



LE PETIT SEMEUR

Volume 16

décembre 2021

Numéro 4

Un magazine pour nourrir notre solidarité et
notre fraternité

Élections novembre 2021



Votre nouveau conseil municipal:

Nelson Lavoie, Clermont Miousse, Maurice D'Astous et Martine Côté

Marie-Chantal Bienvenue et Hélène Ouellet

Votre maire:

Martin Carrier

« Table des matières »

Mot du maire	3
L'école vous informe	4
Corporation de développement et d'urbanisme	5
Conseil de fabrique	6-7
Club des 50 ans et plus	8
Nos bénévoles	9-10
Partons plantes	11-12-13
Chronique santé	14-15-16-17-18
Horaire de Noël	19-20
Notre coordonnateur en loisirs	21-22
Horaire de Noël	23
Le mois VERT	24-25
Le semeur de mots	26
Journal BEC de l'école Saint-Damase	27
Commanditaires	24 à 27

L'équipe du Petit Semeur:

Mise en page et montage: Martine Lavoie

Correction: Jocelyne Bélanger

Abonnement et administration: Martine Bérubé

Offrez un abonnement en cadeau

4 numéros pour 20\$

lepetitsemeur@hotmail.com

Prochaine date de tombée: 1 mars 2022

« Mot du maire »

Par Martin Carrier

Chers citoyennes et citoyens,

Suite aux élections du 7 novembre 2021, nous avons un conseil qui compte enfin six conseillers. Je vous les présente avec fierté par numéro de siège :

- #1 : Nelson Lavoie
- #2 : Marie-Chantal Bienvenue
- #3 : Clermont Miousse
- #4 : Hélène Ouellet
- #5 : Maurice D'Astous
- #6 : Martine Côté

Je peux vous assurer que la table représente bien la population de Saint-Damase et que chacun a quelque chose de positif à amener à notre municipalité.

Actuellement, Mme Josée Gauthier, directrice générale par intérim, nous guide et assure un suivi serré de nos finances. Elle est assistée par Mme Lyne Arguin comme adjointe. Nous avons aussi une nouvelle équipe au déneigement soit Sylvain Paradis, James Vinette et Alain Guevremont. Nous remercions M. Ghislain Caron qui s'est proposé afin de guider cette nouvelle équipe. Soyez assurés que nous faisons tout notre possible pour garder nos chemins en bon état . Cette année, les juges de l'administration provisoire ont dû renoncer à l'entretien hivernal de la route 297, car il y avait trop d'incertitude à la fin d'août pour pouvoir prendre un engagement avec le ministère des transports. C'est l'entreprise D'Auteuil et fils qui a été choisie par le MTQ pour l'année en cours. L'an prochain, nous pourrons récupérer ce contrat comme par le passé.

Je vous annonce aussi que cette année, il n'y aura pas de journée municipale et que nous avons pris la décision de reporter à l'année prochaine l'activité pour souligner la naissance des nouveaux bébés. À l'automne 2022, nous soulignerons donc les bébés pour 2 années et nous espérons être plus libres pour nous rencontrer.

Je vous invite, si vous avez des commentaires ou des demandes, à appeler au bureau municipal (776-2103) afin d'en faire part à Mme.Arguin. S'il s'agit d'une plainte, vous devez vous procurer un formulaire par internet ou au bureau municipal et nous l'analyserons lors de notre réunion du mois.

Nous travaillerons durant l'année 2022 à retrouver l'équilibre budgétaire et à investir progressivement sur nos routes. Nous discuterons de plusieurs points pour faire progresser la municipalité et ainsi, pouvoir offrir des services à la hauteur de vos attentes. Je tiens aussi à vous souligner que la dernière année n'a pas été facile et que votre compréhension sera grandement appréciée car nous sommes en reconstruction à bien des niveaux.

Je vous souhaite un hiver des plus beaux et plus agréable. Je vous dis Joyeux Noël et Bonne Année 2022 remplie de bonheur, de sérénité, de paix et de joie.

Soyez prudents lors de vos déplacements!

« L'école vous informe »

Par Martine Lavoie

Nouveau thème de l'année: Trouve le super-héros en toi!

Afin de développer le sentiment d'appartenance chez nos jeunes, nous avons encore cette année choisi un thème pour la rentrée scolaire. Nos 33 jeunes sont divisés en 4 équipes soit Hulk, Iron Man, Capitaine Américain et Thor. Ce sont des super-héros des Avengers, une série de Marvel. Chaque jeune a répondu à un questionnaire afin de définir ses aptitudes et être ainsi classé dans l'une des équipes.

Encore un déjeuner sucré

Ma cabane en Gaspésie nous offrira, encore cette année, une grande quantité de crêpes garnies de sirop d'érable. Le club des Petits Déjeuners complètera notre festin avec des œufs et des smoothies. Quelle chance ont les jeunes d'être aussi gâtés.

Cour d'école

Vous l'aurez sûrement remarqué mais une grande partie du projet cour d'école est réalisé.

Une nouvelle unité de balançoires, un module de jeux, des tables de pique-nique, un banc et une poubelle ont été installés. Un gazebo signé Michel D'Astous vient compléter le tout. Dès le printemps, un dernier module de type araignée sera placé dans l'aire de jeux. Après un bon coup de peinture à nos anciens jeux, nous souhaitons installer une classe extérieure avec un tableau afin de profiter plus de ce bel espace. Le club des 50 ans et plus a aussi travaillé fort afin d'aménager la session municipale du terrain. Des bacs de jardinage surélevés, des arbres fruitiers et une balançoire sont déjà en place. Il reste à compléter le projet par l'installation des 3 exercices et d'aménager de petits espaces fleuris. Ce projet est un bel exemple de notre dynamisme communautaire et nous publierons la liste des commanditaires lors de l'inauguration en juin 2022.

****ATTENTION ATTENTION*****

**VENTE DE CHOCOLATS PAR LES ÉLÈVES DU 3E CYCLE
POUR LEUR VOYAGE À QUÉBEC: Merci de les encourager**



Bienveillance
Engagement
Collaboration





Concours Décoration de Noël 2021

La Municipalité de Saint-Damase avec la collaboration de la Corporation de Développement et d'Urbanisme de Saint-Damase, vous invitent à faire briller vos décorations extérieures.

