



2026
TROISIÈME
ÉDITION

LE JOURNAL

Bienvenue à



Sainte-Hedwidge

L'ÉCHO DE LA RIVIÈRE

QUELLE EST VOTRE FÊTE PRÉFÉRÉE ET POURQUOI ?

**JOUR DE L'AN !
C'EST UN MOMENT À LA FOIS
RÉCONFORTANT ET
NOSTALGIQUE. LE RIGODON NOUS
RAPPELLE NOS ANCÊTRES
QUÉBÉCOIS. NOS TRADITIONS
FAMILIALES NOUS DONNENT DE
BEAUX SOUVENIRS. ET ON PREND
LE TEMPS DE S'ARRÊTER
POUR VIVRE LE MOMENT
PRÉSENT AVEC CEUX
QU'ON AIME.**

STACY SAUVAGE

**J'ADORE
L'HALLOWEEN,
J'AIME VOIR LES
COSTUMES ET
DISTRIBUER DES
BONBONS.**

JENNIFER DION

**JOUR DE L'AN...
DÉBUT D'UNE
NOUVELLE ANNÉE,
DE NOUVEAUX
PROJETS, LE TOUT
ENTOURÉ DE
FAMILLES ET
AMIS...**

TREM KIM

**LE 29
NOVEMBRE ...
MA FÊTE**

PIERRE DUHAMEL

**PÂQUES !
TOUT RENAÎT, LE
BEAU TEMPS, LES
FLEURS, ET ON SE
PRÉPARE POUR LE
RETOUR DES
VACANCES ET LA
VIE NOUS SEMBLE
PLUS FACILE.**

**MARJOLAINE
ARCHAMBEAULT**

**J'AIME TOUTES
LES FÊTES ET DONC
LES CONGÉS QUI
NOUS PERMETTENT
DE PASSER PLUS DE
TEMPS EN FAMILLE
ET EN AMI(E)S.**

HEL GIL

NOËL ET PÂQUES !

**NOËL POUR SA MAGIE, SES
LUMIÈRES, SA SIGNIFICATION
ET AUSSI PARCE QU'ON
S'ENTOURE DE CEUX QU'ON
AIME!**

**PÂQUES PARCE QUE TOUT
RENAÎT, L'ODEUR DU
PRINTEMPS, LA CHASSE AUX
COCOS AVEC MES ENFANTS,
MES NEVEUX ET FILLEUL QUI EST
MA TRADITION QUI VIENT DE
MES GRANDS-PARENTS !**

MARIE-KATHLEEN DUFOUR

ÉLUS MUNICIPAUX



GUY PRIVÉ, MAIRE

DANIEL MIGNEAULT
CONSEILLER 1



JEAN-DENIS GUAY
CONSEILLER 2



HÉLÈNE LAVOIE
CONSEILLÈRE 3



JEANNOT TREMBLAY
CONSEILLER 4



FREDÉRIC POTVIN
CONSEILLER 5



JOHANNIE BOUCHARD
CONSEILLÈRE 6



EMPLOYÉS MUNICIPAUX



ÉRIC AUDY, CHRA
DIRECTEUR GÉNÉRAL,
GREFFIER, TRÉSORIER



SYLVIE LANGLAIS
SECRÉTAIRE ET
GREFFIÈRE ADJOINTE



MARIE-FLORENCE COUTURE
COORDONNATRICE DE LA
MAISON DES JEUNES
INTERVENANTE SOCIALE



SABRINA GUAY
AGENTE DE DÉVELOPPEMENT
ET TRÉSORIÈRE ADJOINTE



RESPONSABLE VOIRIE
ET INSPECTEUR ADJOINT



LISE FORTIN
VOIRIE



YVON LANGLAIS
VOIRIE



CHRISTINE FLAMAND
BRIGADIÈRE

Saviez-vous que

Le 20 mai 2021, le ministère des Affaires Municipales et de l'Habitation (MAMH) annonçait un renforcement des règles applicables en matière de sécurité des piscines résidentielles. En réponse à une recommandation formulée par plusieurs coroners au cours des dernières années et dans un souci de réduire les risques de noyade de jeunes enfants, le Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles s'appliquera désormais à toutes les piscines, peu importe leur date d'installation.

Rappelons que les piscines construites avant le 1^{er} novembre 2010 bénéficiaient d'un droit acquis et n'avaient pas à faire l'objet de mesures de protection. Désormais, les propriétaires de piscines construites avant cette date auront jusqu'au 30 septembre 2027 pour se conformer au Règlement.

Pour faire l'autoévaluation de votre piscine, rendez-vous sur le site internet;

<https://www.quebec.ca/habitation-territoire/piscines-et-spas/securite-piscines-residentielles/securisez-piscine>



LES CRÉATIONS MAGNÉTIQUES Sylvie Savard

Offrez la santé en cadeau !

Aide le corps à se guérir de lui-même
Solution naturelle Thérapeutique pour :

- Migraine
- Maux de dos
- Allergies
- Fatigue chronique
- Arthrite
- Arthrose
- Équilibre
- Circulation sanguine
- Tendinite
- et plus encore



 Sylvie Savard Directrice * Téléphone : 418-630-6333

Vous pouvez visiter [Gosylvie.superpatch.com](https://www.gosylvie.superpatch.com) OU scannez le code QR

Pour retrouver votre santé pensez de vous patcher!!!





LA Bonne Cuisine

RESTAURANT OUVERT DE 5H À 20H30

CAMP DE JOUR 2026



SOLEIL

Un immense merci à notre merveilleuse coordonnatrice de camp de jour ! Ton dévouement, ton énergie et ta bonne humeur ont contribué à faire de cet été une saison remplie de rires, de plaisir et de beaux souvenirs pour les enfants.

Chaque animateur apporte sa personnalité, son énergie et ses belles qualités au camp de jour. Découvrez ce que notre coordonnatrice avait à dire sur chacun d'eux !



IGLOO

Igloo est un jeune adolescent positif, drôle et attachant. Ce qui le démarque particulièrement, c'est son grand charisme et surtout son côté profondément humain. Il possède une belle facilité à créer des liens avec les jeunes. Il aime jouer, rire et partager de beaux moments avec eux, ce qui fait de lui une présence appréciée et rassembleuse au camp.



CLOCHETTE

Clochette est une jeune fille dynamique, chaleureuse et débrouillarde. Elle aime mettre de l'ambiance lors des rassemblements, notamment en faisant chanter tous les amis. Elle fait preuve de beaucoup d'initiative et démontre une belle attention envers les enfants. Toujours prête à aider et à s'impliquer, elle apporte une belle énergie au camp. C'est une jeune fille attachante, appréciée de tous et qui a su se faire une place bien spéciale au sein de notre équipe.



CANTALOUP

Cantaloup se démarque par son grand sens de l'humour et ses petites blagues qui savent faire rire autant les jeunes que toute l'équipe ! C'est une véritable queen de la planification et de l'organisation. Dynamique et attentionnée, elle aime prendre soin des enfants et s'assurer qu'ils passent de beaux moments. Toujours prête à donner un coup de main aux autres. Une jeune fille fiable, organisée et pleine d'énergie, sur qui on peut toujours compter !

CAMP DE JOUR 2026 EN PHOTO



DIVISION

Télécom

CONNECTER. PROTÉGER. COMMUNIQUER.

DES SOLUTIONS FIABLES, ADAPTÉES À VOS BESOINS.



STARLINK
INTERNET HAUTE VITESSE
OÙ QUE VOUS SOYEZ

SYSTÈME DE SÉCURITÉ AJAX

SÉCURITÉ INTELLIGENTE. PROTECTION SANS COMPROMIS.

Système d'alarme sans fil fiable, évolutif et facile à utiliser, pour protéger ce qui compte le plus.

INSTALLATION STARLINK

INTERNET HAUTE PERFORMANCE PARTOUT, MÊME LÀ OÙ LES AUTRES N'Y VONT PAS.

Installation professionnelle de votre système Starlink pour une connexion rapide et stable.

BOOSTER CELLULAIRE

AMÉLIOREZ LA RÉCEPTION CELLULAIRE À LA MAISON, AU CHALET OU AU BUREAU.

Vente et installation de solutions de renforcement de signal cellulaire pour des appels clairs et une meilleure connexion.

NOS SERVICES

- ✓ Vente et installation de systèmes de sécurité AJAX
- ✓ Installation Starlink
- ✓ Vente et installation de booster cellulaire
- ✓ Réseaux et câblage
- ✓ Solutions sur mesure pour les particuliers et entreprises



jdfortin@divisiontelecom.ca
Division Télécom

1633 chemin du parc industriel,
Roberval (QC) G8H 2M9
Tel: **418 515 3420**



BSP : SE20062992



RBQ : 5773-8635-01



SPECTACLE- BÉNÉFICE

« Encore et encore
de l'espoir »

LAURENCE JALBERT

 VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2026

 20 H

 Cité étudiante de Roberval

*Au profit du projet
d'agrandissement de :*

Admission générale
40 \$



Réservez vos billets dès maintenant
www.aubergeamitie.ca/campagnedefinancement



MESSAGE DES TRAVAUX PUBLICS



Avec le retour en classe, il est essentiel de rappeler aux automobilistes de redoubler de prudence sur les routes. Les enfants sont plus nombreux à se déplacer, que ce soit à pied, à vélo ou en autobus, pour se rendre à l'école ou en revenir. Comme ils peuvent parfois être moins attentifs lors de leurs déplacements, les conducteurs doivent demeurer vigilants et ralentir, particulièrement le matin, le midi et en fin de journée.

L'Halloween approche à grands pas ! C'est l'occasion idéale de rappeler aux automobilistes de redoubler de prudence et de ralentir, particulièrement dans les quartiers où de nombreux enfants circuleront à la recherche de bonbons. À l'Halloween, les déplacements sont plus nombreux et les enfants peuvent parfois traverser la rue de façon imprévisible. Soyons donc vigilants et adaptons notre conduite pour assurer leur sécurité.



COMITÉ COUREURS DES BOIS

La chasse arrive à grand pas, donc cela veut dire que notre traditionnelle soirée de chasse est à nos portes.

La soirée aura lieu le samedi 14 novembre 2026.

N'oubliez pas de venir enregistrer vos petits et gros gibiers à la salle du conseil

le vendredi 13 novembre 2026 de 18h00 à 21h00 !!!

Important : Afin de procéder à l'enregistrement de votre original, assurez-vous d'avoir en main une copie de votre enregistrement sur laquelle le numéro de fiche d'enregistrement ainsi que le numéro de certificat sont clairement visibles.

CONCOURS DE PANACHE !!!

Ce dont vous avez besoin pour participer :

- 1 photo de la bête avec le chasseur et le permis bien visible
- 1 photo de la tête et du panache avec un ruban à mesurer et le permis bien visible. le ruban à mesurer installé sur chaque pointe les plus éloignées. (on doit voir les deux pointes sur la même photo.
- Être membre du club coureurs des bois



BONNE CHASSE À TOUS !!!

