VOLUME 23 Nº 10 – Novembre 2026

journalulricois.com

L'Ulricois

LE MENSUEL DE SAINT-ULRIC

UNE ÉDITION SPÉCIALE PAR LES JEUNES !



Photo d'origine : David Lefebvre

297 Ulric Tessier St-Ulric

Salon de Coiffure
Nathalie Carrier

418-737-9376

Personne ne connaît
La Matanie
mieux que vous

MRC de La Matanie

Répondez à
nos sondages

monopinion.lamatanie.ca

SOMMAIRE

Info-municipalité 2, 3
Info-organismes ..... 4 à 6
Les collaborateurs ..... 7 à 14
Divers 15

Note de la rédaction

L'opinion des lecteurs exprimée dans ***L'Ulricois*** *n'engage que l'auteur de chaque article et ne réflète d'aucune façon la position de l'équipe du journal.* ***L'Ulricois*** *refusera tout texte à caractère haineux, discriminatoire ou racial. Aucune propagande religieuse ou politique ne sera non plus tolérée. Le journal ne s'engage pas à publier tous les textes reçus, de même que les textes écrits sous le couvert de l'anonymat ou les reproductions de textes.*

Date de tombée : *le 15 du mois précédant la publication.*

Date de publication :
début de chaque mois, sauf en janvier.

Faites parvenir vos textes à :
ulricois@gmail.com

L'équipe du journal



David Lefebvre
Président et graphiste



Cathy Clément
Vice-présidente secrétaire et webmestre



Véronique Boucher
Correction et trésorière



Jérémie Juaire D'Arcy
Administrateur

Impressions Centrap Alliance (418) 629-5256

Le mot du maire

Par Gaétan Bergeron, maire de Saint-Ulric



Bonjour à vous, gens de Saint-Ulric,

Avant de commencer, j'aimerais prendre un instant pour exprimer mes excuses auprès des résidents qui étaient présents lors de la rencontre d'information pour la protection des berges ; mes remerciements à la fin de la rencontre laissaient à désirer. J'ai figé ne sachant pas trop quoi dire et je suis d'avis que j'aurais dû simplement prendre le temps de remercier tous les intervenants et partenaires qui se sont mobilisés pour faire cette présentation assez exemplaire :

Marie-Claude Soucy qui a orchestré la rencontre ;
Isabelle et Cathy qui ont préparé la salle et fait le suivi tout au long de la soirée ;
Sarah-Maude Bellavance ingénieure pour la FQM ;
Hugo Martin et Caroline Pinsonneault de la sécurité civile ;
Jean-Claude Bouchard géologue et océanographe ;
Marc Desrosiers et Catherine Denis de la gestion des risques naturels ;

Un gros merci à vous tous et aux ulricois et ulricoises qui ont pris le temps de se déplacer et de partager leurs questions et leurs inquiétudes. Merci !

Comme vous avez pu le remarquer, l'automne nous a sauté dessus comme un loup, sans avoir le temps de l'esquiver. Un matin, on se réveille et la première chose que l'on dit est « Y fait donc ben frette à matin ! » alors qu'une semaine plus tard on se dit « Y fait donc ben noir à matin ! ». C'est cela l'automne !

En terminant, j'aimerais vous rappeler que le recyclage et le compostage nous font économiser des sous lorsque nous les utilisons dans les règles de l'art : plus on recycle et plus on composte, plus la facture de l'écocentre baisse. Ça ne prend pas un gros tas de déchets pour peser une tonne et comme les déchets sont calculés à la tonne, la facture monte assez vite. Pour un avenir durable, réduisez vos déchets !

Bon mois de novembre et n'oubliez pas de changer l'heure et les batteries dans vos détecteurs de fumée. Sur ce, je vous souhaite une belle première neige. À la prochaine !



Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026.

Votre municipalité en images

Par la Municipalité de Saint-Ulric

Crédits photo: Laurie-Edwidge Cardinal























Le Comité d'entraide de Saint-Ulric

Par Fernande Charette

Paniers de Noël.

Le rendez-vous de l'automne pour les paniers de Noël est arrivé. Une fois de plus cette année, nous allons vous parler des garde-mangers, ce fameux panneau d'armoire où l'on range l'épicerie non périssable. Parfois, à l'approche du temps des fêtes, ces fameuses tablettes du garde-manger auraient besoin d'un petit coup de pouce pour être mieux garnies.