Le Mercredi 29 décembre

(si mauvais temps ou imprévu, le jugement se fera les jours suivants, soit le jeudi 30 décembre)

Nous vous rappelons qu'il y a 4 lauréats qui se méritent un chèque de 25 \$ offert par la Corporation Municipale de Saint - Damase.

Il y a 2 gagnants dans les limites du village et 2 gagnants dans les rangs. Les personnes choisies sont éliminées pour une période de 3 ans.

Joyeuses Fêtes à vous tous !

« Conseil de Fabrique »

Par Yolande Bérubé

DÉCÈS ANNÉE 2020-2021

	DÉCÈS	FUNÉRAILLES.
Francine D'Astous	19 janvier 2021	30 juillet 2021
Albert Gendron	03 février 2021	26 juin 2021
Fernand Lemelin	10 mars 2021	04 sept. 2021
Armand D'Astous	31 mai 2021	06 septembre 2021
Marcienne Couillard	21 août 2021	28 août 2021
Anita D'auteuil	06 octobre 2021	16 octobre 2021
Jean-Baptiste Caron	08 octobre 2021	15 octobre 2021
Alcide Bérubé	26 octobre 2021	06 novembre 2021
Yvon D'Astous	20 novembre 2021	27 novembre 2021
Robert Caron	28 novembre 2021	04 décembre 2021

PERSONNES INHUMÉES DÉCÈS INHUMATION

Gérard Morissette	23 décembre 2020	18 septembre 2021
Jean-Noël Lévesque	29 décembre 2020	26 juin 2021
Gilbert Sénéchal	15 août 2021	12 octobre 2021

Pourquoi DIEU n'exauce pas ma prière?

Quand tout va bien dans ma vie et que des jours de bonheur s'écoulent lentement autour de moi, je ne me pose aucune question. Je suis sûr que Dieu est présent, qu'il veille sur mes jours et me comble de sa bonté et de son amour. Pourquoi devrait-il en être autrement? Je suis une bonne personne, je prie, je donne de mon temps et je fais mon possible pour agir selon la loi de Dieu et suivre les enseignements de l'Église. En fait, je me dis que je mérite d'être heureux

Mais un jour, la situation tourne au drame, car une vie sans épreuve... Pourquoi moi? Qu'ai-je fait pour mériter un tel sort? Je crie à Dieu et je lui demande des explications. Je n'entends aucune réponse. Je continue à crier et à me débattre afin de reprendre mon équilibre, mais rien. Dieu n'est plus là. J'ai envie de désespérer et de me laisser aller à la dérive. À quoi bon me battre si Dieu m'a abandonné? Je ne vois plus la lumière et je me sens seul dans ma déroute. Puis un jour, les nuages commencent à se dissiper et mon ciel devient plus clair. Je respire un peu mieux. Je crois apercevoir Dieu au loin qui me regarde avec un tel regard d'amour que je sens mon cœur fondre et devenir plus serein. Mais où étais-tu Dieu pendant ces jours de souffrances que j'ai traversés?

Puis Dieu se rapprocha de moi et m'enveloppant dans son amour il me dit : « Je sais que tu ne me voyais plus, mais j'étais près de toi. Chaque personne qui t'a fait un câlin, c'était moi. Chaque personne qui t'a dit un mot d'amour ou de réconfort, c'était moi. Chaque personne qui t'a accordé un sourire et ouvert son cœur pour recueillir ta souffrance, c'était moi. J'étais plus présent que jamais, mais ta souffrance prenait toute la place dans ton cœur. Aussi, suis-je resté là en attendant ta guérison. Cette épreuve que tu viens de traverser t'a rendu plus fort et t'a fait comprendre de grandes leçons de vie. Tu sais maintenant que je suis toujours présent à travers toutes les personnes qui croisent ta route. Garde ton cœur ouvert et accueille chaque jour comme un cadeau. Sache en faire quelque chose de bien et tu deviendras une plus belle personne. Et un jour, tu seras prêt pour revenir vivre dans ma demeure auprès de moi éternellement. » JE T'AIME.

Texte fourni par Marguerite Beaulieu

**Célébration de Noël le 24 décembre à 20h00
avec participation des enfants. Bienvenue à tous!**



Kristina Michaud

Députée
Avignon-La Mitis-Matane-Matapédia

kristina.michaud@parl.gc.ca



@kristinamichaud.bq



@krimichaudbq

Bureau principal - Amqui
35 boul. Saint-Benoit Est
Amqui, Québec
G5J 2B8
418-629-6456

Bureau de Matane
159 rue Saint-Pierre
Unité 303
Matane, Québec
G4W 2B8
418-562-0343





« Club des 50 ans et plus »

Par: Martine Bérubé

Voici quelques nouvelles de votre club. Le 29 septembre dernier, nous avons tenu notre AGA, avec une belle participation des membres. Nos activités du mercredi après-midi ont repris à cette date. Nous nous amusons en respectant les mesures sanitaires en vigueur.

Après un an notre projet Nouveaux Horizons tire à sa fin. Vous pouvez déjà voir une magnifique balançoire qui trône derrière le centre communautaire. Juxtaposée à la cour d'école, elle fait la joie des enfants. Elle a été choisie solide et sécuritaire, ce qui permet ce partage. Nos exerciseurs passeront l'hiver dans le garage municipal et seront installés au printemps sur leur socle de ciment.

Les bacs de jardinage seront prêts pour des semis en juin prochain. Nous prévoyons un embellissement progressif de ce terrain que la municipalité a gracieusement mise à notre disposition.

Comme tous, nous souhaitons une reprise normale de nos activités en 2022 : déjeuners, danse, cabane à sucre, sorties et voyages. Nous sommes très vigilants et à l'affût des assouplissements aux règles sanitaires.

C'est avec plaisir que nous vous présentons les membres de notre CA:

Clermont Miousse, président	Jean-Marc Dumont, trésorier
Martine Bérubé, secrétaire	Lise Otis, vice-présidente
André Paquet, 2eme vice-président	Pauline Charest, administratrice
Marie Chantale Bienvenue adm.	Réjean Turcotte, administrateur
Louis George Ouellet, administrateur	

Notre but premier est toujours de redonner aux membres du club. Vos suggestions et remarques sont bienvenues.

Nous vous souhaitons à tous un bon temps des Fêtes.