ACTION BÉNÉVOLES DE STE-HEDWIDGE



INFORMATIONS: ACCOMPAGNEMENT TRANSPORT BÉNÉVOLE

Chers citoyens,

Le groupe **Action bénévoles de Ste-Hedwidge** souhaite vous informer d'un changement par rapport au **service d'accompagnement-transport bénévole**.

À partir du **1er octobre 2026**, le service sera offert par le **Centre d'Action Bénévole Domaine-du-Roy**.

Pour demander un transport ou pour recevoir plus d'informations, contactez

Charles Bois au **418-679-1712 poste 2821**.



MERCI POUR LE BEL ÉTÉ!

DEKOLAC VOUS REMERCIE!

UN IMMENSE MERCI À TOUS NOS CLIENTS POUR VOTRE CONFIANCE, VOTRE BONNE HUMEUR ET LES BEAUX MOMENTS PARTAGÉS TOUT AU LONG DE LA SAISON.

GRÂCE À VOUS, CET ÉTÉ A ÉTÉ REMPLI DE SOURIRES, DE PLAISIR ET DE BEAUX SOUVENIRS!

ON VOUS DIT MERCI ET ON VOUS SOUHAITE UN BEL AUTOMNE!

AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER BIENTÔT!

— L'ÉQUIPE DE DEKOLAC —



Une belle variété de produits SAQ



**Cartes de bingo
Cogeco disponible**



La saison de la chasse approche!

Avant de partir en forêt, pensez à faire vos provisions

 **Essence**

 **Alcool**

 **Propane**

 **Boissons et collations**

 **Quelques articles de chasse**

Tout le nécessaire pour bien partir!

Bonne chasse à tous et soyez prudents en forêt!





MESSAGE DE LA SÛRETÉ DU QUÉBEC



VOLS DE VÉHICULES NE SOYEZ PAS UNE CIBLE!

Le vol de véhicules constitue un crime qui préoccupe beaucoup de citoyens et de citoyennes. Ce phénomène entraîne des conséquences importantes pour les victimes, telles que la perte et le bris de leurs biens, l'augmentation des primes d'assurance ainsi que la diminution du sentiment de sécurité dans leur quartier.

À cet effet, la Sûreté du Québec vous partage quelques conseils afin de prévenir le vol de véhicules :

- Verrouillez toujours les portières de votre véhicule;
- Fermez toutes les fenêtres (incluant le toit ouvrant) lorsque vous quittez votre véhicule;
- Stationnez votre véhicule dans un endroit éclairé et achalandé;
- Gardez les clés de votre véhicule en votre possession et éteignez toujours le moteur lorsque vous sortez du véhicule;
- Rangez vos clés loin des portes et des fenêtres, préférablement dans un boîtier, une pochette ou un étui qui bloque les ondes;
- Procédez régulièrement à une inspection visuelle de votre véhicule (certains criminels installent des dispositifs dans les calandres ou les pare-chocs);
- Installez une caméra de surveillance devant votre domicile ou votre garage;
- Si possible, utilisez des dispositifs de protection physique contre le vol de véhicule comme une barre antivol pour le volant ou pour les pédales, un système de barrage de roues, un système de repérage du véhicule (avec autocollants indiquant la présence de ce système), un protecteur OBD (voir définition dans la Foire aux questions), etc.

De plus, afin de limiter spécifiquement les risques de vol dans les véhicules, il est également conseillé :

- de ne laisser aucun objet de valeur ou appareil électronique à la vue et d'opter plutôt pour les placer dans le coffre à gants, si possible;
- d'éviter de laisser des documents sur lesquels figurent des renseignements personnels dans le véhicule.

Si vous suspectez ou observez une activité inhabituelle, n'hésitez pas à signaler la situation à votre service de police. Votre rôle en tant que témoin contribue grandement à la sécurité de votre quartier!

Vous préférez dénoncer la situation sous le couvert de l'anonymat?

- Contactez l'organisme Échec au crime en composant le 1 800 711-1800.

En cas de vol, ne vous mettez pas à risque. Communiquez d'abord avec votre service de police local en composant le 9-1-1. Vous devrez fournir aux policiers toutes informations pertinentes concernant votre véhicule, dont :

- ✓ La marque, le modèle, l'année et la couleur;
- ✓ Le numéro d'immatriculation et le numéro de série;
- ✓ Les autres particularités du véhicule;
- ✓ L'endroit où le véhicule était stationné;
- ✓ Les objets de valeurs qui se trouvaient à l'intérieur du véhicule;
- ✓ Les coordonnées de l'assureur.

Par la suite, contactez votre compagnie d'assurance et précisez le numéro d'événement émis par le service de police.

POUR OBTENIR DE L'AIDE OU SIGNALER UN ÉVÉNEMENT

Contactez la Sûreté du Québec, ou votre service de police local au 9-1-1.

LES RÉALISATIONS MUNICIPALES

Sainte-Hedwidge – Une municipalité en action

Au cours de la dernière année, la Municipalité de Sainte-Hedwidge a poursuivi ses efforts afin d'améliorer ses infrastructures, ses services à la population, la sécurité, l'environnement et, surtout, la qualité de vie de ses citoyens.

Voici un aperçu des principales réalisations et initiatives mises de l'avant.



EAU POTABLE ET ENVIRONNEMENT

- Installation de compteurs d'eau, permettant d'améliorer la connaissance et la gestion de la consommation d'eau.
- Réalisation de travaux visant à assurer et à sécuriser l'approvisionnement en eau potable. (Ajout de puits)
- Réalisation de travaux de protection des rives et de revégétalisation, contribuant à la préservation de nos milieux naturels. (via une subvention) Notamment, revégétaliser la rive à l'arrière de la rue Césaire
- Une future installation d'un quai (au terrain des loisirs) et rattachement à la Route bleue, favorisant l'accès aux plans d'eau et le développement des activités nautiques. (via une subvention)
- Mise en place d'initiatives visant à sensibiliser les citoyens aux bonnes pratiques environnementales. (via une subvention)



INFRASTRUCTURES ET VOIRIE (Avec la participation financière du gouvernement)

- Intégration de la municipalité à la Véloroute des Bleuets, contribuant au développement récréotouristique et à la mise en valeur de notre territoire.
- Réalisation de travaux préventifs de réparation des chaussées municipales asphaltées, afin de prolonger leur durée de vie et de limiter les interventions majeures. (Avec la participation financière du gouvernement)
- Remplacement de ponceaux au rang 9 et sur le chemin du Lièvre.
- Reprofilage de fossés sur 4 km du chemin du Lièvre, afin d'améliorer le drainage et de protéger nos infrastructures routières.
- Installation de lampadaires dans le rang 8, projet à venir.
- Rénovation de l'entrée de la salle communautaire, afin d'améliorer son apparence, son accessibilité et son accueil.
- Préparation et attribution du contrat de déneigement pour la saison 2026-2027, afin d'assurer l'entretien sécuritaire de notre réseau routier durant la saison hivernale.



SERVICES À LA POPULATION ET VIE COMMUNAUTAIRE

- Déménagement de la Maison des jeunes au cœur de la municipalité, afin de la rapprocher des jeunes et de favoriser son accessibilité.
- Migration de la bibliothèque vers une bibliothèque indépendante, permettant de poursuivre le développement et l'autonomie de ce service culturel. (Via une subvention)
- Investissement important dans l'acquisition de nouveaux livres et de matériel pour la bibliothèque, afin de bonifier la collection, de diversifier l'offre culturelle et d'offrir un service de qualité adapté aux citoyens de tous âges. (Via une subvention)
- Achat d'équipements, notamment de bacs et de tables à pique-nique, afin de bonifier les espaces communs et de favoriser la détente, les rencontres et la vie communautaire. (Via une subvention)
- Réalisation d'un camp de jour réussi, offrant aux jeunes un été actif, sécuritaire et enrichissant. (32 inscriptions-3 animateurs et une coordonnatrice)
- Mise en place de la levée hebdomadaire des conteneurs de déchets, afin d'améliorer la gestion des matières résiduelles et la propreté des lieux. (Via une participation financière de la MRC)
- Réalisation de plusieurs tirages et concours grâce aux revenus générés par le journal municipal et à différentes subventions, permettant de créer un sentiment d'appartenance, de favoriser la participation citoyenne et d'encourager l'adoption de bonnes pratiques environnementales.
- Préparation du prochain marché de Noël, un événement rassembleur qui contribue à la vitalité de notre communauté.

LES RÉALISATIONS MUNICIPALES

SÉCURITÉ CIVILE ET ADMINISTRATION

- Participation à la création du service de prévention en sécurité civile, afin d'accroître notre capacité de prévention, de préparation et d'intervention. (Via une subvention)
- Poursuite d'une importante mise à jour de la réglementation municipale, afin de moderniser nos règlements et de mieux répondre aux réalités actuelles.

CULTURE, LOISIRS ET DÉVELOPPEMENT LOCAL

- Encouragement de nos artistes locaux par l'achat d'œuvres d'art, permettant de mettre en valeur le talent d'ici et de contribuer à la vitalité culturelle de Sainte-Hedwidge. (Via des subventions)
- Participation et soutien à des événements majeurs tels que le Coureur des bois et la Traversée internationale du lac Saint-Jean, contribuant au rayonnement de notre municipalité.
- Octroi de dons à plusieurs organismes et causes qui contribuent au bien-être de notre communauté, notamment l'Éveil Naissance, la Fondation de la Cité étudiante, le Réseau pour hommes, le Centre de femmes et plusieurs autres organismes.
- Soutien aux initiatives locales qui contribuent à faire de Sainte-Hedwidge une municipalité vivante, accueillante, solidaire et fière de son identité.
- Mise à jour du site internet (Voir page 41)

UNE MUNICIPALITÉ ENGAGÉE ENVERS SA COMMUNAUTÉ

Toutes ces réalisations témoignent d'une volonté claire : **investir dans nos infrastructures, améliorer nos services, protéger notre environnement et soutenir notre communauté.**

Au-delà des projets et des investissements, la Municipalité souhaite également favoriser **le sentiment d'appartenance, la participation citoyenne et la solidarité** qui font la force de Sainte-Hedwidge. Chaque investissement est réalisé dans le but de répondre aux besoins actuels de la population tout en préparant **l'avenir de notre municipalité.**

Le travail se poursuit!

