L'ÉCHO D'EN HAUT

JOURNAL COMMUNAUTAIRE

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

www.echodenhaut.org

Vol. 41 N° 13 | NOVEMBRE 2025 | MENSUEL GRATUIT



Journal communautaire L'Écho d'En Haut
CP 2001 à Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0

*** MERCI DE PRIVILÉGER LE COURRIEL ***

Site web : www.echodenhaut.org

Courriels :
Production du journal : info@echodenhaut.org
Comptabilité : comptabilite@echodenhaut.org
Pour devenir membre ou renouveler votre carte de membre : comptabilite@echodenhaut.org

CONSEIL D'ADMINISTRATION
Présidente : Raymonde Bourgault
Vice-présidente : Jeannette Leclerc
Secrétaire : Marjolaine Bourgault
Administratrice : Angèle Cloutier

JOURNALISTES À LA PIGE ET COLLABORATEURS
Josée-Ann Anctil, Yoland Bélanger, Karina Bilodeau, Pierre Daigle, Françoise De Montigny Pelletier, Josie Fournier

CONCEPTION, MISE EN PAGES, PUBLICITÉ, MISE À JOUR DU SITE WEB ET MÉDIAS SOCIAUX :
Josée-Ann Anctil

COMPTABILITÉ
Annie Leblanc

Nous vous demandons de nous faire parvenir vos articles et vos demandes en publicité avant la **date de tombée qui est le 5 de chaque mois**. Le Journal se réserve le droit de publier ou de refuser de publier en fonction de l'espace disponible.

Nous ne publierons aucun texte à caractère polémique ou qui ne sera pas signé.

Vous aimeriez recevoir votre journal par courriel ?

Envoyez-nous un message à : info@echodenhaut.org

Il nous fera plaisir de vous ajouter à notre liste d'envoi.







À la **Résidence l'Abri des Appalaches** vendredi 31 octobre 2025 a eu lieu le dîner d'halloween pour les résidents. Le thème était "Tout de bleu vêtu". Les résidents ont eu droit à un bon repas d'Halloween ainsi que la visite de deux fantômes qui leur ont servi le dîner. Des activités ont suivi le repas avec quelques gâteries en cadeau.



Une 3e loterie en cours pour les Habitations St-Pamphile

En juin dernier, les Habitations Saint-Pamphile communément appelées «La Villa Joie de Vivre» ont lancé une loterie de type moitié-moitié afin de soutenir le financement de leur projet d'agrandissement. Le gros lot a atteint 13 100 $, dont la moitié a été remise lors du tirage tenu le 19 juillet. C'est l'organisme **Bénévoles sans Frontières**, responsable du vestiaire communautaire situé sur la rue du Foyer Nord à Saint-Pamphile, qui a eu la chance de remporter la somme de 6 550 $.



Ci-dessus, à gauche : Monsieur Clermont Gagnon, président du CA des Habitations Saint-Pamphile et à droite Mme Isabelle Gauvin, directrice générale des Habitations avec un groupe de bénévoles du vestiaire communautaire au centre de la photo lors de la remise du chèque du 1er tirage en juillet 2025.

Une deuxième loterie à également été lancée, dont le tirage à eu lieu le 10 octobre 2025. Cette fois-ci , l'heureuse gagnante, originaire de la région, est **Madame Carmen Tremblay.** Mme Tremblay a remporté la somme de 6 307.50 $ puisque le gros lot s'est élevé à 12 615 $!



Mme Isabelle Gauvin, directrice générale des Habitations St-Pamphile, avec le chèque du 2ieme tirage.

Il y a présentement une troisième loterie moitié-moitié dont le tirage aura lieu le **19 décembre 2025**.

Comme le projet d'agrandissement n'est pas entièrement financé, la levée de fonds contribuera à réduire la dette de construction et, par conséquent, à maintenir les coûts de logement à un niveau abordable.

Si vous avez à cœur de soutenir ce projet, il est possible d'acheter vos billets grâce au code QR ci-dessous ou directement aux Habitations Saint-Pamphile, situé au 88, rue du Foyer Nord, à Saint-Pamphile.

Pour toute information ou pour faire un don directement, vous pouvez communiquer avec nous au 418-356-2504. Suivez-nous sur Facebook: Habitations St-Pamphile pour suivre l'évolution de la cagnotte.

Les journées de la culture au local du Cercle des Fermières de Saint-Pamphile

Par Karina Bilodeau



Il y avait de l'action et beaucoup de passion au local du Cercle de Fermières de Saint-Pamphile le dimanche 28 septembre dernier à l'occasion des Journées de la culture. J'y ai retrouvé de nombreuses fermières à l'œuvre devant des métiers à tisser, au crochet, à la broderie, à la machine à coudre et en plein échange avec les visiteurs venus découvrir le local riche en culture artisanale.

Pendant ma visite, j'ai d'abord discuté avec Madame Paulette Dubreuil qui s'occupait de faire le montage initial d'un métier à tisser, travail qui prend habituellement 3 à 4 jours pour ce modèle de métier et qui peut prendre jusqu'à 3 semaines pour un métier destiné à produire de très grandes pièces comme une catalogne. Un travail de dextérité, de minutie et de patience pour parvenir à passer de 20 à 25 fils par section d'un pouce. Quand ce montage est finalisé, le tissage peut commencer en suivant un patron préétabli. De nombreuses heures peuvent alors s'ensuivre pour créer des linges à vaisselle, des couvertures ou des napperons par exemple. Madame Dubreuil m'explique que de 5 à 6 heures peuvent être nécessaires pour créer un linge à vaisselle de 22 pouces par 40 pouces et que certaines fermières expérimentées peuvent même réussir cette prouesse en une à deux heures.



Par la suite, j'ai pu observer mesdames Sylvie Moreau et Claire Caron en train de tisser, ces dernières jouant du pied sur les pédales pour soulever les cadres de fils et maniant la navette de part et d'autre du métier puis le peigne pour bien tasser le fil de trame. Un exercice qui paraît simple d'un premier coup d'œil, mais qui demande agilité, attention et précision pour avoir eu la chance de l'essayer.