« Nos bénévoles 2021 »

Par Mathieu Morin

Portrait des candidatures

Chaque année, la MRC de la Matapédia lance son concours bénévole aussi connu communément sur le nom de « Fête des moissons » afin de déterminer le bénévole de l'année pour chacune des 18 municipalités de La Matapédia. Comme c'est la procédure tous les ans, notre municipalité a procédé au tirage du gagnant parmi tous les nominés. Nous estimons que le bénévolat est un maillon fort dans notre municipalité, alors nous souhaitons vous présenter un portrait de chacun des candidats qui ont été nominés.

Magella Lévesque (Gagnant)

Implications :

Club des 50 ans et +, Association sportive St-Damase

Magella œuvre avec une grande générosité au sein des comités auquel il fait partie. C'est un bénévole extrêmement « vaillant » et toujours présent pour préparer les salles avant une activité et pour le rangement par la suite. Il participe à tous les déjeuners, où il sait se rendre utile pour tous les comités. Lors des rassemblements et des fêtes, il enfile son dossard orange et devient le signaleur officiel. Sa disponibilité et son dévouement sont nécessaires à notre communauté.

Présenté par : Club des 50 ans et + et CDU

Pauline Charest (Gagnante 2020)

Implications :

Petit Semeur, Club des 50 ans et +

Membres fondatrices comité cuisine

Depuis son arrivée à St-Damase, elle s'est impliquée généreusement dans l'équipe du Petit Semeur. Son aide a été précieuse et elle a participé à la fondation du Comité Cuisine. Elle a consacré de nombreuses heures à la tenue de livres, à faire de la popote et à animer des ateliers cuisine au terrain de jeux. Son calme, son dévouement et son savoir sont des atouts pour notre communauté.

Présenté par la CDU

Élise Turcotte

Implications :

Trésorière Club des 50 ans et plus et Corporation de développement

Membres-Fondatrice du Comité Cuisine

Pendant plusieurs années, Élise s'est occupée des finances du Club des 50 ans et + et de la Corporation de développement. Elle participe activement à toutes les activités du Club des 50 ans et +. Dans le cadre des activités cuisine, elle s'implique auprès des enfants qu'elle initie à la cuisine et la saine alimentation. C'est une précieuse membre de notre comité.

Présenté par la CDU

Martine Bérubé

Implications :

Vice-Présidente Corporation de développement, Club des 50 ans et plus, Cercle des fermières, Offre touristique, Club des Petits Déjeuners, Théâtre, Petit semeur.

C'est une femme très active dans la municipalité depuis son retour à St-Damase. Elle ne refuse jamais de donner un coup de main et apporte souvent des solutions pratiques à nos problèmes. Au théâtre, elle est autrice, comédienne et responsable des costumes. Elle est présente aux réunions, mais accepte aussi des responsabilités. Lors du Centenaire de l'Église, elle a mis en place le projet de réunir les photos de mariage des couples passés à l'église depuis sa construction. Elle écrit des articles pour le journal communautaire où elle partage sa passion pour les voyages. Martine est une jeune retraitée impliquée dans son milieu et fière de ses racines. Elle fait très bien le pont entre les générations et toujours avec sourire et bonne humeur.

Présenté par Martine Lavoie

=====

Jeunes Bénévoles

Camille Carrier (Gagnante jeunes bénévoles)

Implications :

Implication dans la fondation du comité jeunesse

Bénévole à la Course en Couleurs

Souvent disponible pour rendre service et donner un coup de main aux organismes

Camille s'implique dans sa municipalité pour que ça bouge. Elle aime créer des activités pour son groupe d'âge et les enfants. Lorsque les organismes ont besoin de bénévoles lors des activités de loisirs sur le terrain, ils peuvent compter sur Camille. Elle est responsable, créative, fait preuve d'un bon leadership et travaille bien en équipe. Félicitations Camille !

Présenté par l'Association sportive

« Parlons plantes »

Par: Marie-Chantal Bienvenue

Se réchauffer en hiver par les plantes!

Nous oublions souvent que les épices sont des plantes médicinales. Historiquement elles ont été incorporées pour des raisons médicales dans nos petits plats. Un des grands plats santé du Québec est notre sauce spaghetti dans lequel nous incorporons de grandes quantités d'épices pleines de vertus.

Dans les pays chauds, les épices piquantes servent également à conserver la viande et protéger des parasites.

Pour ce numéro, avec l'hiver qui est à nos portes. J'avais envie de vous présenter deux recettes que j'aime beaucoup pour leurs propriétés réchauffantes et stimulantes pour notre système immunitaire. Recettes assez simples à base d'épices. La fin de l'automne avec son froid et le soleil qui se fait plus rare me rappelle que le moment est venu pour commencer à les boire. Des breuvages délicieux, réconfortants et accessibles à tous.

Les deux recettes seront le Latte de Curcuma et le Thé Chai maison au Chaga.

Cela peut paraître amer et rude. Eh bien non! Tentez et vous verrez que c'est doux, agréable, réconfortant, réchauffant et que même les enfants aimeront. Je ne vais pas nommer tous les bienfaits des épices qui sont dans les deux recettes ce serait trop long.. mais à la fin de cet article, je vous ferai une mini liste avec quelques unes des propriétés de chacun d'eux.

Commençons pas le latte au Curcuma que j'ai eu le bonheur et la chance de connaître lors d'une visite à la ferme Pastel (Métis). La recette vient d'un livre que je mettrai en référence plus bas.

LATTE AU CURCUMA

1 tasse de lait (lait au choix, recette originale au lait d'amande ou de noix)

1/2 à 2 c à thé du mélange d'épice pour Latte au curcuma (voir plus bas)

1/2 c thé d'huile de noix de coco extra vierge (optionnel)

Mousser et chauffer votre lait et ajouter votre mélange d'épice ou chauffer (ne pas bouillir) votre lait et le passer au robot avec votre mélange d'épices.

Recette pour le mélange d'épices :

1/4 du curcuma moulu

2 c table de gingembre sèche moulu

1 c table de romarin moulu

1 c table de cardamome moulu

1 c table de graines de fenouil moulu

1 c thé de cannelle moulue

1/4 de c thé de poivre noir frais moulu

Pour avoir les vertus prendre des épices fraîches, les mettre dans un petit broyeur à café pour mixer jusqu'à ce que le tout soit en poudre et entreposer dans un bol fermé (conservé pendant 3 mois).

THÉ CHAI AU CHAGA

Personnellement à la maison nous avons toujours du Chaga en mijoteuse.. J'utilise donc ce dernier. Toutefois vous pouvez le remplacer par du thé noir.

