

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

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

Horizontal

- 1. Ce mois-ci / Nouvel _____
- 3. Nouvelle saison
- 4. Sport sur neige
- 5. Dessin ou photo
- 7. Recueil de cartes géographiques / S'établir dans un logement
- 9. Arbre de Noël
- 11. Réhabilitation

Vertical

- 1. Individu qui dessine
- 3. Système économique
- 5. Peuple autochtone ou coiffure / Presque pas
- 7. Soirée avant Noël
- 9. Forme géométrique
- 11. Ça tombe du ciel / Ligne de lumière

Mot croisé novembre

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



L'INFO



MOT DE LA MAIRESSE

Gitane Michaud

Citoyens et citoyennes bonjour,

Au nom du conseil municipal de Les Hauteurs et des employés, je vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année. Passez un temps agréable en famille et entre amis. Soyez prudents lors de vos déplacements.

- Gitane Michaud



Des nouvelles de notre municipalité

NOUVEL HORAIRE DU SERVICE D'URBANISME

Prenez note que je serai disponible **SUR RENDEZ-VOUS** seulement de janvier à mai inclusivement. En effet, je ne serais plus systématiquement les lundis avant-midi au bureau municipal.

C'est pour cela, je vous invite à téléphoner au bureau en communiquant avec la réceptionniste et ainsi composer le « 0 » afin d'obtenir un rendez-vous.

De plus, il vous est toujours possible de me laisser un message sur ma boîte vocale en composant le 418-775-8266 poste 2052. Cependant, veuillez prévoir un certain délai pour le retour d'appel.

Pour terminer, je profite de l'occasion chers lecteurs, chères lectrices, pour vous remercier pour votre fidèle collaboration afin d'obtenir vos permis de rénovations et/ou constructions. Ce fut un réel plaisir de vous accompagner dans vos divers projets.

De plus, je tiens aussi à remercier chaque nouveau contribuable avec qui j'ai eu la chance d'échanger sur les diverses normes d'urbanisme. En effet, ce n'est pas toujours évident de se familiariser avec notre jargon d'inspecteur.

Pour terminer, passez un joyeux temps des fêtes et surtout prenez soin de vous, de votre entourage. On se revoit au printemps 2025 !

Marie-Hélène Michaud, inspectrice en environnement et urbanisme.

EN ROUTE VERS 2025

Toute l'organisation municipale vous souhaite un doux temps des fêtes et une heureuse année 2025.

Que vous soyez seuls ou accompagnés, nous vous partageons beaucoup de douceur.


Notez que le bureau sera fermé durant les semaines du 23 et du 30 décembre. On se revoit le 6 janvier 2025. D'ici là, le service de voirie continue d'être en fonction et il assurera le déneigement des routes municipales.

DES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTES

À longueur d'année comme durant le temps des fêtes, des ressources psychologiques existent pour vous accompagner.

Il y a notamment Tel-Aînés qui a pour mission d'aider les aînés à rompre leur isolement et à exprimer leurs émotions dans les différentes étapes du vieillissement. C'est au 1-877-353-2460 et c'est gratuit.

Si vous ou un.e de vos proches vivez des moments difficiles, que vous avez besoin de discuter de ce que vous vivez, voici les ressources disponibles, 24h sur 24h, 7 jours sur 7. N'hésitez jamais à demander de l'aide.

 Info-social : 811, option 2
Accueil psycho-social du CISSS :
1-833-422-2267
Centre de prévention du suicide
et de crise du BSL : 418-724-2463

 Clavardage :
suicide.ca

 Texto :
535353

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.

Le bureau sera fermé durant les semaines du 23 et du 30 décembre. On se revoit le 6 janvier 2025.

CALENDRIER

Prochaines séances du conseil :
- 15 janvier
- 12 février

Décembre

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

JANVIER

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

PROJETS EN COURS

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

EN 2025, « ENBAC » AVEC LA RÉGIE !

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

En 2025, enBAC avec la Régie !