En nous aidant, le Comité d'entraide donne l'occasion à des personnes seules ou des familles dans le besoin, de recevoir des cartes-cadeaux d'épicerie. Un petit geste de partage pour ceux qui le peuvent, mais un grand don de joie et d'apaisement pour ceux qui reçoivent. Des enveloppes seront disponibles à l'église de Saint-Ulric ainsi qu'au Marché Dubé (Marché Ami) pour faire un don. Tous les dons seront redistribués dans notre communauté et les paniers de Noël seront offerts vers le 15 décembre à Saint-Ulric.

Le Comité d'entraide de Saint-Ulric vous remercie pour votre grande collaboration et pour le réconfort apporté.

Pour faire une demande pour recevoir un panier de Noël, faites parvenir le formulaire au Centre d'Action Bénévole de La Matanie avant la fin novembre, celui-ci se chargera de nous transmettre les demandes du secteur de Saint-Ulric.

Le Comité des loisirs de Saint-Ulric

Par Karine Bourque



Montage photo: Gracieuseté

Le Comité culturel de Saint-Ulric

par Jocelyne Rioux, présidente

Bilan des Journées de la culture.
Le Comité culturel dresse un bilan très positif des *Journées de la culture* des 25, 26 et 27 septembre. Malgré les nombreuses activités proposées au même moment dans la Matanie, la population a répondu avec enthousiasme à l'invitation.

Au total, cinq activités ont permis de rejoindre 484 participantes et participants, un résultat dont le Comité culturel est particulièrement fier. Petits et grands ont pu profiter d'une programmation diversifiée où se sont rencontrés le conte, la chanson, la musique, la littérature, l'histoire, les arts et le savoir-faire traditionnel.



Crédit photo: Guy Ouellet

Une magnifique participation des jeunes.
Le vendredi, les élèves de l'école Entre-Vents-et-Marées de Saint-Ulric ont vécu une journée particulièrement dynamique avec des activités de contes et de chansons, ainsi que des ateliers de bricolage, de bande dessinée et de percussion.

Un moment particulièrement marquant a été la danse préparée par les élèves sur la chanson *Faut que tu dises WOW!* de Bleu Jeans Bleu, écrite spécialement pour l'occasion. Leur prestation, pleine d'énergie et de spontanéité, a été l'un des beaux moments de ces Journées de la culture.

Nous tenons à remercier chaleureusement Jean-Dominic Leduc, Mikaël Lecomte, Bernadette Ouellet, François Larocque et Jocelyne Rioux pour l'animation de cette magnifique journée à l'école. Grâce à leur dynamisme, leur créativité et leur générosité, les élèves ont été ravis et très participatifs. Des plus petits aux plus grands, tous ont pris part aux activités avec enthousiasme, contribuant au succès de cette expérience culturelle mémorable.



Crédit photo: Guy Ouellet

Une soirée haute en couleur.
Le spectacle *Les Matantes à bouche* a attiré une salle nombreuse. Drôles, talentueuses et colorées, les artistes ont conquis le public grâce à leur spectacle *a cappella*. L'ambiance chaleureuse et les vives réactions de l'assistance ont confirmé le succès de cette activité.



Crédit photo: Guy Ouellet

La littérature et la culture à l'honneur.
Samedi, le Minisalon du livre, réunissant 15 auteurs et autrices, a également connu une belle participation. L'autobus *Le Brasse culture*, une initiative du Brasier, s'est particulièrement démarqué en transportant plusieurs personnes heureuses de rencontrer les autrices et auteurs en début du parcours. Il constitue assurément l'un des coups de cœur de cette édition. Cette initiative originale a contribué à

Crédit photo: Libre de droit

Le Comité culturel de Saint-Ulric

par Jocelyne Rioux, présidente

créer un espace vivant de rencontres et d'échanges autour de la culture et de la littérature.

La conférence d'Isabelle Bérubé portait sur un pan fascinant de l'histoire régionale consacrée à la base militaire, l'école de bombardement et de tir de Mont-Joli. La conférence a été très appréciée des personnes présentes.

