

Mot croisé

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

SUDOKU

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

Horizontal

- 1. Ce mois-ci / H2O
- 3. Déguisement
- 4. Action de ____
- 5. Participe passé féminin singulier de savoir
- 6. Elles tombent à l'automne
- 7. Contraire de non
- 8. Pronom personnel de la 3^e personne du singulier
- 9. Arche de ____ / Étudiant
- 11. Formule pour accueillir

Vertical

- 1. Qui arrive à l'occasion
- 3. Petit récipient à anse servant à boire / Étendue de terre émergée
- 5. Catégorie sociale comprenant les riches
- 7. Attachement excessif porté à ses propres intérêts
- 9. 31 octobre
- 11. Outil pour manger

Mot croisé septembre

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



L'INFO



MOT DE LA MAIRESSE

Gitane Michaud

Citoyens et citoyennes bonjour,

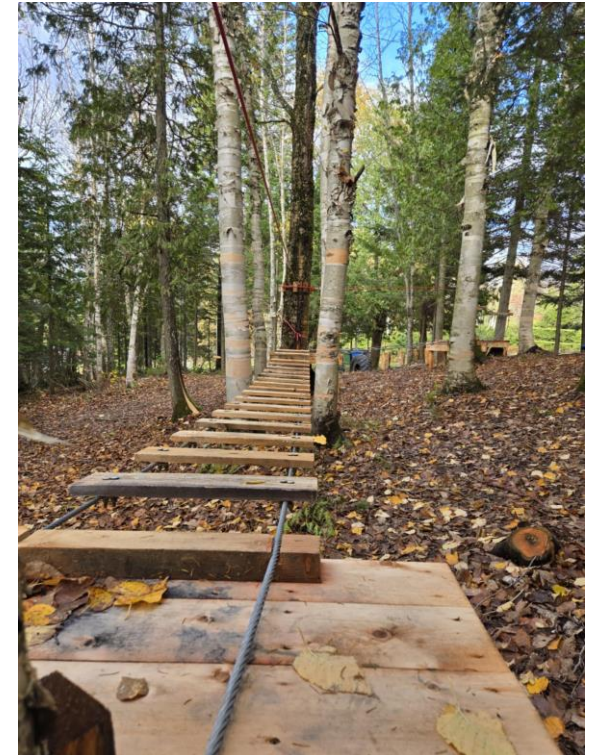
Que dire de ce mois où la nature se transforme et les feuilles prennent leurs plus belles couleurs, ce qui nous enchante un peu plus chaque année, qu'il est beau notre coin de pays.

Profitons des petits moments magiques comme une promenade dans la nature et le ratissage des feuilles. Le sentier d'hébertisme est maintenant disponible au Lac des Joncs pour passer un beau moment en famille et entre amis. Nous vous invitons à laisser les lieux propres et à prendre soin de ce bel ajout à notre territoire. Ce projet a été rendu possible grâce à une subvention de la vitalisation.

Un frigo libre-service est bientôt accessible au local du CLSC.

L'Halloween arrive très bientôt. Si vous désirez offrir des friandises à nos jeunes, préparez votre maison avec quelques décorations et un bon éclairage. Les pompiers offriront cette année encore des bonbons et de la surveillance sur le territoire.

Il y aura une soirée bal masqué offerte par les Loisirs le samedi 2 novembre 2024. Il y aura aussi un party de Noël des hauts-plateaux le samedi 14 décembre sous la formule souper/soirée.



Le vieux couvent et le presbytère sont des endroits dangereux. Informez vos jeunes des dangers de ces bâtiments vétustes.

Le pont de la rivière Mistigouèche sur la 298 ne sera pas ouvert à la circulation cet hiver, vous devrez passer par le chemin de détour.

Notre nouvelle directrice générale débutera le 4 novembre. Il s'agit de Mme Mélanie Pâquet. Nous vous la présenterons dans le prochain journal.

