Bulletin Municipal

2 mai 2025 - Numéro 363

Paroisse Saint-Nom-de-Marie de Sayabec

Horaire – Mai 2025

11 mai 2025	11 H 00	Messe
18 mai 2025	11 H 00	Messe
25 mai 2025	11 H 00	Messe

Club de Tricot

Tous les lundis
à partir de 13h00
au sous-sol du bureau
municipal

Bienvenue à tous !

Club des 50 ans et plus
Activités à venir au sous-sol de l'église

13 mai	Dîner fête des mères et pères Poulet BBQ Coût 20$ membre 22$ non-membre
31 mai	Jeux à Mont-Joli

POUR INFORMATION : MARIE-ADÈLE ROY
418-536-3028

Informations diverses

Vidange de fosses septiques

Aviez-vous inscrit votre propriété sur la liste pour la vidange de fosses septiques pour l'année 2025 ?

Si vous désirez inscrire votre propriété sur la liste de cette année, nous vous invitons à communiquer avec nous !

- Date limite d'inscription - 29 mai 2025
- Prix - 260 + Tx
- sayabec@mrcmatapedia.quebec
- 418 536-5440, poste 1400

Plus de 500 jeux
Gratuit
Pour tous les âges
Liste des jeux

Ludothèque

Prêt de jeux de société

418 629-1241 - Poste 3
www.mdfmatapedia.org

Du lundi au jeudi - 8 h 00 à 16 h 30
Vendredi - 8 h 00 à 12 h 00

Point de dépôt - Amqui
Bibliothèque Madeleine-Gagnon

Point de dépôt - Sayabec
Bibliothèque Municipale
Les mercredis seulement

Points de dépôt - Réservation requise

À TOI DE JOUER!

Possibilité de boîte clé en main
Réservez en ligne

Desjardins

Maison des familles de La Matapédia

Le réseau d'éclaireurs

Pour nos Matapédiens

Pour nos Matapédiens

Mai 2025

Maison des FAMILLES de La Matapédia

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1 **Amis des bébés** **Crème solaire et chasse-moustique** Stagiaire, Pharmacie Karoline D'Amours et Jacinthe Belzile 9 h 30	2	3 #2 **Atelier de cuisine** Parent/enfant Amqui 10 h à 12 h	4
5	6 **Amis des tout-petits** **L'arrivée d'un 2e enfant** Christine Barrette, éducatrice CISSS 12 h 10 à 12 h 50	7 **Les P'tits Frileux** **Milieu de vie libre** Tout l'avant-midi	8	9 Sortie spéciale FAMILLES du mois!	10 **Journée familiale du printemps** Parc de Causapscal 10 h à 15 h Une foule d'activités! Voir l'événement	11 *Bonne fête à toutes les mamans*
12	13 #2 **Activité spéciale** **Véhicule surprise** Smoothie et collation 9 h 00 à 11 h 30	14 #2 **Les P'tits Frileux** **Déjeuner** À partir de 8 h 30	15 #2 **Biblio 0-5 ans** Parent/enfant Amqui 9 h à 10 h 30 **Souper et jeux extérieurs en famille** #2 16 h 30 -18 h 30	16 Semaine québécoise des familles	17 30 ans	18
19 **Congé**	20	21 **Les P'tits Frileux** **Milieu de vie libre** Tout l'avant-midi **Atelier de cuisine** #2 Parent/enfant Sayabec 16 h 30 Prénataux #1 à 19 h	22 **Amis des bébés** **Les bases du portage** Par Thuy-Tien 9 h 30 **Atelier de cuisine** #2 Parent Causapscal 13 h 30	23	24	25
26 #2 **Atelier de cuisine** **Parent/futur parent** Amqui 10 h 30 à 12 h 30	27	28 **Les P'tits Frileux** **Parc extérieur ou jeux de société s'il pleut** 9 h 30 Prénataux #3 à 19 h	29	30	31 #2 **Activité paternelle** Parc du Centenaire à Lac-au-Saumon Cherche et trouve, jeux et friandises glacées 9 h - 11 h	

ACTIVITÉS LOISIRS

Le comité des loisirs de Sayabec
participe à la loterie Matapédienne

Les fonds amassés aideront à améliorer certaine(s) infrastructure(s) des loisirs à Sayabec.

QU'EST-CE QU'UNE CHASSE À L'AS ?

- Il s'agit d'une loterie à lot progressif : tirage offrant un lot qui augmente, au fil du jeu, tant qu'il n'a pas été gagné.
- Chaque semaine, un prix correspondant à 20% des ventes hebdomadaires sera tiré parmi tous les billets vendus dans cette même semaine;
- Chaque semaine, 30% des ventes hebdomadaires seront mis dans le gros lot jusqu'à ce qu'il soit remporté;
- Chacun des gagnants de la semaine aura à tirer une carte parmi un jeu de 52 cartes, celui qui tirera l'As de coeur remporta le gros lot et la loterie prendra fin;
- La loterie peut durer jusqu'à 52 semaines (52 cartes dans un jeu de cartes);
- Chaque semaine le nombre de cartes diminue puisque nous retirons les cartes pigées par les gagnants.

