou des partenaires, vous pouvez me contacter et on trouvera un arrangement.

Nous ferons tirer plusieurs prix de participation pendant la journée!

Si vous êtes intéressé, veuillez me contacter au 418-455-0983 ! ✉

Marie-Ève Bilodeau

Les Fermières de Saint-Pamphile partagent leur connaissance



Mille mercis à Mmes Liliane Dancause et Paulette Dubreuil qui ont donné du temps et partagé leurs connaissances à onze Fermières, sur les techniques de la frivolité, en janvier dernier. ✉

**Gilberte Pelletier, responsable
des communications**

Bébé 2018

Malgré un léger retard de transmission pour la parution de février, nous publions la jolie binette de la petite Lesly, née en 2018. ✉



Lesly

9 novembre 2018

Parents :

Lynda Morin

Rémi Santerre

LÉVIS

Ferme Claude Dupont & Diane Bouchard Initiation à l'anglais et à l'espagnol

Pour jeunes de 6 à 15 ans

Vacances à la ferme
Troupeau de vaches Suisse



SÉJOUR : PRIX SPÉCIAL
pour enfants de même famille.

440, rang des Moreau, Saint-Pamphile

✱ 418 356-5062 ✱

Courriel : diane.bouchard440@gmail.com

Site : www.fermeboucharddupont.com

ACTIVITÉS

✱ Initiation à l'anglais et à l'espagnol

✱ Soins de petits animaux

✱ Initiation à l'équitation

✱ Baignade à la rivière

✱ Peinture en plein air sur chevalet ✱ Bricolage nature

✱ Expédition en forêt ✱ Grands jeux ✱ Sports

✱ Cueillir les légumes du jardin et petits fruits

✱ Feu de camp

✱ Classe verte, visite à la ferme.

✱ Camp régulier et camp de jour



418 359-2181

Les Huiles

LORD 2003

146, Principale, Sainte-Perpétue

Pour tous vos besoins en
CARBURANTS et LUBRIFIANTS,
n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous répondrons avec plaisir !

**BON
TEMPS
DES
SUCRES !**



Des nouvelles du Club Lions de Sainte-Perpétue.

Samedi le 2 février le Club Lions de Sainte-Perpétue a accueilli deux nouveaux membres, deux membres qui sont impliqués dans leur communauté et qui ne comptent pas les heures pour aider les autres. Le Club Lions est fier de compter parmi eux **Lion Céline Melanson** et **Lion Serge Dubé**. Bienvenue à vous deux.

Sur la photo de gauche à droite, Lion Président de Zone, Jean-Pierre LeBel, Lion Hélène LeBel, notre présidente du Club et marraine du nouveau Lion Serge Dubé, Lion Céline Melanson et sa marraine Lion Caroline St-Pierre. ✍

Francine Couette, publiciste
Club Lions Sainte-Perpétue



Grande liquidation de véhicules neufs 2018

1

 Jeep Compass 2018

1

 Grand Cherokee 2018

1

 Ram 1 500 2018

1

 Dodge Durango 2018

1

 Chrysler Pacifica 2018

2 Dodge Journey 2017

3 Grand Caravan 2017

7 démonstrateurs

1 Chrysler 200 2016

1 Jeep Patriot 2016

Venez nous voir !

*Un service personnalisé avec notre équipe expérimentée
et la même famille depuis plus de 50 ans !*

Contactez nos représentants pour toutes
informations sur nos produits :

• Claudel Lord • Ghyslain Cloutier

www.lordetfreres.com

LORDetFRÈRES

DODGE Jeep RAM

Tourville

(418)359-2244
1-866-959-2244

Quelques infos sur la Campagne de la jonquille de la Société canadienne du cancer



La jonquille est le symbole de vie de la SCC dans la lutte contre tous les cancers. La Campagne de la jonquille de la SCC est un vaste mouvement de solidarité qui vise à changer le cours des choses et à soutenir les **50 000 Québécois qui reçoivent un diagnostic de cancer chaque année**. Du 1^{er} au 6 avril 2019, des centaines de bénévoles livreront et

vendront des jonquilles partout au Québec dans le but de transmettre un message d'espoir.

Pourquoi soutenir la Société canadienne du cancer

La SCC lutte **contre tous les cancers**. Son approche dans la lutte contre le cancer est **globale**, c'est pourquoi elle finance autant la prévention, que la recherche et le soutien aux personnes touchées. Par ailleurs, **la SCC est l'organisme de bienfaisance qui finance le plus la recherche au pays.** ✍

**Cassandra Warren, Agente de développement
Société canadienne du cancer**



PORTRAIT « S'enraciner ici »



Photo : Artson Image

Dacil

Des îles Canaries à Saint-Aubert

SES COUPS DE CŒUR

La communauté chaleureuse et tissée serrée

Les quatre saisons (aux îles Canaries, il n'y en a que deux)

Les chutes de Saint-Cyrille-de-Lessard

Originaire des îles Canaries en Espagne, je pars travailler au Mexique pour voir du pays et combler un besoin qui m'habite depuis toujours : celui d'aider les autres grâce à la coopération internationale. C'est là que je rencontre Antoine, celui qui deviendra mon amoureux et le père de mon garçon.

Alors installés aux îles Canaries, le travail et les études d'Antoine nous incitent à déménager en France, son pays natal. Au moment du déménagement, notre bébé est âgé de six mois et je ne parle pas du tout le français.

Trois ans plus tard, nous partons pour le Canada, où une belle opportunité d'emploi se présente pour Antoine. Sa sœur, qui habite à L'Islet, nous propose de les rejoindre dans la région. **À mon arrivée, je suis plutôt déstabilisée. Moi qui croyais avoir appris le français, je ne comprends rien à la langue québécoise !**

L'adaptation se fait chaque jour, mais rapidement on se sent bien ici. Nous développons un beau réseau et nous adorons notre milieu de vie. **Le fleuve à proximité me rappelle les îles Canaries. De mon village, je pouvais voir l'autre île en face. Ça me fait le même effet. Ça m'apaise, je me sens chez moi.**

Aujourd'hui dans la région depuis près de 10 ans, je confirme que ça n'a pas toujours été facile. Le plus difficile : me trouver un emploi intéressant sans pouvoir compter sur mon diplôme, qui n'est pas reconnu au Québec. Cependant, depuis un an, j'occupe un poste de rêve ! Je suis intervenante au Centre-Femmes La Jardilec. Enfin, mon expérience est reconnue. C'est vraiment valorisant.

Mon souhait : que les immigrants qui s'installent au Québec soient mieux accompagnés. C'est encourageant de voir que la MRC y travaille actuellement. Si ça peut aider d'autres gens, tant mieux. Moi, je m'y plais vraiment en tout cas ! D'ailleurs, nous amorcerons bientôt les démarches pour obtenir notre citoyenneté canadienne. C'est une grande étape.



MRC de
L'Islet



regionlislet.com/immigration



Région L'Islet



Desjardins

Caisse du Sud de L'Islet
et des Hautes-Terres

Aux membres de la Caisse Desjardins du Sud de L'Islet et des Hautes-Terres

Vous êtes convoqués à l'assemblée générale annuelle pour l'année financière 2018.

Date : 16 avril 2019

Heure : 19 heures

Lieu : Salle multiservice de Tourville (ancienne école)

En tant que membre, vous pourrez :

- prendre connaissance du rapport annuel;
- décider de la répartition des excédents annuels (ristournes);
- élire les membres du conseil d'administration;
- poser vos questions au conseil d'administration et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour.

Élections

3 postes seront à pourvoir au conseil d'administration de la Caisse. Veuillez noter que conformément au *Règlement intérieur de la Caisse*, la période de mise en candidature s'est terminée le **21 février 2019 à 19 heures**.

Candidats à un poste d'administrateur pour cette assemblée

- Cathy Bélanger, secteur Sainte-Perpétue
- Gaétan Fournier, secteur Saint-Pamphile
- Richard Gauvin, secteur Saint-Adalbert, Saint-Omer et Saint-Pamphile.

**Tous les membres de la Caisse
sont cordialement invités à participer à cette assemblée.**

Signé le 27 février 2019

Marie-Claude Couillard, secrétaire



133^e ÉDITION - MARS 2019

Faits divers du conseil municipal du 4 février

RÉSOLUTION JEUX D'EAU

Il est proposé par la conseillère Francine Couette avec l'appui de la conseillère Marlène Bourgault et il est résolu d'autoriser la directrice générale de Saint-Pamphile, madame Alexandra Dupont, à conclure une entente avec le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur concernant l'octroi d'une subvention pour le projet d'aménagement d'équipements multigénérationnels dans le cadre du Programme de soutien aux installations sportives et récréatives – phase IV, et à respecter toutes les conditions du Ministère rattachées à cette entente. ✍



Le compostage domestique

Le compostage domestique est une excellente façon de faire un geste concret pour la protection de l'environnement. En fait, il s'agit de retourner à la terre des déchets qui n'en sont pas.

Pour consulter la chronique complète, consulter notre site internet sous l'onglet services aux citoyens/organismes. ✍

Cueillette des bacs	
6-7 mars	13-14 mars
20-21 mars	27-28 mars



- 5, 6 et 7 avril à Saint-Pamphile
- 8 joueurs par équipe (7 joueurs et 1 gardien)
 - 200 \$ par équipe
 - 2 parties assurées
- Masculin (Classe C, Olympique et Open)
- Féminin (Classe C et Open)

Pour inscriptions veuillez me contacter, Jonathan Dubé, par Facebook ou me texter au 418 710-0529.

Visitez notre page Facebook pour voir toutes nos nouveautés à la bibliothèque Marie-Louise Gagnon!
Service des loisirs de Saint-Pamphile



Concours photo,
Saint-Pamphile sous la neige,
Envoyez votre photo à:
promotion@saintpamphile.ca
Inscrivez votre nom
et numéro de
téléphone

Pour obtenir les informations complètes veuillez visiter notre site web
www.saintpamphile.ca
Inscrivez-vous à notre infolettre!

**NOUVEAU
FESTIVAL PRINTANIER À NE PAS MANQUER!**

Du 1^{er} au 31 mars 2019

LA deGelee 2019



**LA MUSIQUE
DANS TOUS
SES ÉCLATS!**

**12 concerts
dans 12 municipalités
des MRC de Montmagny
et de L'Islet**

15 \$ taxes incluses (sauf soupers-spectacles)

1^{er} MARS MONTMAGNY • 2 MARS SAINT-OMER

3 MARS CAP-SAINT-IGNACE • 8 MARS L'ISLET
(Souper-spectacle 61 \$)

9 MARS LAC-FRONTIÈRE • 10 MARS SAINT-JEAN-PORT-JOLI

16 MARS BERTHIER-SUR-MER • 17 MARS SAINT-PAMPHILE
(Souper-spectacle 60 \$)

22 MARS SAINTE-LUCIE-DE-BEAUREGARD
(Souper-spectacle 47 \$)

29 MARS SAINT-FRANÇOIS-DE-LA-RIVIÈRE-DU-SUD

30 MARS SAINT-ROCH-DES-AULNAIES • 31 MARS TOURVILLE

POUR PLUS D'INFORMATIONS

418 248-7927



accordeonmontmagny.com/la-degelee

festivalladegelee@montmagny.com

CARREFOUR
MONDIAL
DE L'Accordéon
MONTMAGNY - QUÉBEC - CANADA

Desjardins



**ARTS
& Culture L'Islet**

Québec



**MRC de
L'Islet**

**Des ressources financières pour les projets
des 16-35 ans**

La MRC de L'Islet lance un Fonds d'initiative jeunesse

Dans le cadre de sa stratégie jeunesse lancée à l'automne 2018, la MRC de L'Islet est fière d'annoncer la mise en place du Fonds d'initiative jeunesse (FIJ). Il s'agit d'une enveloppe spécifiquement dédiée aux 16-35 ans.