Par ailleurs, j'ai rencontré madame Liliane Dancause, la spécialise des courtepointes qui m'a expliqué les rudiments de la couture pour créer une couverture unique. Pour elle, faire une courtepointe est l'occasion de récupérer des restes de tissus, de mettre sa créativité à l'œuvre et d'avoir beaucoup de plaisir.

La Boîte artisane : petite boutique inaugurée



L'ouverture du local pour les Journées de la culture était aussi le prétexte parfait pour faire l'inauguration de la Boîte artisane, une étagère garnie d'articles créés par les fermières et mis en vente pour la population. Après un mot prononcé par madame Carole Audy, mesdames Danielle Dubé, présidente, et Liliane Dancause, vice-présidente, ont procédé à la coupure symbolique de ruban, laquelle déclarait dorénavant ouverte cette boutique originale qui permettra d'amasser des fonds pour les frais fixes liés à l'utilisation du local. Quand quelqu'un est présent au local des Fermières, c'est signe que la Boîte artisane est ouverte avec divers produits pour la maison et pour offrir en cadeau.

Félicitations à toutes ces dames Fermières qui s'impliquent au cercle de Saint-Pamphile.







Concours de dessin

Ça commence déjà à sentir Noël ... Envoyez-nous les dessins, bricolages ou contes de Noël de vos enfants (avec nom, âge et municipalité). Nous pourrons les publier dans notre prochaine édition.

Vos tout-petits manquent d'inspiration? Pas de problème! On a inséré un dessin à imprimer et à colorier à la fin du journal!

À gagner :
Une des 3 cartes-cadeaux suivantes :

- **20$ au Magasin Korvette**
- **20$ à la Boutique la Pagaille**
- **20$ au Dépanneur Voisin**

Les œuvres seront publiées dans notre édition de décembre et les gagnants seront choisis quelques jours avant Noël.

Comment faire?

1. **Prendre une photo de l'œuvre 📸**
2. **Nous la faire parvenir par courriel à info@echodenhaut.org**

Les gagnants seront annoncés sur la page Facebook du Journal l'Écho d'en Haut





La beauté et les dangers font partie de tout ce qui nous entourent aussi avec les oiseaux…

Par Yoland Bélanger

Un matin de la semaine dernière, en déjeunant près de ma fenêtre j'entends tout à coup les geais bleus crier et très forts car il y en avait plusieurs. Ce bruit, je l'entends à l'occasion. Lorsque cela se produit, habituellement j'essaie de regarder dans les arbres sur mon terrain, près des mangeoires, parfois je sors sur la galerie afin d'y voir quel prédateur il y a sur le terrain. Ça pourrait aussi être un chat, un chien ou bien un oiseau de proie.



Une de mes mangeoires avec geais bleus et cardinal

Ce matin-là, avant de sortir à l'extérieur, je regarde par la fenêtre au-dessus de l'évier de cuisine et à l'extérieur, à 20 pieds de la maison, près d'une de mes mangeoires, perché dans mon cerisier, j'aperçois un épervier brun. **C'est lui ce matin-là qui était le danger mais aussi la beauté.** C'est magnifique de voir perché de si près un tel oiseau. Quelques jours auparavant, il y avait dans le même cerisier un faucon émérillon qui ressemble à l'épervier brun mais plus petit, mais qui « énerve » autant les geais bleus…



L'épervier brun

Il arrive à l'occasion mais assez rarement qu'un épervier attrape un oiseau près d'une mangeoire. Il aurait pu en attraper un, tant en forêt que dans les champs, c'est pourquoi, lorsque l'on a des mangeoires, il est important d'y avoir assez près un arbre ou des buissons afin qu'en cas de danger les oiseaux puissent s'y cacher. Chez moi, il y près de la maison quelques arbres et surtout un cèdre qui est très utilisé. La nature est ainsi faite de prédateurs et de victimes et pour les oiseaux, le plus gros prédateur, saviez-vous que c'est le chat et peut-être le vôtre…

J'ai un silo pour le tournesol et aussi 2 plus grandes mangeoires entourées d'un grillage de broche soudée de 2'' X 4'' et j'y sers moitié maïs cassé moitié tournesol séparément. Actuellement, j'ai vraiment beaucoup de mésanges, geais bleus, deux ou trois cardinals et différents bruants. Je leur mets seulement du maïs cassé et du tournesol. Dans mon cas, je considère qu'il y a beaucoup trop de gaspillage avec les graines en mélange.

Présentement, je remplis mes mangeoires chaque matin avant le déjeuner. Ça « m'aiguise l'appétit » et je les regarde par la fenêtre. Actuellement, il n'y a pas de neige et la nourriture est encore abondante mais dans quelques jours, les oiseaux retrouveront vos mangeoires et vous leur permettrez de passer l'hiver près de chez-vous. C'est, selon moi, durant la période juste avant la neige que se créent les habitudes. Pour les oiseaux, c'est de venir à votre mangeoire et pour vous, de faire en sorte qu'il ne manque pas de nourriture et encore moins durant les grands froids...



Paysage d'un champ de moutarde avec en fond une érablière

Si vous éprouvez du plaisir à regarder les oiseaux, il est plus que probable que vous appréciez aussi regarder toutes les beautés que la nature nous offre : les arbres, les nuages, la forêt, le ciel bleu et tout ce qui nous entoure et que nous pouvons voir très souvent directement d'une fenêtre ou sur la galerie. Par contre, nous ne prenons pas assez souvent le temps de nous y attarder...

Bonnes observations !



Saint-Pamphile fait briller ses bénévoles

Par Josée-Ann Anctil



C'est ce dimanche 9 novembre qu'à eu lieu la 4e édition du Gala de reconnaissance des bénévoles de la ville de Saint-Pamphile. Cet événement a été mis sur pied en 2022 par les membres du conseil municipal, pour rendre hommage aux nombreux citoyens bénévoles. Ceux-ci offrent leur temps et leurs connaissances au bénéfice de la communauté et ce rassemblement vient mettre en lumière le travail accompli tout au long de l'année. Cette année, c'est sous la formule brunch, préparé par le Club de l'Âge d'Or, que la municipalité a convié ses invités.