Ingrédients

- ⇒ 10 gousses de cardamome
- ⇒ 6 grains de poivre noir
- ⇒ 2 bâtons de cannelle de 7,5 cm (3 po) de long chacun
- ⇒ 3 clous de girofle
- ⇒ 2 gousses de vanille, coupées en tronçons
- ⇒ 2 anis étoilé
- ⇒ 2 piment de Jamaïque
- ⇒ 2 tasses de Chaga ou 2 tasses d'eau si fait au thé noir
- ⇒ 2 tasses de lait (vache, amande ect.. au goût)
- ⇒ Si vous avez la dent sucrée un peu de sucre ou de miel (noté que c'est déjà un peu sucré).

Osez improviser, si le cœur vous en dit on peut ajouter : muscade, gingembre, cacao, curcuma, muscade Attention la muscade peut avoir un côté somnolant 3 heures après sa consommation*

1. Dans une casserole, porter le Chaga ou l'eau et les épices à presque ébullition. Réduire la chaleur, laisser mijoter au moins 20 minutes.
2. Ajouter le lait et le sucre et laisser mijoter au moins 5 minutes. Pour un chai plus épais, laisser mijoter plus longtemps.
3. Pour le Chai au thé ajouter le thé, laisser infuser 3 à 5 minutes, au goût.
4. Filtrer pour servir.



=====



**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**

Pascal Bérubé

Député de
Matane-Matapédia



Propriétés principales des épices utilisés

- * **Curcuma** :anti-inflammatoire naturel améliore la mobilité des articulations, aide aussi à réduire les douleurs articulaires (de la polyarthrite rhumatoïde et de l'arthrose), et les douleurs postopératoires, grâce à son pouvoir anti-inflammatoire. Bon pour le cerveau.
- * **Chaga** (champignon sur les bouleaux): Troubles gastro-intestinaux (action anti-inflammatoire, Soutien lors de traitements du cancer, problèmes de peau, d'arthrite (action anti-inflammatoire), Influenza (action antivirale), diabète (teneur en fibres et en vitamine B5), grand anti-oxydant.
- * **Gingembre**: Stimule le système immunitaire, anti-inflammatoire et antiviral.
- * **Romarin**: soulage les ballonnements intestinaux et les douleurs abdominales, favorise l'élimination de l'eau par les reins et stimule ainsi l'excrétion urinaire.
- * **Cardamome**: diurétique, antiseptique, anti-inflammatoire; Elle est une aide précieuse à la digestion en réduisant les ballonnements et soulage les aigreurs d'estomac
- * **Fenouil**: propriétés digestives, notamment lorsqu'on le consomme en infusion. Il permet de lutter contre l'aérophagie et les maux d'estomac
- * **Cannelle**: La Cannelle possède principalement des vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires. Elle est principalement employée pour stimuler le système immunitaire, soulager les problèmes de digestion et traiter de manière naturelle le diabète de type 2.
- * **Poivre noir**: il facilite la digestion, limite les ballonnements, lutte contre les nausées et la constipation occasionnelle, augmente la production d'endorphines (les fameuses hormones du plaisir).
- * **Vanille** :soulager la fatigue physique et intellectuelle. Elle permet aussi de favoriser l'effort et la récupération musculaire, soulager le stress et l'anxiété, avec une action similaire au chocolat. un antidépresseur naturel, qui apaise, calme, et détend l'organisme. C'est d'ailleurs une épice conseillée pour lutter contre les insomnies et autres troubles du sommeil. soulager la fatigue physique et intellectuelle. Elle permet aussi de favoriser l'effort et la récupération musculaire. La vanille est riche en antioxydants,
- * **Clous de girofle**: clou de girofle serait un aphrodisiaque naturel puissant. Il augmenterait l'afflux sanguin et donnerait du tonus. **Analgésiques, anti-inflammatoire et antibactériens.**
- * **Anis étoilé** :Un remède pour les troubles digestifs. Elle est employée pour traiter les rhumatismes.
- * **Piment de Jamaïque** :C'est un antalgique, un anti-inflammatoire, un anti convulsif, un antinévralgique, un expectorant, un antihumaniste, un antiseptique, un astringent et un stimulant.

Vous avez des questions ou des interrogations, ça me fera plaisir d'y répondre.

Joyeuses fêtes et bon hiver !

Marie-Chantal Bienvenue

pioupioulabuche@hotmail.com

418-800-7435

« Chronique santé »

Par : Martine Lavoie



6 ATTITUDES QUI NOUS VOLENT DE L'ÉNERGIE



BONHEUR BRUT

Vous n'irez jamais assez haut, tant que vous apprendrez à voler avec les ailes des autres.

William Sinclair M.



Vers les saines habitudes de vie

Soyez visibles

Sortir marcher en soirée est une activité pouvant vous aider à vous détendre et à atteindre les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes recommandées chez les adultes.

« Au Bas-Saint-Laurent, 51 % des 18 ans et plus sont au moins moyennement actifs dans leurs activités de loisirs et de transport. »¹

Voici quelques conseils de prudence lorsque vous marchez en soirée :

- ◆ Soyez visibles; portez des vêtements réfléchissants et évitez les couleurs foncées;
- ◆ Déplacez-vous sur les trottoirs ou, s'il n'y en a pas, sur l'accotement en sens inverse des voitures.

Assurez-vous que les bandes réfléchissantes que vous portez se trouvent tant sur la partie avant qu'à l'arrière de vos vêtements.

<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/a-pied-soyez-visible.pdf>

¹ Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015

Soyez visibles lors de vos marches!

Sortir marcher en soirée est une activité pouvant vous aider à vous détendre et à atteindre les 30 minutes d'activités physiques quotidiennes recommandées chez les adultes. Avec l'arrivée de l'hiver et la noirceur qui s'installe, voici un rappel de quelques conseils de prudence:

COMME PIÉTON JE DOIS ASSURER MA SÉCURITÉ CAR JE SUIS VULNÉRABLE :

- ◆ Je porte des vêtements ou des accessoires réfléchissants. Les accessoires réfléchissants sont plus efficaces lorsqu'ils sont portés dans le bas du corps car les phares des voitures éclairent à cet endroit.
- ◆ Je marche sur le trottoir. S'il n'y a pas de trottoir, je marche sur l'accotement ou sur le bord de la rue, dans le sens le plus sécuritaire.
- ◆ Je traverse aux intersections en respectant la signalisation.