PARLEZ-NOUS DE VOS PROJETS

**ENVIRONNEMENTAUX
CULTURELS
COMMUNAUTAIRES**

Doté d'une somme de 15 000 \$ annuellement, le FIJ est une mesure pour soutenir financièrement des initiatives jeunesse qui contribuent au progrès social, culturel et environnemental. Sous forme d'appel à projets, des bourses d'un montant maximal de 5 000 \$ sont disponibles pour l'émergence de projets par et pour les jeunes. L'objectif est d'encourager la créativité des jeunes afin de stimuler la participation citoyenne et l'action communautaire. Les projets acceptés seront ceux qui :

- Contribuent à l'amélioration de la qualité de vie des jeunes de 35 ans et moins;
- Contribuent à accroître les activités culturelles et communautaires des jeunes;
- Renforcent le sentiment d'appartenance et la fierté de vivre dans la MRC de L'Islet;
- Mettent en valeur les jeunes et leur potentiel.

Les projets doivent être présentés avant le 3 mai 2019, via le formulaire en ligne au regionlislet.com/16-35ans. Pour des informations supplémentaires, les personnes intéressées peuvent communiquer avec monsieur François Garon, agent de développement à la MRC de L'Islet, au 418 598-3076 poste 249 ou à f.garon@mrclislet.com.

Le FIJ est une réalisation du plan d'action de la *Stratégie jeunesse de la MRC de L'Islet*, adoptée en octobre 2018. Cette démarche vise à distinguer Région L'Islet comme une région qui reconnaît l'apport des jeunes à leur communauté et où ceux-ci sont fiers de participer activement à son avancement. D'autres actions ont été réalisées à ce jour, dont la mise en place d'une section jeunesse sur le site Région L'Islet et d'un calendrier interactif pour mieux faire connaître les événements du territoire. ✍

Communications MRC de L'Islet

• LES MARCHÉS •
Tradition

Au département des fruits & légumes :

À découvrir :



Les mandarines Halos® constituent la collation parfaite de Dame Nature: douces, juteuses, sans pépins et faciles à peler.

Nouveau chez Tradition



Jus de pommes variété Ambrosia

Produits pour le temps des sucres disponibles dans tous nos rayons :

À la boulangerie :

- Gâteau à l'érable
- Tarte à l'érable
- Danoises à l'érable
- Beignes à l'érable
- Cupcakes à l'érable
- Biscuits à l'érable du pâtissier David Lumbroso



Aussi maintenant disponibles brownies ou galettes de Madame Labriski (sans sucre ni gras ajoutés)



À la boucherie :

- Grillade de lard salé
- Saucisses fraîches 2 saveurs à découvrir : porc ail et herbes ou oignons rôtis et tomates



Au prêt à manger :

- Quiche à l'érable
- À surveiller au menu du midi à notre comptoir de la charcuterie : « C'est prêt! » Repas ½ côtes levées



La Coop
 St-Pamphile

35, Principale, Saint-Pamphile,
 www.lacoopstpamphile.ca

LA SOURCE
 EXPRESS

418 356-3373
 poste 2500

10 % de rabais en mars

sur
Amplificateurs de signal weBoost



BMR

La Coop St-Pamphile



Produits Schluter Systems pour douches et baignoires disponibles en magasin.

Informez-vous auprès de notre décoratrice!



C'est la saison des sucres!

Nos produits d'érablières sont disponibles!

www.lacoopstpamphile.ca

12, Principale, Saint-Pamphile, 418 356-3373

Consultez nos circulaires Tradition, BMR et La Source en ligne sur notre site Web : la.coopstpamphile.ca

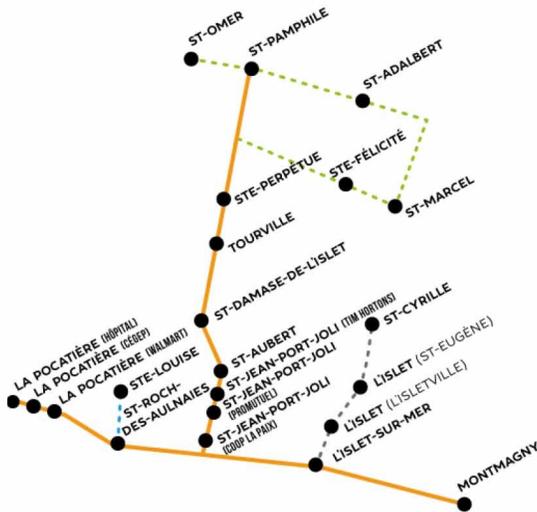


Pour voyager sur le territoire de la MRC de L'Islet et vers Montmagny et La Pocatière

C'est abordable...

5 \$

par déplacement



Lundi au jeudi

Départ de Saint-Pamphile le matin, retour en fin de journée.

→ **Direction Montmagny**

Vendredi

Départ de Saint-Pamphile le matin, retour en fin de journée.

→ **Direction La Pocatière**

Service de taxi-bus disponible sans frais supplémentaires pour les passagers hors du circuit régulier : Saint-Omer, Saint-Adalbert, Saint-Marcel, Sainte-Félicité, Saint-Cyrille, L'Islet



Ligne orange : Présentez-vous aux lieux d'embarquement aux heures indiquées dans l'horaire avec le montant exact à remettre au chauffeur.

Ligne pointillée : Composez le 1 844 598-8950 24 heures à l'avance afin de planifier votre transport en taxi-bus.

1 844 598-8950

acceslislet

mrcelislet.com/acceslislet

Des nouvelles du Club de patinage artistique Les Pointes de Diamant

Compétition Yolande Barette « Mes Premiers jeux »

Du 25 au 27 janvier 2019 avait lieu la **compétition « Yolande Barette, Mes Premiers jeux »** à l'aréna de Saint-Agapit.



Deux patineuses du Club Les Pointes de Diamant de Saint-Pamphile y ont fait belle figure.

À gauche, on aperçoit Charlotte Langlois Étape 4 (Ruban Argent) et à droite, Mya Bourgault Étape 5 (Ruban Bronze).

Félicitations à vous deux pour vos belles prestations.

Compétition «Inter-Clubs Chaudière Appalaches »

Du 14 au 17 février 2019 avait lieu la **compétition «Inter-Clubs Chaudière Appalaches »** à l'aréna de Saint-Georges. Cinq patineuses du Club Les Pointes de Diamant de Saint-Pamphile y ont fait de remarquables prestations.



De gauche à droite, on aperçoit Annabel Langlois Star 8 (Médaille d'Or), Anne-Marie Dubreuil Star 4 (Médaille d'argent), Juliette Langlois Star 3 (Ruban Argent), Rosalie Langlois Star 5 (Médaille d'Argent) et Claudia Pelletier Star 6 (9^e place). Félicitations pour votre beau travail! ✍

Jenny Joncas, publiciste



Association des marchands de véhicules d'occasion du Québec

- ✓ MÉCANIQUE GÉNÉRALE
- ✓ VENTE, ACHAT et ÉCHANGE D'AUTOS USAGÉES
- *FINANCEMENT SUR PLACE*
- ✓ DÉBOSELAGE ET PEINTURE (réclamation d'assurance)
- ✓ POSE ET RÉPARATION DE PARE-BRISE
- ✓ REMORQUAGE 24 H
- ✓ CLIMATISATION
- ✓ HYDRAULIQUE
- ✓ PIÈCES NEUVES ET RECYCLÉES
- ✓ VOITURE DE COURTOISIE
- ✓ ENTREPOSAGE DE PNEUS
- ✓ COMMERÇANT-RECYCLEUR (achat de la « scrap »)

Pour le mois de mars, OBTENEZ une assistance routière GRATUITE sur toute réparation faite à votre véhicule. Valide pour 6 mois.

Avis aux acériculteurs :
Nous vendons de l'huile à vaccum de haute qualité à très bon prix !



Nous vous offrons le plan accord D 6 mois sans intérêt

FINANCEMENT accord D Desjardins

125, rang Taché Ouest, Sainte-Perpétue, Steven Bourgault, prop. Tél. : 418 359-3163
■ Fax.: 418 359-3191 ■ Cell.: 418 356-6927 ■ garagebourgaultautopro@gmail.com ■ www.garagebourgault.com

Une journée mémorable pour les Pee-wee B de Montmagny L'Islet!

Les joueurs de hockey Pee-wee B de la région ont servi le dîner de Noël aux résidents de la maison Marie-Fitzbach à L'Islet le 16 décembre dernier. Cette activité s'inscrivait dans le cadre de la Coupe des bonnes actions Chevrolet. Je me devais de vous parler de cette magnifique journée, remplie d'amour! C'était de toute beauté de voir ces jeunes d'une douzaine d'années interagir avec les 39 résidents, en discutant et en étant à leur écoute pour les servir, tout en leur souhaitant les meilleurs vœux à l'approche de la nouvelle année!



Les parents fiers, assistaient uniquement comme spectateurs, alors que les jeunes portaient mains fortes aux employés et aux propriétaires, Mme Sonia Morin et M. Stéphane Poitras, pour servir et desservir le repas. Trente-neuf résidents autonomes et semi-autonomes habitent la Maison Marie-Fitzbach, dont trois dames qui viennent de la région de St-Pamphile : Françoise Chouinard, Gilberte Lagacé et Cécile Vaillancourt.

Après le repas, s'ensuit la distribution de quelques gâteries maison à chacun des résidents, ainsi que des cadeaux offerts par deux compagnies régionales. Les jeunes ont aussi remis des cartes de Noël incluant chacune une photo d'un des joueurs de l'équipe, afin que les aînés puissent conserver un autre beau souvenir de cette visite.

De belles valeurs sont véhiculées aux jeunes par l'entraîneur (Jessy Croteau) et sa conjointe et gérante (Brigitte Boulet), initiateurs de cette participation à la Coupe des bonnes actions. Le hockey est un sport d'équipe où l'entraide est prioritaire pour gagner, comme dans la société. Je trouve que l'engagement de l'entraîneur, de ses assistants et de la gérante est louable car ils prennent à coeur d'inculquer dès le jeune âge de telles valeurs par le biais du sport. Les jeunes sont d'ailleurs nommés à tour de rôle joueur du match lors d'une partie lorsqu'ils réussissent à se démarquer en fonction de trois objectifs de la saison : Plaisir, Intensité et Attitude.

GROUPE
AUDAZ
DESIGN - WEB - IMPRESSION

NOS SERVICES
Design graphique
Impression et services connexes
Programme de distribution
Communication et marketing
Web
Et bien plus encore !

Contactez-nous :
SOUSSIONS@GROUPEAUDAZ.COM

11925, BOUL. LACROIX
SAINT-GEORGES
QUÉBEC G5Y 1L6
418 228-4011
S.F. 1 877 228-4032

 **DE L'AUDACE.
DU CARACTÈRE.**



Le jeune joueur Ludger Thibodeau accompagné de sa mère Véronique Gagnon, remet un présent à Mme Cécile Vaillancourt.