Plusieurs projets sont déjà en préparation afin de continuer à faire de Sainte-Hedwidge **un milieu de vie dynamique, sécuritaire, accueillant et rassembleur.**

SAINTE-HEDWIDGE AVANCE, UN PROJET À LA FOIS! **Une municipalité au cœur de nos ressources**

PROJET REVÉGÉTALISATION



PROJET AFEAS

PROJET BIBLIOTHÈQUE



CHASSE AUX ROCHES

Du 19 au 26 octobre, partez à la découverte de notre belle municipalité à l'occasion d'une grande chasse aux roches! 🔍



À GAGNER!
Un casque de réalité virtuelle (VR)
Ainsi que plusieurs prix de participation !



Nous cacherons 150 roches dans différents endroits de la municipalité :

- 🏞️ Au parc
- 🏛️ À l'église
- 🏠 Au chalet des loisirs
- 🌳 Au petit parc
- 🏛️ À la mairie

L'activité est ouverte à tous, petits et grands !

Limite d'une roche par personne.

Une fois votre roche trouvée, vous devez venir la rapporter à la municipalité afin de participer au tirage.

Date limite pour rapporter votre roche : 26 octobre à 17 h.

Le tirage aura lieu le jeudi 29 octobre !

Ouvrez bien les yeux... les roches peuvent être partout!



Vision Informatik

Cybersécurité • Infonuagique • Câblage Structuré • Services Gérés

VOTRE INFORMATIQUE, NOTRE EXPERTISE.

Nous transformons vos défis technologiques en solutions innovantes pour soutenir la croissance de votre entreprise.

PARTENAIRES CERTIFIÉS

Microsoft • Fortinet • Lenovo • VMware
Acronis • HPE • Lexmark • 3CX

NOS SERVICES

- Cybersécurité
- Réseautique & infrastructure
- Services gérés
- Support technique
- Téléphonie IP
- Câblage structuré
- Vente d'électroniques

CONTACTEZ-NOUS

418 679-5809

support@visioninformatik.com
visioninformatik.com

SAVIEZ-VOUS QUE :

À la naissance d'un nouveau-né, la municipalité, en collaboration avec Jean Coutu Caroline Lamontagne, vous offre un panier-cadeau.
De quoi faire plaisir à toute la famille !



Pour vous procurer votre panier cadeau, veuillez en faire la demande au bureau municipal auprès de Sabrina Guay :
418 275-3020 poste 4



50^{ième}

ANNIVERSAIRE

*Merci à notre fidèle clientèle pour
votre confiance et votre soutien au fil
des années.*

*C'est grâce à vous que notre passion
grandit jour après jour !*

**Restez à l'affût, de belles promotions vous attendent
tout au long de la saison!**



2393 rang St-Eusèbe, Saint-Félicien



FIERS
DE S'IMPLIQUER
DANS SON MILIEU





Moitié Moitié : Véloroute des Bleuets

**NOUVEAU
TIRAGE**

PARTICIPEZ ICI



LICENCE RACJ N° : L-04822



**Véloroute
des Bleuets**

TIRAGE LE 15 OCTOBRE 2026

+ UN HEUREUX CHAQUE MOIS
parmi tous les détenteurs de billets

30 juillet

500\$

chez Sports Experts
Roberval ou Dolbeau

30 août

500\$

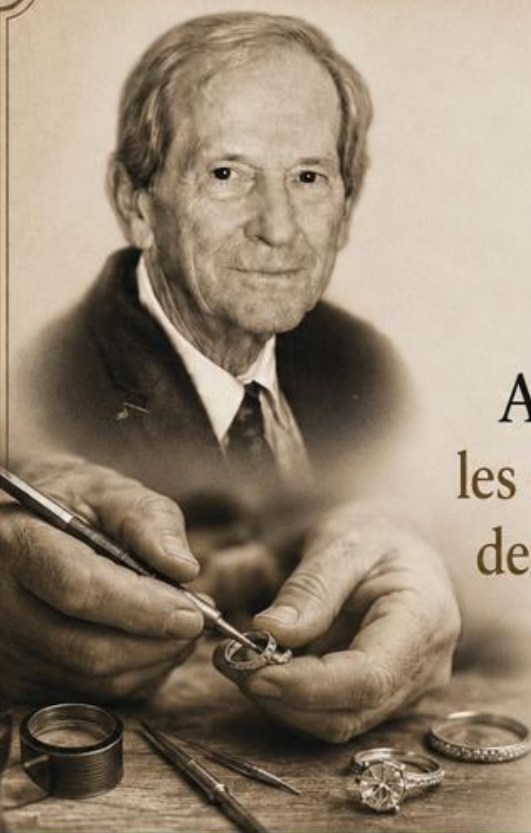
chez Familiprix
Toutes succursales

30 septembre

COFFRET

Véloroute des Bleuets
Valeur de 300 \$

ACHETEZ VOTRE BILLET



DEPUIS



1950

**BIJOUTERIE
Perron**

ROBERVAL • MÉTABETCHOUAN

Aujourd'hui encore, comme en 1950,
les contacts humains et le service personnalisé
demeurent la priorité à la Bijouterie Perron.



BIJOUX
EN OR ET ARGENT



RÉPARATION
DE BIJOUX
ET MONTRES



GRAVURE
PERSONNALISÉE



CRÉATIONS
SUR MESURE



ACHAT D'OR



CERTIFICATS
ET ÉVALUATIONS

De génération en génération,
MERCI DE FAIRE CONFIANCE
À UNE ENTREPRISE D'ICI.



884 boul. Marcotte
Roberval (Québec)
G8H 2A5



418 275-2072





AVOCATS & NOTAIRES

Confiance

Votre référence pour des conseils
et services juridiques dans plus de
20 domaines de droit.

Engagement

www.sblavocats.com | 418-668-3011

Collaboration

Respect

Six places d'affaires pour vous servir

Alma - Saguenay - Dolbeau-Mistassini
Roberval - Saint-Félicien - Shawinigan

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique sont connus.
Et si bouger faisait partie des moyens efficaces pour une bonne santé mentale?

LA SANTÉ MENTALE, UNE QUESTION DE BIEN-ÊTRE

Le terme « santé mentale » ne se limite pas à la simple absence de maladies mentales. Selon l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit « d'un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». Le rythme effréné de la vie d'aujourd'hui peut parfois compromettre notre équilibre psychologique; voilà pourquoi il est important de trouver des stratégies simples et efficaces pour le préserver. L'activité physique en est une.

Paradoxalement, dans notre société actuelle, on note un engouement marqué pour les questions de santé et la recherche du mieux-être individuel, alors que la sédentarité et l'obésité sont des phénomènes qui ne cessent de s'accroître. Par conséquent, miser sur le fait de bouger davantage peut s'avérer salutaire pour tous, quels que soient l'âge, le sexe, le statut social, l'occupation ou l'état de santé.

Bien que vous ne voyiez pas souvent la mention « augmenter l'activité physique » inscrite sur vos ordonnances médicales, il n'en demeure pas moins que cette mesure est souvent préconisée comme moyen de contrer et de prendre en charge de nombreuses maladies. Les maladies mentales telles que la dépression, les troubles anxieux, la maladie bipolaire ou la schizophrénie ne font pas exception.

LES BÉNÉFICES POUR L'ESPRIT

L'activité physique peut exercer de nombreux effets bénéfiques sur l'esprit, notamment :

- Elle améliore l'humeur, la vitalité et la qualité de vie.
- Elle suscite un sentiment de fierté, d'estime de soi et de bien-être général, surtout lorsqu'elle contribue à une perte de poids souhaitée.
- Elle augmente la capacité de concentration et la facilité à accomplir les activités quotidiennes.
- Elle réduit le niveau de stress et améliore la capacité à le gérer.
- Elle favorise un sommeil de meilleure qualité.

De plus, si vous vivez au quotidien avec une maladie mentale, le fait d'inclure l'exercice à votre routine quotidienne pourra vous aider à réduire vos symptômes et à mieux fonctionner. Pour tirer le maximum d'avantages de votre démarche, optez pour des activités qui vous plaisent et qui conviennent à vos capacités et à votre mode de vie.

LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE IDÉAL

Nul besoin de devenir un athlète de haut niveau pour observer les avantages de l'activité physique sur sa santé mentale. Le fait de réaliser des exercices (surtout aérobiques) d'intensité modérée pour une durée d'au moins 15 à 30 minutes par jour peut s'avérer suffisant pour noter des changements sur l'humeur et le bien-être. Cela dit, si vous vous sentez capable d'en faire plus et en avez envie, allez-y gaiement! Rappelez-vous cependant que lorsqu'on commence un programme d'exercice plus intensif alors qu'on souffre d'une maladie chronique, comme une maladie cardiaque, il vaut mieux en parler avec son médecin d'abord. Il pourrait également s'avérer judicieux de faire appel aux services d'un entraîneur personnel qualifié.

En conclusion, mettre l'activité physique au cœur de ses priorités constitue une mesure simple et accessible à tous permettant de prendre soin de son bien-être et de sa santé, y compris la santé mentale.

Gardez à l'esprit que votre pharmacien peut s'avérer un conseiller précieux en ce qui a trait aux médicaments, mais aussi aux mesures non pharmacologiques permettant de demeurer au mieux de sa forme physique et psychologique. N'hésitez pas à le consulter.

Autobus **NÉRON**



ENVIROLOGIE

La gestion de vos
matières résiduelles
EST UN CASSE-TÊTE?
Nous avons la solution.

Découvrez nos services >

**UNE
ENTREPRISE
D'ICI!**

Présente partout au
Saguenay-Lac-Saint-Jean!

90 000
TONNES DE MATIÈRES
RÉSIDUELLES SOLIDES
PAR ANNÉE

**L'IMPACT
ENVIROLOGIE**

33 000
FOYERS DESSERVIS
PAR SEMAINE

11 000 000
LITRES DE BOUES USEES
PAR ANNÉE

NOS SERVICES



COLLECTE DE DÉCHETS

- Résidentielle et commerciale
- Tous les formats et fréquences
- Service entièrement personnalisable
- Collecte de recyclage mixte ou spécifique



LOCATION DE CONTENEURS

- De tous les formats et genres
- Pour tous types de résidus
- Résidus de construction, rénovation et démolition (CRD)



DESTRUCTION DE DOCUMENTS

- Destruction à votre place d'affaires, selon vos besoins
- Service sécuritaire et confidentiel
- Déchiquetage de documents
- Destruction de supports informatiques



GESTION DES RÉSIDUS LIQUIDES

- Transport de grands volumes par semi-remorque
- Pompage de résidus divers
- Pompage, nettoyage et déblocage



VIDANGE DE FOSSES SEPTIQUES

- Services en secteurs éloignés
- Fosses septiques en tout genre
- Petites et grandes installations



ENVIROLOGIE
.CA

**3 PLACES
D'AFFAIRES**

au Saguenay-Lac-Saint-Jean

ROBERVAL > 282, boul. Marcotte,
DOLBEAU-MISTASSINI > 338, 7^e Avenue
SAGUENAY > 3485, rue des Générateurs

418 765-0175 | 581 543-0260 | info@envirologie.ca

Les bienfaits de l'entraînement et des saines habitudes de vie!

