

Mot croisé

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											

Horizontal

- 1. Ce mois-ci
- 2. Amener un enfant à son plein développement physique et moral
- 3. Négation
- 4. Repas du 11 mai prochain
- 5. Fleur de _____
- 6. Personne qui exerce la vente
- 7. Être à la 3^e personne du singulier au futur simple
- 8. Éprouver de l'amour
- 9. Sincère
- 11. De façon extrême

Vertical

- 1. Ce qui est nouveau
- 2. Temps entre la naissance et la mort
- 3. Montagne
- 4. Feu incontrôlé
- 5. Ressource humaine
- 6. Ferme Vue d'en _____
- 7. Bonjour
- 8. Le sien
- 9. Qui ne dort pas
- 11. Translucide

SUDOKU

	7	4						3	8	
									5	
		8		3				7		
	6								9	5
5	3	2	4	9				8		1
8		7	5		2			6		4
7	8	5		6	9				1	3
6				5	7			9		8
		9			4			5		7

Mot croisé mars

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	M	A	R	S			C	A	L	M	E
2	A			O		S		N			L
3	I	S	O	L	A	T	I	O	N		A
4	N			A		A		R			N
5		P	R	I	N	T	E	M	P	S	
6		O		R		U		A		I	
7		S	C	E	N	E		L	I	R	E
8		T			A		D			O	
9		E	T	H	I	Q	U	E		P	
10			I		V		N				
11	P	A	R	L	E	M	E	N	T		



L'INFO



MOT DE LA MAIRESSE

Gitane Michaud

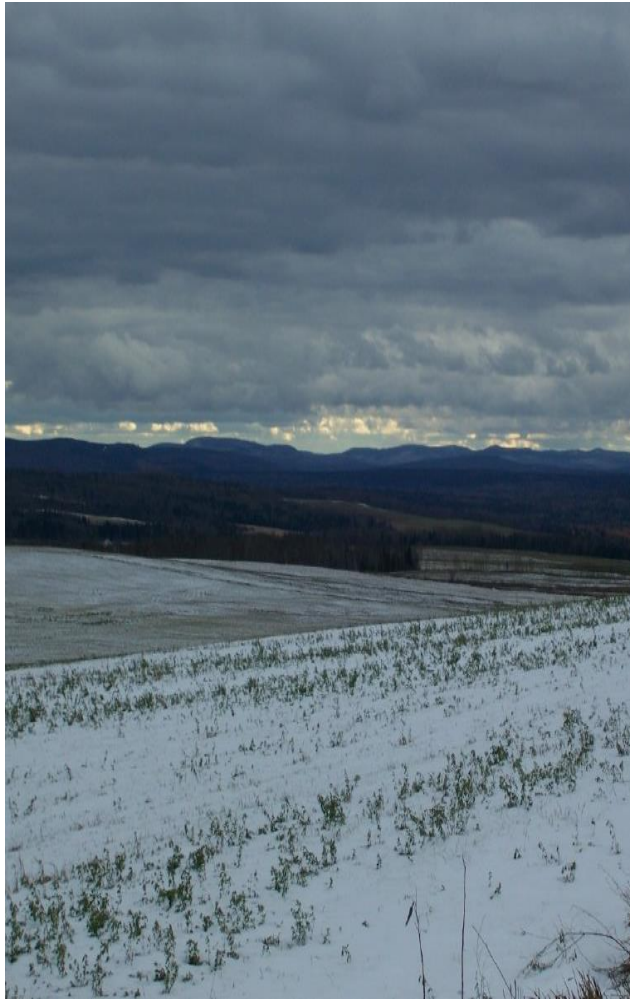
Citoyen et citoyenne bonjour,
 Décidément, le début d'avril aussi nous réservait son lot de surprises, neige et pluie nous ont démontré que dame nature n'avait pas dit son dernier mot.
 Les acériculteurs auront eu une bonne saison malgré tout.
 La fonte des neiges aussi a été assez intense.
 Pour les routes, oui, elles sont maganées. Nous devons attendre que le chemin soit suffisamment dégelé et sec pour faire des travaux.