L'équipe est composée de 13 joueurs et d'une joueuse. Quatre d'entre eux proviennent des municipalités faisant partie du secteur de distribution du journal: Adam Gagnon (Joanne Tardif et Raynald Gagnon), Zack Gill (Kim Mathieu et Jonathan Gill), Justin Thibault (Maude Dubé et Sébastien Thibault) et Ludger Thibodeau (Véronique Gagnon et Éric Thibodeau). Les autres joueurs sont Jacob Bélanger, Étienne Bernier, Élysé Boucher, Matis Bourque, Maxim Croteau, Guillaume Deschênes, Anthony et Maïna Gaudreault, Louis Lapointe et Anthony St-Pierre.

Pour voir le montage vidéo de cette bonne action, rendez-vous sur le site Youtube suivant : <https://youtu.be/O0pS9pg-deo>.

Pour suivre les prouesses sur la glace de nos jeunes et venir les encourager, veuillez consulter le site <https://kreezee.com/hockey/ligue/allies-de-montmagny-l-islet/7500/calendrier> en sélectionnant l'équipe Pee-wee B1. Ils jouent parfois à proximité, soit à l'aréna de Saint-Jean-Port-Joli, de Saint-Pamphile ou de Montmagny.

Félicitations aux Pee-wee B1, vous êtes de beaux adultes en devenir! ✍

Joanne Tardif

418-356-8653

c miss glam & co

10, Elgin Sud, Saint-Pamphile

INSTITUT D'ESTHÉTIQUE SPÉCIALISÉE

Besoin d'aide

Accès aux services | Anxiété, stress | Séparation, rupture
Conflit familial | Alcool, drogue, jeux de hasard | Crise | Dépression...

811
Info-social
24 h / 7 jours

Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches

Rapide, confidentiel et sans frais!

Québec

ACUPUNCTURE

Mélanie Caron

Acupuntrice
Membre de la Fédération des Kinésiologues du Québec

418 241-2124
Montmagny et St-Jean-Port-Joli
acupuncturemelaniecaron@outlook.fr

No licence: A-022-16

POUR VOS BESOINS EN ASSURANCE

ON EST LÀ.

PROMUTUEL
ASSURANCE

1 888 265-7940
promutuelassurance.ca



SERVICES ARBORICOLES DES HAUTS

- Élagage / Émondage (Sanitaire et sécuritaire)
- Déboisement
- Débroussaillage
- Abattage
- Taille de haies
- Déchiquetage de branches
- Urgence 24/7
- Et plus encore !

Charles-Étienne PRUNEAU
418.356.6881

François PELLETIER
418.356.7668



**BÉLANGER
& FILS ENR.**
PLOMBERIE & CHAUFFAGE

Tél.: 418 359-2006
Fax.: 418 359-2004
belangeretfils@globetrotter.net

460, rue Principale
Ste-Perpétue (Québec) G0R 3Z0



MEMBRE
CMMTQ
Corporation des maîtres
mécaniciens en tuyauterie
du Québec

Tél.: 418 356-3646  Téléc. : 418 356-2068

GARAGE YVON VAILLANCOURT
Alignement et mécanique générale

Gilles et Éric Vaillancourt, propriétaires,
329, rue Principale Nord, Saint-Pamphile, QC G0R 3X0



Gina Blanchet
AVOCATE INC.

68, rue du Palais de Justice, bureau 102
Montmagny (Québec) G5V 1P5
Tél.: 418 248-0303 • Fax: 418 248-2021

gina.blanchet@gbavocate.com



R.B.Q. : 5685-1470-01

PEINTRE INC.
INTÉRIEUR - EXTÉRIEUR

Tél.: 1 418 241-3878 / Tél.: 418 359-2277
regiscloutier@yahoo.ca

5, rue du Rocher
Ste-Perpétue (Qc) G0R 3Z0



Pelletier Électrique
ENTREPRENEUR
SAINT-PAMPHILE

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - INDUSTRIEL
LIGNE CABANE À SUCRE

Tél.: 418-356-1311
Cell.: 418-710-5130 / 418-710-0533

Licence R.B.Q.: 5709-5622-01

Un succès de plus pour la Fête d'hiver de Saint-Jean-Port-Joli!

Du 7 au 10 février, après quatre jours de festivités comprenant l'impressionnant volet de sculpture sur neige, de nombreuses activités familiales et sportives hivernales et des spectacles musicaux, l'émotion était palpable lors de la cérémonie de clôture de la 24^e édition de la Fête d'hiver de Saint-Jean-Port-Joli. Réunissant plus de 80 artistes sculpteurs en provenance de l'Europe, du Canada et des quatre coins du Québec, l'événement a une fois de plus connu un succès incontesté grâce à la qualité des œuvres réalisées et à la diversité des activités offertes sur la Place Kubota (parc des Trois-Bérets).

C'est une vingtaine de sculptures monumentales ainsi que quelques créations amateurs qui ont été réalisées pendant l'événement avec des participants prenant part aux volets international, provincial et relève de sculpture sur neige. Les nombreuses équipes ont œuvré sans relâche avec grand talent et les lauréats de la compétition ont été dévoilés à l'issue des festivités. Au volet international, *Emergence* de l'équipe représentant le Canada a remporté à la fois le prix du jury et le prix du public. Le trio composé de Martin Ernst, Warren Chabot et Marie-Line Gagné est d'ailleurs reconnu pour leur créativité hors pair et leur minutie inégalable. Au volet provincial, trois équipes se sont particulièrement démarquées lors de la remise de prix. Tout d'abord, Montréal 2 avec leur œuvre intitulée *Taking a dip* qui a remporté le prix du public, la 2^e place du vote du jury ainsi que la 2^e place du vote des artistes, *ex aequo* avec *Concil à bulles*, l'œuvre de l'équipe de Laval. Finalement, c'est Montréal 1 et leur sculpture nommée *Proie perchée*, qui a raflé la 1^{ère} place du vote du jury. L'équipe de la Montérégie s'est quant à elle vu attribuer le 1^{er} prix du vote des artistes avec leur sculpture *Gladiateurs*.

Au volet relève de la compétition, ce sont les deux équipes provenant du Centre Éducatif L'Abri de Port-Cartier qui sont reparties avec les honneurs. *Le vie n'est pas un jeu*, œuvre réalisée par Port-Cartier 1, a remporté le prix du public, la 1^{ère} place du vote des artistes ainsi que la 1^{ère} place du vote du jury. *Acceptation de soi*, conçue par Port-Cartier 2, a été nommée lauréat de la 2^e place du vote des artistes et du vote du jury. Enfin, au volet amateur, le prix du public a été décerné à *Obélix* exécutée par Audrey Kermarec, Marine Kermarec et Grégoire Dufour. Le prix du jury a quant à lui été remis à Lucien Lord, Gilles Lord et William Poulin-Lord pour leur création *Hommage à Lévi Qumaluk*. Félicitation à tous les lauréats!

Notons que le temps froid n'a pas refroidi les festivaillers puisque plusieurs milliers de visiteurs se sont déplacés sur le site pour participer aux différentes activités. Les sportifs ont d'ailleurs grandement apprécié la randonnée en raquette organisée par le *Vignoble du Faubourg*, la marche sportive et l'expédition polaire du *Musée maritime du Québec*. Les tout-petits ont également été nombreux à se succéder à la glissade extérieure, aux structures gonflables et à la partie de sucre. De plus, la soirée *Rousseau Métal* du samedi s'est particulièrement démarquée avec le cinéma en plein air offert par le *Centre socioculturel Gérard Ouellet*, la démonstration de sculpture sur glace au son du *DJ François L.*, les feux d'artifice et le spectacle country du talen-

tueux *Mack et Ro Band*.

Très fier de cette 24^e présentation de son événement qui s'avère un succès, le comité organisateur de la Fête d'hiver tient à remercier les artistes-sculpteurs participants, les nombreux festivaliers, les bénévoles dévoués qui ont donné temps et énergie ainsi que les nombreux partenaires qui ont offert leur appui. Un merci tout particulier à : la Municipalité de Saint-Jean-Port-Joli, la Caisse Desjardins du Nord de L'Islet, Tourisme Québec, Hydro Québec, Rousseau Métal, Plastiques Gagnon et Montmagny Mazda, transporteur officiel de l'événement. ✍

La Corporation des fêtes et événements culturel (COFEC), 418 598-9465, info@lacofec.org



Emergence (Canada) : lauréat du prix du public et du vote du jury - VOLET INTERNATIONAL

VOTRE EMPLOI
on y travaille ensemble

- Recherche d'emploi
- Orientation de carrière
- Coaching de carrière
- Service de placement



Centre d'aide et de recherche d'emploi
MONTMAGNY - L'ISLET

Montmagny | Saint-Fabien-de-Panet
Saint-Pamphile | Saint-Jean-Port-Joli

418 248-9559
1 877 337-9559
lecare.ca

La CDC ICI Montmagny-L'Islet Un nouvel espace communautaire à Montmagny

Grande nouvelle pour le milieu communautaire, la Ville de Montmagny cède, pour la somme nominale d'un dollar, l'immeuble situé au 160, boulevard Taché Est à la CDC ICI Montmagny-L'Islet.

En effet, la municipalité de Montmagny vient de remettre les clés du bâtiment anciennement occupé par le SDÉ et Communications régionales Montmagny à la CDC. Depuis plusieurs années, le besoin de locaux communautaires se faisait sentir.

La CDC ICI Montmagny-L'Islet offrira gratuitement ou à prix modique des espaces partagés aux organismes communautaires qui n'ont pas de pied à terre dans la municipalité, afin de mieux desservir la population de Montmagny. De plus, une cuisine est déjà disponible pour que les membres de la CDC puissent y offrir des ateliers culinaires ou des cuisines collectives.

Bien que les installations soient déjà fonctionnelles, l'ouverture officielle et une journée portes ouvertes auront lieu plus tard au printemps, une fois les aménagements complétés.

« C'est une impressionnante collaboration de la Ville de Montmagny qui nous est offerte. Cela facilitera grandement la tâche des organismes communautaires. Ce lieu fera toute une différence sur la vie communautaire des Magnymontois » conclut Guy Drouin. ✍



Guy Drouin directeur général de la CDC ICI Montmagny-L'Islet et Rémy Langevin maire de la Ville de Montmagny

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Attention à l'excès d'humidité dans votre logement!



Crédit photo (Shutterstock).

Vous soupçonnez un taux d'humidité trop élevé dans votre logement? Si, par exemple, vous remarquez la présence de condensation d'eau sur les fenêtres et les murs, il est temps d'agir! Ce phénomène est propice à la formation de moisissures et à la prolifération d'acariens et de blattes, autant d'indésirables qui contribuent à la détérioration de la qualité de l'air intérieur.



Crédit photo (Shutterstock).

Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine d'un taux d'humidité excessif dans un logement : une mauvaise conception ou un entretien déficient du bâtiment, par exemple. Mais saviez-vous que vos habitudes de vie peuvent aussi être en cause?

Pour éviter d'éventuels problèmes, il faut tout d'abord savoir reconnaître les sources d'humidité dans votre logement. Voici les plus courantes :

- l'utilisation de la douche et du bain;
- la cuisson des aliments;
- la présence de plantes en grande quantité;

- la présence de plus d'un aquarium;
- une quantité importante de vêtements mouillés à l'intérieur;
- un logement surpeuplé en période hivernale, les fenêtres fermées.

Voici quelques conseils simples de la SHQ pour vous aider à contrôler l'humidité dans votre logement et à maintenir un environnement sain.

Aération et ventilation

Lorsque la température le permet, ouvrez les fenêtres pour faire circuler l'air dans les différentes pièces du logement.

Pensez également à mettre la hotte ou les ventilateurs en marche lorsque vous cuisinez, faites la lessive ou la vaisselle, lorsque vous utilisez la douche et la baignoire, et même lorsqu'un grand nombre de personnes se trouvent dans le logement.