Le lancement du livre de contes de Catherine Saint-Laurent, alias Matante *Poêle*, *Autour du poêle à bois — Une veillée d'histoires pas possibles mais vraies* a également constitué un très beau moment. Excellente autrice et conteuse, elle a su transporter le public dans son univers à la fois fictif et historique et rappeler toute la richesse de la tradition et de la langue orale québécoise.

Un dimanche sous le signe des arts et du conte.
Le dimanche a permis de poursuivre les découvertes avec l'exposition des Fermières où de véritables œuvres d'art ont témoigné du talent, de la créativité et du savoir-faire des artisanes.

Enfin, le conte présenté par Andrée Gendron, accompagnée musicalement par John Kerkhoven, a offert un moment tout en sensibilité. L'assistance, attentive et captivée, a écouté avec grand intérêt cette rencontre alliant la parole et la musique.

Une édition dont nous pouvons être fiers. Ces Journées de la culture auront une fois de plus démontré que la culture rassemble les générations, stimule la curiosité et crée de précieux moments de rencontres.



Crédit photo: Guy Ouellet

Avec 484 participations, la diversité des activités proposées et l'excellente réponse du public, le Comité culturel ne peut que se réjouir du succès de cette année.

Un immense merci aux artistes, auteurs, conteurs, musiciens, artisans, partenaires, bénévoles, enseignants et élèves qui ont contribué à faire de cet événement annuel une réussite. Et surtout, merci à la population d'avoir participé et d'avoir démontré, encore une fois, que la culture occupe une place importante et bien vivante dans notre communauté.

Bravo à toutes et à tous et rendez-vous aux prochaines Journées de la culture !

Voici les gagnants et gagnantes des prix de présence tirés à la fin du Minisalon du livre :

Personnes gagnantes	**Œuvres gagnées**
Jean-Pierre Leblanc	*Tiki-Croquette, reine des toupets en plumettes* de Mylène Fortin et Manuella Côté
Julien Ouellet	*Léo et Milo en cavale* de Gaétan Bérubé
Marily Godbout	*Les murmures de la vie* de Georgette Renaud
Marie-Pier Bouchard	*Le petit livre noir de la contrebande en Gaspésie* de Louis Pelletier et Louis Blanchette
Zoé Mercedes Pichardo Doucet	*Autour du poêle à bois. Une veillée d'histoires pas possibles mais vraies avec Matante Poêle* de Catherine St-Laurent
Guylaine Labrie	*Mon yoga à moi. Le corps dans toutes ses couleurs* de Marie-Christine Fillion Parent
Nicole Pelletier	*Infini* de Cyntia Dubé
Denyse Bérubé	*Avant de recommencer à vivre. Poèmes et chansons* de Jean-Pierre Bérubé

P.S. Ce texte a fait l'objet d'une correction linguistique assistée par Microsoft Copilot.

Une édition spéciale par les jeunes!

Par le Journal L'Ulricois

Cette année encore, le Journal L'Ulricois a l'immense plaisir de collaborer avec l'école primaire Entre-Vents-et-Marées de Saint-Ulric pour l'édition du mois de novembre. Un numéro spécialement dédié aux jeunes et en grande partie réalisé par les jeunes ! Nous remercions chaleureusement Marie-Hélène Bouillon et tous les enseignantes et professionnels académiques d'avoir embarqué dans notre projet ! Quelle magnifique jeunesse nous avons à Saint-Ulric !

Journée nationale de l'enfant au Canada

Par le Journal L'Ulricois

Le 20 novembre correspond à la Journée nationale de l'enfant au Canada (connue mondialement comme la Journée mondiale de l'enfance ou la Journée internationale des droits de l'enfant).

Origine et signification

• La Convention de 1989 : Cette date commémore l'adoption de la Convention relative aux droits de l'enfant par l'Assemblée générale des Nations Unies le 20 novembre 1989.
• La Déclaration de 1959 : Elle rappelle aussi l'adoption de la Déclaration des droits de l'enfant le 20 novembre 1959.
• Ratification canadienne : Le Canada a signé et ratifié ce traité (ratifié en 1991), s'engageant à protéger les droits de tous les enfants de moins de 18 ans.

Les principes clés

La Convention repose sur quatre grands principes fondamentaux :

• La non-discrimination envers les enfants.
• L'intérêt supérieur de l'enfant dans les décisions qui le concernent.
• Le droit de vivre, de survie et de se développer.
• Le droit de s'exprimer et d'être écouté.

