

**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**

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

- Horizontal**
- Ce mois-ci
  - Jeune étudiant
  - Représentations visuelles
  - Bottine sur la glace
  - Qui est violet
  - Scrutin
  - Aucun / Contraire de pair
  - Sentiment d'entraide entre individus
- Vertical**
- Capitale de la France
  - Sentiment de sympathie
  - Premier jour de la semaine
  - Eau solide
  - Politesse / Vaste étendue d'eau salée
  - Air qui bouge
  - Flocon
  - Nuances de couleur

**Mot croisé décembre**

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



# L'INFO



**MOT DE LA MAIRESSE**

*Gitane Michaud*

Citoyens et citoyennes bonjour,

Tout d'abord, bonne année à tous, je vous souhaite la santé et le bonheur. Ce début d'hiver nous permet encore une fois de voir les changements climatiques, une journée il fait 1 degré et le lendemain fait froid.

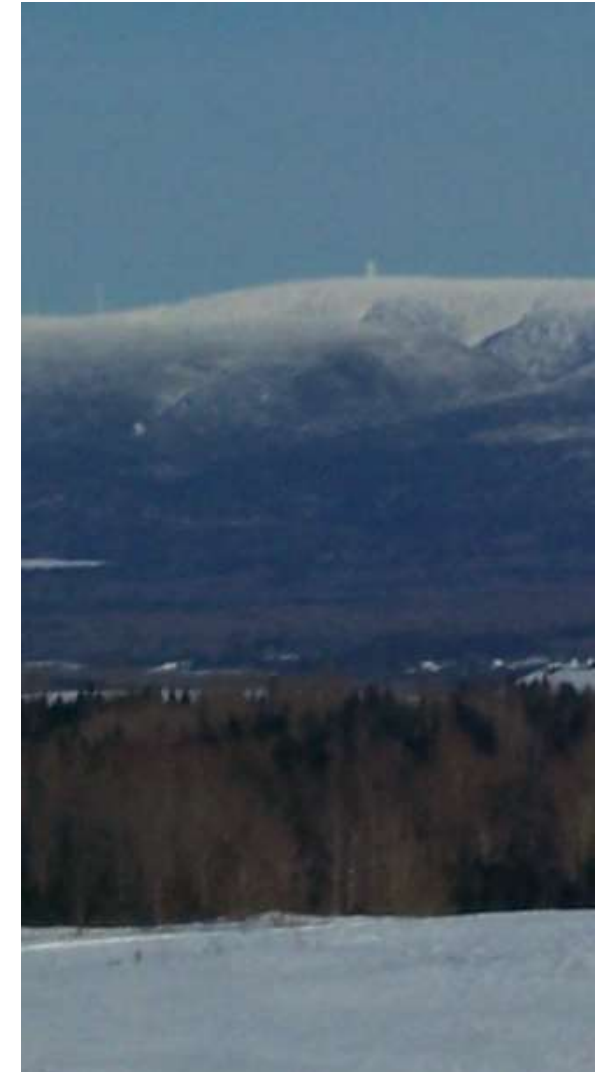
Avec la MRC de la Mitis nous débutons le Plan climat. À la première rencontre, nous avons discuté de ces changements visibles, un dossier très intéressant à suivre dans la prochaine année

La patinoire est prête pour la deuxième fois, les jeunes y aillent déjà avec l'école. Je me permets de rappeler que si l'école va à la patinoire, ils ont la priorité. Le rallye motoneige est prévue pour le 1er mars. Préparez vos motoneiges et un gang de chums pour cette 10ième édition.

J'ai vu que certaines personnes des rangs, je parlent de 4 ou 5 résidents qui poussent leur neige de l'autre côté de la rue. Il y a un règlement là-dessus, vous risquez une amende. Je crois que vous avez suffisamment d'espace pour mettre votre neige chez-vous. Le projet d'eau potable va bon train. Ils sont en attente de certains systèmes pour le traitement de l'eau. Pas d'autre dossier majeur pour l'instant et c'est normal en janvier c'est toujours plus tranquille.

Je vous souhaite un mois paisible niveau température.

- Gitane Michaud



# Des nouvelles de notre municipalité

## BORNE DE RECHARGE ÉLECTRIQUE

Les municipalités doivent s'adapter avec l'augmentation du nombre de véhicules électriques sur le territoire québécois.

C'est ainsi que la Municipalité de Les Hauteurs fera une demande de subvention afin d'installer une borne de recharge pour véhicules électriques. Cette borne sera située devant l'édifice municipal.

## PROGRAMME RÉNORÉGION

Il existe une aide financière pour les propriétaires occupants qui ont un faible revenu. Toutes les informations sont à la page 6 du présent journal.