Mais ça veut dire quoi ? Ça veut dire qu'à partir de janvier 2025, la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles s'occupera de gérer la collecte des bacs brun, bleu et à déchet sur tout le territoire de La Matapédia et de La Mitis. Un entrepreneur fera la cueillette des bacs au porte-à-porte, mais la coordination et les communications passeront désormais par la Régie plutôt que par votre municipalité. En d'autres mots : Dès janvier, si votre bac n'a pas été ramassé ou que vous avez des questions concernant la collecte, c'est la Régie qu'il faudra contacter !

Nouveau service à la clientèle !

À partir du 1er janvier 2025, pour obtenir toute information ou assistance en lien avec la gestion des matières résiduelles, vous pourrez appeler au 1-800-631-2924 ou écrire à info@ecoregie.ca ! Une autre nouveauté : un service de formulaires en ligne sera offert ! Ainsi, vous aurez aussi la possibilité de remplir une demande de nouveau bac ou de conteneur en visitant www.ecoregie.ca/formulaires.

D'autres changements qui vous concernent :

La fréquence de collecte sera uniformisée à travers les deux MRC pour réduire le transport des déchets ! On fait ainsi un pas en avant pour l'environnement tout en optimisant le service essentiel de collecte des matières résiduelles. Ainsi, à partir du 1er janvier 2025, la collecte des déchets se fera désormais aux 3 semaines. PAS DE PANIQUE ! Ce bac ne devrait pas être bien plein de toute manière puisque les matières organiques, constituant presque la moitié de nos déchets, devraient se retrouver au bac brun ! Quant à tous les emballages et contenants en plastique, verre, métal et carton, placez-les au bac bleu, de même que les papiers, enveloppes, journaux, etc.

Nouveaux calendriers !

Vous recevrez sous peu un tout nouveau calendrier de collecte de l'année 2025. N'oubliez pas de consulter le verso de ce calendrier : il contient les listes de matières acceptées dans chacun des bacs, de même que les points de dépôt près de chez vous, les matières pour l'écocentre ainsi que nos coordonnées de service à la clientèle.

N'oubliez pas de vous abonner aussi à nos rappels de collecte pour ne manquer aucun passage du camion ! Si vous vous questionnez à savoir dans quel bac va votre déchet, pensez à utiliser notre outil d'aide au tri à <https://www.ecoregie.ca/collecte/aideautri.html>. Vous n'avez qu'à rentrer le nom de votre article de doute pour savoir ça va où. Problème réglé en un seul clic !

Alors, prêts ? En 2025, enBAC avec la Régie !

Anastasiya Zhukova, Conseillère en gestion des matières résiduelles

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.

Samedi le 21 décembre aura lieu l'illumination du sapin situé au Parc Soleil levant, à St-Gabriel. Il y aura distribution de chocolat chaud et café, conte et jeux d'hiver ainsi que tire sur la neige. Gratuit et pour tous. Les sports d'équipe des Hauts-Plateaux reprendront lors de la première semaine de l'année 2025. Ainsi, le hockey mineur débutera le lundi 6 janvier dès 18h au Centre sportif Desjardins et le futsal, mardi le 7 janvier à 19h au Centre polyvalent de St-Gabriel.

GRUPE DE SOUTIEN SUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Le Centre femmes de La Mitis souhaite sortir de ses murs ! C'est pour cette raison que nous offrons un groupe de soutien sur le stress et l'anxiété dans la municipalité de St-Gabriel-de-Rimouski. Grâce au soutien financier du comité des Éclaireurs de La Mitis, nous offrons gratuitement le groupe aux femmes intéressées, qui habitent les Hauts Plateaux. Avant de vous engager pleinement dans le groupe, voici ce en quoi il consiste. Il y aura 11 moments de rencontre, à raison d'une fois par semaine. Avant que les rencontres de groupe commencent, la professeure Michèle St-Denis rencontre les participantes de façon individuelle pendant une demi-heure chacune pour évaluer leur niveau de stress, pour rencontrer les personnes et leur expliquer en quoi consistent les cours. Une rencontre individuelle est également prévue à la toute fin de la session pour que les participantes puissent évaluer individuellement l'impact que le groupe, la