Municipalité amie des enfants!

Par le Journal L'Ulricois

unicef CANADA

Saint-Ulric est reconnue comme une Municipalité amie des enfants (MAE) par UNICEF Canada et l'organisme Espace MUNI, un statut obtenu initialement en mars 2018 et renouvelé par la suite. Accréditation et engagement : Adhésion à la Charte municipale pour le droit de l'enfant et mise en place d'une politique de la famille (renouvelée pour la période 2023-2027).

Les gouvernements locaux sont les instances les plus proches des enfants, de leur famille et des communautés. Les administrations municipale, régionale et des communautés offrent des services essentiels à la qualité de vie des enfants : loisirs, établissements de santé, approvisionnement en eau potable, transport, service de police, logement, services de garde et de développement de la petite enfance, ainsi que de nombreuses autres formes de soutien aux familles. Cependant, quelles sont les villes dotées de mécanismes de gouvernance qui permettent aux enfants de participer à la prise de décisions ayant une incidence sur leur vie?

L'initiative mondiale de l'UNICEF appelée Villes amies des enfants (Municipalité amie des enfants, au Québec), favorise l'application des principes énoncés dans la Convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies par les gouvernements locaux. Une Ville amie des enfants publie périodiquement des rapports sur la situation des enfants de sa communauté dispose d'un défenseur indépendant des droits de l'enfant, offre des mécanismes permettant aux enfants de faire entendre leur voix et met en œuvre d'autres mesures essentielles qui tiennent compte de l'intérêt supérieur de l'enfant dans l'élaboration et la coordination des politiques, des services et de toute autre action prise par le gouvernement.

Il existe près de 1 000 Villes amies des enfants dans le monde. Au Canada, de nombreuses municipalités appliquent un ou plusieurs des principes de gouvernance fondamentaux des Villes amies des enfants, mais pourraient en faire davantage afin de tenir compte, dans leurs décisions, de l'intérêt supérieur de leurs plus jeunes citoyens et citoyennes. Au Québec, les municipalités peuvent obtenir le titre de Municipalité amie des enfants par l'entremise d'un partenariat entre UNICEF Canada et Espace MUNI.

https://www.unicef.ca/fr/journee-nationale-de-lenfant

Transports Frédéric Pelletier
Service personnalisé
Transport de matériel de toutes sortes - Pierre, gravier
Démolition de bâtiments • Service de transport par fardier
Excavation • Terrassement • Installation septique • Marteau hydraulique
418 560-2451
Saint-Ulric (Québec)
fred.p@live.ca



Si j'étais maire ou mairesse

Par les élèves de la classe de Madame Geneviève

La tribune des mini-journalistes.

«Si tu étais maire ou mairesse du village pour une journée, quelle règle inventerais-tu pour t'assurer que tous les enfants soient heureux et respectés ?»

Moi, en tant que maire de St-Ulric pendant un jour, je voudrais que tous les magasins soient à 70 % pour les enfants.
— Miguel

Moi en tant que mairesse de St-Ulric, je ferais venir toutes les célébrités préférées des enfants du village.
— Lili-Anaé

Moi, en tant que maire, je dirais qu'il devrait avoir plus de gros parcs de jeux pour les plus vieux de 12 ans et plus.
— Logan

Moi, en tant que maire je dirais qu'il devrait avoir un gros mont de vélo de montagne avec un télésiège.
— Philippe

J'aimerais que les écoles soient gratuites et que tout le monde puisse manger.
— Rosalie

Je ferais venir des joueurs professionnels de soccer comme Ronaldo, Mbappé, etc. Je mettrais les écoles et le matériel gratuits et tous les enfants auraient une maison puis tous les articles essentiels pour eux.
— Edgar

Que tous les enfants soient protégés.
— Charles-Antoine

Je m'assurerais que tous les enfants aient un travail plus tard.
— Noah

Si nous étions mairesses, nous n'aurions pas le droit à la guerre, ni le droit aux substances et à la cigarette. Nous n'aurions aussi pas le droit de laisser les enfants seuls dehors.
– Alexia, Kayla et Thalie