Adopter de bonnes habitudes de vie et bouger régulièrement, c'est prendre soin de soi!

- Bouger régulièrement aide à garder un cœur en santé, à développer sa force et à avoir plus d'énergie.
- Améliore le bien-être : l'activité physique peut aider à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à favoriser une meilleure confiance en soi.
- Favorise un meilleur sommeil : être actif durant la journée peut contribuer à avoir un sommeil plus réparateur.
- Bien manger permet à notre corps d'obtenir l'énergie et les nutriments nécessaires pour bien fonctionner.
- Boire suffisamment d'eau aide à rester hydraté et à être plus concentré.
- Prendre du temps pour soi et trouver un bon équilibre entre activité, repos et loisirs est également important.

Le plus important : pas besoin d'être un grand sportif! Une promenade, une randonnée, une balade à vélo ou une partie de ballon sont de belles façons de bouger.

Chaque petit geste compte!

Bouger, bien manger, bien dormir et prendre soin de soi : voilà de bonnes habitudes à adopter au quotidien!

Surveillez notre page Facebook pour ne pas manquer le concours!

À GAGNER



**Vélo d'Exercice
d'Intérieur Couché
de Type
Stationnaire avec
Siège Ajustable**

TIRAGE LE 29 OCTOBRE 2026



Gennen inc.

ENVIRONNEMENT
HYDROGÉOLOGIE
GÉOTECHNIQUE

GENNEN INC

345 RUE DES SAGUENÉENS BUREAU 290

CHICOUTIMI QUÉBEC

G7H 6K9

GENNEN@VIDEOTRONQA

418-549-5678

**ERIC
TANGUAY
EXCAVATION**
& DENEIGEMENT

RBQ: 8329-8919-31



418-275-7016

eric.tanguay.excavation@hotmail.com

Services

- Terre jaune, noire et mixte
- Gravier brut
- Gravier concassé 0- 3/4
- Sable

Conception

- Fosse Septique
- Puit à eau de surface
- Drain français
- Entrée d'eau
- Égout
- Terrassement
- Bloc décoratif pour mur de soutènement

SERVICES DE CONCASSAGE
ET DE TAMISAGE

Eric 418-879-6969

Manon 418-879-6972

2196B Rue St-Dominique Roberval Qc. G8H 2M9



**PLUS GRAND CONCESSIONNAIRE
MULTIMARQUES DE LA RÉGION**



**NOUVELLE SUCCURSALE 1218 PRINCIPALE ST-PRIME 418-902-3030
ALMA 2500 AVENUE DU PONT SUD 418-662-6140
CHAMBORD 1454 PRINCIPALE CHAMBORD 418-342-6202**

HOROSCOPE SPÉCIAL SAINTE-HEDWIGE



BÉLIER
21/03 - 20/04

CHIFFRE CHANCEUX (13-18-22)

L'automne vous donnera une énergie débordante! Vous aurez envie de profiter de chaque belle journée ... jusqu'à ce que vous réalisiez qu'il fait beaucoup trop froid pour sortir du lit.



CANCER
22/06 - 22/07

CHIFFRE CHANCEUX (14-21-28)

Les astres prédisent une soirée pleine de surprises! Vous pourriez croiser un fantôme, une sorcière... ou simplement votre voisin déguisé!



BALANCE
23/09 - 22/10

CHIFFRE CHANCEUX (27-74-99)

Vous aurez envie d'aventure cet automne! Une petite balade en forêt pourrait vous réserver une surprise ... comme une feuille qui tombe directement sur votre tête!



CAPRICORNE
22/12 - 20/01

CHIFFRE CHANCEUX (05-06-08)

Vous aurez plein de nouvelles idées cet automne. Certaines seront géniales, d'autres un peu moins... mais au moins, vous ne vous ennuierez pas!



TAUREAU
21/04 - 20/05

CHIFFRE CHANCEUX (07-77-17)

Cette saison, votre instinct de chasseur sera à son maximum! Vous serez le premier dans le bois... et probablement le premier à avoir froid!



LION
23/07 - 22/08

CHIFFRE CHANCEUX (02-61-24)

Les couleurs d'automne vous inspireront de belles promenades et de jolies photos. Attention toutefois de ne pas passer plus de temps à photographier les feuilles qu'à marcher!



SCORPION
23/10 - 22/11

CHIFFRE CHANCEUX (01-11-91)

Vous serez maître dans l'art de faire peur! Une petite cachette derrière une porte pourrait vous permettre de faire sursauter quelques voisins.



VERSEAU
21/01 - 19/02

CHIFFRE CHANCEUX (33-44-55)

Votre camouflage sera tellement efficace que même les animaux auront de la difficulté à vous repérer. Attention de ne pas vous perdre vous-même!



GÉMEAUX
21/05 - 21/06

CHIFFRE CHANCEUX (42-04-72)

Vous changerez d'idée aussi vite que la météo! Un matin, vous voudrez faire une randonnée et, le soir venu, vous préférerez rester en pyjama.



VIERGE
23/08 - 22/09

CHIFFRE CHANCEUX (36-46-56)

Vous serez dans votre élément avec les belles couleurs, les journées plus tranquilles et les soirées douillettes. Votre seule mission : profiter de l'automne avant de commencer à vous plaindre de la neige!



SAGITTAIRE
23/11 - 21/12

CHIFFRE CHANCEUX (67-96-30)

Vous entendrez un craquement derrière vous et votre cœur se mettra à battre! Était-ce un orignal? Non... juste une branche!



POISSON
20/02 - 20/03

CHIFFRE CHANCEUX (48-63-76)

L'automne sera synonyme de découvertes et de sorties! Vous aurez envie de partir à l'aventure, mais n'oubliez pas de vérifier la météo avant de partir... vos sandales ne sont plus vraiment de saison!



Coopérative de Consommation
de Ste-Hedwidge

Ste-Hedwidge, le 01 Septembre 2026

Membres de la Coopérative de Consommation de Ste-Hedwidge,

Bonjour à vous tous,

Depuis le 30 juin 2026, tous nos membres sont transférés vers Cogeco Connexion,

À ce jour Cogeco Connexion n'a pas terminé le transfert des installations de la tête de ligne, ils sont en attente du permis d'Hydro Québec pour sortir le reste des équipements qui seront fixés sur un poteau d'Hydro Québec situé sur la rue Élie en face de Monsieur Alain Archambeault.

Nous sommes à préparer notre assemblée générale annuelle qui aura lieu dans la semaine du 7 ou du 14 décembre 2026. Votre présence à cette assemblée générale sera très importante, nous aurons probablement des décisions à prendre concernant l'orientation de la Coopérative.

Comme mentionné précédemment, la loi des coopératives ne nous permet pas de verser le flux de trésorerie à nos membres.

Seulement votre part sociale est remboursable au montant de 25,00\$ à chaque membre.

Actuellement, on ne rembourse plus de part sociale afin de pouvoir garder actif notre coopérative et avoir des membres qui participeront à la prise de décision de l'orientation de la coopérative.

Si jamais la Coopérative ne trouve pas une autre vocation, votre part sociale de 25,00\$ vous sera remboursé avant la fermeture finale de la Coopérative.

La volonté du Conseil d'administration est de trouver une autre vocation à la Coopérative afin que les dizaines de milliers de dollars restants demeurent dans notre municipalité et pour ce faire, nous avons besoin de vos idées, de vos projets.

Si vous avez un projet qui serait recevable dans le cadre de la mission de la coopérative, la direction est très ouverte et à l'écoute des propositions. Vous pouvez communiquer avec l'un des administrateurs de la Coopérative ou directement avec notre secrétaire-trésorier
(Monsieur Daniel Bouchard, 418-879-7362)

Merci de votre attention

Daniel Bouchard,
Secrétaire-trésorier

GÂTEAU À LA CITROUILLE

Ingrédients



- 2 tasses farine
- 1 cuil. à table de poudre à pâte
- 1/2 cuil. thé bicarbonate de soude
- 2 oeufs
- 2 cuil. à thé de canelle moulu
- 1/2 cuil. à thé de gingembre moulu
- 1/4 cuil. à thé de clou de girofle moulu
- 1/4 cuil. à thé de muscade moulu
- 14 once de purée de citrouille
- 2 tasses sucre blanc
- 3/4 tasse d'huile de canola ou végétale

Préparation

- Placez la grille au centre du four. Préchauffez le four à 325 °F. Graissez vos moules et enfarinez les parois intérieures des moules (2 moules rond de 7po, 2po de haut)
- Dans un bol, mélangez la farine et la poudre à pâte, la bicarbonate de soude et les épices.
- Dans un mélangeur sur socle, fouettez avec le fouet plat les oeufs avec le sucre environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange blanchisse et qu'il soit léger. Ajoutez l'huile en fouettant.
- Ajoutez la purée de citrouille. Brassez jusqu'à homogénéité.
- À basse vitesse, incorporez les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.
- Répartir la pâte dans les moules et cuire au four jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
- Laissez tiédir 10-15 minutes. Démoulez et emballer dans une pellicule plastique pour ensuite faire refroidir complètement au réfrigérateur.
- Lorsque refroidit, vous pouvez couper et commencer à assembler les couches de gâteau. Garnissez de votre crémaße préféré !

BISCUIT À LA MÉLASSE ET CITROUILLE

Ingrédients



- 2 1/2 tasses de farine tout usage
- 1 c. à soupe d'épices pour tarte à la citrouille
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 de c. à thé de sel
- 3/4 de tasse de beurre non salé ramolli
- 1/3 de tasse de purée de citrouille
- 1/3 de tasse de mélasse
- 1/3 de tasse de sucre
- 1/4 de tasse de cassonade
- 1 c. à thé d'extrait de vanille
- 1 oeuf

Pour le glaçage:

- 1/2 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli
- 3 tasses de sucre à glacer
- 2 c. à soupe de miel

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un bol, mélanger la farine avec les épices pour tarte à la citrouille, le bicarbonate de soude et le sel.
- Dans un deuxième bol, fouetter le beurre avec la purée de citrouille, la mélasse, le sucre, la cassonade, la vanille et l'oeuf à l'aide du batteur électrique.
- À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- Sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, façonner douze biscuits avec la préparation, en les espaçant de 5 cm (2 po).
- Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.
- Dans un troisième bol, fouetter le fromage à la crème avec le sucre à glacer et le miel.
- Couvrir les biscuits de glaçage.

FADOQ STE-HEDWIDGE

Chers membres Fadoq

Votre comité est heureux de vous annoncer la reprise de nos activités.

Les Jeux au Presbytère débiteront le 16 septembre, 23 et 30 septembre 2026 de 13h à 16h.

Le premier souper à la Salle Communautaire aura lieu Jeudi le 22 Octobre 2026.