Informations diverses

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE VALLÉE DE LA MATAPÉDIA

Travailleur de milieu

Bastien Cowell

40 Avenue du Parc
G5J 2L6, Amqui (QC)

418-330-4121

Itmav2@cablamatapedia.org

itmav
Initiatives de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

Pourquoi faire appel ?

Certaines personnes, en particulier les aînés, peuvent se retrouver isolées ou fragilisées par un deuil, une perte d'autonomie ou des difficultés qu'elles ne peuvent résoudre seules. Le travailleur de milieu, acteur clé du soutien communautaire, intervient pour apporter un accompagnement personnalisé.

Professionnel de terrain, le travailleur de milieu établit une relation de confiance avec la personne, l'aidant à exprimer ses problèmes. Il la guide ensuite vers des solutions adaptées en l'orientant vers des ressources sociales, des services médicaux ou en l'aidant dans ses démarches administratives.

En collaborant avec la communauté locale, il permet à la personne de retrouver son autonomie et de surmonter les obstacles. Grâce à ce soutien humain et pratique, le travailleur de milieu contribue à réduire l'isolement et à renforcer les liens communautaires, améliorant ainsi la qualité de vie des personnes vulnérables.

Informations diverses

La chronique réglementaire

ENTRETIEN DES TERRAINS

La propreté est au cœur des préoccupations de la majorité des citoyens. C'est pourquoi les règlements municipaux en vigueur contiennent des dispositions régissant l'entretien des terrains et les diverses nuisances.

Il est important de souligner que l'ensemble du territoire sous la juridiction de la municipalité est assujetti à ces règlements et que ceux-ci s'appliquent à l'ensemble des personnes physiques ou morales, de droit public ou privé.

Le règlement de zonage stipule, entre autres que :

> « Tous les terrains, occupés ou non, doivent être laissés libres de cendre, d'eaux sales, d'immondices, de déchets, de détritus, de fumier, d'animaux morts, de matières fécales ou putréfiables, de rebuts, de pièces de véhicule et de véhicules hors d'usage. »

Surveillez la collecte des encombrants. Cette collecte effectuée une fois par année permet de disposer des objets trop volumineux pour être disposées dans des contenants en prévision de leur collecte tels les meubles, les branches d'arbres, les matelas, le bois d'œuvre et les résidus de construction.

Même si vos articles, rebuts ou pièces de véhicule sont présents sur votre propriété depuis des années, sachez qu'il n'y a pas de droits acquis en matière de nuisances et tout ce qui constitue une nuisance est prohibé.

Pour maintenir une qualité de vie et un environnement propre, des inspections à cet effet seront effectuées au cours de l'année afin de voir au respect de la réglementation en vigueur et des sanctions pourront être attribuées en cas de non-respect de cette dernière.

Il est donc important que tous, nous participions activement à garder notre milieu de vie agréable, attrayant, propre et sécuritaire pour un meilleur voisinage.

Un message de votre municipalité

MISE EN GARDE
Le présent document est un instrument d'information. Son contenu ne constitue aucunement une liste exhaustive des règles prévues aux règlements d'urbanisme. Il demeure la responsabilité du requérant de se référer aux règlements d'urbanisme ainsi qu'à toutes autres normes applicables, le cas échéant.

Informations diverses

Abonnez-vous à la version électronique du bulletin municipal

Simplement nous faire parvenir un mémo nous mentionnant votre intérêt au :

sayabec@mrcmatapedia.quebec

418-536-5440 #1400

SAYABEC

CHRONIQUE ÉCLAIREUR

Qui dit printemps, dit grand ménage! Outre le fait de laisser un sentiment de propreté continuel dans la demeure, il marque également des points au niveau de notre santé physique et psychologique et cognitive.

1- C'est bon pour la forme. Balayer, frotter, porter des charges, s'étirer pour laver les vitres et les miroirs, passer l'aspirateur, se pencher pour ramasser des objets, monter un escalier, voilà tout plein de gestes qui mettent le corps en mouvement et font brûler des calories! C'est une façon géniale de se mettre en action et de bouger. En prime, il procure un regain d'énergie. Bref, il offre les mêmes bienfaits qu'un entraînement physique.

2- C'est un antistress. Saviez-vous que faire 20 minutes de ménage par semaine diminuerait le stress, l'anxiété et les risques de dépression. Une explication : quand on s'active, le cerveau libère des endorphines, les hormones du bien-être. Cela procure un sentiment de calme et de satisfaction pendant et après le travail accompli. À l'inverse, le désordre peut déprimer. La vision des objets et des vêtements qui s'accumulent, de la poussière qui s'amoncelle sur les meubles et de la vaisselle sale qui traîne nous plonge peu à peu dans la frustration et le découragement. Faire le ménage allège cet état de stress psychologique.