Je pourrais faire un tirage et le prix serait du laser tag ou permettre de faire des jeux sportifs le 20 novembre, pendant la journée du droit de l'enfance.
— Félix

Le droit de choisir ce qu'il leur semble bon pour eux.
— Justine



Municipalité de Saint-Ulric
« S'UNIR POUR GRANDIR »
S'UNIR POUR GRANDIR
128 avenue Ulric-Tessier, Saint-Ulric, QC G0J 3H0 www.st-ulric.ca

Armoiries des droits des enfants

Par les élèves de la classe de Madame Nada et de Madame Mélissa

ARMOIRIES



Armoiries des droits des enfants

Par les élèves de la classe de Madame Nada et de Madame Mélissa



Mot caché

Par les élèves de la classe de Madame Isabelle

Nos amis cachés

La classe de madame Isabelle
3e et 4e année

I	G	S	U	N	A	O	M	B	K	L	U	S	J	C
N	A	É	M	I	L	E	B	E	T	É	A	V	F	D
N	B	C	S	I	M	O	N	E	E	I	J	S	L	A
K	R	R	T	À	É	É	O	E	G	K	E	T	D	F
U	I	N	M	E	R	C	M	R	I	L	A	F	L	L
A	E	M	E	V	O	B	P	I	R	I	L	Â	A	A
E	L	Q	V	T	X	D	A	A	L	S	F	E	L	V
S	O	F	Y	A	A	M	H	H	A	E	G	R	E	I
A	L	J	X	Z	N	C	N	U	U	E	I	O	X	E
E	G	C	I	A	N	S	H	L	I	N	V	S	I	L
N	E	U	K	C	E	S	M	V	A	P	I	A	S	C
N	O	E	A	K	O	H	A	G	T	S	U	L	D	F
H	I	A	S	J	A	L	É	L	E	I	L	I	A	U
D	R	É	H	M	F	M	Û	E	U	T	A	E	N	D
O	C	O	R	I	N	E	M	L	S	N	R	V	O	U

Alexis
ÉmileI
Joshua
Mégan
Simone

Charles
FlavieG
Kim
Noah
Sofya

Corine
FlavieL
Leilia
Rosalie
Zack

ÉmileB
Gabriel
Meeka
Roxanne

Le Théâtre du Vieux-Garage

Par François Larocque

Chorale.

« Un esprit sain dans un corps sain », c'est ce qu'on s'est fait répéter longtemps dans notre jeunesse et sans doute encore un peu aujourd'hui. Mais si le corps en perd un peu en vieillissant, l'esprit, lui, peut toujours se muscler aussi longtemps que possible. Participer à la vie culturelle de votre localité, voilà une belle façon d'y arriver ! C'est d'ailleurs la mission d'organismes comme le Comité culturel de Saint-Ulric et le Théâtre du Vieux-Garage, par exemple. En ce mois de novembre, pourquoi ne pas essayer de sortir un peu de chez vous et de rencontrer des gens qui ont à cœur votre bien-être ?

La Chorale de Noël du Théâtre « Une petite gêne sur scène » s'est regroupée une fois de plus pour offrir un répertoire d'une centaine de chants de Noël (religieux, populaires, traditionnels, anglophones, etc.) afin de financer ses activités culturelles pour 2026 et 2027. Elle se produira dans les Marchés de Noël de la région et autres activités qui voudront bien l'accueillir. Si vous avez besoin d'égayer votre party de Noël ou si vous avez envie de tenter l'expérience de chanter Noël avec elle, n'hésitez pas à contacter son directeur, François Larocque au 418-737-4196. Un spectacle Conte et chants de Noël sera organisé la fin de semaine du 19 et 20 décembre. Suivez-nous sur Facebook (Théâtre « Une petite gêne sur scène ») ou sur notre site internet (cherchez Théâtre du Vieux-Garage).

Cinoche.

En ce début de novembre, il est encore temps de joindre le Club des cinéphiles qui termine la programmation pour 2026-2027 de ses activités de visionnement de films. L'adhésion de 50 $ par année (pour une vingtaine de films) aide à financer une partie de nos activités ! Voici les films au programme du Club des Cinéphiles pour le mois de novembre.