L'événement animé par Mme Mélanie Toussaint a débuté avec le mot de bienvenue de Monsieur Mario Leblanc, maire de St-Pamphile, suivi de la présentation des comités et organismes bénévoles oeuvrant dans la communauté pamphilienne. Comme à chaque année, les organismes pouvaient soumettre la candidature d'un de leurs membres pour faire briller ses réalisations et lui permettre de remporter le titre de bénévole de l'année.



Le gala s'est poursuivi par un après-midi dansant avec le duo TANDEM et par le tirage de prix de présence. Finalement, c'est **Madame Yvette Poulin** qui a remporté le titre de bénévole de l'année. Celle-ci a été choisi par les élèves de 5e année du primaire qui avaient établi des critères clairs pour faire leur sélection. Félicitations à tous pour votre implication qui fait de St-Pamphile, une ville active où il fait bon vivre.

De belles récoltes dans les Jardins collectifs éducatifs

Les Jardins collectifs éducatifs situés dans L'Islet-Sud ont permis de nombreux gains tout au long de la saison estivale.

Tout au long de l'été, c'est plus d'une centaine de personnes qui ont participé à l'une ou l'autre des dix rencontres d'entretien et de récolte du jardin ou à l'une des 18 animations littéraires qui ont eu lieu dans les Jardins collectifs. Ces animations ont d'ailleurs été possibles grâce à l'implication financière de Richelieu Montmagny.



Par l'entremise des activités de littératie ainsi que des rencontres de jardinage, plusieurs cibles ont été atteintes. En effet, celles-ci ont permis aux participants de tous âges de faire des apprentissages, de développer des habiletés sociales, d'augmenter l'estime de soi, de briser l'isolement et de développer un sentiment d'appartenance.

De plus, les légumes cultivés aux Jardins constituent un ajout alimentaire de proximité. Les patates, le kale, les potirons, les oignons, les courgettes et les carottes, entre autres, ont été partagés non seulement entre les personnes directement impliquées, mais également avec 33 familles ou personnes seules. L'impressionnante dernière récolte de tomates pesait 65 livres! En plus de ces familles, les récoltes ont permis de nourrir les 200 élèves de l'école primaire de Saint-Pamphile en contribuant à la confection de deux collations qui avaient comme base les légumes du jardin.

La mise en place et l'animation des Jardins collectifs éducatifs est une initiative issue du plan d'actions de L'ÉcoRéussite de L'Islet-Sud et favorise l'engagement des enfants dans la communauté. Alpaga de Saint-Pamphile et L'ABC des Hauts Plateaux sont les partenaires qui ont mis les mains dans la terre pour faire vivre cette initiative unique dans notre milieu.

Si vous souhaitez plus d'informations, contactez l'agente de développement de L'ÉcoRéussite, Audrey Pelletier au 418 356-3737, poste 115 ou par courriel : audrey.pelletier@abcsud.org.

Rappelons que L'ÉcoRéussite est un regroupement de partenaires qui veulent agir en collaboration entre l'école, la famille et la communauté pour favoriser la réussite éducative des jeunes de 0-24 ans. Les actions du regroupement se développent sur le territoire de L'Islet-Sud.

CES FEMMES! : une exposition mettant la gente féminine en valeur

Par Karina Bilodeau



Du 8 mars au 19 octobre 2025, le centre culturel Godend'Art avait une salle tout en rose mettant en valeur de nombreuses femmes de la région : des femmes impliquées en politique, en entrepreneuriat, en services communautaires, en éducation, en santé, en agriculture, en littérature et dans divers domaines artistiques.

Dans l'histoire, pendant plusieurs siècles, la femme n'était pas reconnue légalement comme l'égal de l'homme. Que ce soit pour l'accès à l'éducation, aux professions, aux droits civiques et juridiques, la femme a longtemps été considérée inférieure et dépendante de son époux. Des années de lutte sur plusieurs fronts ont permis à la femme d'atteindre ici et ailleurs un meilleur statut bien qu'il demeure encore des inégalités basées sur le sexe. Depuis 1977, est souligné la journée internationale des droits desfemmes et c'est lors du 8 mars dernier que s'est inauguré l'exposition CES FEMMES! au centre culturel Godend'Art.

Pour préparer cette exposition originale, une équipe de femmes a investigué les archives du centre culturel et porté le constat que l'identité de plusieurs femmes du passé était masquée par le nom complet de leur époux. De ce fait, elles ont cherché à trouver l'identité de ces femmes qui ont marqué l'histoire de la région en partant d'Élisa Chouinard, première dame de Saint-Pamphile. En plus de mettre à l'honneur des femmes aujourd'hui décédées comme Marie-Louise Gagnon dont la bibliothèque municipale de Saint-Pamphile porte le nom, Fernande Boucher Fournier, première femme à occuper la fonction de mairesse dans la région (à Tourville), Juliette Dupont, seule femme de Saint-Pamphile à avoir une rue à son nom, l'exposition a aussi mis en valeur des femmes actuellement activement impliquées dont Valérie Miville, infirmière praticienne, Pascale Pelletier, présidente et directrice générale de l'entreprise Les Textiles Gauvin, Zenima ou Catherine Jalbert, agricultrice.



L'exposition CES FEMMES! a rendu hommage à des femmes inspirantes dont le prénom et le nom à la naissance était connu, et ceci, pour honorer à la fois leurs actions et leur identité propre. La région a la chance et le privilège de pouvoir compter sur de nombreuses femmes qui ont réussi et qui réussissent à faire une différence dans la société actuelle et à rayonner ici comme ailleurs.

Quelle belle et grande fierté!

Préparer son FAT BIKE pour l'hiver

Par Pierre Daigle

Le mois de novembre est le bon moment pour préparer son FAT BIKE à la venue de l'hiver. Un FAT BIKE, c'est un vélo aux pneus surdimensionnés, pour permettre une meilleure adhésion sur la neige.