COMME CONDUCTEUR, JE DOIS FAIRE PREUVE DE PRUDENCE À L'ÉGARD DES PIÉTONS :

- ◆ J'anticipe la présence de piétons, surtout aux intersections et aux passages pour piétons.
- ◆ Je ralentis et respecte une distance de 1 m ou 1,5 m, selon la limite de vitesse, entre mon véhicule et un piéton qui circule sur la chaussée ou sur l'accotement.
- ◆ Je respecte les passages pour piéton : je ralentis et je cède le passage.

DES ACTIONS CONCRÈTES POUR RENDRE VOS DÉPLACEMENTS SÉCURITAIRES :

Des brassards réfléchissants sont parfois disponibles gratuitement au bureau municipal. Nous invitons petits et grands à s'en procurer un pour s'assurer d'être visibles. Le brassard peut être installé sur le sac à dos de l'enfant.

<https://saaq.gouv.qc.ca/fileadmin/documents/publications/a-pied-soyez-visible.pdf>

<https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/a-pied/ce-que-dit-la-loi>

=====

Pour votre info, j'ai laissé un petit lot de **brassards réfléchissants** pour le secteur Ouest au coordo en loisirs Mathieu. Avec la noirceur qui s'installe tôt, j'aimerais que vous publiez un article à ce sujet. Nous tenons à la sécurité de nos usagers.

Geneviève Laroche,
Agente de promotion et de prévention

CISSS du Bas-St-Laurent - Installations de La Matapédia
Direction de la Santé Publique

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
du Bas-Saint-Laurent

Québec 

«Aider nos aînés»

Par: Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent

Votre proche a besoin d'encouragement pour adopter les 4 bonnes habitudes qui lui permettront de préserver sa santé et son bien-être.

1 J'ENCOURAGE MON PROCHE À BIEN MANGER

• Je m'assure que mon proche prend ses repas aux heures régulières et en quantité suffisante. • Je vérifie que sa planification de repas inclut toujours des protéines. • À moins d'avis médical contraire, j'encourage l'hydratation en préparant des pichets d'eau de 1,5 litre que je laisse au réfrigérateur. Votre proche a besoin d'encouragement pour adopter les 4 bonnes habitudes qui lui permettront de préserver sa santé et son bien-être. VOICI COMMENT L'ACCOMPAGNER!

2 J'INVITE MON PROCHE À ÉTABLIR UNE ROUTINE

• Je m'assure qu'il prévoit des activités dans la journée et je l'accompagne dans sa planification au besoin. • J'offre mon aide pour qu'il puisse réaliser ce qu'il veut faire pendant la journée (ex. : programmer son téléphone pour qu'il puisse contacter ses amis, ses proches ou ses voisins). • Je l'encourage à se mettre en action dès le matin : porter des vêtements qu'il aime, prévoir du temps pour faire une activité qui le rend heureux, faire ses exercices, etc.

3 JE M'ASSURE QUE MON PROCHE GARDE LE MORAL

• Je l'aide à identifier et réaliser des activités qui lui font du bien. Par exemple : - je programme l'enregistrement de ses émissions préférées; - je lui partage de la musique qu'il aime; - je m'assure que l'éclairage est bon pour la lecture et je lui apporte des livres de la bibliothèque; - je partage une activité avec lui lors de mes visites; - j'installe sur une tablette ou un ordinateur des jeux qui lui permettront de jouer seul ou avec d'autres. • Je l'appelle régulièrement et j'encourage d'autres personnes de son entourage à le contacter pour prendre de ses nouvelles et échanger sur différents sujets.

4 J'ENCOURAGE MON PROCHE À FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUS LES JOURS

Je veille à ce que sa routine quotidienne inclut toujours une période d'activité physique. • Je lui fournis le nécessaire pour faire des exercices sur chaise (ex. : documents, accès internet pour visionner les vidéos, chaise appropriée). • Je fais les exercices sur chaise avec lui lors de mes visites. • Lorsque je lui parle ou lui rends visite, je vérifie s'il y a un changement dans ses capacités à effectuer ses activités



« Un peu d'histoire »

Par Martine Bérubé

La crèche de l'église

L'église de St-Damase contient un trésor à admirer seulement dans la période des Fêtes de la Nativité. Notre crèche est remarquable par la finesse de sa fabrication en plâtre peint, mais aussi par son état de conservation presque impeccable malgré ses 83 ans.

Le mot crèche désigne une mangeoire pour animaux. Selon l'évangile de Luc (2,7), Marie dépose l'enfant Jésus dans la mangeoire de l'étable où Joseph et elle trouvent refuge.

Avec le temps, le mot crèche devient symbole de l'ensemble de la représentation de la Nativité.

Les personnages de la crèche de Noël sont ceux qu'on retrouve dans le récit biblique de Mathieu. C'est la tradition qui ajoute l'âne, le bœuf et parfois des chameaux. Notre crèche contient tous ces éléments, quelques bergers et des moutons.

Elle est un don de Eugène Vézina. Elle lui a coûté la somme astronomique pour l'époque de \$225. Le 27 novembre 1939, elle a été achetée à la procure du clergé. Elle provient de la maison Bertrand, Foucher et Bélanger de Montréal. Cette compagnie existe toujours et se spécialise aujourd'hui dans les articles religieux et les vêtements liturgiques.

La commande comprenait, une étable de 36x24x36 et des personnages de 25 pouces. Un enfant Jésus de cire de 20 pouces complétait le tout. Rien n'explique la démesure de ce personnage, presque aussi gros que la vierge, sauf l'envie de faire beau et grand. Deux anges quêteurs ont été achetés par la suite à la librairie Garneau de Québec, par la fabrique au coût de \$4. chacun.

On les appelle ainsi car ils servent de réceptacle pour des pièces de monnaie, grâce à une fente au dos. Un mécanisme très simple fait que l'ange s'incline pour remercier chaque don.

Malgré toute la technologie de notre époque, cette particularité captive encore les petits enfants.

On ne peut que remercier les personnes dévouées qui au cours des années ont pris un soin jaloux de ce trésor fragile.

Merci à Éric Caron pour sa recherche de renseignements précieux, sans lesquels, cet article n'aurait pu voir le jour.