Lundi 2 novembre, 9 h 30 : *Le démantèlement*, drame québécois de Sébastien Pilote, 2013, 1 h 51.
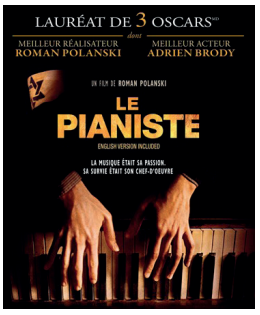
Lorsque sa fille adulte revient à la ferme familiale en ayant désespérément besoin d'argent, Gaby, solitaire et stoïque, va devoir tout sacrifier pour ses proches.
Avec Gabriel Arcand, Gilles Renaud et Lucie Laurier.



Lundi 16 novembre, 9 h 30 : *Les ailes du désir*, drame fantastique de Wim Wenders, 1987, 2 h 08.

Des anges s'intéressent au monde des mortels, ils entendent tout et voient tout, même les secrets les plus intimes. Chose inouïe, l'un d'entre eux tombe amoureux. Aussitôt, il devient mortel. Un film sur le désir et sur Berlin, « lieu historique de vérité ». Avec Bruno Ganz, Solveig Dommartin et Otto Sander.

Lundi 30 novembre, 9 h 30 : *Le pianiste*, drame historique de Roman Polanski, 2002, 2 h 28.



Né en Pologne en 1911, Wladyslaw Szpilman devient un pianiste et compositeur célèbre. Il est engagé en 1935 par la radio d'État polonaise, mais est victime comme les autres Juifs de Pologne de l'antisémitisme nazi à partir de l'invasion nazie en septembre 1939. Durant la Deuxième Guerre mondiale, Szpilman échappe à la déportation, mais se retrouve parqué dans le ghetto de Varsovie dont il partage les souffrances, et les luttes héroïques. Il parvient à s'en échapper et se réfugie dans les ruines de la capitale. Un officier allemand, qui apprécie sa musique, l'aide et lui permet de survivre. En 1946, le pianiste virtuose publie ses mémoires sous le titre Mort de la ville.
Avec Adrien Brody, Thomas Kretschmann et Emilia Fox.

La Chouette Librairie
Normande Boulay & Gaétan Bergeron, propriétaires
chouettelib@gmail.com
/La-Chouette-Librairie
338, rue St-Jérome Matane, Qc G4W 3B1
418 562-8464

Proposition de lecture

Par Véronique Boucher

Millefeuilles Tome 1 : Épices d'automne
Écrit par Joanie Boutin, Catherine Francoeur et Marianne Girard
Aux éditions Michel Quintin

Ce trio d'autrices propose une lecture où les histoires s'entremêlent, se complètent et se croisent le temps du festival d'automne du village de Sainte-Clémence, alors que les personnages principaux vivent chacune leur histoire respective dans un décor automnal, rempli de feuilles qui changent de couleur, de boissons bien chaudes et de pull de lainage.

Les rues du village arborent de jolis kiosques colorés alors que le festival d'automne lance cette nouvelle édition ayant pour attraits un labyrinthe de maïs, un tricothon, une balade en forêt, une soirée de feu de camp, un tour de grande roue, des menus thématiques et plus encore ! Au fil des pages, nous découvrons Léa, Chloé et Bonnie, toutes à Sainte-Clémence à l'occasion du festival alors que l'une y habite et fera une série de rencontres avec un bel inconnu, l'une y est en visite et devra jongler avec son anxiété et le fait de se retrouver parmi un groupe de nouvelles personnes et l'autre y est de retour pour un passage d'une semaine et tombera nez à nez avec une ancienne flamme.

Laissez-vous charmer et emmitoufler par les douces pages de cette parfaite lecture d'automne!



Crédit photo: Courtoisie

Chorale de Saint-Ulric

Par Angèle Laferrière, administratrice

Voici un petit correctif pour la préparation de la messe de Noël si vous êtes intéressés à y joindre votre voix. Les répétitions débuteront le 26 octobre : les femmes (voix alto et soprano) se rencontreront les lundis soirs à 19 h et les hommes (voix ténor et basse) pratiqueront séparément les mardis soirs à partir du 27 octobre à 19 h : tous les choristes seront réunis pour la mise en commun aux trois semaines les mardis soirs à la même heure. Les pratiques ont lieu à la sacristie de l'église de Saint-Ulric.