Voici les étapes que je vous suggère pour faire une bonne mise au point avant votre départ :

- Vérifier l'usure des pneus;
- Procéder à l'ajustement des vitesses et des freins;
- Changer la gaine, les câbles de freins et le câble de vitesses. Cela vous permettra d'avoir un meilleur confort et de faire des changements plus faciles et agréables;
- Vérifier le jeu de direction;
- Vérifier les essieux;
- Procéder à la vérification des roues.

Il est aussi important d'avoir la bonne pression dans les pneus. Si vous circulez dans les pistes aménagées pour les FAT BIKE, la pression suggérée est **entre deux et quatre livres** pour une meilleure adhésion.

Si vous faites plutôt une randonnée sur une route déblayée et durcie, la pression d'air doit



plutôt se situer **entre dix et douze livres**, afin de rendre le vélo plus facile à pédaler.

Je vous suggère également de procéder à une lubrification plusieurs fois durant l'hiver pour empêcher la rouille de s'installer sur la chaîne.

Entreposer votre FAT BIKE dans un endroit chauffé premettra à toutes les composantes de rester en bon état durant la saison.

Finalement, assurez-vous d'avoir des vêtements et des gants chauds, sans oublier une bonne paire de bottes, parce que ce sont les pieds et les mains qui gèleront en premier.

Bonne saison!

Le projet « Cuisine-Dons » récolte la Flamme Maibec

Par Josée-Ann Anctil

Dans le cadre du concours « Face aux Dragons Montmagny-L'Islet » qui a pour mission d'encourager les initiatives entrepreneuriales et d'aider financièrement les personnes de 35 ans et moins à se lancer en affaires, 6 élèves de la classe de persévérance scolaire de l'école secondaire de la Rencontre, accompagnés de Mme Valérie Gagnon, enseignante et de Mme Geneviève Harvey-Miville, animatrice de développement personnel et d'engagement communautaire, ont présenté le projet « Cuisine-Dons ».



De gauche à droite : Mme Geneviève Harvey-Miville, M. Charles Tardif, Alicia Coulombe, Théo Bois, Jade Hayfield, Sarah-Maude Deschamps, Yannick Charland et Mme Valérie Gagnon. Absente sur la photo : Steffie Joncas

Durant l'année scolaire 24-25, tous les élèves de la classe ont eu accès à des cours de cuisine. Ceux qui désiraient en faire plus pouvaient se joindre au projet Cuisine-Dons, qui se déroulait en majorité en dehors des heures de classe. Ce projet d'entraide communautaire avait comme objectif d'effectuer la vente de plats cuisinés par les élèves. Pour chaque plat vendu, 1 plat était redonné à la communauté.

Au total, ce sont 50 tourtières qui ont été remis pour les paniers de Noël de la Maison de la Famille de la MRC de l'Islet, 100 petits pains au lait à la Soupe au Bouton de Tourville, et plusieurs truffes au chocolat, distribuées dans divers organismes de la région. Faire 100 tourtières en une journée, c'est de l'ouvrage! Les élèves ont pu compter sur l'aide précieuse de 5 fermières du Club des fermières de St-Pamphile, ainsi que sur de nombreux partenaires financiers : Le Club Lion district U-2, le Carrefour jeunesse emploi région L'Islet et la boucherie d'Antan. Madame Jocelyne Leblanc est également venue enseigner aux élèves sa technique ancestrale de petit pain au lait.

L'équipe du Cuisine-Dons s'est vu remettre, le 3 octobre dernier, la Flamme Maibec. Ce prix vient souligner leur générosité et leur engagement face à la communauté. En plus de la Flamme Maibec, l'équipe de Cuisine-Dons a eu l'honneur de se voir attribuer une bourse de 1000$. Ce montant servira à poursuivre l'expérience culinaire des élèves (ateliers de cuisine, sorties culinaires ou découvertes alimentaires), ainsi qu'à l'achat de matériel.

Centre de jour de la MRC de L'Islet : « Un pour tous et tous pour un »



Au cours des derniers mois, le Centre de jour de la MRC de L'Islet a bénéficié de généreuses contributions de la part de la communauté, permettant d'enrichir et de diversifier les activités offertes aux aînés tout au long de l'année.

Le Centre de jour propose une expérience unique, adaptée aux besoins particuliers des personnes âgées de notre région. Grâce à une programmation axée sur la stimulation globale et le maintien de l'autonomie, nos activités favorisent le bien-être sous toutes ses formes : elles stimulent les fonctions cognitives, entretiennent la forme physique, brisent la solitude, encouragent la motivation et apportent un sentiment d'apaisement. Par ailleurs, le Centre de jour offre un précieux moment de répit aux proches aidants.

Au fil des saisons, nous organisons une multitude d'activités où plaisir et apprentissage vont de pair : accueillir des musiciens pour faire chanter et danser nos participants, déguster une crème glacée tout en répondant à des questions de culture générale, remporter des prix lors de parties de bingo ou de jeux physiques, ou encore savourer une bière sans alcool en se remémorant les souvenirs du bon vieux temps.

À Saint-Pamphile, nous avons la chance de profiter d'une magnifique terrasse fleurie, gracieusement décorée grâce à la Ville. Et parce que la chaleur du cœur passe aussi par celle des mains, nos aînés peuvent désormais se blottir sous de splendides couvertures de laine confectionnées avec soin et générosité par des bénévoles de la communauté. Ce sont ces petites attentions qui, chaque jour, font toute la différence et rendent l'expérience au Centre de jour si mémorable.

Nos groupes, réunis du lundi au vendredi, sont un véritable rayon de soleil ! Chaque nouveau participant est accueilli comme un ami de longue date, et, au fil du temps, des liens sincères se tissent pour former une véritable famille de cœur. Semaine après semaine, cette belle famille se retrouve dans la bonne humeur, assurée de passer une journée remplie de joie, de partage et de bienveillance.

Nous ne le dirons jamais assez : l'entraide et la solidarité sont les piliers du bien-être de nos aînés.

Grâce à vous, notre communauté demeure un lieu où il fait bon vieillir.