« Parlons plante »

Par Marie-Chantal Bienvenue



« Notre coordonnateur en loisirs »

Par: Mathieu Morin

**Ajoute un triple de Quilles à
ton beau week-end !!**

Salle de Quilles Saint-Noël

Quille libre ouvert à tous

Heures d'ouverture

Samedi et dimanche: 13h30 à 16h00

Samedi soir: 19h00 à 22h00

Tarifs Triple de Quilles (3 parties):

Adultes: 7,00\$

Étudiants: 5,00\$

Enfants 12 ans et-: 2,50\$

Bar sur place:

Bières: 4,75\$

Boisson forte: 5,25\$

Informations:

Gino Fortin :776-5912,776-2966

Emmanuel Picard: 776-2514

Tournoi de Quilles 7 décembre

*En équipe de deux (moyenne de 340 et moins)

Formule 9 = Abats*

Félicitations aux gagnants:

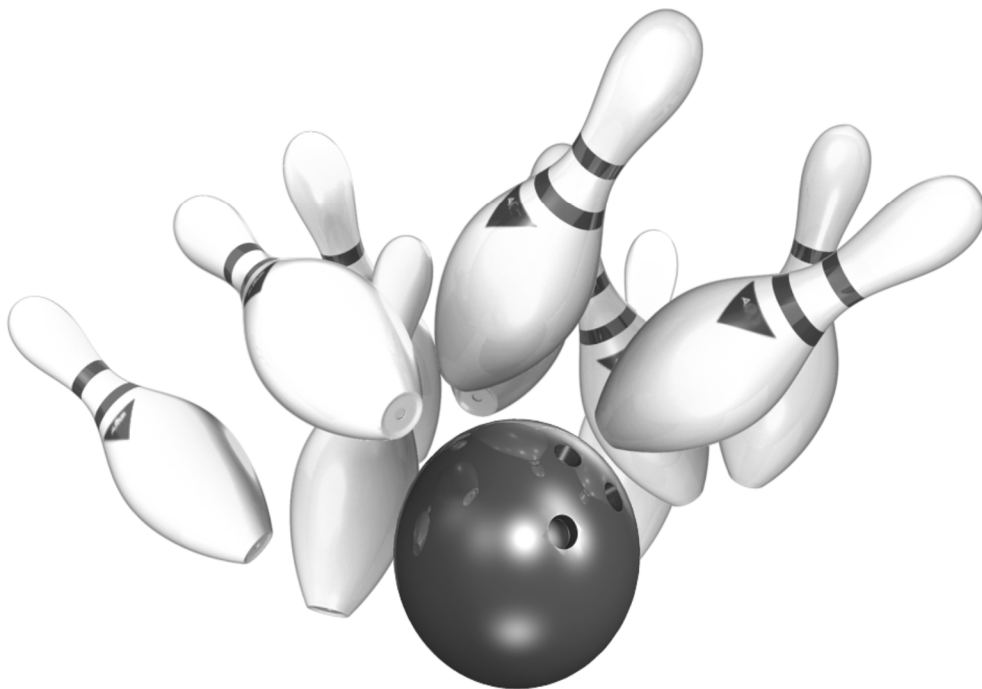
1^{ière} position: Yvan Fillion et Gino Fortin

2^e position: Richard Sirois et Jeannot Sirois

3^e position: Roger Rousseau et Jean-Yves Otis

4^e position: Michel Potvin et Serge Fortin

Prochain tournoi en janvier



Salle de Quilles Saint-Noël

Heures d'ouverture ouvert à tous

Samedi et dimanche 13h00 à 16h00

Samedi soir dès 19h00

Pour réservation Gino Fortin; 418-776-2966 et 418-776-5912

=====

Matériaux G. Ouellet

Voici notre horaire en janvier et février, nous fermerons à 16h00, les jours de semaine.

Vendredi 24 décembre	8 h00 à 12 h00
Samedi 25 décembre au 9 janvier	FERMÉ
Lundi 10 janvier jusqu'au Vendredi 26 février	8 h00 à 16 h00
Samedi 4 décembre jusqu'au Samedi 14 mai	8 h00 à 12 h00

Alimentation Saint-Damase

Horaire des fêtes

24 décembre et 31 décembre: 8:00 à 18h00

25 décembre et 1 janvier: fermé

26 décembre et 2 janvier : 10h00 à 20h00

27, 28, 29, 30 décembre: 8h00 à 20h00



« Le mois VERT »

Par Vincent Dufour

Le Mot vert du mois – « Le 3^e R : Recycler » - Novembre 2021

Bonjour à vous,

Le 15 novembre de chaque année, c'est la Journée mondiale du recyclage. Cette journée a pour but de promouvoir la participation au recyclage et la consommation de produits fabriqués à partir de matériaux recyclés.

Selon les estimations, dans La Matapédia et La Mitis nous générerions dans nos maisons près de 4700 tonnes de matières recyclables, mais un peu plus du tiers peine encore à trouver le chemin du Centre de tri. Lorsqu'on sait qu'il en coûte plus de 10 fois moins cher à traiter ces matières dans le bac bleu que dans les poubelles, imaginez les économies qu'il nous reste à faire !

Qu'advient-il de nos matières une fois dans le bon bac? C'est simple. Elles sont triées, nettoyées de tout contaminant puis retransformées en de nouveaux produits que nous consommerons et recyclerons de nouveau (idéalement). Ainsi :

- Les papiers et cartons sont transformés en papier ou papier journal;
- Les plastiques redeviennent des contenants de plastique;
- Le verre sert pour la laine isolante, comme matière de recouvrement ou pour de nouveaux contenants;
- Les métaux sont refondus pour une nouvelle utilisation.

Une boucle de gestion de nos « ressources résiduelles » simple, efficace et bien implantée dans notre région depuis plusieurs années. Selon un sondage, vous étiez plus de 99% à utiliser le bac bleu à chaque collecte ou presque. Si vous avez des membres du 1% restant dans votre entourage, encouragez-les à faire la bonne chose : participer !



Le Mot vert du mois – « Fêter Zéro Déchet » - Décembre 2021



Bonjour à vous,

Croyez-le, croyez-le pas, j'ai parlé au Père Noël et il n'est pas content! Nous avons été très vilains cette année en envoyant à la poubelle beaucoup de déchets pourtant recyclables! Notre consommation (et surconsommation!) génère une grande quantité de gaz à effet de serre qui provoque les changements climatiques faisant fondre la calotte polaire au point où le Père Noël devra bientôt échanger son traîneau pour un bateau. Nous l'avons dit dans le Mot Vert de septembre dernier, les scientifiques formant le GIEC croient qu'il est encore possible d'éviter le pire en limitant l'augmentation à 2°C par une solution qui semble simple, mais qui demandera de grands efforts : Atteindre la carboneutralité d'ici 2050. Dans nos maisons pour le Temps des Fêtes, ça passe par des petits gestes comme fêter Zéro Déchet :

Des éco-cadeaux :

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

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

Le soir des festivités :

Si possible, déballez en fonction de pouvoir **réutiliser le papier d'emballage**.