Les chiens, je les inclus tous, ceux qui courent après les autos, ceux qui attaquent, ceux qui couraillent. Ils se doivent d'être attachés en tout temps, vous êtes responsables de votre animal et des dommages causés par celui-ci également.

Les Loisirs vous invitent à leur souper spectacle pour la fête des Mères.

Comme chaque année, le balai de rue va passer dans les petites rues et le stationnement de l'église.

À très bientôt,
 - Gitane Michaud



Des nouvelles de notre municipalité

NOTRE SERVICE INCENDIE

Récemment, deux employés de la Municipalité sont allés à une journée de sensibilisation quant aux feux de forêt.

Cette journée permettait aux participants d'acquérir des connaissances via des conférences données notamment par des représentants de la SOPFEU, du CISSS, de la Direction régionale de la sécurité civile et sécurité incendie. Cela nous permet de développer notre réponse face aux situations de crise.

RÉCOLTE DES GROS REBUTS



22 MAI 2024
LES HAUTEURS



L'ÉCHO DES HAUTS-PLATEAUX

Pour suivre les prochaines activités d'ici et des Municipalités de Saint-Charles-Garnier et de Saint-Gabriel-de-Rimouski.

Vendredi dernier marquait la fin de saison du Hockey mineur des Hauts-Plateaux ! La soirée visait à célébrer les joueurs et entraîneurs pour les efforts soutenus tout au long de la saison. Des certificats et médailles ont été distribués dans une ambiance festive. Merci à la municipalité de St-Gabriel d'avoir supporté les couts financiers de l'aréna. Également, un merci spécial au Comité loisirs de Les Hauteurs pour les cadeaux aux entraîneurs ainsi qu'au Comité de développement de St-Charles-Garnier pour les médailles des joueurs.

Vendredi le 26 avril aura lieu le 5 à 7 des bénévoles actifs. Les bénévoles des trois municipalités sont invités à venir discuter du bénévolat dans leur milieu, cerner leurs besoins et réfléchir ensemble à des moyens de renforcer l'engagement bénévole dans les Hauts-Plateaux. L'évènement qui se veut rassembleur est chapeauté par le Centre d'Action bénévole de la Mitis dans le cadre d'une consultation citoyenne. Bières et pizza seront disponibles pour venir échanger dans une ambiance décontractée. Au Centre polyvalent, de 17h à 19h.

BABILLARD

Vous souhaitez créer une activité ouverte à l'ensemble de la population ? Pour vous aider, vous pouvez contacter Rébecca Garon-Beaulieu au loisir.plateau@mitis.qc.ca ou par téléphone au 418-318-1567.

Vous pouvez venir chercher des livres à notre bibliothèque autogérée dans l'entrée de l'édifice municipal. Aucune inscription nécessaire.

CALENDRIER

Prochaines séances du conseil :
- 13 mai
- 10 juin

PROJETS EN COURS

- Nouvel édifice municipal
- Plans et devis pour les égouts
- Événements multiples
- Complexe sportif
- Lac des Joncs
- Secteur résidentiel
- Municipalité nourricière
- Nouveau camion
- Eau potable
- Règlement sur l'insalubrité
- SUMI
- Plusieurs autres à venir !

Mai							Juin						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
			1 🧤	2	3	4							1
5	6	7 ♻️	8	9	10	11	2	3	4 ♻️	5	6	7	8
12	13	14 🗑️	15	16	17	18	9	10	11 🗑️	12	13	14	15
19	20	21 ♻️	22 E	23	24	25	16	17	18 ♻️	19	20	21	22
26	27	28 🗑️	29 🧤	30	31		23	24	25 🗑️	26 🧤	27	28	29

ABONNEMENT DE LÉGUMES À LA FERME VUE D'EN HAUT

Fruits et légumes frais, locaux et saisonniers avec une formule flexible et accessible à tous !

Vous choisissez le montant, les légumes que vous souhaitez et la quantité que vous voulez.

À la ferme au 300 2e-et-3e rang Ouest
Les Hauteurs, GOK 1C0
Tous les vendredis de 15h30 à 17h30

Saison de 19 semaines
Du 20 juin au 24 octobre 2024

Inscription en ligne
www.fermevuedenhaut.com
info@fermevuedenhaut.com
(581) 246-3222

Abonnez vous maintenant et vos fruits et légumes vous reviendront 10% moins cher.