Un immense merci à nos précieux partenaires pour leur générosité :

Brunet Pharmacie St-Jean-Port-Joli, Familiprix St-Pamphile, Fleuriste St-Pamphile, Fondation des services de santé L'Islet, IGA Coop Saint-Jean-Port-Joli, Jeux GLADIUS, Marché Tradition Aubonne L'Islet, Marché Tradition Coop St-Pamphile, Moule à sucre, Municipalité Ville de St-Pamphile, Quai des Bulles, Restaurant Chez Réjean, Serres Caron, Uniprix St-Jean-Port-Joli, Uniprix Pharmacie L'Islet.

MRC de L'Islet

LA MRC DE L'ISLET FÉLICITE LES MAIRES ÉLUS LORS DES ÉLECTIONS MUNICIPALES DU 2 NOVEMBRE

Saint-Jean-Port-Joli, le 4 novembre 2025 — La MRC de L'Islet félicite chaleureusement les mairesses et maires élus à la suite des élections municipales qui se sont tenues le 2 novembre dernier. Après la fermeture des mises en candidatures et les élections par acclamation annoncées plus tôt en octobre, ce scrutin vient compléter la composition des conseils municipaux pour la majorité des municipalités du territoire.

Les résultats des élections du 2 novembre confirment l'entrée en poste ou le retour des personnes suivantes à la mairie :

- **Sainte-Félicité** : Alphé St-Pierre *(réélu)*
- **Saint-Pamphile** : Mario Leblanc *(réélu)*
- **Sainte-Perpétue** : Daniel Robichaud *(nouvel élu)*
- **Saint-Damase-de-L'Islet** : Anne Caron *(réélue)*
- **Saint-Aubert** : François Diguer *(occupait un autre poste)*
- **Sainte-Louise** : Véronique Brillant *(nouvelle élue)*
- **Saint-Omer** : Nathalie Chouinard *(réélue)*

« Toutes mes félicitations aux personnes élues, qui doivent leur place à la confiance qu'ils ont su évoquer chez les citoyens de leurs municipalités. Il me fait plaisir de vous savoir de l'aventure pour les quatre prochaines années, où nous veillerons ensemble au bon développement de notre territoire. » de souligner M. Normand Caron, préfet de la MRC de L'Islet.

La MRC de L'Islet salue également tous celles et ceux qui se sont présentés en élections pour leur implication citoyenne et leur désir de faire une différence dans leur milieu.

Il est à noter que le conseil des maires de la MRC de L'Islet sera complété à la suite de l'élection partielle à venir dans la municipalité de Saint-Cyrille-de-Lessard. Une nouvelle mairesse ou un nouveau maire y sera élu(e) le 14 décembre prochain, ainsi qu'une personne au poste de conseillère ou conseiller municipal pour le siège #4.

INFORMATIONS IMPORTANTES À TOUTE LA POPULATION DE l'ISLET-SUD

Suite à l'unification des 7 paroisses de L'Islet-Sud

St-Pamphile / St-Adalbert / Ste-Félicité / St-Marcel / St-Omer / Ste-Perpétue / Tourville

Voici les informations à consulter pour toute demande ou consultation :

Baptêmes – Mariage – Funérailles – Certificats – Lampes du sanctuaire – messes etc.

Local administratif (bureau 2e étage, ancien bureau Municipalité de Ste-Perpétue)

La Paroisse Notre-Dame-Des-Érables de L'Islet-Sud

366 Principale Sud (Local 201)

Ste-Perpétue G0R 3Z0

No de téléphone : 418-359-2951

Adresse courriel : nddeserables@esap.ca

Horaire du bureau : Mardi – Mercredi – Jeudi de 8 :00 à 16 heures (dîner 12 à 13 hres)

Vous allez pouvoir déposer vos documents dans la boîte casier sécuritaire sous clef qui sera installée à côté de la porte du bureau administratif en tout temps

Pour toutes informations pour les Cimetières pour toutes les paroisses de l'Islet-Sud

St-Pamphile / St-Adalbert / Ste-Félicité / St-Marcel / St-Omer / Ste-Perpétue / Tourville

Local administratif (bureau du presbytère à St-Pamphile)

Compagnie des Cimetières Catholiques de l'Islet-Sud

44-A rue de l'Église

St-Pamphile G0R 3X0

No de téléphone : 418-356-3308

Adresse courriel : cimetiereslisletsud@esap.ca

Horaire du bureau : Lundi – Mardi – Mercredi de 9 :00 à 11 heures

Pour une demande spéciale pour l'achat d'un lot ou information importante veuillez prendre un rendez-vous dans l'après-midi pour besoin pour votre lot au cimetière.

SOUPER DANSANT et CARTES

Les Doyens de Sainte-Perpétue vous invite à un souper dansant avec l'orchestre Grenier & fils à la salle de l'Âge d'Or (8, rue des Bouleaux Ouest à Sainte-Perpétue) :

Date : ***Dimanche, le 23 novembre 2025***

Activités : Cartes (libre) à 13h, début de la danse à 15h et souper à 17h

Réservation : Seulement les NON-MEMBRES doivent réserver leur place pour le souper et ce, **avant mercredi, le 19 novembre 2025** en communiquant au **418 359-2826** (laissez votre message).

Coût : 20,00 $ pour les membres et de 22,00 $ pour les non-membres.



Loterie-Médiathèque de Ste-Perpétue pour la transformation de l'église

Gagnants pour le mois Octobre

$600. M Stéphane Cloutier de Ste-Perpétue billet no 0167

$200. Eric Pelletier et Marie-Josée Gagnon de Ste-Perpétue billet no 0067

$200. Maryse et Martin Leblanc de St-Omer billet no 112

Tirage fait par Stéphane Cloutier

Prochain tirage le 16 novembre



BINGO

Les Doyens de Sainte-Perpétue vous invite à un **BINGO** qui se tiendra :

Mercredi, le 19 novembre 2025 à 19h30
à la salle de l'Âge d'Or de Sainte-Perpétue
(8, rue des Bouleaux Ouest à Sainte-Perpétue)
Ouverture des portes à 18h30.

AVIS DE DISSOLUTION

Par la présente, avis est donné que l'organisme l'Orchestre des Hauts Bois, immatriculé au Registraire des entreprises du Québec sous le numéro 1142726851, a décidé de procéder à sa dissolution volontaire conformément aux dispositions de la Loi sur les compagnies ou de la Loi canadienne sur les organisations à but non lucratif.