Si vous avez un échangeur d'air, apprenez à l'utiliser selon les saisons afin d'assurer un apport d'air frais et une circulation adéquate.

Entretien ménager

En plus d'effectuer un entretien ménager régulier, l'un des moyens les plus efficaces de conserver un environnement sain consiste à nettoyer les murs, les plafonds, les grilles de ventilation, les rideaux de douche, etc.

Ces mesures permettent également de détecter des traces d'infiltration d'eau ou de moisissures qui pourraient se trouver derrière les meubles et les cadres ou dans les garde-robes, par exemple. Un problème majeur devrait être rapidement signalé au propriétaire de l'immeuble.

Autres conseils

- Laissez un espace de 5 cm derrière les meubles adossés aux murs extérieurs pour faciliter la circulation de l'air et la diffusion de la chaleur sur toutes les surfaces;
- Évitez d'accumuler trop d'objets et de meubles dans les pièces et les placards;
- Ouvrez les rideaux pour permettre à l'air chaud de la pièce de réchauffer le vitrage;
- Si vous habitez un logement situé au sous-sol ou au demi-sous-sol, utilisez un déshumidificateur en été et assurez-vous d'en nettoyer le bac régulièrement après l'avoir vidé;
- Au sous-sol, enlevez les articles qui absorbent l'humidité (boîtes de carton, tapis, journaux, vêtements, etc.).

Pour d'autres informations sur l'habitation, visitez le site Web de la SHQ, au www.habitation.gouv.qc.ca.

Le compostage domestique

Le compostage domestique est une excellente façon de faire un geste concret pour la protection de l'environnement. En fait, il s'agit de retourner à la terre des déchets qui n'en sont pas.

Dans le compostage domestique, les résidus utilisés sont presque exclusivement issus de matières organiques d'origine végétale. Ces matières organiques sont classées en deux catégories : les matériaux verts et les matériaux bruns.

En suivant les règles, il est facile de composter. La première est de toujours respecter une portion de matériaux verts pour deux portions de matériaux bruns. Au démarrage, ajouter une bonne pelletée de terre du jardin ou un sac de compost commercial. Cette étape apportera les micro-organismes responsables de la décomposition des matériaux. Par la suite, l'ajout des matériaux peut se faire au quotidien ou à partir d'accumulation.

Sachons que les micro-organismes ont besoin d'eau et d'air pour sur-

foncé et sentira bon. L'usage d'un tamis permet d'en extraire les particules qui nécessitent encore du temps de décomposition, tel les coquilles d'œufs.

Ajouter du compost dans notre jardin améliore la texture du sol, ce qui favorise le drainage de l'eau de pluie, l'aération du sol et la croissance des plantes. En plus, le compost offre un apport prolongé d'éléments nutritifs pour les plantes et peut servir de barrière aux indésirables, comme de petits insectes nuisibles ou certaines maladies.

Comme le disait Lavoisier en 1789 : *Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.*

Pauline Bissonnette
pour le Comité Floralies 2000

Matériaux verts 1 portion	Matériaux bruns 2 portions
<ul style="list-style-type: none"> ➤ pelures de fruits et légumes ➤ restes de pain, riz, pâtes alimentaires, légumineuses ➤ marc de café avec le filtre ➤ sachets de thé et tisane ➤ retailles vertes ➤ mauvaises herbes non montées en graines 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ feuilles mortes ➤ plantes mortes et fleurs séchées ➤ brindilles ➤ copeaux et sciures de bois ➤ papier journal (encre noir seulement) ➤ paille

Aussi, les coquilles d'œufs broyées apportent des minéraux et le fait de tout réduire en petits morceaux accélère le processus de décomposition. Toutefois, ne mettez pas de feuilles de rhubarbe; elles sont toxiques.

Le choix d'un composteur en bois ou en plastique, carré ou rond ou simplement faire un tas au sol est souvent question d'aisance et d'esthétique. L'emplacement devra être bien drainé, aéré, mi-ombragé et facile d'accès. Il est préférable de couvrir le compost afin d'en contrôler l'humidité et la chaleur.

vivre et se reproduire. Il faudra garder le compost légèrement humide en arrosant au besoin. Enfin, une fois aux 2 semaines, il faut brasser pour aérer, mélanger les matériaux et répartir les micro-organismes.

L'hiver, l'activité est nulle. Toutefois, l'accumulation dans le composteur est possible. Au printemps, à la reprise de l'activité, il faudra ajuster les proportions de deux bruns pour un vert. Aussi, on peut se faire des réserves pour un ajout de masse au printemps.

Le compost est prêt entre 3 mois et 1 an. Il aura la texture d'un bel humus



Lettrage & Enseigne
SDL

- * Enseignes de tout genre
- * Lettrage d'auto, camion et trailer
- * Impression numérique grand format
- * Lettrage de vitrine
- * Papeterie

- * Trophées
- * Médailles
- * Articles promotionnels
- * Vêtements corporatifs et bien plus...

418-356-5714

www.lettrageetenseignesdl.com

Humeurs en vrac d'une chroniqueuse

Femmes, je vous aime.



Mars est le mois de la femme. Le mois de la femme mais aussi le mois de tout plein de choses qui n'ont pas forcément de rapport entre eux tel que la nutrition et le mois des fous, oui oui, les fous. Depuis quelques années les mois sont tous associés à une cause, une fondation ou une maladie. Je parle de mois mais c'est sans oublier la semaine de ci et la semaine de ça. Il ne faudrait pas passer sous silence toutes les journées internationales de quelque chose. Généralement les journées sont dédiées aux corps de métier et Dieu sait qu'il y en a des corps de métier. Bientôt, pour ne pas écraser une journée internationale de quelque chose par une autre, il faudra inventer les demi-journées. Comme ça, tous les jours, de toutes les semaines de tous les mois auront une place au calendrier de ce que nous ne devons pas passer sous silence. Et c'est tant mieux.

Il est important d'avoir des journées pour se rappeler. La vie va si vite, les choses passent avant qu'on ait eu le temps de bien en profiter. Ce n'est pas long une journée pour se souvenir que des gens avant nous ont vécu ou vivent des trucs pas faciles à cause d'une maladie ou un syndrome. Ou encore, pour relever le courage et la bravoure de ceux qui se sont enrôlés pour notre patrie, ou d'avoir une pensée pour tous ces petits qui sont morts avant d'avoir vécu. Pas assez long pour souligner l'engagement des gens qui

se dévouent bénévolement pour un organisme ou un autre. Une journée pour dire à notre employé(e) que son travail est important au sein de notre organisation. Je crois en fait que ces journées de, ces semaines de, et ces mois de, ont été inventés pour nous faire prendre conscience que nous devons vivre et être reconnaissant envers la vie et envers les autres.

Comme nous sommes en mars, et que, comme mentionné plus haut mars est surtout associé aux femmes, j'ai envie de vous parler de quelques femmes qui gravitent autour de moi et qui ont eu un impact notable dans la construction de la femme que je suis et que je veux être : mon noyau dur, ma base. La première femme de ma vie fut ma maman. Feu ma maman était « mère-veilleuse » et elle m'aura donné la liberté et le goût d'être bonne, de me dépasser et de croire en moi. Y'a mes grand-mères qui chacune leur tour, à leur façon m'ont appris à être une bonne cuisinière et une « bonne femme », valeur qui se perd de nos jours, je trouve. Y'a mes tantes qui ont le cœur tout grand et qui ont fait figure maternelle quand ma mère est partie, trop tôt dans ma vie. Je sais que je peux compter sur plusieurs d'entre elles pour épancher mon cœur et trouver du réconfort et des encouragements quand c'est nécessaire. Y'a ma sœur, mon idole, celle qui travaille fort, celle qui a de l'ambition pour nous deux, cette femme belle et fière, droite et solide sur qui je peux compter pour tout et aussi pour rien. Je ne peux m'empêcher de parler de la dernière femme qui fait partie de mon intimité, ma fille. Celle qui m'a appris à être conciliante, aimante, patiente, résiliente, celle qui m'apporte de nombreux défis et de belles réalisations, celle qui fera de moi une mamie à mon tour, celle que j'aime plus que tout.

Comment parler des femmes de ma vie sans parler de mes amies. Je n'ai pas beaucoup d'amies mais celles que j'ai valent plus que tout. Mes amies sont sans jugement, drôles et attachantes, elles sont de bons conseils et c'est comme ça que devraient être toutes les amies.

Puis, dans ma vie, comme dans la vôtre, j'en suis certaine, je côtoie de nombreuses femmes inspirantes. Avez-vous remarqué combien de femmes sont chefs d'entreprises ou occupent des postes supérieurs dans notre localité? Le ratio est étonnant et remarquable, toutes ces femmes de tête et de cœur qui gravitent tout autour de nous méritent que nous prenions le temps de nous arrêter en ce mois de mars et de leur lever notre chapeau.

Bonne fête des femmes!!

N.D.L.R. : Cette chronique "Humeurs en vrac d'une chroniqueuse", sera publiée mensuellement dans votre journal. Nous avons eu l'idée de lancer cette chronique qui se veut un moment de lecture amusant, de réflexions et d'échanges sur différents sujets mélangés d'émotions de la vie quotidienne.

Je vous invite à partager vos réflexions en vous rendant sur notre site Internet : echodenhaut.org, cliquez sur l'onglet « Chroniques » et choisissez celle que vous voulez lire et/ou commenter.

Le journal l'Écho d'en Haut Inc., se garde le droit de modifier, écourter ou encore refuser de publier certains commentaires pouvant causer préjudice.

Au plaisir de vous lire !

Des nouvelles de vos associations...



RANDONNÉE CLAIR DE LUNE

9 MARS 2019

Départ à 19 h du restaurant Chez Réjean
(Saint-Pamphile).

Destination : Salle du Centenaire
(Sainte-Perpétue).

Pour plus d'informations :
418 356-2189 ou
lesdefricheurs@hotmail.com

Réservation suggérée si vous désirez
souper au restaurant chez Réjean
(418 356-5836). ✍



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

**MERCREDI
LE 3 AVRIL 2019
À 19 H 30**

**SALLE DU CONSEIL
MUNICIPAL
366, RUE PRINCIPALE
SAINTE-PERPÉTUE**

Après plus de 17 ans d'existence, de nombreux bénévoles se sont impliqués pour faire un club quad en santé et développer des sentiers d'excellente qualité.

Nous voulons une assemblée générale qui reflète la grande appartenance de ses membres et leur implication.

C'est l'opportunité pour tous de venir exprimer leurs idées et c'est aussi l'occasion de prendre connaissance des grands changements que la Fédération des quads du Québec veut apporter dans les mois à venir.

Votre club a besoin de nouveaux membres qui veulent s'impliquer pour la continuité de notre succès.

Élections à l'ordre du jour.

Bienvenue à tous !

Pour information 418-356-8453. ✍

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE TOURVILLE

Soirée dansante **samedi le 16 mars** à
20 h à la salle du gymnase (à l'ancienne école de Tourville).

Musique : Diane et Charles.
Pour informations : 418 359-3138.

**Le comité de l'Âge d'Or de Tourville
vous souhaite la bienvenue ! ✍**

MESSAGE DE VOTRE ÉQUIPE RÉGIONALE EN PRÉVENTION DU SUICIDE POUR CHAUDIÈRE-APPALACHES

L'association québécoise de prévention du suicide, le CISSS de Chaudière-Appalaches et ses partenaires vous présentent, la 29^e édition de la Semaine nationale de prévention du suicide sous le thème « Parler du suicide sauve des vies ». Au Québec, c'est en moyenne 3 personnes par jour qui décéderont par suicide. Il est donc impératif d'envoyer un message clair que le suicide n'est pas une option.