Pour obtenir un espace publicitaire, vous n'avez qu'à contacter la municipalité au 418-775-8266 ou au cgagne@mitis.qc.ca

	½ page	1 page
1 parution	10\$	15\$
6 parutions	30\$	50\$
12 parutions	50\$	75\$

L'Assemblée générale annuelle (AGA) du Club de l'Âge d'or de St-Charles-Garnier se déroulera mardi le 30 avril à 13h. Ouvert à tous, local au bureau municipal.

Le Comité des loisirs de Les Hauteurs vous invite samedi le 11 mai à venir célébrer la fête des Mères à la salle municipale. Méchoui de porc, salades et dessert local seront servis pour souper dès 17h30. Vin et boisson alcoolisée sur place. Danse en ligne de 20h à 22h suivi du spectacle de Yannick Gagnon et ses musiciens ! Les billets sont en prévente jusqu'au 3 mai (Adulte/22\$ | Moins de 11 ans/8\$). BILLETS ÉGALEMENT DISPONIBLES À LA PORTE (Adulte/25\$ | Moins de 11 ans/10\$). En vente au DF Rouleau, Dépanneur du coin, Dépanneur Central MG et à l'épicerie St-Laurent. Tous les profits vont au Terrain de jeux. C'est un rendez-vous !

Vendredi le 17 mai aura lieu le Gala Mini-star organisé par Mme Caroline Garon-Guimond en collaboration avec les Loisirs des Hauts-Plateaux. Plusieurs numéros offerts par des jeunes de 4 à 14 ans. Présence d'invités spéciaux et surprises dans la soirée ! Bar à bonbons, grignotines et liqueurs sur place. À la salle municipale de St-Charles Garnier, à 18h30. Coût d'entrée : 5\$.

Les 24, 25 et 26 mai prochain seront dédiés au Festival de l'Énergie et de la Culture de St-Charles-Garnier. Débute vendredi le 24 mai dès 20h avec le groupe M.A.D.E en première partie suivi de The Tennessee Two qui présentera un hommage à Johnny Cash. À l'horaire samedi le 25 mai : salon des exposants, concours culinaire de BBQ, conférences et souper méchoui à 17h30. Spectacle de Turtle suivi de Garden of Roses (hommage féminin à Guns N Roses) débutant à 19h30. BILLETS spectacles seulement

vendredi & samedi soir en prévente à 15\$ ou 20\$ à l'entrée. Forfait souper & spectacles à 55\$. Entrée gratuite sur le site durant le jour. Dimanche le 26 mai, la Fabrique de St-Charles offrira un brunch de 8h30 à 11h30. Venez découvrir les énergies alternatives avec les différents exposants, le tout accompagné de bonne bouffe et spectacles qui rock ! Pour information supplémentaire, contactez Frédérick Lee au bureau municipal de St-Gabriel.

Enfin, de l'information supplémentaire concernant le Terrain de jeux suivra prochainement. Nous procédons présentement à l'embauche des moniteurs. Date de début : 25 juin. Date de fin : 9 août. Les inscriptions s'en viennent, restez à l'affût sur les réseaux sociaux.

Afin d'aider à financer les sorties extérieures du terrain de jeux estival de notre municipalité, le Comité des loisirs de Les Hauteurs vend des galettes-soleil (biscuits aux pépites de chocolat). Les gens peuvent passer leur commande par Facebook sur la page du Comité des loisirs ou sur celle des Loisirs des Hauts-Plateaux.

Bon mois d'avril à tous et toutes ☺

Rébecca Garon-Beaulieu
Ressource intermunicipale en loisirs des Hauts-Plateaux
St-Gabriel-de-Rimouski | Les Hauteurs | St-Charles-Garnier
loisir.plateau@mitis.qc.ca
418-318-1567

POUR METTRE FIN AUX VIOLENCES DANS LA RÉGION

CHRONIQUE LOCALE

Depuis quelques années, le discours public s'intéresse davantage à un phénomène d'ampleur, les violences sexuelles.