Le souper de Noël aura lieu le 10 décembre 2026.

Nous avons hâte de vous revoir et nous vous attendons en grand nombre!

Votre comité Fadoq

Vous aimeriez recevoir le journal à la maison, mais vous n'avez pas d'adresse postale à Ste-Hedwidge?

Faites parvenir votre demande à Sabrina Guay :

418 275-3020, poste 4

developpement@ste-hedwidge.qc.ca



Tarifs :

- 6 \$ pour une édition***
- 20 \$ pour les 4 éditions***

Déneigement et Entretien Sassy

Services Offerts Commercial, Résidentielle & Pourvoirie

- Rotoculteur de Jardin "Nouveau"
- Entretien de Terrain Pelouse & Asphalte
- Balai Mécanique
- Concasseur à Roche
- Nivelage de Terrain & Chemin
- Entretien de Sentier Forestier "petit disponible"
- Tonte de Gazon
- Débroussaillage Vertical & Horizontal
- Fauchage
- Envoilage d'arbres
- Déboisement de terrain
- Élagage de Bûche vert Colporteur & Bleuâtre ext.
- Excavation petit travail
- Broyeur d'arbres
- Tonte Bord de Chemin
- Tonte Blouillère
- Déneigement
- Délogage / Sablage
- Transport "Nouveau"

Subvention Disponible
Veuillez appeler de votre
Municipalité et Gouvernement

Scannez moi !

Sassy vous simplifie la vie!

Oseras-tu?

Une MONSTRUEUSE programmation se prépare pour octobre...

Diabolique à ce point LÀ LÀ!

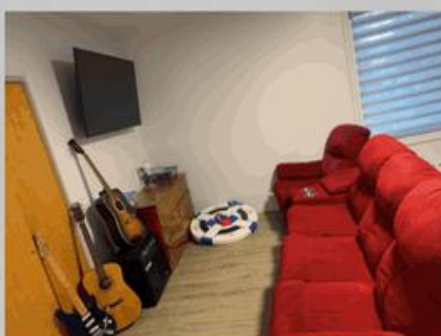
zoosauvage.org

BOO SAUVAGE de St-Félicien

MAISON DES JEUNES DES BOIS

Voici la Nouvelle MDJ

Haut du bâtiment multifonctionnel, 1118 rue Principale



La Maison des jeunes : une belle présence dans notre communauté 🏠💙

La Maison des jeunes occupe une place importante dans notre village. C'est un endroit où les adolescents peuvent se retrouver, échanger, développer leur créativité, apprendre de nouvelles choses et surtout, se sentir écoutés et valorisés.

Au fil des activités, nos jeunes apprennent également l'importance de **l'implication, de l'entraide et du bénévolat**. Leur participation à différents événements de notre communauté en est un bel exemple.

Lors de **Pêche en fête**, nos jeunes se sont impliqués avec enthousiasme afin de contribuer au bon déroulement de l'activité. Ils ont également participé au **camp de jour**, où ils ont pu donner un coup de main et partager de beaux moments avec les plus jeunes.

Ces implications sont précieuses pour notre village. Elles permettent à nos adolescents de prendre leur place dans la communauté, de développer leur sens des responsabilités et de découvrir la fierté que l'on ressent lorsqu'on contribue à la vie collective.

Bravo à tous nos jeunes pour votre belle implication ! Votre énergie, vos idées et votre participation font une différence dans notre communauté. 💙

PROJET JEUNESSE À VENIR!

La Maison des jeunes de
SAINTE-HEDWIDGE
est fière d'annoncer l'organisation d'un
**VOYAGE AU CANADIEN
DE MONTRÉAL**
à l'automne 2026!

POUR RENDRE CE
RÊVE POSSIBLE,
**PLUSIEURS CAMPAGNES
DE FINANCEMENT**
AURONT LIEU DANS LES
PROCHAINS MOIS.

RESTEZ À L'AFFÛT
ET SURVEILLEZ
nos activités!

UN IMMENSE *merci*
À TOUTE LA COMMUNAUTÉ
pour votre précieux soutien.

UNE EXPÉRIENCE
**UNIQUE ET
MÉMORABLE**
pour nos jeunes!

C'EST GRÂCE À VOUS QUE CE PROJET POURRA SE RÉALISER! ❤️

SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK : MDJ DES BOIS DE SAINTE-HEDWIDGE

Services offerts :

- ***Mécanique générale***
- ***Réparation de moteurs et de transmissions***
- ***Changement d'huile***
- ***Vente de pneus***
- ***Pose de pneus***



Services à venir :

- ***Alignement***
- ***Lavage intérieur / extérieur***

Notre équipe



Ouverture dans ses nouveaux locaux prévue cet automne !

2401, rue Nashkue



Nous souhaitons une excellente saison de chasse à tous les chasseurs !

AFEAS DE STE-HEDWIDGE

Aux femmes de Ste-Hedwidge,

Bonjour ! La saison des vacances est terminée et les rencontres avec nos membres recommenceront bientôt.



- Tissage : Ouvert tous les jours de la semaine et plus ***
- Conférence prévue : « Prendre soin de soi »
- Prochain cours : Technique de découpage d'un drap pour faire des bandes qui serviront à tisser une catalogue

*** Possibilité de venir tisser le soir et les fins de semaine.

Notre mission est d'abord et avant tout d'appuyer toutes les actions qui soutiennent les femmes. Comme il s'agit de prêter nos voix pour leur mieux-être, il est essentiel de recruter le plus grand nombre de membres possible.

Notre carte de membre annuelle est de 40\$ incluant des rabais dans différents commerces. Nous vous invitons chaleureusement à venir nous visiter au local situé à la municipalité, juste après les casiers de la poste.

Nous prévoyons une première rencontre avec nos membres au début d'octobre.

Francine Couture : 418-275-4788
Jeannette Fortin : 418-275-0869
prendront vos appels pour l'achat d'une carte de membre.

Rejoignez-nous ! On vous attend en grand nombre !

Mireille Vachon, présidente, AFÉAS de Ste-Hedwidge



VOS IDÉES NOUS INTÉRESSENT!

Vous aimeriez voir un sujet particulier dans nos prochains journaux municipaux ?

Vous avez une idée d'article, une activité à faire connaître, une histoire à partager ou un sujet qui vous tient à cœur ?

Vous avez des photos souvenirs de Sainte-Hedwidge ou des photos d'anciens événements ? Nous aimerions les découvrir et peut-être les partager dans nos prochains journaux !



Faites-nous part de vos suggestions et partagez vos souvenirs avec nous !

☎ **Contactez Sabrina Guay 418-275-3020, poste 4**
developpement@ste-hedwidge.qc.ca

Votre idée ou votre souvenir pourrait se retrouver dans notre prochain journal !

L'ÉGLISE DE STE-HEDWIDGE

PAROISSE NOTRE-DAME-DU LAC-ST-JEAN

Communauté chrétienne Ste-Hedwidge

Je vous convoque à une assemblée de paroissiens et de paroissiennes qui se déroulera le 14 septembre 2026 à 18h30 à l'Église de Ste-Hedwidge.

Pour l'occasion seront présents : notre modérateur l'abbé André Boudreault et Luc Potvin, coordonnateur.

Le sujet sera très important pour l'avenir de notre église "Bâtisse".

Merci pour votre présence.

Luc Belanger, président du conseil de fabrique de la paroisse Notre-Dame-du Lac-St-Jean.



ACTIVITÉ DE DANSE

DE RETOUR MARDI LE 15 SEPTEMBRE

NE MANQUEZ PAS LES COURS
DE DANSE COUNTRY-POP

QUAND : MARDI

OÙ : SALLE COMMUNAUTAIRE

HEURE : 18H30 DÉBUTANT

19H30 NOVICE

COMBIEN : 11 \$ POUR 1 HEURE

17 \$ POUR 2 HEURES

PAS BESOIN D'INSCRIPTION

ÇA T'ENGAGE À RIEN, SAUF
BEAUCOUP DE PLAISIR !

TU PEUX, TU VIENS, TU PAIES

TU PEUX PAS, TU VIENS PAS,

TU PAIES PAS

C'EST AUSSI SIMPLE QUE ÇA !!!



DANSE COUNTRY POP
ÉCOLE ALEXANDRA GAUTHIER
ANIMÉ PAR MARILYN MALTAIS



Marché de Noël

La municipalité de
Sainte-Hedwidge

est heureuse de vous inviter à
sa troisième édition de son
Marché de Noël !



**Les 4 et 5
Décembre 2026**



**Vous avez jusqu'au
30 OCTOBRE
pour vous inscrire**

Artisans

Produits locaux

Idées cadeaux

Ambiance festive
et plus encore !



**Vous êtes en difficulté et vous
avez besoin d'un coup de pouce ?**

Notre marché de Noël offrira des
paniers cadeaux aux familles
dans le besoin de notre municipalité.



Pour vous inscrire ou donner votre nom,
contactez Sabrina Guay au 418-275-3020 poste 4



**ESTIMATION
GRATUITE !!!
418 637-5429**

EXCAVATION GJNP

164, RUE ALPHONSE STE-HEDWIDGE QC. G0W 2R0



BIONEST

Gestion durable des eaux usées
Sustainable Wastewater Management

- ➔ **TRANSPORT EN VRAC
PETITE ET GRANDE QUANTITÉ
TERRE, SABLE, GRAVIER,
MATÉRIAUX CONCASSÉS (0 3/4, 3/4 NET)**
- ➔ **INSTALLATION DE FOSSE SEPTIQUE ET GÉLINITE**
- ➔ **CONSTRUCTION DE CHEMIN DE CHALET
ET CHEMIN FORESTIER**
- ➔ **EXCAVATION RÉSIDENTIELLE, INDUSTRIELLE,
MUNICIPALE ET COMMERCIALE**
- ➔ **INSTALLATION DE PONCEAU**
- ➔ **DRAIN FRANÇAIS**
- ➔ **DÉBROUSSAILLAGE**
- ➔ **DÉNEIGEMENT**
- ➔ **EXCAVATION DE FONDATION**

TÉMOIGNAGES DES JEUNES D'ICI

**NOUS AVONS DEMANDÉ À NOS ADOLESCENTS :
SI TU POUVAIS AJOUTER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ OU UN NOUVEAU COURS À
TON ÉCOLE, LEQUEL CHOISIRAI-TU ET POURQUOI ?**



MATHILDE SOUCY

Bonjour, j'ajouterais deux nouvelles activités qui seraient le snowboard en hiver et, en été, des cours d'équitation classique et western. Je choisirais ces deux activités, car ce sont celles qui me plaisent beaucoup et qui permettent de bouger.

Moi, j'ajouterais une nouvelle activité l'hiver : avoir un cours ou deux par semaine à la patinoire pour jouer au hockey, parce que j'adore le hockey et le sport.