- Gitane Michaud

Des nouvelles de notre municipalité

NOUVELLE DIRECTION GÉNÉRALE

La Municipalité de Les Hauteurs est sur le point de vivre un nouveau chapitre de son histoire organisationnelle.

Effectivement, la Municipalité a conclu une entente avec Mélanie Pâquet afin qu'elle devienne notre nouvelle directrice générale dès le mois de novembre. L'objectif demeure d'établir une stabilité à long terme.



INFRASTRUCTURES DE LOISIRS DANS NOTRE VILLAGE

Cette année fut notamment marquée par l'apparition de nouvelles infrastructures de loisirs à Les Hauteurs.

Dès juin, nous avons construit une scène extérieure adjacente à la salle municipale afin d'accueillir certains événements, dont la Saint-Jean-Baptiste.

Puis, en juillet, nous avons fait un terrain de volleyball de plage au Lac des Joncs. Nous avons déjà vu plusieurs personnes profiter de l'installation.

Enfin, nous venons de compléter la construction d'un parcours d'hébertisme au Lac des Joncs. Le parcours contient plusieurs épreuves incluant une tyrolienne. Il est à noter que la supervision parentale est obligatoire. La Municipalité n'est pas responsable des mauvaises utilisations.

Ces trois nouveautés furent possibles grâce à une aide financière de la M.R.C. de La Mitis.

Nous pouvons déjà vous annoncer que la Municipalité a fait plusieurs demandes de subventions afin d'améliorer ses infrastructures.



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.

Joyeuse saison automnale !

CALENDRIER

Prochaines séances du conseil :
- 11 novembre
- 9 décembre

PROJETS EN COURS

- Égouts
- Événements multiples
- Frigo libre-service
- Complexe sportif
- Lac des Joncs
- Secteur résidentiel
- Camp de jour
- Nouveau camion
- Eau potable
- SUMI
- Mobilier urbain
- L'accessibilité aux bâtiments
- Plusieurs autres à venir !

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

RÉPARE TES TRUCS LA MITIS

*Texte provenant de la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles des MRC de La Matapédia et de La Mitis.

Bonjour à tous et toutes !

Vous avez un grille-pain qui chauffe juste d'un bord ? Une veste que vous aimez bien, mais qui vous donne hélas l'air pouilleux avec ses multiples trous ? Une crevaillon sur la roue avant de votre vélo ? Ne jetez pas ça, amenez-les plutôt à notre première édition de café réparation dans notre région, le fameux Répare tes trucs La Mitis !

Qu'est-ce qu'un café réparation ?

Originaire des Pays-Bas, le concept du café-réparation s'est répandu partout à travers le monde. Au Québec, il y a des cafés-réparation dans la plupart des grandes villes. Le principe est simple : amenez vos objets brisés tels que des vêtements, vélos, souliers, petits électroménagers ou encore consoles de jeux vidéo et apprenez à les réparer vous-mêmes avec l'aide de réparateurs professionnels ou amateurs bénévoles présents. Dans La Mitis, cet événement gratuit au lieu le 19 octobre. Suivez-nous sur Facebook pour connaître les détails.

Vous avez déjà entendu parler d'obsolescence programmée ?

Cette stratégie commerciale vise à produire des biens à durée artificiellement limitée pour stimuler le besoin d'acheter de nouveaux modèles ou produits. On parle de comment tes objets électroniques sont très

difficilement réparables, car ils ne sont plus conçus pour être démontés, de comment les imprimantes sont programmées pour tomber en panne après un certain nombre d'impressions, de comment tes nouveaux vêtements cheap se déchirent après 3 tours de sècheuse et de comment les électroménagers récents semblent toujours nous lâcher juste après la fin de la garantie. L'obsolescence programmée touche une vaste gamme de produits que nous utilisons tous les jours : voitures, téléphones, matériel de cuisine électrique, ampoules, etc. Bien que cette stratégie soit illégale au Canada depuis 2023, beaucoup de nos items ne sont pas conçus pour durer et nous ne sommes pas outillés pour les réparer donc forcés à racheter des items neufs. Si ça vous intéresse, une conférence gratuite à cet effet aura lieu dans La Matapédia cet automne !