Utilisez de la vaisselle lavable. Faire la vaisselle en famille est une activité amusante et c'est beaucoup plus rapide. Essayez-le !

Faites une bonne gestion de vos repas en vous assurant que les restants seront consommés.

Rappelez-vous, **les résidus de table vont dans le bac brun**, même dans le temps des fêtes. N'oubliez pas, les sacs de plastique compostable sont maintenant acceptés!

D'ici le prochain Mot **vert**, je vous souhaite un joyeux Noël sans déchet! Pour plus d'information sur ce projet ou sur une saine gestion des matières résiduelles, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 629-2053, poste 1138.



JOYEUSES FÊTES ET BONNE ANNÉE 2022 !

La quincaillerie **Matériaux G.Ouellet** souhaite prendre un moment pour remercier chacun de ses précieux clients. L'année 2021 a été remplie de beaux projets de construction et de rénovation et nous sommes fiers d'avoir eu la chance de vous accompagner dans ces réalisations. Merci de votre confiance, depuis, déjà, plus de 35 ans. Nous profitons de l'occasion pour vous offrir nos meilleures vœux et nous vous souhaitons un très beau Noël et une nouvelle année extraordinaire. Prenez note que notre quincaillerie sera fermée dès midi le 24 décembre, jusqu'au 9 janvier, afin de permettre à notre équipe d'experts de profiter de la période des Fêtes. Nous avons déjà hâte de vous accueillir à nouveau en 2022.

Voici notre horaire en janvier et février, nous fermerons à 16h00, les jours de semaine.

Vendredi 24 décembre	8 h00 à 12 h00
Samedi 25 décembre au 9 janvier	FERMÉ
Lundi 10 janvier jusqu'au Vendredi 26 février	8 h00 à 16 h00
Samedi 4 décembre jusqu'au Samedi 14 mai	8 h00 à 12 h00

En cas d'urgence 418-776-2222 (Hélène) ou 418-776-2572 (Martin)

Joyeux temps des Fêtes, au plaisir de vous servir en 2022!

*Hélène - Gaetan - Marjolaine - Martin - Roger - Robin - Marie-France - Yves
Matériaux G.Ouellet- Quincaillerie TimberMart*

Journal du BEC de l'École Saint-Damase

Par : Alexandra Carrier

Spécial Noël

◆ Nouvelle du mois :

- Nous aurons un beau calendrier de l'avent par: Sara St-pierre et Katherine Bouchard.
- Le concours Talent Jeunesse aura lieu dans la semaine du 13 décembre C'est organisé par Emma Thibault et Thalia Turcotte Leclerc.
- Nous sommes dans le dernier mois de midi actif. Tous les jeudis midi Maude Morin Lévesque nous organise de très belles et originales activités pour bouger

◆ Une nouvelle qui fait plaisir :

- Pour sortie de fin d'année nous irons aux quilles et au cinéma. À vous de deviner ce que nous allons écouter !
- Les bûches de Noel sont arrivées le 6 décembre. C'était le moyen de financement de l'OPP

◆ Une nouvelle importante :

- La vaccination aura lieu bientôt !

◆ Petit colorage pour vous :



« NOS COMMANDITAIRES »

Bois d'oeuvre WJ INC.

FABRICATION D'ARMOIRES, ÉCALIERS, MEUBLES, GAZÉBOS...

BERNARD DESROSIERS
 TÉL.: 418 776-3333
 TÉLÉC.: 418 776-2222
 bdesrosi@globetrotter.net

Ayrshire
ARobichaud et Fils (2002) Inc.

Bruno Robichaud et Édith Deschênes
 7, rang 8 Ouest
 Saint-Damase de Matapédia
 418 776-5217 • bruno.robichaud@globetrotter.net

Ferme Bovine
Reflet
Des Vosges
Annelis Baber -
René Mallet

Pur Sang Charolais
 Croisement Simmental - Angus

No 5 Rang 10^e - St-Damase (Québec) G0J 2J0
 Tél. : (418) 776-2348 - Fax : (418) 776-2669

COIFFURE
ET JOLIS PIEDS

MADONE GAGNÉ
 Coiffeuse • Technicienne soins et hygiène de pieds

Offre service à domicile
 18-776-2550 • 418-318-0352

membres de F.A.N.Q.

GRUPE
DAMABOIS
 Damabo inc.

ACHAT DE BOIS :
 Essences
 tremble, peuplier
 tous les bois francs

Usine de composantes
 de palettes
 441, Rang 7 Est
 St-Damasse (Québec) G0J 2J0
 Tél. : (418) 776-5455
 Tél. usine : (418) 776-5471
 Téléc. : (418) 776-5705
 damabois@globetrotter.net

Martin Lavoie
 Directeur général

Jean-Marie Lavoie
 Directeur usine

Ferme René Turcotte
Atelier d'usinage et de soudure



311 Rang 7 ouest
 St-Damase-de-Matapédia
 (Québec) G0J 2J0
 Tél : (418)776-5737

Chevaliers de Colomb
Conseil Tartigou 9985



Clément Harvey, député
 Jean Plourde, trésorier

CHANTAL
COIFFURE

410 Rue Principale
 St-Damase, Qc.

Salle de Bronzage



776-5779





**MRC de
LA MATAPÉDIA**

420, route 132 Ouest
Amqui (Québec) G5J 2G6

☎ 418 629-2053

☎ 418 629-3195

administration@mrcmatapedia.quebec
MRCMATAPEDIA.QC.CA

ESPRIT DE COLLABORATION - SOLIDARITÉ- TRANSPARENCE
ÉCOUTE - OUVERTURE D'ESPRIT - LEADERSHIP
ÉQUITÉ - COMPÉTENCE - PROFESSIONNALISME



Les Entreprises GéRacine inc.