## DON D'ARBRES AU PRINTEMPS

Il s'agit désormais d'une tradition. La Municipalité organisera un don d'arbre au printemps, comme à chaque année. Nous vous tiendrons informés des détails dans les prochains mois.

## LUMIÈRES DE RUE BRÛLÉES

Afin d'assurer la sécurité de la population, la Municipalité remplacera les lumières de rue brûlées. Elles sont situées sur la rue Tremblay et la rue Principale.

## LES MATIÈRES RÉSIDUELLES

Un petit rappel : Pour toute question concernant la collecte (camion pas passé, bac brisé, etc.) ou d'autres sujets de gestion des matières résiduelles, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de la Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles de la Matapédia et de la Mitis (RITMR) soit :

Téléphone : 1-800-631-2924

Courriel : info@ecoregie.ca

Web : www.ecoregie.ca.



## 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.

Bonne année 2025 !

## CALENDRIER

Prochaines séances du conseil :

- 11 février
- 11 mars

## 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 !

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	

FÉVRIER						
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	1

# PROGRAMME RÉNORÉGION

## Aide financière pour propriétaires occupants à revenu faible

À la suite de l'octroi d'une enveloppe additionnelle en octobre 2024, des sommes sont disponibles.

Informez-vous!

- Aide pouvant atteindre 95 % des coûts (subvention maximale de 25 000 \$)
- Projets d'au moins 3 500 \$
- Travaux admissibles : murs extérieurs, ouvertures, saillies, plomberie, chauffage, isolation thermique
- Travaux réalisés par un entrepreneur détenant une licence RBQ



## INFORMATIONS

Robin St-Gelais

Agent livreur - Programmes d'habitation

418 775-8445 poste 1121

robin.001@outlook.com

[www.mrcmitis.ca/fonds-renoregion](http://www.mrcmitis.ca/fonds-renoregion)



**INSCRIPTIONS AVANT LE  
31 JANVIER 2025**



## 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.**

Dans les Hauts-Plateaux, le début d'année rime avec le début de la saison d'hockey mineur. Depuis le retour des Fêtes, il y a de fortes chances qu'on se soit davantage croisée à l'aréna que dans les rues de Les Hauteurs ! D'ailleurs, c'est plus de 50 jeunes réparties dans les 3 municipalités qui sont inscrits ! Il est encore possible de s'inscrire en remplissant le formulaire et en acquittant le paiement de 75\$. Du prêt d'équipement est également disponible pour la saison, sur demande.

Pour les mordus de soccer intérieur, les inscriptions sont possibles également. Tous les jeudis au Centre polyvalent de St-Gabriel, à 19h. Les frais d'inscription sont de 40\$. Espadrilles obligatoires.

Le Centre Femmes de la Mitis coordonne un groupe de soutien sur le stress et l'anxiété spécialement pour les femmes de St-Gabriel, Les Hauteurs et St-Charles. Mme St-Denis, psychologue de formation, débute chaque séance avec une partie "théorique" où diverses méthodes sont démontrées. Ainsi, les participantes reprennent le contrôle sur le stress et/ou l'anxiété grâce aux outils partagés. La deuxième partie de la rencontre se continue avec des exercices de yoga et de méditation.

Avant le début des rencontres de groupe, la professeure Michèle St-Denis rencontre les participantes de façon individuelle pour évaluer leur niveau de stress et leur expliquer le déroulement des séances. Cette première séance aura lieu jeudi le 30 janvier,

au courant de la journée. Un moment individuel est également prévu à la fin des 8 rencontres pour que chaque participante puisse évaluer l'impact que le groupe d'entraide, la théorie, les outils et les méthodes ont eu comme effets sur elle. Cette dernière séance aura lieu jeudi le 3 avril. Vous l'aurez compris, c'est donc 8 rencontres en petit groupe chaque jeudi du 6 février au 27 mars, et ce, de 9h30 à 12h. Le tout se déroule à la salle Louis Dupéré, dans le Centre polyvalent. Pour inscription ou information, vous pouvez rejoindre Marianne au 418-775-4090 #1.

Enfin, une activité d'initiation au Fat Bike est prévue samedi le 8 février, de 13h à 16h à l'aréna de St-Gabriel.

Une belle activité vous est proposée par le comité Loisirs de Les Hauteurs : Dimanche le 9 février, viens regarder le Super Bowl à la salle municipale ! Des nachos, ailes de poulet, popcorn, chips, liqueurs et bières seront en vente sur place. On vous attend dès 17h30.