Vous êtes un réparateur professionnel ou amateur ?

Que vous répariez des montres ou des micro-ondes, on a besoin de vous ! Vous voulez encourager la réduction à la source et souhaitez redonner à votre communauté ? Vous êtes tannés de constamment vous occuper de petites réparations telles que des changements de batterie que vos clients pourraient pourtant faire eux-mêmes ? Vous cherchez de la relève pour votre entreprise ? Quelles que soient vos raisons, si vous voulez être bénévole pour nos événements Répare tes trucs, dans La Matapédia ou La Mitis, appelez-nous au 418 775-8445 poste 1938. Nous serions ravis de vous compter parmi nous.

Au plaisir de vous voir en grand nombre et de réparer à vos côtés !

Anastasiya Zhukova, Conseillère en gestion des matières résiduelles

UN FRIGO LIBRE-SERVICE DÉSORMAIS À LES HAUTEURS

Le Frigo libre-service de Les Hauteurs est une initiative communautaire visant à favoriser le partage alimentaire et à lutter contre le gaspillage. Il est ouvert à tout le monde, que vous souhaitiez déposer des aliments ou en recevoir. Il sera ouvert dès la semaine prochaine.

Moins de gaspillage, plus de partage !

Lieu et Horaires :

Le frigo est situé au CLSC de Les Hauteurs (54, rue de l'église). Il est accessible sur les heures d'ouverture de l'établissement soit du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

Le concept :

Le frigo libre-service fonctionne sur un principe simple : chacun peut y déposer ou y prendre des aliments gratuitement. L'idée est de créer un espace de solidarité et d'entraide où les denrées peuvent circuler pour éviter le gaspillage. En utilisant ce service, nous vous demandons de respecter quelques règles simples :

- Ne pas déranger les employé(e)s et les client(e)s du CLSC
- Dater et identifier les aliments transformés donnés
- Garder l'espace propre
- Ne pas donner de viande crue ou de poisson cru
- Ne pas donner de restes de table
- Prenez ce dont vous avez besoin, mais laissez-en aux autres !

Pour qui ?

Le frigo est ouvert à tout le monde, qu'ils soient dans le besoin ou non.

Remerciements :

Nous tenons à remercier nos différents partenaires qui ont rendu ce projet possible.

- COSMOSS de La Mitis

- CISSS du Bas-Saint-Laurent

Pour en savoir plus :

Municipalité de Les Hauteurs

Téléphone : 418-775-8266



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.

Bonjour à tous et toutes !

En plus des activités spécifiques à l'Halloween, plusieurs nouveaux loisirs s'ajoutent dans l'offre de service des Hauts-Plateaux. J'espère ardemment vous proposer des activités qui sauront vous divertir !

Je débute d'abord avec les nouveaux cours de groupe exclusifs aux personnes de 50 ans et plus. C'est une demande qui provient de la communauté alors n'hésitez pas à vous inscrire auprès d'Alexandre (entraîneur professionnel) au 418-896-9270 ou Rébecca. Les cours auront lieu les lundis matin à 9h à la salle des 50 ans et plus de ST-GABRIEL (103 rue Berger). Le prix est de 12\$/cours. Plaisir garanti !

Autre nouveauté, des cours de yoga sont désormais offerts aux citoyens des Hauts-Plateaux ! Ils auront lieu les mercredis à 19h, au gymnase de l'école Marie-Élisabeth de ST-GABRIEL. Le début est le 9 octobre. Quatre inscriptions minimum afin que le cours ait lieu ! Alors n'hésitez pas à m'écrire

Afin de rendre cela le plus accessible possible, des cours sont également offerts un lundi sur deux à 19h, à la salle des 50 ans + de LES HAUTEURS (249 B rue Principale). Débute le 7 octobre (le prochain sera le 21 octobre). C'est 15\$/cours payable en argent ou par virement Interact. Venez profitez de l'expertise et de l'humour d'Anouk, enseignante certifiée. Sentiment de bien-être et d'alignement assuré !