Nathalie Chenel & Michel Lavoie

Bienvenue

QUINCAILLERIE ET MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
MATÉRIAUX G. OUELLET



www.timbermart.ca

68, route 132 Ouest
Baie-des-Sables, Qc.
G0J 1C0

Tél.: 418 772-6388
Fax: 418 772-6730
helouellet@globetrotter.net



Helene Ouellet

Gestions Helene
Impôt des particuliers

518, Rang 7 Est
Saint-Damase-De-Matapédia (Québec) G0J 2J0
Tél: (418) 776-2222

QUINCAILLERIE ET MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION
MATÉRIAUX G. OUELLET



www.timbermart.ca

68, route 132 Ouest
Baie-des-Sables, Qc.
G0J 1C0

Tél.: 418 772-6388
Fax: 418 772-6730
helouellet@globetrotter.net

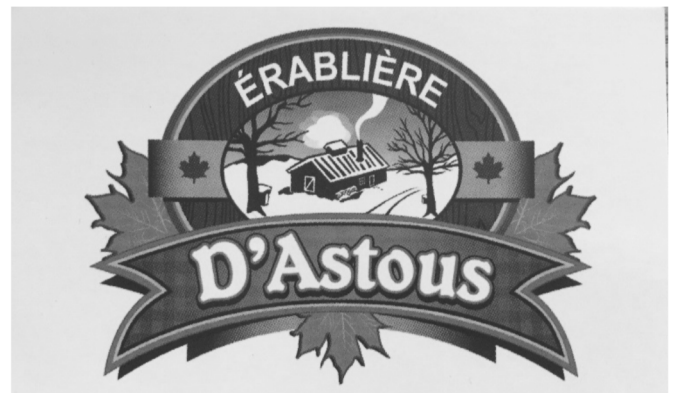
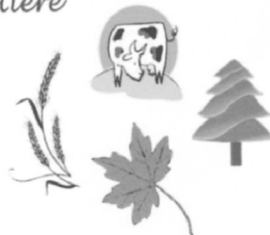
Les productions Guillaume D'Astous
Productions laitière, agricole, acéricole et
forestière

Tél : (418) 776-2676

F: (418) 776-2630

107 rang 6 ouest
St-Damase, QC
G0J 2J0

productionsguillemedastous@hotmail.ca



TRANSPORT
L.L.P.C.
MATTER
ST-DAMASE • 418 566-9273

TRANSPORT DE MATIÈRE EN VRAC
AVEC CAMION 10 ROUES :
grain, ensilage, fumier, brin de scie,
gravier, sable, terre, neige etc.



Auto-cueillette
Vente en kiosque

Keven Durette
keven.durette@gmail.com

418 429-8180
260, rte James • St-Ulric



Algonquin



Nancy D'Astous, RSG
504, Rang 7 est
St-Damase, Québec
G0J 2J0
418-776-2611



Ferme Guy D'Astous

402, rue de l'église
St-Damase, Qc G0J 2J0

Commerçant de foin, paille, animaux, machineries,
accessoires de cabane à sucre,
et bois de chauffage en 8'

Téléphone : 418 776-2116



Ferme Guy D'Astous

402, rue de l'église
St-Damase, Qc G0J 2J0

Commerçant de foin, paille, animaux, machineries,
accessoires de cabane à sucre,
et bois de chauffage en 8'

Téléphone : 418 776-2116

LES ENTREPRISES

Yvon

D'ASTOUS

ET FILS INC.

418/776-5540 Fax 418/776-2743

R.B.Q. # 1864-2769-43

Alimentation St-Damase inc.
MARCHÉ

BONICHOIX

370, Principale
St-Damase
Tél: 418 776-5327
Fax 418 776-5927

SAQ - Permis chasse et pêche
Boucherie - Pains frais et pâtisseries
Essence - Mets préparés - Bière et vin
Produits d'érable régionaux
Lofo-Québec
Service de buffet froid

Gerante
Charlote Villancourt

Courriel : bx0013saintdamase@sobeys.com

La Pharmacie Aubert Lévesque de Sayabec livre 2 fois par semaine



**Pharmacie
Hallé et McNicoll**

Affiliée à:



99, rue de l'Église
Sayabec (Québec)
G0J 3K0

T: 418 536-1414
F: 418 536-3410

Suivez-nous sur:



familiprix.com

Jean-Philippe Hallé
pharmacien
Kaven McNicoll
pharmacien



Industrielle Alliance
Assurance et services financiers inc.*

304, boul. Saint-Benoît Ouest
Bureau 3
Amqui (Québec) G5J 2G1

Jérémy Desrosiers

Conseiller en sécurité financière

418 629-4653, 232
C. : 581 246-3571
1 800 463-0070, 232
F. : 1 877 781-7416
jeremy.desrosiers@agc.ia.ca

* Cabinet de services financiers

ia.ca

RELAIS ST-DAMASE

OUVERT 7 JOURS

418 776-2525

Restaurant-Bar

Bienvenue!



Chalets

302, route 297 Sud, Saint-Damase (Qc) G0J 2J0

CAMPING 418 776-2828

**302, route 297 Sud
Saint-Damase (Qc)
G0J 2J0**



www.basepleinair.com



LES ENTREPRISES
A&D Landry

Depuis plus de 60 ans

Stéphane et Simon Landry,
propriétaires

393, av. Principale
St-Damase-de-Matapédia
(Québec) G0J 2J0

T.S.B.C. : 2527-2196-03



Tél. : 418 776-2080
Fax : 418 776-2153

ad_landry@globetrotter.net
www.entreprisesadlandry.com

• **TERRASSEMENT**

• **EXCAVATRICES**

Mini à 35 tonnes

• **TRANSPORT ET VENTE**

- Terre, sable, gravier tamisé
- Terre à jardin
- Pierre, concassé, chaux

• **CHEMINS FORESTIERS**

construction de routes
et canalisation

• **INSTALLATION FUSSES SEPTIQUES
ET CHAMPS D'ÉPURATION**
(Standard, modifié, Ecoflo, Blonost)

• **TRANSPORT**

- Général, fardler
- Copeaux, sciure
- Écorces
- Plancher mobile
- Maïs - Orge - Avoine

• **TRAVAUX EN RUISSEAU**
excavatrice à l'huile végétale

• **TRANSPORT BILLES DE BOIS**

• **TRANSPORT SCOLAIRE**

Isabelle Bérubé, autrice

345, rue Principale

Ste-Jeanne D'Arc

G0J 2T0

418-776-2482



Carte d'affaire:25\$

1/2 page:45\$

1page:100\$