Vous êtes tous les bienvenus ! Le plaisir est garanti ! Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec le directeur de la chorale, Monsieur René Beaulieu, au 418-737-4727 ou avec un ou une des choristes.

CHORALE DE SAINT-ULRIC

Crédit photo: Courtoisie

La Penderie de Saint-Ulric

Par Omer Gauthier

Le samedi, 7 novembre 2026 aura lieu notre grande vente à 1 $! Vous êtes les bienvenus à venir prendre un café avec nous. Nous sommes aussi à la rechercher de nouveaux bénévoles, pour manifester votre intérêt, communiquez avec Omer Gauthier au 418-560-0263.

ASSEMBLÉE NATIONALE DU QUÉBEC



Pascal Bérubé
Député de Matane-Matapédia
Bureau de circonscription
121, avenue Fraser
Matane (Québec) G4W 3G8

Téléphone : 418 562-0371
Téléphone sans frais : 1 877 462-0371
Télécopieur : 418 562-7806
Courriel : pascal.berube.matn@assnat.qc.ca

Centre de jour communautaire pour aînés
Par le Relais Santé Matane

CENTRE DE JOUR COMMUNAUTAIRE



Qu'est-ce qu'un centre de jour communautaire ?

Le centre de jour communautaire est dirigé par le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane, en collaboration avec le CISSS du BSL.

Le centre de jour se veut un lieu bienveillant offrant des activités stimulantes misant sur l'autonomie et la dignité. Il a pour objectif de favoriser la socialisation et le maintien des fonctions cognitives et physiques. Par la même occasion, les proches aidants peuvent bénéficier d'un moment de répit, et ce, en toute tranquillité d'esprit.

Clientèle visée

Les personnes de 65 ans et plus présentant une perte d'autonomie liée au vieillissement.

Chaque demande d'inscription sera validée par un comité d'admission et une réévaluation des besoins aura lieu en cours de participation.

Activité / programmation

Une équipe dynamique vous propose des ateliers adaptés :

- Activités physiques
- Informations sur les saines habitudes de vie
- Activités de motricités fines
- Stimulation cognitive
- Activités de socialisation



Comment s'inscrire ?

Pour les personnes bénéficiant des services du soutien à domicile du CISSS Bas-Saint-Laurent, votre intervenant pivot peut procéder à votre inscription.

Pour toute autre personne qui souhaite s'inscrire, il suffit de contacter le centre communautaire pour aînés Relais Santé Matane.



Où ? Quand ?

St-Ulric
Mardi de 10h à 15h
130 av. Ulric Tessier, St-Ulric

Matane
Mercredi de 10h à 15h
807 av. Phare Est, Matane

Les Méchins
Jeudi de 10h à 15h
239 rt 132, Les Méchins

Repas

Le repas et la collation sont servis sur place.
Une contribution pour le repas pourrait être demandée aux participants (possibilité d'apporter son propre dîner aussi)

Transport

Le transport est sous la responsabilité et au frais des participants.
L'organisme pourra offrir un support pour l'organisation du transport si besoin.



Centre Communautaire pour aînés Relais Santé Matane
807 avenue du Phare Est, Matane (QC), G4W 1A9
Téléphone : (418) 566 - 2649 option 2 poste 7
travailleurmilieu@relaissantematane.org

Montage photo: Gracieuseté

Quiz !
Par Suzie Martel et Raphaëlle Fiola

1. En quelle année la journée des droits de l'enfant a-t-elle été inventée?

A. 2019
B. 2001
C. 1989

2. Vrai ou faux?
La journée des droits de l'enfant est le 1er décembre.

Réponses :
1. C
2. Faux, il a été le 20 novembre



La chronique forestière

Par l'Association forestière bas-laurentienne

afbl
association forestière bas-laurentienne

L'Association forestière bas-laurentienne est un organisme à but non lucratif dont la mission est d'éduquer les jeunes et sensibiliser la population à l'importance de la forêt. Nous offrons un service d'animation d'ateliers sur la forêt dans les écoles, les camps de jour, lors d'activités grand public et pour divers évènements. Contactez-nous pour planifier une activité dans votre école ou votre municipalité : www.afbl.info