Parlant de bien-être, des places sont encore disponibles pour ceux et celles désirant s'inscrire aux Ateliers Bien-Être. Offerts les

mercredis matin à 9h30 et/ou les vendredis soir à 19h pour s'adapter à vos réalités. Thématique abordant la santé différente à chaque cours ! 15\$/cours à la Salle du conseil, au Centre polyvalent de ST-GABRIEL. Aurélie vous accueillera avec une bonne tisane.

Concernant la fête d'Halloween, un service de transport en autobus vous est offert gratuitement pour l'activité familiale Halloween à Padoooo qui aura lieu samedi le 26 octobre prochain. Départs simultanés des Églises de Les Hauteurs et de St-Gabriel à 16h15. Un arrêt à St-Donat est également prévu. Un souper style « boîte à lunch » est également fourni à ceux qui le veulent. Retour de Padoue prévu vers 20h30. Entrée sur le site et souper gratuit. Places limitées et réservation obligatoire auprès de Rébecca.

Jeudi le 31 octobre prochain, toujours à l'occasion de l'Halloween, un arrêt supplémentaire s'ajoute pour les enfants ! Venez ramasser votre part de friandises au Saloon Country Hanté (gazebo à côté du Centre polyvalent) qui sera ouvert de 18h à 20h. Attention au terrible Shérif Fantôme qui tire sur tout ce qui bouge !

Une superbe soirée dansante aura lieu samedi le 2 novembre à la salle municipale de LES HAUTEURS. La soirée a pour thème Bal Masqué et débute dès 21h30 ! Un coût de 5\$ pour l'entrée est exigé et est directement remis au comité Loisirs Les Hauteurs. Messieurs, sortez vos beaux habits pour l'occasion ! Mesdemoiselles, allez vous pomponner le temps d'une soirée puisque vous êtes cordialement invité au Bal ! *Cheers!*

Le 8 novembre prochain, ST-CHARLES vous accueillera pour la présentation d'une pièce de théâtre ayant pour thème l'Alzheimer. Mettant en vedette une artiste multidisciplinaire, le tout se déroulera à la Salle Raoul-Roy. Plus d'informations suivront bientôt.

Une invitation vous est lancée pour un rassemblement festif samedi le 14 décembre prochain. L'évènement est notamment offert aux entreprises et organismes des Hauts-Plateaux. Un service clé en main et accessible pour votre party de Noël ! Voici ce qui vous attend : souper 5 services et soirée dansante incluant un spectacle pour 30\$/personne au Centre polyvalent de ST-GABRIEL. Réservation, choix de menu et paiement obligatoire avant le 24 novembre. Un service de accompagnement sera offert après la soirée. Nous sommes donc à la recherche de conducteurs (\$). Pour info ou réservation : Rébecca au 418-318-1567

Restez à l'affût du journal municipal pour la soirée d'inscription du Hockey mineur ou joignez-vous au groupe Facebook pour ne rien manquer !

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

TRAVAUX SUR LE PONT DE LA RIVIÈRE MISTIGOUGÈCHE

Les personnes circulant entre Saint-Charles-Garnier et Les Hauteurs devront faire preuve de patience.

Le pont de la rivière Mistigougèche sur la 298 ne sera pas ouvert à la circulation cet hiver. Les automobilistes devront donc continuer de passer par le chemin de détour.

La route 298 est gérée par le Ministère des transports du Québec (MTQ).



CHANGEMENT D'HEURE

Dans la nuit du 2 au 3 novembre 2024, nous reculerons d'une heure.