théorie, les outils et les méthodes ont eu comme effet sur elles. Les séances de groupe sont divisées en deux parties. La professeure est psychologue de formation ainsi que professeure de yoga. Elle consacre la première partie des séances par au moins une heure de partie théorique sur le stress et l'anxiété. Par exemple, comment cela se manifeste dans le corps, comment le reconnaître, les bonnes habitudes de vie à prendre, et sert à outiller les participantes à reprendre le contrôle sur leur stress et leur anxiété, par diverses méthodes qu'elle leur démontre. Ensuite la deuxième partie est consacrée à faire des exercices de yoga et de méditation guidée. Une toute dernière rencontre est prévue pour une séance de Shinrin Yoku, ou bain de forêt, selon la tradition japonaise. Pour toutes informations ou pour vous inscrire, contactez le Centre femmes de La Mitis au 418-775-4090, du lundi au jeudi entre 8h30 et 12h et 13h à 16h30. Vous pouvez également nous écrire à partir de notre messagerie Facebook, le nom de notre page : Centre femmes Mitis.

Le Centre femmes de La Mitis est un organisme sans but lucratif fondé en 2001 dont la mission est d'améliorer les conditions de vie des femmes de notre MRC tout en favorisant leur autonomie et leur engagement social. Afin d'accompagner, d'informer et d'outiller les femmes tout au long de leur démarche, l'organisme soutient des actions collectives, offre des services d'aide individuelle et propose de nombreuses activités éducatives. L'accueil, le respect, la confidentialité, la solidarité et la justice sont au cœur de nos actions.

Marianne Poirier / Co-coordonnatrice et intervenante communautaire
accueil.cfmitis@gmail.com

Offre d'emploi!

TRAVAILLEUR.EUSE DE MILIEU POUR AÎNÉS

- ➔ TU ES UNE PERSONNE AUTONOME ET ORGANISÉE ?
- ➔ TU AIMES LA RELATION D'AIDE ET LA CRÉATION DE LIENS ?
- ➔ LE CONTACT AVEC LES PERSONNES AÎNÉES T'INTERPELLE ?

ON CHERCHE UNE PERSONNE TALENTUEUSE COMME TOI !

- 35/HEURES, PAR SEMAINE JUSQU'AU 31 MARS 2026
(POSSIBILITÉ DE RENOUELEMENT)
- SALAIRE: 25,50 \$ L'HEURE
- DÉBUT DE L'EMPLOI: 27 JANVIER 2025
- TU DOIS POSSÉDER UNE VOITURE

ENVOIE TON C.V. À DANY DIONNE
PAR COURRIEL: [DIRECTION@CABLAMITIS.ORG](mailto:direction@cablamitis.org)

CENTRE
D'ACTION BÉNÉVOLE
DE LA MITIS

CALENDRIER DES SÉANCES 2025

- Mardi 14 janvier à 19h
- Mardi 11 février à 19h
- Mardi 11 mars à 19h
- Mardi 08 avril à 19h
- Mardi 13 mai à 19h
- Mardi 10 juin à 19h
- Mardi 08 juillet à 19h
- Mardi 12 août à 19h

À noter que les séances ordinaires du conseil municipal ont désormais lieu le mardi. L'ensemble des réunions se tiennent à la salle municipale, au 50 rue de l'Église, à Les Hauteurs.

- Mardi 09 septembre à 19h
- Mardi 14 octobre à 19h
- Mardi 11 novembre à 19h
- Mardi 09 décembre à 19h

Horaire des Fêtes 2024-2025

CLSC Les Hauteurs

Ouvert : Le 23 et 30 décembre 2024

Clinique de prises de sang et soins courants

Fermé : Du 24 au 27 décembre 2024

Du 31 décembre au 3 janvier 2025

De retour à l'horaire habituel

À compter du 6 janvier 2025.

Du Lundi au Vendredi de 8h à 16h

De toute l'équipe du CLSC Les Hauteurs

Nous vous souhaitons de Joyeuses Fêtes.