Si vous souffrez ou que vous connaissez une personne qui vit un moment de détresse, n'attendez plus. Il existe des services d'aide gratuits, confidentiels et disponibles 24 h / 7 jours partout dans la région. Parce que TOUTES les vies sont précieuses! ✍

1 866 APPELLE
www.prevenirlesuicide.com
www.commentparlerdusuicide.com

TRANSPORT ADAPTÉ ET COLLECTIF L'ISLET SUD ET ACCÈS L'ISLET

Depuis le 3 janvier 2019, les coûts d'embarquement pour le transport adapté et collectif ont augmenté de 0,25 \$. Malgré nos efforts pour garder nos tarifs au plus bas, le coût de la vie nous a rattrapés.

**Karine Bernier Dir. Gén
Transport Adapté et
Collectif L'Islet Sud et Accès L'Islet
35, Principale, Bur.210
St-Pamphile, Qc.
G0R3X0
Téléphone : 4 18-356-2116
Télécopieur : 418-356-2115**



FERMIÈRES DE SAINTE-PERPÉTUE

À notre réunion du 5 février, nous avons élu une Valentine, notre amie Claudette. On lui remet un petit chocolat tout mignon.

L'ordre du jour défile rapidement, les travaux du mois nous sont présentés. Ils sont magnifiques, des décorations de la St-Valentin, des essuie-vaisselle, des tabliers et plus encore. Vous travaillez super bien mesdames.

Et voilà la pause. Un p'tit café mesdames? Ben oui! Avec un petit morceau de gâteau que Brigitte a fait très très tôt ce matin, on lui a même demandé la recette.

Voilà que notre réunion est déjà terminée.

Merci à nos Fermières présentes et toi si tu lis ce petit mot et que ça t'intéresse, viens faire un petit tour à notre prochaine réunion. On t'attend! Pas de gêne nous sommes entre amies. ✍

**Pour plus d'information :
Mme Dolorès Caron 418 359-2505
Mme Claudette Ouellet 418 359-
3688**

Des nouvelles de vos associations...

VOICI NOS ACTIVITÉS DE MARS :



- Espace-Famille (ateliers parents-enfants) samedi le 9 mars
- Dîner communautaire mercredi le 13
- Cuisine collective le 20
- Cuisine collective (Tourville) le 26.

Isabelle Bourgault, directrice
Maison de la Famille de la MRC de L'Islet
418-356-3737 #105
www.maisonfamillemrcelislet.com



JOURNÉES DE SENSIBILISATION AU DIABÈTE



Le Club Lions, en collaboration avec la Pharmacie Isabelle Caron, tiendra encore cette année ses journées de sensibilisation au diabète.

Celles-ci se dérouleront à la:

- Pharmacie Isabelle Caron de Sainte-Perpétue
jeudi le 21 mars 2019 de 9 h 30 à 16 h 30

Pour inscription: 418-359-3388 ou directement à la pharmacie

- Pharmacie Isabelle Caron de Saint-Pamphile
jeudi le 28 mars 2019 de 9 h 30 à 16 h 30

Pour inscription: 418-356-3341 ou directement à la pharmacie. ✍

Francine Couette, publiciste
Club Lions



MAISON DE LA FAMILLE
de la MRC de L'Islet

ATELIERS-CONFÉRENCES AVEC SEXPLIQUE

La Maison de la Famille de la MRC de L'Islet est fière d'offrir **deux ateliers-conférences** s'adressant aux parents de la MRC de L'Islet.

La première conférence, intitulée « Devenir parents et rester amants : l'intimité dans le couple après les enfants », offre un espace pour briser les tabous de la sexualité après l'arrivée de bébé. Les participant(e)s exploreront également différents trucs et stratégies pour cultiver l'intimité dans leur couple, tout en normalisant leur vécu. Elle aura lieu à la salle Chanoine-Martel de St-Eugène, mercredi le 27 mars à compter de 10 h.

La deuxième conférence, qui s'intitule « L'éducation à la sexualité des enfants » est l'occasion d'en savoir plus sur le développement psychosexuel des enfants, de développer des trucs pour intégrer l'éducation à la sexualité dans leur parcours, et de mieux comprendre son importance. Celle-ci aura lieu à la même date, soit le mercredi 27 mars, mais à 18 h 30 et au siège social de la Maison de la Famille à St-Pamphile. Ces deux ateliers-conférences sont offerts au coût minime de 5 \$ chacun et l'inscription est requise.

Pour information et/ou inscription, contactez Isabelle Bourgault au 418-356-3737 poste 105 ou au 418-710-0358. Vous pouvez aussi vous inscrire via la page facebook « Maison de la Famille de la MRC de L'Islet » ou par courriel à maisondefamille@globetrotter.net

Isabelle Bourgault, directrice
Maison de la Famille de la MRC de L'Islet

CÉLÉBRATIONS DOMINICALES DANS NOS EGLISES DE L'ISLET-SUD SUD

Dates :	Heure et lieu :
10 mars	9 h : Sainte-Félicité
	10 h 30 : Saint-Clément de Tourville Saint-Pamphile
17 mars	9 h : Saint-Marcel Saint-Omer
	10 h 30 : Sainte-Perpétue
24 mars	9 h : Sainte-Félicité
	10 h 30 : Saint-Clément de Tourville Saint-Pamphile
30 mars	À déterminer
7 avril	9 h : Saint-Marcel Saint-Omer
	10 h 30 : Saint-Adalbert Sainte-Perpétue

Marie-Claude : 418 356-3308

Des nouvelles de vos associations...



MAISON DES JEUNES PROGRAMMATION MARS

Heures d'ouvertures du local de Saint-Pamphile

Mardi : 11 h 30 à 12 h 30

Mercredi : 11 h 30 à 12 h 30 – 15 h 30 à 17 h -18 h à 21 h 30

Jedi : 11 h 30 à 12 h 30-15 h 30 à 17 h -18 h à 21 h 30

Vendredi : 11 h 30 à 12 h 30 -18 h à 22 h 30

Présence Sainte-Perpétue

Mercredi : 18 h 30 à 21 h

ACTIVITÉS EN MARS :

Vendredi le 1^{er} mars : Cinéma à confirmer

SEMAINE DE RELÂCHE

Mercredi le 6 : Journée relâche (sports, souper, partie de sucre, jeux de tables et de société)

Gratuit

Transport disponible
13 h à 22 h

Jedi le 7 :

Ouverture MDJ - 13 h à 17 h

Sainte-Félicité : 18 h 30 à 21 h

Vendredi le 8 :

Ouverture de 18 h à 22h 30

Jedi le 14 : Souper thématique

(inscription avant le 13 mars à 12 h 30)

Gratuit

Transport disponible
15 h 30 à 19 h 30

Jedi le 21 : Tourville -18 h 30

Vendredi le 22 :

Soirée Méli-Mélo (inscription avant le 21 mars à 12 h 30)

Gratuit

Transport disponible

Jedi le 28 : Souper thématique

(inscription avant le 13 mars à 12 h 30)

Gratuit

Transport disponible

15 h 30 à 19 h 30

ACTIVITÉS 03 AU 5 AVRIL

Jedi 04 avril :

Tourville : 18 h 30 à 21 h

Vendredi 05 avril : Souper à l'envers et activités diverses (inscription avant 04 avril 12 h 30)

15 h 30 à 22 h

Gratuit

Transport disponible

Pour information et inscription :

418-356-5655. ✉



COMMUNIQUÉ DES FERMIÈRES DE TOURVILLE

La rencontre de février fut un beau succès, les présences nous confirment des liens tissés serrés. Félicitations au C.A.L. et aux membres qui ont préparé le repas et pour le beau travail qui se fait au local.

Le printemps approche avec la chaleur du soleil qui baissera les bancs de neige nous rappellera qu'il faut donner un dernier effort pour terminer les articles demandés par la Fédération.

Nous invitons les membres à la prochaine réunion qui aura lieu mardi le 12 mars, suivie du souper au restaurant Le Jasmin.

Bienvenue. ✉

Mariette St-Pierre



ACTIVITÉ DE FINANCEMENT DES FÊTES DU 100^E ANNIVERSAIRE DE TOURVILLE



Soirée dansante Duo « Rock On »
Francis Simard & François Picard

Samedi 9 mars 2019
Au Complexe municipal de Tourville
à 20 h 30

Styles de musique variée

Cartes en vente :

-Membres du comité du 100^e
-Municipalité de Tourville.

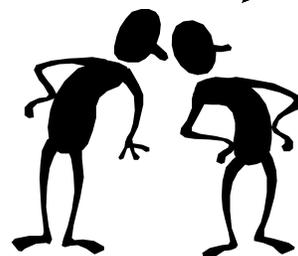
Places limitées.

Bienvenue à tous ! ✉

**Vous n'avez pas encore
votre carte de membre
de L'Écho d'en Haut !!!**

Seulement 15 \$.

**S.V.P. Aidez-nous à
conserver en bonne santé
financière votre journal
et procurez-vous-la...
(voir notre petit coupon
à la page 45)**



Des nouvelles de vos associations...



LE CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE SAINT-PAMPHILE EST HEUREUX DE VOUS INVITER À LA 41^e

ÉDITION DE SON SPECTACLE ANNUEL SOUS LE THÈME : « LE TOUR DU MONDE ».

À l'aréna de Saint-Pamphile, le samedi 23 mars 2019 à 19 h.

Les patineurs du club se feront un plaisir de vous présenter le résultat de tous leurs efforts mis pendant la dernière année dans l'apprentissage des techniques du patinage artistique. Ils vous soulèveront par la mise en scène de chorégraphies adaptées à des chansons qui vous feront faire le tour du monde pour cette magnifique soirée.

Le Club est fier de recevoir cette année **Mme Sandrine Bouchard** du CPA Saint-Romuald/St-Jean âgée de 16 ans.



Elle pratique le patinage artistique depuis l'âge de 4 ans. Elle est membre de l'équipe du Québec, de l'équipe NextGen de développement de Patinage Québec et de l'équipe NextGen de Patinage Canada. Cette année, elle a terminé

au 6^e rang lors des Championnats nationaux de patinage Canadian Tire 2019 à Saint-John au Nouveau-Brunswick.

Les billets sont en vente auprès des patineurs du club et le soir même du spectacle pour une modique somme de 7 \$ par adulte et de 3 \$ pour les étudiants de 5 à 17 ans et gratuit pour les moins de 5 ans. Venez assister en grand nombre à ce spectacle envoiement ! N'oubliez pas que votre présence est le plus beau cadeau que nos patineurs puissent recevoir. On vous y attend ! ✍

Chantal Chouinard, publiciste

VIACTIVE SAINTE-PERPÉTUE

Reprise de l'activité VIACTIVE à Sainte-Perpétue, les mercredis en après-midi à 13 h 15.

Pour informations :
Pierre Couture au 1 418 234-4606. ✍

LOTÉRIE MÉDIATHÈQUE DE SAINTE-PERPÉTUE



300 billets seulement à 100 \$ / billet

- 10 tirages
- 10 éligibilités



à chaque tirage

Premier tirage : le 17 mars 2019
après la messe

Réservez vos billets dès maintenant (individuel ou en groupe)

Points de vente :

- Pharmacie Familiprix de Sainte-Perpétue et de Saint-Pamphile
- Fabrique Sainte-Perpétue
418-359-2951
- Auprès du Comité Avenir de l'Église

Responsable :
Christine Bélanger :
418-359-3457. ✍

ACTIVITÉS À LA SALLE DE L'ÂGE D'OR DE SAINTE-PERPÉTUE 2019

SOUPER

DIMANCHE 24 MARS :
avec Jean-Yves Grenier et Denis Pellerin,
à compter de 16 h.
Vous pouvez réserver aux numéros :
418 359-2888 ou 418 359-3558.