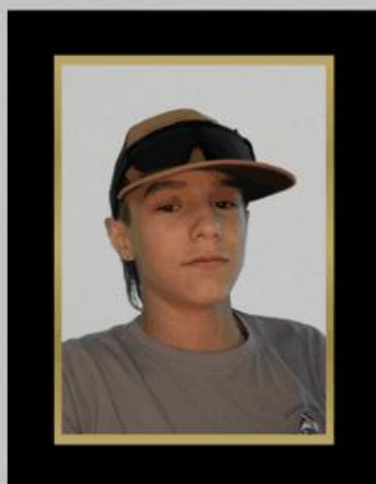
PHOENIX PERRON



ÉMA LANGEVIN

Pour moi, j'ajouterais plus de cours d'éducation physique par semaine, car je trouve qu'il n'y en a pas beaucoup. Pour ma part, j'ai besoin de bouger.

Allo, j'ajouterais une option de cours de survie en forêt. Je choisirais cette option, car je trouve qu'il est essentiel d'avoir des connaissances de base pour pouvoir se débrouiller en forêt et assurer sa sécurité.



**NOAH SOUCY-
BONNEAU**

TÉMOIGNAGES DES JEUNES D'ICI



ALEX BOUCHARD

Moi, j'ajouterais un cours de chasse et pêche parce que ça me motiverait pour aller à l'école.

Bonjour, j'ajouterais des cours de conduite pour les plus vieux. Comme ça, ils pourraient ne pas avoir à payer le cours de conduite ou le payer moins cher.



MÉLODY DUMONT



MIGUEL PARÉ

Moi, j'ajouterais des cours de mécanique parce que ça nous apprend à se débrouiller avec une voiture, c'est la base.



Depuis son ouverture, la friperie :

- a accueilli plus de 1 600 personnes
- a reçu plus de 10 500 lbs de don



Un don peut sembler petit, mais il peut faire une grande différence. Donnez une deuxième vie à vos objets !

HORAIRE

- Mardi de 12h30 à 16h30
- Jeudi de midi à 20h00
- Premier samedi du mois 9h00 à midi



**Sac à 5\$ en tout temps
(Vêtements, chaussures et bourses)**

Argent comptant seulement

1118 rue Principale au sous-sol Sainte-Hedwidge

L'équipe de la Friponnerie

MARDI

KARINE
BRASSARD

HÉLÈNE
GILBERT

CHRISTINE
FLAMAND

MADELEINE
ARCHAMBAULT

MARJOLAINE
ARCHAMBAULT

JEUDI

CAROLE
BELLEY

IL EST IMPORTANT DE RESPECTER NOS BÉNÉVOLES LORS DE VOS VISITES À LA FRIPONNERIE !

LEUR IMPLICATION BÉNÉVOLE DOIT DEMEURER AGRÉABLE EN TOUT TEMPS



SUIVEZ NOTRE PAGE FACEBOOK :
FRIPONNERIE D'HEDWIDGE

JEAN DUMAS

MULTICONCESSIONNAIRE

Hyundai

SOUVENIRS D'ICI

En 1996, l'Atelier de théâtre prend vie avec Sylvain Privé. Pendant 6 ans, cette troupe a présenté des comédies musicales locales créées par les artistes de chez-nous pour les gens de chez-nous.

- **Foli-Nonnes**, en 1996 avec ces religieuses un peu rigolotes.
- **Reine d'un soir**, en 1997 avec ses candidates loufoques qui rivalisent pour l'obtention du titre de reine de la soirée.
- **Lâchez-nous lousses**, en 1998 où 4 danseurs tentent d'émoustiller les femmes rassemblées dans un bar quelconque.
- **Foli-Nonnes 2**, en 1999 récidivent avec une toute nouvelle histoire.
- **Faut marier le prince**, en 2000 où la royauté est à l'honneur pour trouver une princesse à ce prince un peu "efféminé".
- **Urgence en folie**, en 2001 où des situations cocasses viennent perturber le fonctionnement d'un hôpital
- **L'île perdue**, en 2002 où l'on revisite les joyeux naufragés avec Gilligan et compagnie.

Que de beaux souvenirs cette troupe a su nous procurer durant ces 6 années d'existence !!!

Est-ce qu'il y aurait des intéressés à repartir une troupe de théâtre dans notre village ?

Communiquez avec Sabrina Guay, 418-275-3020 poste #4



VANDALISME

LE VANDALISME, ÇA NOUS COÛTE TOUS !

RESPECTONS NOTRE MILIEU DE VIE

DERRIÈRE CHAQUE ACTE
DE VANDALISME,
IL Y A DES CONSÉQUENCES
BIEN RÉELLES.

NOS ESPACES PUBLICS SONT POUR TOUT LE MONDE.  PROTÉGEONS-LES ! 



Des bancs brisés,
des plantes arrachées,
des jeux endommagés...

CE N'EST PAS ANODIN.



Remplacer, réparer,
nettoyer : tout cela
coûte cher.

CE SONT VOS TAXES
QUI PAYENT.



Le vandalisme nuit à
la qualité de vie de
toute la communauté.

IL DÉTRUIT NOTRE
MILIEU DE VIE.



Prenons soin de nos
espaces verts et de
nos installations pour
les générations futures.

AGISSONS ENSEMBLE
POUR DEMAIN.



VOUS ÊTES TÉMOIN
D'UN ACTE DE VANDALISME ?

SIGNALEZ-LE.

ENSEMBLE, DÉFENDONS NOTRE COMMUNAUTÉ.

Respect – Fierté – Engagement

NOTRE MUNICIPALITÉ, NOTRE RESPONSABILITÉ. 

LE VANDALISME DANS NOTRE VILLAGE

NOTRE VILLAGE EST UN ENDROIT OÙ IL FAIT BON VIVRE, ET NOUS AVONS TOUS UN RÔLE À JOUER POUR LE PRÉSERVER. MALHEUREUSEMENT, DES ACTES DE VANDALISME SONT PARFOIS COMMIS DANS NOS ESPACES PUBLICS, NOS BÂTIMENTS ET NOS INSTALLATIONS.

DERRIÈRE CHAQUE GESTE DE VANDALISME, IL Y A DES COÛTS, DU TEMPS ET DES EFFORTS NÉCESSAIRES POUR RÉPARER LES DOMMAGES. CES DÉPENSES POURRAIENT PLUTÔT SERVIR À AMÉLIORER NOS INFRASTRUCTURES, À OFFRIR D'AVANTAGE D'ACTIVITÉS OU À RÉALISER DE NOUVEAUX PROJETS POUR NOTRE COMMUNAUTÉ.

NOUS DEMANDONS DONC À CHACUN DE FAIRE PREUVE DE RESPECT ENVERS LES LIEUX QUI APPARTIENNENT À TOUTE LA COMMUNAUTÉ. UN GESTE QUI SEMBLE BANAL PEUT AVOIR DE GRANDES CONSÉQUENCES.

LA MUNICIPALITÉ PRENDRA LES MESURES NÉCESSAIRES AFIN DE PROTÉGER SES INSTALLATIONS ET DE PRÉVENIR LES ACTES DE VANDALISME. DES MOYENS DE SURVEILLANCE POURRONT NOTAMMENT ÊTRE MIS EN PLACE ET LES PERSONNES RESPONSABLES POURRAIENT ÊTRE PASSIBLES DE SANCTIONS.

ENSEMBLE, SOYONS FIERS DE NOTRE VILLAGE ET CONTRIBUONS À LE GARDER PROPRE, SÉCURITAIRE ET AGRÉABLE POUR TOUS.



CAOUCETTE, THÉRIAULT & RENAUD INC.

ARPENTEURS - GÉOMÈTRES

1138, Suite 203, Boul. du Sacré-Cœur, Saint-Félicien, G8K 2R2, (418) 679-1035

773, Suite 200, Boul. Saint-Joseph, Roberval, G8H 2L4, (418) 275-5151

1660, Boul. Wallberg, Dolbeau-Mistassini, G8L 1H6, (418) 276-2478

553, Suite 5, 3e Rue, Chibougamau, G8P 1N8 (418) 748-4282

Saviez-vous que ...



- Ce ne sont pas tous les enfants qui commencent l'année scolaire en septembre. Au Chili, les enfants commencent en mars.
- Selon une étude réalisée en 1998, les écureuils ne trouvent jamais jusqu'à 74 % des noix qu'ils stockent tout au long de l'automne.
- Octobre n'a pas toujours été le 10^e mois de l'année...
Remontons le temps : dans le calendrier romain antique, l'année commençait en mars. Octobre était alors... le 8^e mois ! (d'où son nom, issu du latin octo = huit). Ce n'est qu'avec l'introduction du calendrier julien, puis grégorien, que janvier et février sont venus se placer avant mars, repoussant octobre à la 10^e position.
- L'Automne n'est pas qu'une saison, il s'agit également d'un prénom. Également écrit Autone, ce prénom féminin est assez rare, puisque 440 filles ont reçu le prénom Automne depuis 1900 en France.
- Grâce au Soleil, on peut créer des photos dans des tons de bleu: des cyanotypes.
Pour cela, on mélange deux produits chimiques pour obtenir une solution photosensible. Celle-ci va donc réagir à la lumière. On trempe une feuille de papier dans cette solution, puis on place un objet dessus. Après 10 minutes au Soleil, on enlève l'objet et on rince le papier à l'eau froide. Ce qui était caché par l'objet devient blanc, et le reste bleu.
- Du point de vue de la botanique, l'Avocat est un fruit, car il pousse à partir d'une fleur et contient un gros noyau.
- L'iris versicolore est la fleur emblématique du Québec depuis 1999.
Cette magnifique plante indigène s'épanouit près des marais et cours d'eau, symbolisant la richesse écologique de notre belle province.
- Un crayon à mine peut écrire environ 45 000 mots, soit l'équivalent de 56 km?
C'est la distance d'un trait d'est en ouest de l'île de Montréal!
- Si l'automne est un prénom et une saison, il s'agit également d'un mot qui a sa signification en littérature. Dans un sens figuré, l'automne est synonyme de déclin, la période qui précède la vieillesse.
- Si Ottawa se transforme chaque printemps en une immense mer de tulipes, c'est grâce à un geste de gratitude qui traverse les générations. En 1945, à la fin de la Seconde Guerre mondiale, les Pays-Bas ont offert au Canada 100 000 bulbes de tulipes pour remercier les soldats canadiens d'avoir contribué à la libération du pays. Chaque année depuis, cette tradition se poursuit. Les tulipes de la capitale canadienne restent l'un des symboles les plus puissants d'amitié entre deux nations.
- La fraise n'est pas un vrai fruit : Les petits grains jaunes à sa surface (les akènes) sont les vrais fruits, tandis que la partie rouge est le réceptacle de la fleur.