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



## COLLECTE DES DÉCHETS AUX 3 SEMAINES POUR LA MATAPÉDIA ET LA MITIS !

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

Quoi ?! Les poubelles seront ramassées seulement aux 3 semaines maintenant ?

Eh oui ! Et nous ne sommes pas les premiers à prendre cette décision, plusieurs municipalités au Québec et même ici dans La Matapédia et La Mitis ont déjà adopté une stratégie similaire. Certaines d'entre elles le font même une fois par mois !

Mais pourquoi ?

Ce changement est nécessaire puisqu'on vise la réduction à la source en tant que société. Le contenu de nos bacs ne disparaît pas par magie à la suite du passage du camion de collecte. Le transport des déchets et leur enfouissement est non seulement très coûteux sur vos taxes, mais aussi très dommageable pour l'environnement. La collecte des déchets aux 3 semaines permet d'uniformiser la fréquence de collecte à travers le territoire, réduire les voyages des camions et encourager le tri adéquat des matières résiduelles.

Mais mon bac va être trop plein !

Pas de panique ! En réalité, très peu de déchets vont dans le bac vert ou noir : seulement 4% de nos déchets domestiques devraient y être placés ! La majeure partie de nos résidus sont des matières organiques (environ 45%!) et doivent être disposés dans le bac brun dont la collecte a lieu à chaque semaine l'été. Ainsi, tous nos restes de table, nos retailles de cuisine et nos papiers et cartons souillés de nourriture (ex. : serviettes de table, boîtes de pizza) doivent être placés au compost.

Ensuite, 37% de nos déchets sont des matières recyclables qui doivent être mises au bac de récupération ! Ces matières incluent tous les contenants, emballages et imprimés dont nous voulons disposer. Ainsi, pots de yogourt et de beurre d'arachide, boîtes de conserve et de céréales, emballages de barres tendres et de chips, papier et journaux : tous doivent se retrouver dans le bac bleu (à la suite d'un bref rinçage en ce qui concerne les contenants souillés bien sûr !) Le reste de nos matières ? Encombrants, piles, ampoules, matériaux de construction, résidus domestiques dangereux comme la peinture ou l'huile : nous avons la responsabilité de les apporter à l'écocentre ou à un point de dépôt afin qu'ils soient traités adéquatement.

Consultez notre site web [www.ecoregie.ca](http://www.ecoregie.ca) pour des conseils de gestion de vos déchets, pour l'outil d'aide au tri et pour les listes de matières acceptées. Finalement, si dans votre situation vous générez beaucoup de déchets – par exemple vous êtes une jeune famille et vous jetez une grande quantité de couches – ne vous inquiétez pas, vous avez le droit d'utiliser un deuxième bac noir ou vert. N'oubliez pas qu'il relève toutefois de votre responsabilité d'aller vous le procurer en quincaillerie. Pour ne manquer aucune collecte, abonnez au rappel de collecte sur le site web de la Régie ! Notez que les jours de collecte changeront pour certaines municipalités en 2025. Assurez-vous de télécharger le calendrier de votre municipalité sur [www.ecoregie.ca/collecte/municipale](http://www.ecoregie.ca/collecte/municipale).

Bien trier est important, faites-en votre résolution 2025 ! C'est plus simple qu'aller au gym. À bientôt !

Anastasiya Zhukova, Conseillère en gestion des matières résiduelles

## LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE A UN NOUVEL EMPLOYÉ

**Le Centre d'action bénévole vient tout juste d'embaucher un travailleur de milieu pour les personnes âgées.**

En tant que Travailleur de milieu pour personnes âgées, il poursuivra la mission d'offrir un service de qualité et de répondre aux besoins des âgées de notre région.

N'hésitez surtout pas à utiliser ce service. Il est offert pour la population de Les Hauteurs. Il est là pour accompagner et briser l'isolement.

Pour contacter le Centre, vous pouvez appeler au 418 775-4144, envoyer un courriel au [cab-mitis@globetrotter.net](mailto:cab-mitis@globetrotter.net). La ressource se déplace sur le territoire mitissien. Le Centre est situé au 111 avenue de la Gare à Mont-Joli.



*\* Travailleur de milieu pour personnes âgées*

Anthony a comme quête d'aider de son mieux les personnes qu'il croise sur son chemin afin de leur apporter le support et la chaleur humaine dont chacun devrait pouvoir bénéficier au quotidien. Il aime particulièrement s'adresser à des groupes pouvant être considérés marginalisés, car selon lui, il est crucial que chacun puisse se sentir écouté et pris au sérieux si l'on désire vraiment progresser vers une humanité plus juste et équitable. Il espère apporter une réelle différence au sein de sa communauté.