La décision a été prise lors de l'assemblée générale des membres tenue le 25 juin 2025. Toute personne ayant des réclamations ou des questions concernant cette dissolution est priée de communiquer avec Joanne Tardif par courriel à joanne.tardif@hotmail.com.
Fait à St-Pamphile, ce 23 octobre 2025.

L'Orchestre des Hauts Bois
Joanne Tardif, trésorière


Centre culturel
Godend'Art
Noël
AVEC
Ti-Rouge
ET LES Rois mages
INTERDIT AUX MOINS DE 50 ANS !
EN PREMIÈRE PARTIE
la chorale du
Père Baptiste !
Auditorium de l'école secondaire la Rencontre
SAMEDI LE 13 DÉCEMBRE À 19 h 30
ET DIMANCHE LE 14 DÉCEMBRE À 13 h 30
Billets : 20$
Lina Pouliot 418 356-3934
Monique Pelletier 418 356-5097

🕰️ Le changement d'heure : un petit décalage qui peut chambouler beaucoup

Quand l'heure avance ou recule, notre corps le ressent plus qu'on ne le pense. Pour les aînés, ce changement peut perturber le sommeil, l'appétit, l'énergie… et même l'humeur. On se sent parfois plus fatigué, moins motivé, ou un peu désorienté.

Mais bonne nouvelle : il existe plein de façons douces et efficaces pour retrouver son équilibre. Garder une routine stable — se lever et se coucher à la même heure — aide beaucoup. S'exposer à la lumière naturelle dès le matin, prendre l'air, marcher un peu… tout cela aide à remettre l'horloge interne à l'heure.

Et surtout, ne restez pas seul. Participer à des activités, se joindre à un groupe, faire du bénévolat ou simplement partager un café avec des amis, ça fait du bien au cœur et à l'esprit. Ces moments de connexion apportent chaleur, joie et énergie, surtout quand les journées raccourcissent.

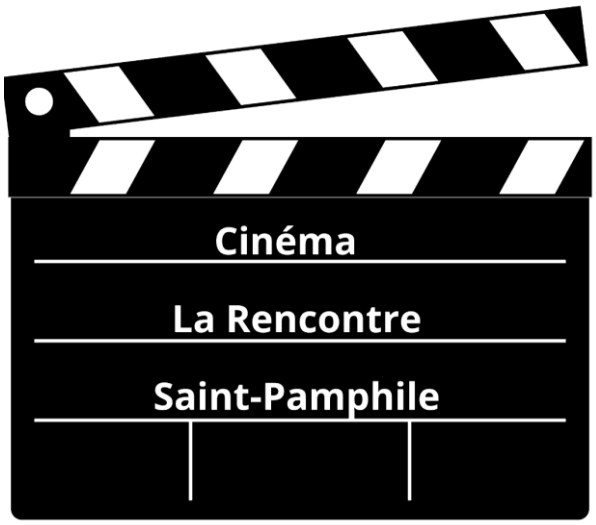
Adopter de saines habitudes de vie — bien manger, bouger un peu chaque jour, se reposer suffisamment — permet de traverser cette période avec plus de sérénité. Le changement d'heure peut être l'occasion parfaite pour prendre soin de soi et découvrir de nouvelles passions.

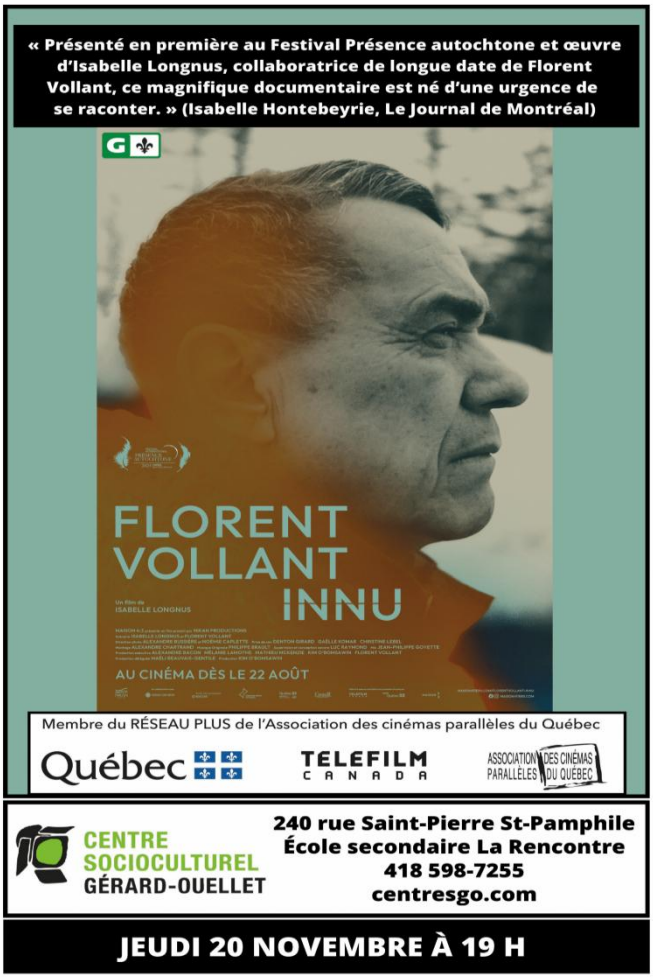
👉 Pour connaître les groupes et les activités offertes dans votre région, communiquez avec votre travailleur de milieu (ITMAV) au Centre d'action bénévole au 418-248-7242

- Marie-Claude Maheu, MRC de L'Islet, poste 115
- Steeve Gobeil, MRC de Montmagny, poste 106



CENTRE SOCIOCULTUREL GÉRARD-OUELLET





Coût d'entrée : 7$ par personne

Carte fidélité: 42$

Carte de membre: 20$ et ça vous donne droit à 2 entrées gratuites sur la carte et une autre pour votre anniversaire.