Malgré la récente libération de la parole, surtout sur les réseaux sociaux, des personnes militent depuis longtemps afin de contrer les violences sous toutes ses formes. Par exemple, le Centre d'Aide et de Lutte contre les Agressions à Caractère Sexuel (CALACS) de l'Est du Bas-Saint-Laurent est un organisme communautaire qui existe depuis déjà plusieurs décennies.

Émilie Pelletier, responsable à la coordination sociopolitique du CALACS de l'Est du Bas-Saint-Laurent, nous explique l'ampleur du travail à accomplir. « Cette année, on fête notre 35^e anniversaire. Nous couvrons un grand territoire qui comprend La Mitis, Rimouski-Neigette, la Matanie et la Matapédia ».

Le CALACS a deux principaux rôles : l'intervention individuelle et de groupe ainsi que des actions collectives pour la prévention. « Nous venons en appui aux personnes victimes d'agression à caractère sexuel et leurs proches. Nous visitons aussi les jeunes dans les écoles pour leur apprendre la notion de consentement. D'ailleurs, nous serons à l'école de Les Hauteurs prochainement ».



Intervenir auprès de personnes victimes de violences sexuelles peut s'avérer être un grand défi. « Il faut tenir compte des réalités des personnes. On s'adapte beaucoup en fonction de la réalité. Ça dépend aussi d'où est rendue la personne dans son cheminement personnel. Nous ne voulons pas mettre de pression. Nous comprenons qu'il peut être difficile de briser le silence ». Bref, les interventions sont basées sur l'écoute, l'ouverture et l'empathie.

Le CALACS couvre un grand territoire et l'organisme souhaite être actif sur l'ensemble du territoire. Ainsi, les membres organisent des activités dans les communautés rurales. L'organisme peut même aider les personnes isolées. « Les personnes peuvent vivre de l'isolement encore plus dans les milieux ruraux. De plus, le système de transport n'est pas très développé. C'est pour cette raison qu'on se déplace sur le territoire et qu'on peut aller voir directement les personnes dans leur village ».

Malgré l'ampleur de la tâche à accomplir, Émilie et ses camarades n'abandonnent pas, ne vous abandonnent pas. « On vous croit. On vous accueille. Sans jugement ».

Vous pouvez appeler le CALACS de l'Est du Bas-Saint-Laurent au 418 725-4220 ou sans frais au 1-888 707-9400. Vous pouvez aussi écrire à l'organisme par courriel au info@calacsestbsl.com. Le tout est anonyme.

Êtes-vous un bénévole actif de votre communauté ?

Réfléchissons ensemble à
l'avenir du bénévolat!

~~le 8 avril 2024~~

REPORTÉ le 26 avril 2024

Centre polyvalent
103 rue Leblanc
Saint-Gabriel de Rimouski

Ravivons
l'engagement
bénévole dans
La Mitis

Inscription obligatoire
418-775-4144 poste 224

Nous savons que le bénévolat a beaucoup changé dans les dernières années. L'équipe du Centre d'action bénévole de La Mitis observe de nouveaux défis, notamment dans le recrutement et la motivation des bénévoles. C'est pour cette raison que nous avons mis sur pied le projet *Ravivons l'engagement bénévole dans La Mitis*. Dans le cadre de ce projet, nous allons à la rencontre des bénévoles sur le territoire.

En collaboration avec la municipalité de Sainte-Gabriel, Saint-Charles et Les Hauteurs, nous organisons une rencontre de 2 heures le 8 avril 2024. En discutant avec vous, nous souhaitons mieux comprendre vos besoins et réfléchir ensemble à des moyens de renforcer l'engagement bénévole dans la région. En tant que bénévole actif dans votre milieu, votre expérience unique nous permettra de saisir le portrait du bénévolat d'aujourd'hui dans La Mitis.

En espérant faire votre connaissance.

Alice Charbonneau
Agente de développement de l'action bénévole
au Centre d'action bénévole de La Mitis
418-775-4144 poste 224



CENTRE
D'Action BÉNÉVOLE
DE LA MITIS