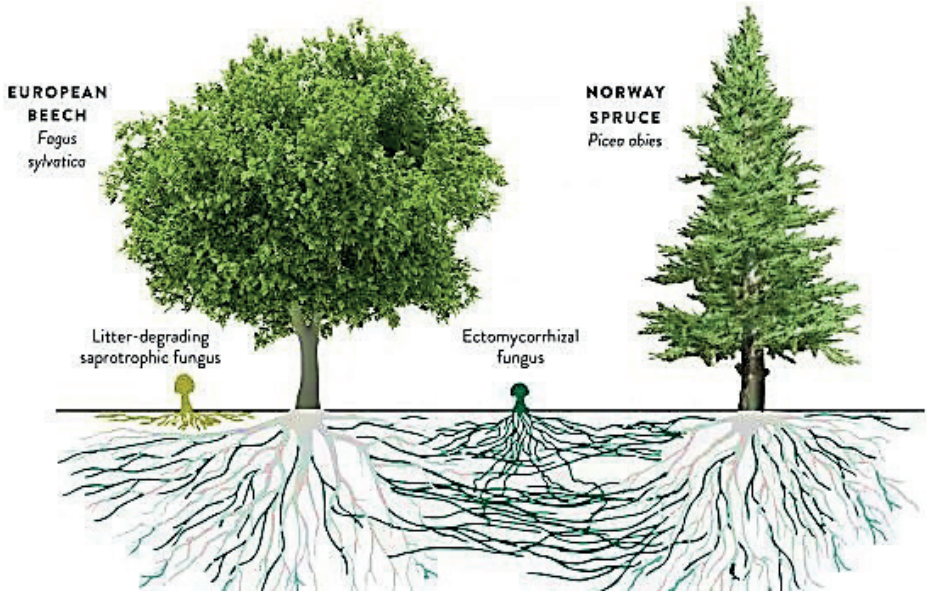
Les arbres parlent ?

Les arbres parlent. Pas en émettant des sons, mais en utilisant d'autres moyens de communication… et c'est fascinant !

Par les airs, grâce aux composés organiques volatils (COV), les arbres sont capables d'avertir leurs voisins lorsqu'un danger les menace. Ce phénomène est observé un peu partout dans le monde depuis les années 1970. Ils peuvent même adapter les substances odorantes qu'ils libèrent en fonction de leur agresseur : chenille, cervidé, parasite, etc. Une fois avertis, les arbres voisins peuvent alors produire des substances qui rendent leurs feuilles moins appétissantes ou plus difficiles à digérer, afin de mieux se défendre. Dans certains cas, les substances libérées peuvent même attirer les prédateurs de l'agresseur !

Par les racines, les arbres peuvent également échanger des signaux chimiques ou électriques. Sous la terre se trouve tout un réseau auquel participent notamment les champignons. Une seule cuillère à café de sol peut contenir plusieurs kilomètres d'hyphes, ces minuscules filaments qui forment le réseau des champignons. Les arbres s'échangent des informations sur les insectes, la sécheresse, le moment de la floraison, si un individu est en train de décéder, et bien plus encore. Certains scientifiques parlent même de ce réseau comme le Wood-Wide-Web. Les arbres matures occupent une place importante dans ce réseau.

Quand on découvre la communication qui se déroule dans une forêt, difficile de ne pas y voir des ressemblances avec notre propre société, non ?



LES ENTREPRISES
D'AUTEUIL
418 737-4000 | 2909, Av du Centenaire, Saint-Ulric | entreprisesdauteuil.com
GÉNIE CIVIL
TERRASSEMENT
TRANSPORT GÉNÉRAL
INSTALLATIONS SEPTIQUES
AGRÉGATS
VOS SPÉCIALISTES EN EXCAVATION DEPUIS 1976
RBQ 8000-3635-87

Calendrier des événements

NOVEMBRE 2026 Calendrier

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2 Cinéma Chorale	3 Ping-pong Chorale Pickleball	4 Badminton	5	6	7 Penderie 1$
8	9 Séance du conseil 19h Chorale	10 Ping-pong Chorale Pickleball	11 Badminton	12	13	14
15	16 Cinéma Chorale	17 Ping-pong Chorale Pickleball	18 Badminton	19	20	21
22	23 Chorale	24 Ping-pong Chorale Pickleball	25 Badminton	26	27	28
29	30 Cinéma Chorale					





Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec

Québec