Transport Adapté
Collectif L'Islet-Sud

35, rue Principale, Bureau 210
Saint-Pamphile (Québec) G0R 3X0
Téléphone : 418 356-2116
Courriel : info@transadaptelislet.ca

Infolettre – Service de transport pour les usagers

Objet : Rappel des consignes relatives au service de transport

Madame, Monsieur,

Dans le cadre du service de transport offert aux usagers, nous souhaitons vous rappeler les consignes essentielles afin d'assurer un fonctionnement optimal et sécuritaire pour tous les usagers.

1. Déplacements et accompagnement

Le service de transport est disponible pour les déplacements des usagers, notamment pour les rendez-vous au CLSC s'il n'est pas nécessaire d'être accompagné. Nous assurons également le déplacement vers un point d'embarquement pour l'Accès L'Islet ou autres demandes.

2. Réservation et annulation

Afin de faciliter la planification, nous vous demandons de :

- Prévoir toute demande de transport au minimum 24 heures à l'avance selon les heures d'ouvertures.
- Nous aviser rapidement en cas d'annulation, afin d'éviter des frais liés à des déplacements non effectués.

3. Horaire et ponctualité

- Le transport peut arriver jusqu'à 15 minutes avant l'heure prévue d'embarquement. Nous vous demandons donc d'être prêt à l'avance.
- Des retards de jusqu'à 15 minutes peuvent survenir en raison des conditions routières ou d'imprévus hors de notre contrôle.
- Après 15 minutes de retard, nous vous invitons à communiquer avec le service de transport au **418-356-2116**. Il est possible de laisser un message au besoin.

4. Paiement

- Veuillez prévoir le montant exact à remettre au conducteur, car aucune monnaie n'est disponible à bord.
- Un système de billets prépayés est également disponible. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec le bureau, qui se fera un plaisir de vous transmettre l'information.

5. Préparation hivernale

À l'approche de la saison hivernale, nous vous rappelons l'importance de dégager adéquatement vos entrées et portique. Si le conducteur juge que l'accès n'est pas sécuritaire, il peut refuser d'y entrer, afin d'assurer sa sécurité et celle de l'usager. Veuillez noter qu'en pareil cas, le conducteur ne repassera pas. Le transport ne sera pas reprogrammé automatiquement, et aucun retour ne sera effectué

6. Seuil des portes

- Si la personne est en fauteuil roulant et que le seuil des portes comprend plus d'une marche, le chauffeur n'a pas à le faire monter ou descendre.
- L'usager doit être en mesure de franchir seul cet obstacle ou avec l'aide d'une personne autre que le chauffeur.

Nous vous remercions de votre collaboration et demeurons à votre disposition pour toute question ou demande.

Veuillez agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos salutations distinguées.

L'équipe du Transport Adapté Collectif L'Islet-Sud

VENTE – BÂTIMENT À DÉPLACER



L'Office du tourisme de la MRC de L'Islet met en vente son bureau d'information touristique construit en 2021, situé au
895, rue Principale, Tourville (terrain du restaurant Le Jasmin).

Bâtiment en bois de 14 pi x 27 pi, toiture en tôle, électricité complète, sans eau courante ni salle de bain. Installé sur pilotis, prêt à être déplacé.

L'acheteur devra assumer le déménagement et la démolition du corridor reliant le bâtiment au Centre sportif Le Jasmin, avant le 15 mars 2026.
Les soumissions doivent être reçues avant le 6 novembre 2025 à 15 h à : info@tourismelislet.com



Renseignements : M. Jean St-Pierre, Directeur général
Office du tourisme de la MRC de L'Islet
418 359-2124

Communiqué

Novembre 2025

fadoq
Club Saint-Jean-Port-Joli
Québec et Chaudière-Appalaches

Programmation des activités automnales

Activités culturelles :

▪ ***Souper/Théâtre jeudi 20 novembre à 20h, La Ménopause.***
Départ de la Maison communautaire Joly dès 15h15 pour se rendre au restaurant Le Momento, le souper est prévu pour 17h.
La salle Albert-Rousseau vous présente **La Ménopause**, un succès mondial qui défie les règles, mettant en vedette les talentueuses Guylaine Tremblay, Claudine Mercier, Geneviève Charest et Catherine Sénart. Cette parodie musicale vous fera rire aux éclats, mais aussi chanter et danser sur des parodies de grands succès musicaux anglophones des années 60-70 et 80 et dont l'adaptation francophone humoristique est signée par la prolifique Danièle Lorain.
Inscription : Noëlla Lemieux.

Déjeuner Fadoq, vendredi le 14 novembre 2025 dès 9h, au Bistro OK.
Activité ouverte à tous.
Informations : Noëlla Lemieux

Musique pour aînés, dans les résidences et pour les fêtes spéciales selon la demande.
Informations : Pierre Couture

Activités de mise en forme :

Vie active Saint-Jan-Port-Joli et Sainte-Perpétue
Nouvelle formule. Gratuit et ouvert à tous.
Informations : Pierre Couture.

50 ans et en forme, un deuxième groupe aura lieu le jeudi 10h si nous avons suffisamment d'inscriptions
Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Activités santé et bien-être :

Yoga FADOQ, Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Yoga sur chaise FADOQ. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Geneviève Caron.

Danse orientale pour aînés : Les cours sont suspendus pour la session d'automne et seront de retour pour la session d'hivers ! Surveillez notre page Facebook et l'Attisée du mois de décembre ! Les cours ont lieu à la Maison Communautaire Joly au local de danse Chantal Caron. Pour toute demande d'informations et inscription, contactez Johanne De Kinder.

Pratique vocale, l'aventure vous intéresse ? Vous êtes hésitant ? Communiquez avec moi !
Pour informations et inscription, contactez Nicole Biron ou Pierre Couture !

FADOQ.QCA 1098 Rte de l'Église, .CP. 8832, succursale Ste-Foy, Québec (Qc) 418-650-3552 sans frais 1-800-828-3344
4545, av. Pierre-De-Coubertin, Montréal (Québec) H1V 0B2 | Tél. : 514 252-3017 | Téléc. : 514 252-3154 www.fadoq.ca

Présent dans les rues de notre quartier depuis quelques semaines, **David**, travailleur de rue pour la CDC, offre écoute, soutien et accompagnement aux jeunes et aux adultes qui traversent des moments difficiles. Toujours disponible pour discuter, orienter vers les bonnes ressources ou simplement prêter une oreille attentive, il crée des liens de confiance avec les personnes qu'il rencontre là où elles se trouvent.