3- C'est avantageux pour la concentration et la mémoire Planifier les tâches, établir les priorités, organiser le rangement sont autant de moyens d'accroître la concentration et la mémoire, puisque le cerveau est constamment sollicité. Ranger aide également à mettre de l'ordre dans ses idées. Allez-y essayez-le ! Vous aurez tout à gagner

(Source : Rayon de Partage en santé mentale)

Tu as besoin de jaser avec quelqu'un?

Détresse, anxiété, violence, peine d'amour, problèmes de drogue ou d'alcool, relations conjugales, relations parents-enfants, soutien aux proches aidants, etc.

INFO-SOCIAL : 811 OPTION 2

Les activités gourmandes du Centre Éclosion

Les activités gourmandes de Centre Éclosion sont très prisées dans le milieu de Causapscal et des municipalités avoisinantes. Elles sont une belle occasion pour sortir, briser l'isolement et socialiser tout en dégustant des mets traditionnels en bonne compagnie. Les mercredis, c'est un rendez-vous hebdomadaire. On y arrive dès 10h. Les activités gourmandes, c'est aussi de belles collaborations avec les écoles et les maisons des jeunes. Les Éclaireurs sont fiers de supporter cette belle initiative du Centre éclosion.

Formation éclaireur proche aidant

Date: 5 mai 2025 Durée de 2 heures
Heure: 15h - 17h
Lieu: 6 rue Turbide, Lac-au-Saumon, G0J 1M0
Personne à contacter: Claudia Voyer Bélanger 418-629-2211 poste 20214

- Pourquoi?
  Détecter la détresse psychologique.
- Faire connaître les organismes et diriger les personnes vers les ressources appropriées.
- Apprendre à être bienveillant avec soi, pour prendre soin des autres.

Partage d'expériences entre les proches

Pour qui?
Tous les gens de La Matapédia qui veulent avoir un impact positif dans leur milieu. Participons ensemble au bien-être de notre communauté!

Nombre d'éclaireurs formés sur le territoire de La Matapédia

195 personnes

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

Écocentre de Sayabec
Calendrier 2025

ÉCOSITE de la Matapédia

Horaire	
Du 13 mai au 24 octobre	De 9h00 à 17h00

Fermé

Ouvert

Raclage et encombrants acceptés
Toute la saison estivale

Mai

D	L	M	M	J	V	S
				X	X	X
X	X	X	X	X	X	X
X	X	13	X	15	X	17
X	X	X	21	X	23	X
X	X	27	X	29	X	31

Juin

D	L	M	M	J	V	S
X	X	X	4	X	6	X
X	X	10	X	12	X	14
X	X	X	18	X	20	X
X	X	X	X	26	X	28
X	X					

Juillet

D	L	M	M	J	V	S
		X	2	X	4	X
X	X	8	X	10	X	12
X	X	X	16	X	18	X
X	X	22	X	24	X	26
X	X	X	30	X		

Août

D	L	M	M	J	V	S
					1	X
X	X	5	X	7	X	9
X	X	X	13	X	15	X
X	X	19	X	21	X	23
X	X	X	27	X	29	X

Septembre

D	L	M	M	J	V	S
X	X	X	X	4	X	6
X	X	X	10	X	12	X
X	X	16	X	18	X	20
X	X	X	24	X	26	X
X	X	30				

Octobre

D	L	M	M	J	V	S
			X	2	X	4
X	X	X	8	X	10	X
X	X	X	X	16	X	18
X	X	X	22	X	24	X
X	X	X	X	X	X	

Informations diverses

2025
05

MAI

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 2E VERSEMENT DE TAXES	2	3
4 11H00 MESSE	5	6	7 BIBLIO	8	9	10
11 11H00 CÉLÉBRATION 	12 19H30 RÉUNION CONSEIL	13 DÎNER FÊTES MÈRES ET PÈRES	14 BIBLIO	15	16	17 OMNIUM
18 11H00 MESSE 1ÈRE COMMUNION OMNIUM	19 OMNIUM	20	21 BIBLIO	22	23	24 BANQUET HOMARD
25 11H00 CÉLÉBRATION DE LA PAROLE	26	27	28 BIBLIO	29	30	31 JEUX MONT-JOLI JOURNÉE DE LA MATAPÉDIA INFO À VENIR

MAI

PROCHAIN NUMÉRO :

30 mai 2025

**Aux organismes, la date limite pour envoyer vos demandes est le 23 mai 2025*

PROCHAINES RÉUNIONS du conseil municipal

Lundi, 12 mai
Lundi, 9 juin
19h30

Sous-sol de l'église
1 rue de l'église
Sayabec

La réunion sera diffusée sur Facebook

MUNICIPALITÉ DE SAYABEC
3, rue Keable, Sayabec, Québec G0J 3K0
418-536-5440 Télécopie : 418-536-5572

RETROUVEZ NOUS SUR LE WEB!
www.municipalitesayabec.com
facebook.com/municipalitedesayabec

Pour toutes urgences municipales veuillez communiquer au 418-629-0140