SOIRÉES :

SAMEDI 6 AVRIL :
SAMEDI 4 MAI
à compter de 19 h avec
Jean-Yves Grenier et Denis Pellerin,
à la salle de l'Âge d'Or de Sainte-Perpétue.

BINGO À RETENIR :

À la salle de l'Âge d'Or de Sainte-Perpétue à 19 h 30:
Mercredi 20 mars.

Le comité de l'Âge d'Or de Sainte-Perpétue vous souhaite la bienvenue!



Le Club motoneige l'Escalier St-Pamphile désire remercier tous les propriétaires qui accordent des droits de passage pour circuler sur leurs terrains. Votre générosité permet de relier des sentiers de plusieurs régions et favorise le développement touristique et économique.

De plus, nous demandons aux motoneigistes de respecter la signalisation dans les sentiers ainsi que les corridors attribués à la pratique de la motoneige. Il est important de vous rappeler qu'une petite sortie hors sentier risque d'avoir un impact majeur sur les droits de passage acquis.

Merci pour votre collaboration et bonne saison ! ✍

Des nouvelles de vos associations...

CLUB DE L'ÂGE D'OR DE SAINT-PAMPHILE

Souper dansant du Club de l'Âge d'Or de Saint-Pamphile, **dimanche le 17 mars 2019 à 16 h, à la salle municipale. Musique Jean-Yves et Denis.**

Réservations :
418-356-1329
418-356-5475.

Bienvenue à tous ! ☞



CERCLE DE FERMIERES SAINT-PAMPHILE

Réunion mensuelle de mars

La prochaine réunion mensuelle du Cercle de Fermières de Saint-Pamphile aura lieu mardi le 19 mars 2019 à la salle du conseil de Ville à 19 h. Bienvenue à toutes .

- On souligne la journée de la femme.
- Inscription au congrès régional.
- Les morceaux du mois sont :
 - Bas de Noël en broderie suédoise.
 - Foulard à rayures
 - Sac à légumes
 - Carte en broderie
 - Carte en frivolité

Pour celles intéressées à participer aux morceaux du mois, bienvenue.

Par une journée froide de février, 26 fermières se sont réunies au souper de la St-Valentin chez Réjean Piz-za . Merci aux participantes .

Mille mercis à Mmes Liliane Dancause et Paulette Dubreuil qui ont donné du temps et partagé leurs connaissances à onze Fermières, sur les techniques de la frivolité, en janvier dernier. ☞

Gilberte Pelletier,
responsable des communications

VIACTIVE SAINT-PAMPHILE

Venez vous amuser tout en pratiquant des exercices faciles adaptés à tous les âges et qui vous permettront de garder la forme. « Grouille avant que ça rouille », c'est notre devise.

Heure : Tous les mardis à 13 h 30
Où : Salle municipale de Saint-Pamphile (local de l'Âge d'Or).

Aucun accessoire requis.

Si cette activité vous intéresse et que le déplacement est pour vous un problème, appelez-nous, nous avons une solution pour vous. ☞

Denise Lord, responsable
418 356-5883.



CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL **6860**

Au service de un, au service de tous !

* RECRUTEMENT *

- Vous désirez devenir membre de notre organisme.
- Vous désirez recevoir de l'information pertinente.
- Vous êtes un ancien membre intéressé à joindre de nouveaux Chevaliers de Colomb.

Contactez M. Hilaire Dubé
au 418 359-3221.

L'homme qui se tient debout avec nous n'est jamais seul. ☞

PROJET CITOYEN DE L'ISLET-SUD

« Projet citoyen de L'Islet-Sud », vous invite à participer à un projet social.

Que vous soyez citoyens, commerçants, entreprises ou municipalités, le projet consiste lors d'occasions spéciales, à décorer vos résidences et vos places d'affaires et à créer un effet WOW.

Soyez créatifs et dynamiques et surprenez les gens qui voyagent dans notre région.

Il faut être fiers de valoriser notre région, votre région, la plus MAGNIFIQUE en Chaudière-Appalaches.

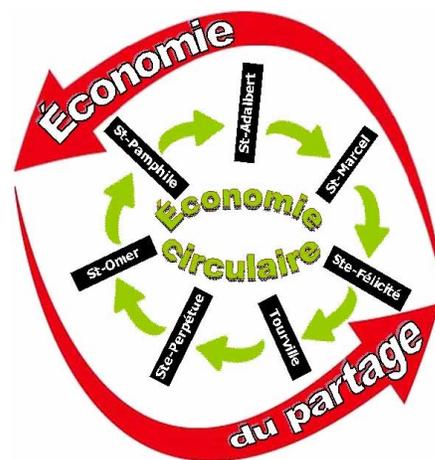
Merci de votre collaboration collective.
☞

Comité Projet citoyen de L'Islet-Sud

POUR UNE RÉGION ÉCORESPONSABLE !

L'achat LOCAL, c'est bon pour la communauté.

Suivez-nous sur Facebook !



Encourageons nos associations

Des nouvelles de vos associations...



MARS 2019

VOS ACTIVITÉS AU CENTRE CULTUREL GODEND'ART

MOSAÏQUE

Oeuvres d'artistes de la région dont le thème est « Le vent au fil des saisons »

NOUVELLES EXPOSITIONS :

CHAPEAUX, FOULARDS ET GRAINS DE FOLIE

La mode a toujours fasciné. Découvrons quelques moments de cet engouement.

CUILLÈRES, CRISTAL ET PORCELAINES

Venez découvrir des articles, des objets collectionnés au fil des ans et légués au Centre Culturel.

LES OISEAUX D'ICI SOUS LA LOUPE DE JOCELYNE MORIN

Photographe et ornithologue amateur.

ÉVÈNEMENTS :

ANDRÉ BOURGET (GUITARE ACOUSTIQUE ET VOIX) (MUSIQUES FOLK ET ROCK)

La Dégelée 2019

Dimanche le 17 mars 2019 à 14 heures
Prix d'entrée : 15 \$ par personne.

CONFÉRENCE SUR LES OISEAUX

par Jocelyne Morin

Dimanche le 31 mars à 13 h 30

HEURES D'OUVERTURE du CENTRE CULTUREL

Les vendredis de 9 h à 12 h et de 13 h à 15 h. ☞

Centre culturel Godend'Art
60, rue du Foyer Nord
418 356-5600 Courriel :
godendart@globetrotter.net



HOP! LA VIE! DU SUD DE L'ISLET

Activités de MARS 2019

Déjeuner conférence

Lundi 04 mars

Inv.: Richard Pierre, Entraide au masculin

Sujet: Résolution de conflits.

9 h Chez Réjean

Lundi 11 mars

Partage

Comment arrêter de se faire des scénarios. 9 h Chez Réjean

Lundi 18 mars

Inv.: Femmes Chrétiennes

Sujet: Face à nos différences.

9 h Chez Réjean

Dimanche 24 mars

Brunch bénéfique Hop! La Vie

Club de Golf. Au coût de 18 \$

Carte disponible auprès des membres du C.A.

Marché Tradition au comptoir.

Marthe Dupont 418-356-5603

Yvette Poulin 418-356-3309

Thérèse Pelletier 418-356-3176

Camille Daigle 418-356-5820

Lina Pouliot 418-356-3934

Lundi 25 mars

Déjeuner libre.

Chorale Voix d'Antan

Mercredi le 06, 13, 20, 27 mars à 13 h au HLM.

Méditation

Les jeudis en après-midi 13 h au HLM

Coût: 12 \$. Inscription: 418-356-3903

Cartes Joie de Vivre 13 h 30

Jeudi le 7, 14, 21, 28 mars

Cartes

Jeudi Joie de Vivre

13 h 30 le 07, 14, 21, 28 mars.

Cuisine Collective

Vendredi le 30 mars à 8 h à la Maison de la Famille. Inscription et information 418-356-3903.

Tournoi de quilles Hop! La Vie!

Lundi 8 avril.

Soyez nombreux à participer...!

&

Visite du Député Bernard Généreux

à la pratique de la chorale du mercredi

13 mars à 13 h

Anniversaires

Diane Troie 03 mars

Dominique Pelletier 05 mars

Louise C. Chouinard 05 mars

Élisée Vaillancourt 07 mars

Conrad Bélanger 07 mars

Desneiges Charland 14 mars

Annette Litalien 19 mars

Rita Bourgault 22 mars

Denise Cloutier 23 mars

Joane Godbout 23 mars

Yvette Bourgault Troie 24 mars. ☞

Joane Godbout



BRUNCH DE LA ST-VALENTIN DES CHEVALIERS DE COLOMB 6860

Le brunch de la St-Valentin a eu lieu à la salle du Centenaire de Sainte-Perpétue le 10 février dernier. Je tiens à remercier le Frère Claude Chouinard ainsi que toute son équipe de bénévoles Frères Chevaliers et leur épouse. Je me dois de souligner M. Yvan Cloutier de la Maison de l'horloge. Cet artiste nous a permis de faire le tirage d'un magnifique stylo en bois de vinaigrier.

M. Donald Toussaint et son comité nous a permis de faire le tirage de deux billets du duo Jean et Christiane dont la soirée aura lieu le 16 mars à la salle du Centenaire.

Les Chevaliers ont fait tirer cinq livrets de la campagne des œuvres ainsi que des chocolats pour la Valentine, le Valentin et la petite Valentine et le petit Valentin. Un heureux gagnant a remporté la somme de 200 \$ à la participation volontaire. La décoration de cette salle est la participation de l'épouse du Frère Guy Legros.

Je remercie tous ceux et celles qui nous ont encouragés. Bravo à tous les gagnants(es) de ces tirages. ☞

Eddy Collin Grand Chevalier

Des nouvelles de vos associations...



VESTIAIRE COMMUNAUTAIRE

Organisme qui accepte vos surplus de maison; situé au 37, de l'Église à Saint-Pamphile. Nous, les bénévoles, plaçons ces vêtements pour revente. Des gens viennent chercher ces vêtements, décorations, articles de cuisine, revues à très bon prix.

Quand vous apportez au Vestiaire vos vêtements encore propres, nous leur donnons une 2^e vie tout en rendant service aux gens de notre région.

**LE VESTIAIRE EST OUVERT
TOUS LES JEUDIS :**
De 11 h À 16 h.

**Le dernier jeudi du mois, soit le
28 mars 2019 de 11 h à 17 h.**

Nous vendons des guenilles taillées pour le garage et le ménage.

Au plaisir de vous rencontrer.
Merci !

**Numéro de téléphone au local aux
heures d'affaires : 418 710-2037.**

Gisèle, présidente au 418 356-5012 ou
Lise au 418 356-2235. ✉



FILLES D'ISABELLE CERCLE MARIA CHAPDELAINE CONSEIL 794 SAINT-PAMPHILE

La réunion des Filles d'Isabelle aura lieu mardi le 12 mars 2019 à 19 h 30 à la salle municipale de Saint-Pamphile.

✉

Marlène Bourgault rédactrice

SOUPER DANSANT POUR LES AÎNÉS À SAINT-MARCEL



Souper dansant pour les aînés **samedi, le 9 mars 2019** dès 16 h à la salle municipale de Saint-Marcel avec les musiciens Jean-Yves et Denis.