Que ce soit pour parler d'un problème, chercher de l'aide, ou simplement partager un café et un moment d'échange, David est là — sans jugement et dans la plus grande confidentialité. Vous pouvez le croiser dans les parcs, près des écoles ou dans les lieux publics du quartier.

Son objectif : soutenir les gens du milieu, favoriser le bien-être collectif et bâtir une communauté plus solidaire, une rencontre à la fois.

Vous pouvez le contacter par téléphone ou texto au 418-508-6170 tous les jours de la semaine.

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

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

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

BO. MONT Expert
Conscient de vos besoins

Déménagement
Entreposage
Transport spécialisé

482, boulevard Taché Est
Montmagny (Québec) G5V 1E2
418 248-9353 | 1 866 448-9353
bomontexpert.com

En action pour les gens de chez nous!
BERNARD GÉNÉREUX
DÉPUTÉ | CÔTE-DU-SUD—RIVIÈRE-DU-LOUP—KATASKOMIQ—TÉMISCOUATA
BERNARDGENEREUX.CA

Bonne saison Estivale!
MATHIEU RIVEST
DÉPUTÉ DE CÔTE-DU-SUD À L'ASSEMBLÉE NATIONALE
418 234-1893 | (Sans frais) 866 774-1893
Mathieu.Rivest.CDS@assnat.qc.ca
CRÉER DYNAMISER SOUTENIR


« NOVEMBRE EST GRIS ?
PAS NOS TRAJETS !
EMBARQUE, C'EST SIMPLE ET EFFICACE. »
Un service pratique, abordable et durable.
Trois offres adaptées à vos besoins :
Taxibus | Transport interrégional | Transport adapté
BIENVENUE À BORD !
ACCÈS L'Islet
Pour réserver : 1 844 598-8950
Achetez vos billets au acceslislet.com

CAMPAGNE BISCUIT SOURIRE DES FÊTES

C'est avec un immense sourire que le *Centre-Femmes La Jardilec* annonce sa participation à la Campagne biscuit sourire des fêtes en collaboration avec le restaurant Tim Horton de St-Jean-Port-Joli qui se tiendra du 17 au 23 novembre prochain. En effet, dès aujourd'hui, nous lançons notre campagne en vous invitant à supporter notre organisme qui œuvre auprès des femmes depuis plus de 40 dans les MRC de L'Islet et de Montmagny.

Notre mission est de travailler à l'amélioration des conditions de vie des femmes et ce à travers 4 volets d'intervention : les violences faites aux femmes, la lutte contre la pauvreté, la promotion de la santé mentale et l'implication citoyenne.

Pour supporter notre organisme, la population ainsi que les entreprises et commerces sont invités à procéder dès maintenant à leurs précommandes afin de bien vous servir le moment venu. Vous pouvez commander des boites de 6 biscuits ou de 12 au coût de 2.00$ l'unité. 50% des ventes sera remis à notre organisme. Pour commander vos biscuits, nous vous invitons à communiquer avec nous dès aujourd'hui au 418-598-9677.

Merci pour votre grande générosité!

Horaire de novembre

Cueillette et tri de denrées, dépannages, préparation de repas, jardinage, tous les jours du lundi au vendredi.

Soupes communautaires :

au 27, ave de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli, les mercredis **5, 12, 19 et 26 novembre;**
dans la Salle communautaire à Tourville, les mercredis **5, 12, 19 et 26 novembre;**
dans la salle communautaire à Saint-Damase, jeudi, le **6 novembre, de 11h à 14h.**

Dîner communautaire, à Tourville dans la salle communautaire, vendredi le **21novembre**;
au 27 avenue de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli, vendredi le **28 novembre**.

Points de service

Comptoir d'aide alimentaire: 27, ave de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli
962 rue des Trembles, Tourville (Bureau municipal)
15 rue du Collège, Saint-Adalbert
Pour prendre rendez-vous 418-358-6001

Communo-frigo : 27, ave de Gaspé ouest, Saint-Jean-Port-Joli
970 des Trembles, Tourville (Bureau municipal)

Contenants, emballages, imprimés. C'est tout.

La récup'
simple de même!

→ Si ça coche une case, ça va dans le bac!*

☐ Contenants ☐ Emballages ☐ Imprimés





→ Les bonnes pratiques :

- Séparer les matières.
- Déposer les matières pêle-mêle.
- Défaire les boîtes.
- Vider et rincer légèrement les contenants.
- Retirer les gros couvercles.
- Mettre en boule le papier d'aluminium.



→ Les exceptions :

Aérosols, emballages de protection en polystyrène, filages, batteries au lithium, huiles moteur ou tout autre produit dangereux :

Ils doivent être déposés dans un point de dépôt municipal.



En cas de doute consultez : **montmagny.com/dechet**

MRC de Montmagny

MRC de L'Islet

BAC IMPACT


Souper
DANSANT
16 novembre à 15h
CLUB DE L'ÂGE D'OR DE ST-PAMPHILE
SALLE COMMUNAUTAIRE AU 3B, ELGIN SUD À ST-PAMPHILE
MUSIQUE : JEAN-YVES GRENIER
Coût membre 20 $ et non-membre 22 $


Service offert aux personnes admissibles ayant une déficience significative et persistante qui limite leur mobilité.
PARLEZ-EN AUTOUR DE VOUS!
Transport Adapté Collectif L'Islet-Sud
Le Transport adapté L'Islet Sud est à votre service chaque jour de la semaine pour vous accompagner dans tous vos déplacements essentiels :
✓ Rendez-vous médicaux
✓ Épicerie et commissions
✓ Visites chez vos proches
✓ Activités communautaires
Contactez-nous
Par téléphone : 418-356-2116
Site WEB : www.transadaptelislet.ca

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

Date de tombée **5** décembre 2025

Date de parution 10 décembre 2025