La chasse commence ici !!!



Que vous soyez un chasseur expérimenté ou que vous vous prépariez pour votre première aventure en forêt, Canadian Tire a tout ce qu'il vous faut pour être prêt !

 **Équipement**
 **Articles de chasse**
Et bien plus encore !

Ne partez pas en forêt sans avoir fait un arrêt au coin chasse de Canadian Tire !

Bonne chasse ! Profitez pleinement de la nature et soyez prudents en forêt !



POUR NOUS JOINDRE :

 **418-662-2692**

 **puitspdd@cgocable.ca**

 **www.puisatiersdelisle.ca**

**100 % de la région
depuis 45 ans**

PUITS ARTÉSIENS

PUITS DE SURFACE

FORAGE DIRIGÉ

FORAGE ENVIRONNEMENTAL

RÉPARATION DE POMPE

GÉOTHERMIE





ON VOUS VOIT COMME PERSONNE CITOYEN INVESTI

ENTREVUE

Q - DEPUIS COMBIEN DE TEMPS RÉSIDEZ-VOUS À SAINTE-HEDWIDGE ?

R - DEPUIS 22 ANS.

Q - QUE SIGNIFIE SAINTE-HEDWIDGE À VOS YEUX ?

R - MON HAVRE DE PAIX

Q - VOUS ÊTES IMPLIQUÉ DEPUIS COMBIEN D'ANNÉES AU SEIN DE NOTRE MUNICIPALITÉ.

R - DEPUIS 2023, JE M'IMPLIQUE ACTIVEMENT DANS LA COMMUNAUTÉ EN PARTICIPANT AU COMITÉ DES COUREURS DES BOIS AINSI QU'À CELUI DU MARCHÉ DE NOËL. JE SUIS ÉGALEMENT BÉNÉVOLE À LA FRIPERIE ET J'AI EU LA CHANCE DE CONTRIBUER À LA RESTAURATION DES ŒUVRES DE M. LÉON BOUCHARD.

Q - QU'EST-CE QUI A MOTIVÉ VOTRE CHOIX DE VOUS IMPLIQUER ?

R - JE SOUHAITAIS CONTRIBUER À LA VIE DE MON VILLAGE EN M'IMPLIQUANT DE DIFFÉRENTES FAÇONS ET EN PARTICIPANT ACTIVEMENT À LA VIE DE LA COMMUNAUTÉ.

Q - EN 3 MOTS, COMMENT VOUS DÉCRIRIEZ-VOUS EN TANT QUE PERSONNE ?

R - IMPLIQUÉE, FIABLE ET DÉBROUILLARDE.

Q - QUEL EST VOTRE ENDROIT COUP DE COEUR À SAINTE-HEDWIDGE ?

R - LE SENTIER DES ARTISTES

Q - QUEL EST VOTRE CHIFFRE CHANCEUX ?

R - 7

Q - QUELLE EST VOTRE COULEUR PRÉFÉRÉE ?

R - LE BLEU ET LE MAUVE

Q - QUELLE EST VOTRE PLUS GRANDE FIERTÉ ?

R - LA RESTAURATION DES ŒUVRES DE M. LÉON BOUCHARD

Q - NOMMEZ-MOI UNE CHOSE QUE VOUS DÉTESTEZ ?

R - TONDRE LA PELOUSE

Q - QUELLE EST LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE DANS LA VIE ?

R - LE RESPECT

Q - PARTAGEZ-NOUS UN SECRET QUI RESTERA ENTRE VOUS ET NOTRE BELLE MUNICIPALITÉ !

R - J'AI PEUR DE MON PROPRE SANG ET, POUR MA DATE DE FÊTE, C'EST UN PEU COMPLIQUÉ ... JE NE LA DONNE JAMAIS ET, ENTRE VOUS ET MOI, JE NE SUIS MÊME PAS CERTAINE DE M'EN SOUVENIR !



KARINE BRASSARD



Vivre sa
meilleure vue

OPTO RÉSEAU

ST-FÉLICIEN
418 679-0112

MÉTABETCHOUAN
418 349-9000

ROBERVAL
418 275-0621

DOLBEAU-MISTASSINI
418 276-6203

Dre Morggan Debaets
Dr Jean-Yves Gosselin
Dr Guy Leblanc
Optométristes

**CHAQUE CITOYEN
INVESTI REÇOIT
UNE CARTE CADEAU
DE 50 \$ CHEZ
OPTO-RÉSEAU**

SAVIEZ-VOUS QUE :

Pour encourager la réduction des déchets et favoriser l'utilisation de produits durables, la RMR offre un programme d'aide financière pour l'achat de produits d'hygiène durables, en collaboration avec les municipalités participantes.

Le montant de l'aide financière est d'un maximum cumulatif de 100 \$ par adresse civique, par année.

Produits admissibles :

- Culottes menstruelles ou absorbantes
- Coupes menstruelles
- Couches lavables et inserts

Conditions :

- Avoir effectué l'achat au cours des 12 derniers mois.
- Transmettre à votre municipalité les pièces justificatives suivantes :
 - Pour les achats de produits neufs : Facture originale comportant le nom de l'entreprise
 - Pour les achats de produits de seconde main : Une preuve de la transaction

Avantages des produits d'hygiène durables :

- Faites des économies à long terme
- Réduction des déchets enfouis
- Diminution de l'empreinte écologique
- Soutien à l'achat local grâce à de nombreuses boutiques québécoises

Des habitudes durables pour un avenir plus vert !

La mobilité partout pour tous !

Places disponibles pour les
citoyens de Sainte-Hedwidge



POUR INFORMATION
ACCÈS TRANSPORT DOMAINE-DU-ROY
901, boul. Saint-Joseph, Roberval (Québec) G8H 2L8

- 📞 418 679-0333
- ✉ info@accestransport.com
- 🌐 www.accestransport.com
- 📍 Accès Transport Domaine-du-Roy

**TRANSPORT
ADAPTÉ**



MRC DOMAINE-DU-ROY
SÉCURITAIRE-ABORDABLE-ACCESSIBLE



Notre nouveau site Internet est maintenant à jour !

**Vous y trouverez facilement une foule d'informations utiles,
notamment :**

- Divers formulaires disponibles
- Demandes de permis
- Vidéos des séances du conseil
- Procès-verbaux
- Journal municipal
- Plainte ,question et suggestion
- Et plusieurs autres informations concernant la vie municipale.



**Nous vous invitons à venir le découvrir et à le consulter régulièrement
pour rester informés des nouvelles et des activités de votre
municipalité.**

<https://municipalites-du-quebec.com/ste-hedwidge/>

Bonne visite !

ENEZ NOUS VOIR !

—
💎 **BIJOUX**
🎁 **BOUTIQUE CADEAUX**
🔧 **RÉPARATION**
—

SUIVEZ NOUS SUR  !

418 275-4828
bijouterieturcotte.com



 **1101, BOULEVARD MARCOTTE ROBERVAL QC, G8H 2B5**



RÉGIE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

La collecte des matières organiques a commencé en 2020 sur le territoire du Lac-Saint-Jean. En participant à la collecte du bac brun, près de 10 000 tonnes de résidus alimentaires et de résidus verts sont compostées au lieu d'être enfouies, ce qui contribue à réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES). De plus, les matières organiques sont transformées en un compost de qualité, utilisé notamment lors de l'activité de distribution annuelle organisée par la RMR et les municipalités du Lac-Saint-Jean.

Pourquoi adopter mon bac brun?

Environ 40 % du contenu de la poubelle est constitué de matières organiques. Le service de collecte du bac brun détournera près de 17 000 tonnes de matières organiques du site d'enfouissement pour être traitées et transformées en compost.

Adopter le bac brun, c'est poser un geste concret pour réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) et lutter contre les changements climatiques.



Quoi mettre dans mon bac brun?

Est-ce que ça se mange?

(Ou est-ce une partie de quelque chose qui se mange?)

Est-ce un résidu de jardin?

Est-ce du papier ou du carton souillé?

Si la réponse est « oui » à l'une de ces questions, la matière peut être déposée dans le bac brun.



Vous n'êtes pas certain de ce que vous pouvez mettre dans votre bac brun? Téléchargez l'application mobile **ça va où?** pour le savoir.

Mon petit bac de cuisine

Utilisation

L'installer à l'endroit le plus pratique (dans une armoire, près de la poubelle, sous l'évier ou sur le comptoir) afin d'y déposer les résidus alimentaires lorsque vous cuisinez ou après un repas.

Entretien

Le laver à la main avec de l'eau savonneuse.

Astuces

- Ne pas utiliser de sacs en plastique, même s'ils sont biodégradables.
- Placer du papier journal ou du carton avant de déposer les résidus alimentaires afin de le garder plus propre.
- Congeler les matières animales pour réduire les odeurs.
- Éviter de déposer des substances liquides en grande quantité.
- Le transvider régulièrement dans le bac brun.
- Le rincer après chaque transfert.



Mon bac brun

Utilisation

L'installer à l'ombre afin de réduire les risques de nuisances.

Entretien

Le rincer avec de l'eau et du savon doux ou une solution d'eau et de vinaigre. Ne pas laver avec des produits javellissants.

Astuces

- Doubler le fond du bac de papier journal ou de carton pour éviter que les matières ne collent.
- Alterner les déchets de table avec des matières sèches (papier journal, sciures de bois, etc.).
- Saupoudrer un peu de bicarbonate de soude pour aider à neutraliser les odeurs.
- Laisser sécher les résidus verts avant de les déposer dans le bac.
- Le placer en bordure de rue à chaque collecte, même s'il ne contient pas beaucoup de matières.



Pourquoi les sacs en plastique sont-ils refusés dans mon bac brun?

Tout sac ou pellicule similaire au plastique, sans exception, même si biodégradable ou compostable, ne se dégrade pas au même rythme que les matières organiques. C'est pour cette raison que seuls les sacs en papier sont acceptés dans la collecte.



Matières acceptées ✓

Résidus alimentaires



Résidus de jardin



Papiers et cartons souillés



Autres matières



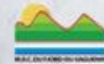
Matières refusées ✗



Vous avez des questions?
Visitez le www.monbacbrun.com



RMR Régie des matières résiduelles
du Lac-Saint-Jean
Téléphone : 418 669-0513 | 418 239-0513
Courriel : info@rmrlacqc.ca



Téléphone : 418 673-1705
Sans frais : 1 888 673-1705
Courriel : environnement@mrc-fjord.qc.ca

QUIZ : TESTE TES CONNAISSANCES GÉNÉRALES !