SVP, réservez pour le souper au 418-356-5133, le vendredi 418-356-2644.

Bienvenue à tous! ✉

SOLIDARITÉ CANCER

Déjeuner à tous les premiers jeudis du mois à 8 h 30, au restaurant Ô Sommet des délices à Saint-Adalbert.

Jeudi 7 mars 2019

Animatrice : Christiane Bourgault

Jeudi 4 avril 2019

Animatrice : Claire Desjardins

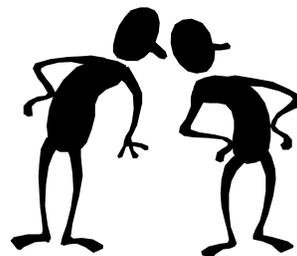
Pour informations :

O'Neil Fournier au 418 356-3167. ✉

**Vous n'avez pas encore
votre carte de membre
de L'Écho d'en Haut !!!**

Seulement 15 \$.

**S.V.P. Aidez-nous à
conserver en bonne santé
financière votre journal
et procurez-vous-la...
(voir notre petit coupon
ci-dessous)**



Carte de membre Écho d'en Haut Inc.

Carte de membre 15 \$

Don _____ \$

Nom : _____ Tél.: _____

Adresse : _____

Écho d'en Haut Inc., 35, Principale, Bureau 209, Saint-Pamphile, G0R 3X0

Des nouvelles de vos associations...

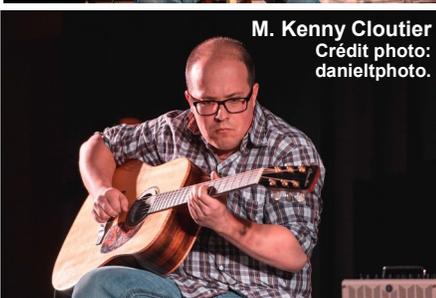
25 GUITARES EN FÊTE L'Islet

25 GUITARES EN FÊTE, DIXIÈME ANNIVERSAIRE!

La Corporation des arts et de la culture de L'Islet tiendra la dixième édition de son spectacle bénéfique *25 Guitares en Fête*, samedi le 23 mars prochain à la salle municipale St-Eugène à 19 heures 30.

Vingt-cinq guitaristes en formule solo, duo ou trio, viendront nous présenter des pièces musicales de leur choix et dans tous les genres. À tour de rôle, ils viendront performer sur scène avec leur guitare, ou tout autre instrument à cordes pincées, et auront la chance de gagner, par un tirage au hasard, une guitare signée *Guitare Boucher*, modèle *Studio Goose* d'une valeur de 5 000 \$.

La variété des genres et des sonorités propres à chacun nous donne l'assurance d'un très beau spectacle qui attire un public et des musiciens provenant de la grande région de Chaudière-Appalaches, de Kamouraska, de Portneuf, de Montréal et de Québec. De Ste-Félicité, nous pourrions découvrir, ou redécouvrir, Bruno Chouinard et Kenny Cloutier de Sainte-Perpétue. Cet



événement unique nous donne aussi l'occasion de connaître beaucoup de nouveaux guitaristes qui participent à cette fête de la guitare pour la première fois.

Pour souligner notre dixième anniversaire, la Corporation des arts et de la culture fera le dévoilement de la venue d'un artiste de grande renommée dans le monde du rock, spectacle qui sera présenté le 28 juin prochain, la veille du *Festival Guitares en Fête*. Une paire de billets sera offerte par tirage au sort dans le public. Suite au dévoilement, des informations seront données sur la mise en vente des billets.

Merci à nos généreux commanditaires qui contribuent à rendre cet événement possible : Guitares Boucher, Desjardins caisse du Nord de L'Islet, Pharmacie Uniprix Marc Hurtubise et la municipalité de L'Islet.

Pour assister au spectacle bénéfique *25 Guitares en Fête*, les billets au coût de 25\$ sont mis en vente à La Source de St-Pamphile. En cas de mauvais temps le spectacle sera remis au lendemain, dimanche le 24 mars à 13 heures.

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez nous contacter au 418-247-3331 ou par courriel info@cacli.qc.ca. Visitez aussi notre site web : guitaresenfete.com et Facebook. Bienvenue à tous! ✍

Chantal Castonguay

ALBUM-SOUVENIR 125^e SAINT-MARCEL

Il est encore possible de réserver votre copie de notre album souvenir, au coût de 85 \$.

Vous pouvez le faire par courriel au livre125@outlook.com ou par téléphone au 356-2698.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information..

Le comité du livre 125^e
de Saint-Marcel

RELAIS POUR LA VIE

Une nuit pour faire la différence
Venez marcher pour lutter contre
TOUS les cancers. Sauvons + de vies.

Relais pour la vie
La Pocatière
Samedi 1er juin 2019
Centre Bombardier (piste extérieure)
600, 9e Rue Boulevard Desrochers.

Formez votre équipe !
Téléphonez-nous : 418 856-5989 / 418
894-9860
Inscrivez-vous en ligne :
www.relaispourlavie.ca
Facebook : Relais pour la vie de La
Pocatière



À LIVRES OUVERTS : DEUXIÈME ÉDITION

C'est le samedi 23 mars 2019, de 13h30 à 16h00 qu'aura lieu la deuxième édition *À Livres Ouverts* à la Bibliothèque de Montmagny. Basé sur le fonctionnement d'une bibliothèque, les lecteurs consultent d'abord un catalogue de livres et peuvent ensuite emprunter un ou des livres de leur choix pour quelques minutes : les livres sont en fait, des personnes. S'ensuit alors une formidable expérience d'échange et de partage entre deux êtres. Une belle occasion de rencontres humaines où les livres vivants s'ouvrent pour vous offrir toute la richesse de leur vécu. En partenariat avec l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQR), cette 2^e édition s'inscrit dans un mouvement national pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale. Serez-vous de ceux qui profiteront de cette belle occasion? Du café et des beignes vous seront offerts. Prix de présence. Pour en savoir plus sur le fonctionnement *À Livres Ouverts*, vous pouvez visionner 2 petits vidéos à l'adresse Internet suivante : <https://aqrp-sm.org/evènements/autres-évènements-et-activités/alivresouverts/> . ✍

L'Ancre

Des nouvelles de vos associations...



COUP D'ENVOI À LA PROGRAMMATION DE TERRA TERRE !

1^{re} FÊTE DES SEMENCES, ET PAS LA DERNIÈRE !

Le dimanche 3 février se déroulait la Fête des semences de Terra Terre Solutions écologiques.

Une première dans la région ! Déjà, nous pouvons confirmer que nous renouvelerons l'expérience l'an prochain sur une journée complète ! Plusieurs dizaines de personnes se sont déplacées à cette occasion pour discuter, échanger et faire des découvertes sur le thème du jardin.

Provenant de tout Chaudière-Appalaches, les exposants et conférenciers nous ont apporté un petit air de printemps ! La Société d'horticulture et d'écologie de Montmagny était présente pour présenter sa belle programmation de l'année et pour accompagner les visiteurs dans l'élaboration de leurs projets horticoles. De Saint-Charles-de-Bellechasse, le Vignoble Bel-Chas, né d'un rêve longuement mûri, est venu nous présenter les boutures des différents cépages en développement pour fabriquer ses vins uniques. Catherine, la merveilleuse artisane semencière du Potager ornemental de St-Apollinaire nous a offert ses incroyables semences cultivées écologiquement dans son propre jardin. Finalement, Martin Boisvert, permaculteur chevronné et fondateur de Neo-Terra nous a proposé son exposé « Des poules chez soi ? Pourquoi pas ! ».

Plusieurs mythes furent brisés, et nous avons pu comprendre les liens entre l'élevage des poules et leur important apport pour nos jardins et la fabrication de compost.

Finalement, les propriétaires des Vergers du Cap, des gens passionnés, ont partagé leurs semences avec les partici-

pants.

Cette première matinée d'ateliers de l'année 2019 fut un franc succès. Nous désirons remercier tous les participants, exposants, bénévoles ainsi que la municipalité de L'Islet qui ont contribué à son succès.

Nous espérons bien vous rencontrer dans nos prochaines activités ! À venir dans les prochains mois, des ateliers fort attendus : le Répar-O-thon (3 mars) ; le gaspillage alimentaire (7 avril) et la Journée de la Terre à la Noosphère (21 avril).

Des formations sont aussi au programme :

Alimentation écoresponsable (14 février), Fabrication de produits cosmétiques et ménagers avec 3X rien (28 février), Recevoir de façon écoresponsable (28 mars) et l'ABC du compostage (25 avril).

Pour plus de détails sur notre programmation annuelle, visitez notre site web : terra-terre.ca/programmation-2019. ✍

Terra Terre Solutions écologiques



**Société
canadienne
du cancer**

RELAIS POUR LA VIE

Une nuit pour faire la différence

Venez marcher pour lutter contre TOUS les cancers. Sauvons + de vies.

Relais pour la vie La Pocatière

Samedi 1er juin 2019

Centre Bombardier (piste extérieure)
600, 9e Rue Boulevard Desrochers.

Formez votre équipe !

Téléphonez-nous :

418 856-5989 / 418 894-9860

Inscrivez-vous en ligne :

www.relaispourelavie.ca

Facebook :

Relais pour la vie de La Pocatière. ✍



CECB

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
MONTMAGNY-L'ISLET**

COLLOQUE CAB CECB 2019

26 avril 2019

Centre culturel Cap-Saint-Ignace

**Le Pouvoir de l'engagement
par Pierre Lavoie**



Un chausson avec ça ?

Les défis de la génération SANDWICH, mieux la comprendre pour mieux l'aider

Par Sylvie Fortier

Patte Douce

La thérapie assistée par l'animal : une approche aux poils !

Par Amélie Bérubé, intervenante en zoothérapie

Atelier méditation pleine conscience

Par Isabelle Focroulle

**Activité physique et vieillissement
Manger équilibré, qu'est-ce que ça veut dire ?**

Par Pier-Olivier Bourgault

Coût d'inscription : 20 \$ / membre

CAB CECB - 30 \$ / non-membre

*Le coût d'inscription inclut le repas

Formulaires d'inscription disponibles aux endroits suivants :

Page Facebook du CAB CECB
www.cecb.ca

Directement au bureau : 25, boulevard Taché ouest, suite 101, Montmagny, QC G5V 2Z9. ✍



SERVICE D'AIDE
EN IMPÔT
PROGRAMME
DES BÉNÉVOLES
DEPUIS 1988

SERVICE D'AIDE EN IMPÔT

PROGRAMME DES BÉNÉVOLES

Saviez-vous que vous pourriez être admissible au service d'aide en impôt, qui est offert si vous avez un revenu modeste et que votre situation fiscale est simple?. Dans le cadre de ce service, un bénévole vous aidera à remplir vos déclarations de revenus pour que vous puissiez recevoir les prestations et les crédits d'impôt auxquels vous avez droit.

Les critères d'admissibilité au programme sont les suivants :

- ▶ Une personne seule de 25 000 \$
- ▶ Un couple 30 000 \$
- ▶ Chaque personne à charge supplémentaire de 2 000 \$

Toutefois, une contribution de 5 \$ par personne devra être versée lors de l'inscription afin de couvrir les frais d'administration du programme.

ENDROIT : L'équipe de bénévoles vous accueillera au local de L'ALPHIS au 164, rue de l'Église ouest, par la porte de côté avec rampe d'accès pour personnes handicapées.

HORAIRE 2018 : Tous les vendredis du 15 mars au 26 avril 2019, de 13 h à 16 h

INFORMATION :
Mme Marie-Josée Bélanger
Coordonnatrice
418-356-2011

BÉNÉVOLES :
Mme Marlène Bourgault
M, Robert Martin
M. Daniel Bélanger. ✉



Offres d'emploi

Club de Golf Saint-Pamphile
321, rang des Pelletier
Saint-Pamphile QC G0R 3X0

****URGENT****

POSTE DE CHEF CUISINIER AVEC CONCESSION

Nous sommes à la recherche d'une personne fiable qui prendrait la gérance du restaurant.

- Elle serait responsable d'une équipe, de l'organisation, de la supervision et du contrôle des activités en cuisine et dans le restaurant.
- Poste annuel.
- Conditions de travail à discuter
- Les candidatures seront reçues jusqu'au **17 mars 16 h**.

Pour information veuillez contacter :

Marie-Claude

418-356-7899

Ou par courriel : marielaude62@hotmail.com

ADJOINT OU SURINTENDANT DE PARCOURS

Le club de golf de Saint-Pamphile est présentement à la recherche d'un surintendant ou d'un adjoint au surintendant.

EXIGENCES :

- Connaissances générales dans le fonctionnement d'un parcours de golf,
- Capacités de travail en équipe,
- Travail en collaboration avec les responsables au C.A.,
- Connaissances en mécanique,
- Gestion du travail de bénévoles sur le terrain,

COMPÉTENCES :

- Connaissances en gestion administrative et du personnel,
- Connaissance en informatique,
- Démontrer des capacités de gestion participative,
- Posséder un permis de conduire valide,

CONDITIONS D'EMPLOI:

- Un curriculum devra être déposé indiquant la formation et les expériences pertinentes,

Il s'agit d'un poste à temps plein à partir du 15 avril 2019.

Le salaire sera à discuter selon la formation et l'expérience.

Les candidatures seront reçues jusqu'au **17 mars 16 h** à l'adresse suivante:

Club de Golf Saint-Pamphile
321, rang des Pelletier,
Saint-Pamphile, QC G0R3X0

Ou par courriel : marielaude62@hotmail.com

Diverses annonces

À VENDRE

- Un casque d'hiver en cuir neuf pour homme, de grandeur médium : 35 \$.
- Un bain neuf de massage pour pieds : 15 \$
- Un lit de camp avec matelas et pompe : 35 \$
- Une grande couchette blanche pour enfants : 25 \$.

S'adressez à 418 356-2235.

REMERCIEMENTS DE SYMPATHIE

M. Robert Pelletier



Perdre un être cher, c'est perdre un morceau de sa vie.

Suite au décès de M. Robert Pelletier, survenu le 20 janvier 2019, Réjane, ses filles : Julie et Geneviève ainsi que les membres des familles Anctil et Pelletier tiennent à remercier du fond du coeur toutes les personnes qui, par différents gestes, ont mis un baume sur leur peine.

OFFRE D'EMPLOIS

EMPLOIS D'ÉTÉ AU SERVICE DES LOISIRS DE ST-PAMPHILE

DEVIENS COACH OU ARBITRE AU SOCCER

8 semaines (mi-juin à mi-août)
15\$/partie

MAINTENANCE

Préposé au bloc sanitaire,
baseball et soccer

Disponibilité des candidats: Mi-mai à mi-septembre
Responsabilités: Ouverture, fermeture et entretien du bloc sanitaire et des toilettes du baseball, préparation des terrains de baseball et de soccer
Salaire forfaitaire: 175\$/semaine
Date limite: 12 avril

LE TERRAIN DE JEUX RECRUTE!

Pour un emploi d'été dynamique, postule!

Coordonnateur du Terrain de jeux
Disponibilité du candidat: Mi-juin à mi-août
Durée du contrat: 10.5 semaines (40 h/semaine)
Expérience: 1 saison minimum

Date limite pour
postuler: 25 mars

Animateur du Terrain de jeux
Disponibilité du candidat: 24 juin au 16 août
Durée du contrat: 8 semaines (35 h/semaine)

Animateur en accompagnement
Disponibilité du candidat: 1 juillet au 16 août
Durée du contrat: 7 semaines (33 h/semaine)
Exigences: Avoir complété au minimum une année d'études collégiales en éducation spécialisée, enseignement ou domaines connexes.

Animateur du service de garde
Disponibilité du candidat: Fin juin au 16 août
Durée du contrat: 7 semaines (30 h/semaine)

POUR INFORMATION: 418-356-5501

Les candidats désireux d'occuper un emploi d'été au Service des loisirs de St-Pamphile doivent répondre aux critères d'embauche. À chaque année, il faut soumettre sa demande. Les candidatures seront acceptées jusqu'à 16 h pour chaque date limite. Vous pouvez envoyer votre CV par courriel à l'adresse loisirs@saintpamphile.ca ou le déposer en personne au 3, Elgin Sud.

Diverses annonces

OFFRE D'EMPLOI

Casse-croûte *Le Traiteur*



Offre d'emploi Cuisinière/cuisinier

- ▶ Avec ou sans expérience
- ▶ Une fin de semaine sur 2
- ▶ Salaire à discuter

Contactez **Nicole Jacques** au :

- ▶ 418 359-2717 ou
418 359-3382 après 19 h.
- ▶ En personne au 2, rue de
l'Église Sainte-Perpétue.

MESSE ANNIVERSAIRE

M. Majorique Leblanc



On porte en notre cœur : ton souvenir, ta joie de vivre, ton amour et toutes les belles valeurs que tu nous as transmises au cours de ta vie. Si encore aujourd'hui nos larmes ruissellent parfois sur nos joues et que nos pleurs s'élèvent jusqu'à toi, reçois-les comme une grande preuve d'amour et continue de veiller sur nous.

Une messe anniversaire sera célébrée à ta mémoire, dimanche le 10 mars 2019 à 9 h en l'église de Sainte-Félicité.

Merci aux parents et ami(e)s qui se joindront à nous.

Ton épouse Annette, tes enfants ; Mario, Sarah, Claude, Gaétane et les membres de leur famille.

4^e ANNIVERSAIRE DE DÉCÈS

4^e anniversaire de décès Mme Lucille Bois



Quatre années se sont écoulées depuis que tu nous as quittés.

Tu es dans nos cœurs et nos pensées à tous les moments dans nos vies.

Si tu savais comme tu nous manques.

Nous garderons toujours le souvenir des merveilleuses années passées avec toi.

Nous t'aimons plus que les mots ne peuvent l'exprimer.

Ton époux Hervé, tes filles : Vicky et Katy et ton petit-fils Dwayne

JOURNAL L'ÉCHO D'EN HAUT INC.

35, Principale, bureau 209, Saint-Pamphile, G0R 3X0
418-356-5491 - Courriel : echo.den.haut@globetrotter.net
Site : www.echodenhaut.org

Heures d'ouverture : Du lundi au jeudi :
de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h

L'Écho d'en Haut Inc. se garde toujours le privilège de modifier ou écourter certains textes ou encore de refuser de publier des articles, telles les lettres d'opinions et autres, pouvant causer préjudice.

Impression : Groupe Audaz Inc. de
Saint-Georges de Beauce



Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN0822-174X

Journal
membre de

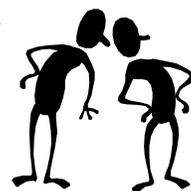
AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Date de tombée :

18 mars 2019

Date de parution:

3 avril 2019



Liste de prix pour la publicité mensuelle en 2019 (taxes en sus)

Carte d'affaires :	38 \$	1/2 page :	103 \$
1/8 page :	42 \$	2/3 page :	133 \$
1/6 page :	47 \$	3/4 page :	148 \$
1/4 page :	63 \$	1 page :	199 \$
1/3 page :	76 \$	Couleur :	46 \$

Le journal l'Écho d'en Haut Inc., reçoit un soutien du
ministère de la Culture et Communications Québec dans le cadre du programme
Aide au fonctionnement pour les médias communautaires. Sincèrement merci !

Culture
et Communications
Québec

Commandez dès maintenant votre motoneige SNOWCHECK 2020 !

PERSONNALISEZ-LA POUR L'ADAPTER À VOTRE STYLE !

*** MODÈLES EXCLUSIFS - NOMBREUX AVANTAGES ***

Pour plus de détails,
visitez nos sites :
terrainomination.com
polaris.com



Liquidation VTT et MOTONEIGES 2018 en INVENTAIRE

*** Rabais
sur les
2019***

Pour plus de détails, visitez nos sites : clsports.ca et polaris.com

POLARIS
OFF-ROAD VEHICLES

LEGAL DISCLAIMER 1 La conduite des véhicules hors route de Polaris® peut être dangereuse et ceux-ci ne sont pas conçus pour une utilisation sur la route. Le conducteur doit être âgé d'au moins 16 ans et être titulaire d'un permis de conduire valide. Les passagers, s'ils sont autorisés, doivent être âgés d'au moins 12 ans. Tous les conducteurs et passagers doivent toujours porter un casque, une protection oculaire et des vêtements de protection. Utilisez toujours les ceintures de sécurité et les filets de cabine ou les portières (selon l'option installée). Ne vous engagez jamais dans une conduite de cascade ou acrobatique, et évitez les vitesses excessives et les virages serrés. Ne conduisez pas sous l'effet de l'alcool, de drogues ou de médicaments. Les conducteurs et les passagers devraient suivre un cours de formation sur la sécurité. Pour de plus amples renseignements, composez le 1-800-342-3764. Vérifiez la législation locale avant de vous engager sur les sentiers. ©2017 Polaris Industries Inc.

FAR

LIQUIDATION sur les vêtements d'hiver **25%**



**15 %
de rabais**



Chenilles pour ATV:

RS4 en promotion à 2 599.00 \$

T4S en promotion à 3 899.00 \$



pour UTV:

4S1 en promotion à 5 099.99 \$

Installation incluse



Nous avons un vaste choix pour vous

0% d'intérêt



458, PRINCIPALE / SAINT-PAMPHILE / 418 356-3350 / www.clsports.ca
- Service - Vente - Pièces - Vêtements - Accessoires



Vous planifiez changer vos PORTES et FENÊTRES ?



**Centre de Rénovation
Maurice Jalbert inc.**

Centre de Rénovation

652, route Elgin Nord,
Saint-Pamphile

418 356-3352

Fax.: 418 356-3353



Matériaux | Quincaillerie | Location d'outils |
Peinture Sico et Beauti-Tone | Décoration |
Portes et fenêtres | Vente et pose de prélat |
Service aux entrepreneurs



DUCHESNE

Fiable. Simplement.



Outils et accessoires



Déco-Rampe



ROYAL®

Solutions de bâtiment



PERMACON

KAYCAN



maibec



vicwest

PRODUITS DE BÂTIMENTS

DIMENSIONS

PORTES | FENÊTRES



SOLENO

**Pour vos projets d'entretien
et de rénovations à venir,**

pensez



**Home
hardware**

**Anctil
Automobiles 2008 Inc.**



Suivez-nous
sur Facebook



MÉCANIQUE GÉNÉRALE ■ VENTE DE PIÈCES

589, rue Principale, Saint-Pamphile, 418 356-5511

Aquapel®
Glass Treatment

50%

**TRAITEMENT HYDROPHOBE
POUR VERRE.**

- ✓ **Visibilité parfaite.**
- ✓ **Conduite plus sécuritaire.**
- ✓ **Plus longtemps.**

de rabais
à l'achat de
200 \$ et plus

Mécanique générale

Suspension

Alignement 3D

Freins

Air climatisé

Système d'injection directe

Réparation de pare-brise