- Histoire** : En quelle année Jacques Cartier a-t-il effectué son premier voyage au Canada ?
a) 1608 b) 1534 c) 1492 d) 1760
- Sport** : Quel était le numéro du chandail de Mario Lemieux, joueur des Pingouins de Pittsburgh ?
a) 66 b) 99 c) 87 d) 34
- Politique** : Qui a été la première femme à occuper le poste de première ministre du Québec ?
a) Kim Campbell b) Christine Fréchette c) Pauline Marois d) Céline Dion
- Science** : Le corps humain contient combien d'os ?
a) 308 b) 206 c) 802 d) 533
- Culture** : Quel poète québécois a écrit le poème " La romance du vin " ?
a) Anne Hébert b) Jonas Fortier c) Victor Bégin d) Émile Nelligan
- Géographie** : Quelle est la capitale du Canada ?
a) Toronto b) Montréal c) Ottawa d) Vancouver
- Histoire** : Quel conflit mondial a eu lieu de 1914 à 1918 ?
a) Guerre de 7 ans b) Seconde guerre mondiale c) Première Guerre mondiale d) Guerre froide
- Culture** : Qui a composé la musique de l'hymne national du Canada " Ô Canada " ?
a) Calixa Lavallée b) Gilles Vigneault c) Félix Leclerc d) René Angélil
- Géographie** : Quel est le plus long fleuve du Québec ?
a) Saguenay b) Richelieu c) Saint-Maurice d) Saint-Laurent
- Politique** : Qui a été le premier francophone à être premier ministre du Canada ?
a) Paul Martin b) Mike Carney c) Pierre Elliott Trudeau d) Wilfred Laurier



Tu as terminé le quiz ! Maintenant, défie tes amis
pour voir qui obtiendra le meilleur score.

Réponses :
1. b) 2. a) 3. c) 4. b) 5. d) 6. c) 7. c) 8. a) 9. d) 10. d)

Alexis Brunelle-Duceppe

Député de Lac-Saint-Jean



*Au service
des citoyens et citoyennes
de Lac-Saint-Jean !*



Alexis.Brunelle-Duceppe@parl.gc.ca

418 669-0013 | 1 800 667-2768

@alduceppe





BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE DE SAINTE-HEDWIDGE

Septembre
2026

COUPS DE CŒUR DE PLUSIEURS LECTEURS ET PEUT-ÊTRE LE VÔTRE...

LES REBELLES



MISS PARFAITE



LES ENQUÊTES D'ESTHER ET BEN



MINI CHAT ET SON CLUB BD



ÉMILIE RIVARD ET MIKA



ÉPOUVANTE



LES MÉGAVENTURES DE MADDOX



ELLA



SUPER CHIEN



MON P'TIT BIG À MOI



BLUEY



ET PLUS ENCORE ...

SPLAT



ET PLUS ENCORE ...

ET NOUS EN AVONS ENCORE PLUS...

PETITE ÎLE À VENDRE SUR LA RIVIÈRE OUIATCHOUANICHE



Vous pouvez contacter : Yves Rodrigue au 418-630-1351

3 TERRAINS DE VILLÉGIATURES À VENDRE

Vous pouvez contacter :

Daniel Migneault au 418-770-6898 ou 418-275-0105

ou

François Migneault au 418-671-3205 ou 418-275-0105



**À vos côtés
pour vous soutenir
dans vos projets**

Jean-Michel Ouellet, CPA
101-915 boulevard Saint-Joseph, Roberval
418 275-5313 | info.slsj@mallette.ca

MALLETTE
Des comptables et bien plus.

BINGO!

Gros lot : 1 200 \$

Bonanza : 250\$

3 370 \$ en prix



Tous les mercredis 18h30
Salle communautaire
1090, rue Principale



On vous attend en grand nombre !!!
Comité des loisirs

Bienvenue chez Maxi !

Nous sommes heureux de
faire partie de votre
communauté.

Sonny Plourde
Directeur du magasin
Maxi de Roberval





JEUX

MOTS CACHÉS

PROFITER DU CONFORT DE CHEZ SOI POUR SE
DÉTENDRE ET RELAXER.

C	N	O	I	S	E	T	T	E	C
I	A	C	C	H	E	N	E	O	H
T	U	F	E	U	I	L	L	E	A
R	T	V	C	S	A	I	S	O	N
O	O	E	B	R	I	S	E	O	G
U	M	N	O	P	L	U	I	E	E
I	N	T	C	I	E	L	N	I	M
L	E	B	R	U	M	E	U	X	E
L	N	C	O	U	L	E	U	R	N
E	C	U	R	E	U	I	L	G	T



NOISETTE
SAISON
AUTOMNE
CIEL



BRISE
COULEUR
CITROUILLE
FEUILLE

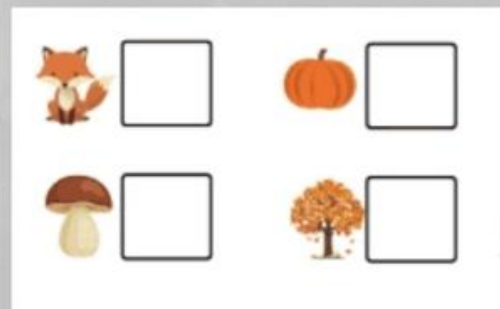
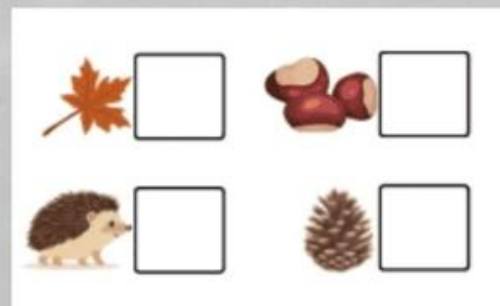


CHANGEMENT
BRUMEUX
ECUREUIL
PLUIE



FEUILLE
VENT
CHENE





Je suis jaune et orange, je
tombe des arbres et je
craque sous les pieds.
Qui suis-je ?

Je suis orange, je pousse dans
le jardin et on me sculpte
parfois avec un visage.
Qui suis-je ?

Je souffle dans les
arbres et je fais
tomber les feuilles.
Qui suis-je ?

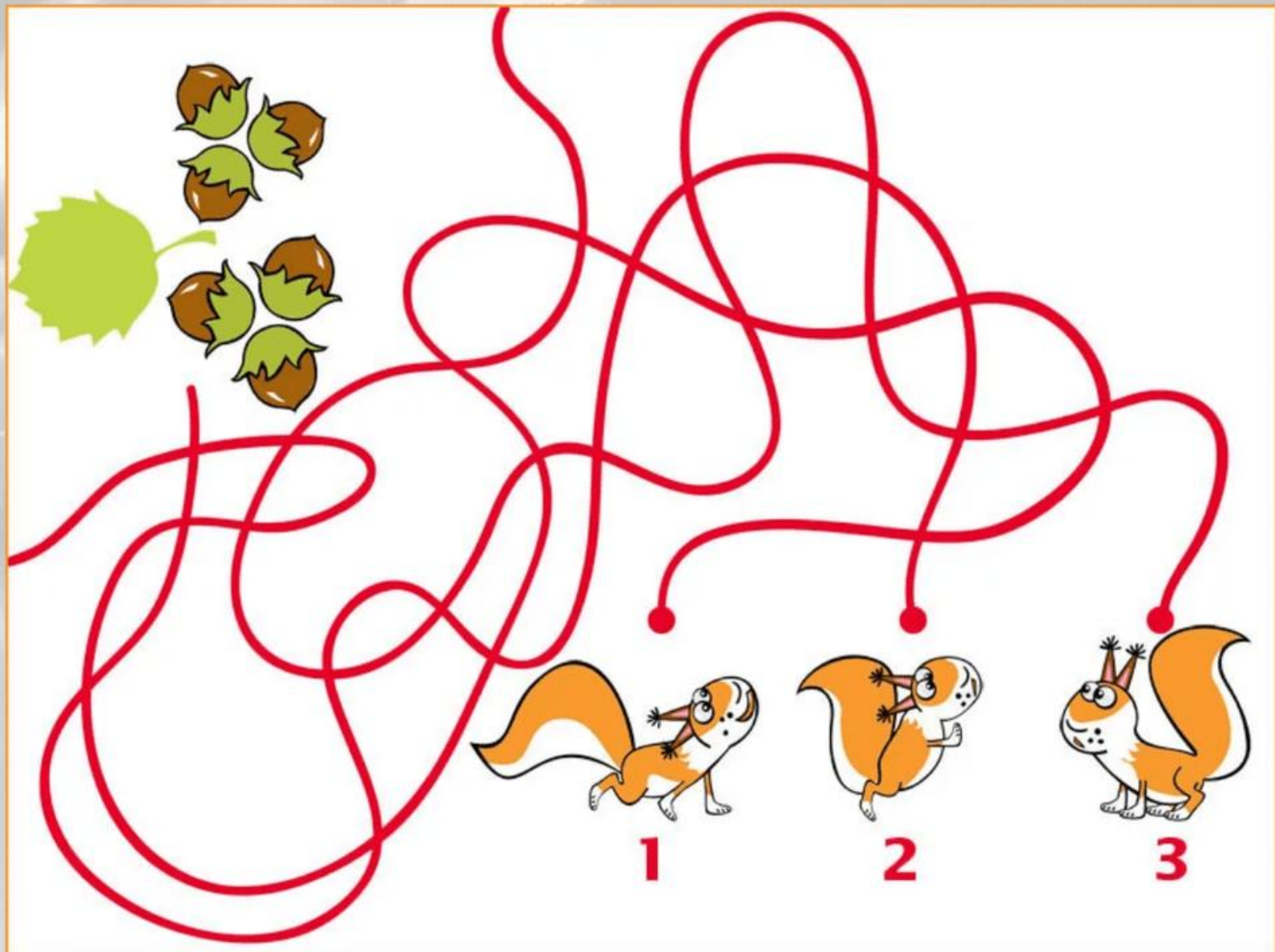
Je suis un petit animal
qui ramasse des noix
pour l'hiver.
Qui suis-je ?

Je suis un vêtement qu'on
remet quand les journées
deviennent fraîches.
Qui suis-je ?

Je suis la saison qui
arrive après l'été et
avant l'hiver.
Qui suis-je ?

Je suis une boisson chaude
qu'on aime boire
quand il fait frais.
Qui suis-je ?

Je suis souvent présent le
matin en automne et je
rends tout un peu flou.
Qui suis-je ?



TROUVE LES 7 DIFFÉRENCES



LES PROFITS RÉALISÉS PAR LE JOURNAL
SONT REDIRIGÉS VERS :

- DES TIRAGES
- LA RÉDACTION ET L'IMPRESSION DU JOURNAL
- DES CONCOURS
- DES ACTIVITÉS



LE TOUT, SANS FRAIS POUR LES
CITOYENS !





AUTOMNE

À GAGNER
1 X MINNIE
1 X MICKEY



CONCOURS DESSIN

NOM :
PRÉNOM :
N° DE TEL :

TIRAGE LE 29 OCTOBRE 2026