Bulletin MUNICIPAL

11, rue Saint-Pierre Ouest
Val-Brillant, Québec
G0J 3L0
Tél.: 418-742-3212
Téléc.: 418-742-3624
valbrillant.adm@mrcmatapedia.quebec
Site internet : www.val-brillant.ca

Volume 19 – Numéro 11 novembre 2026

ATTENTION !

Bulletin municipal version papier.

Les citoyens qui souhaitent recevoir le bulletin municipal en **version papier**, sont invités à communiquer avec la Municipalité par téléphone afin d'en faire la demande. Veuillez prendre note que ce service est **réservé aux personnes qui ne sont pas en mesure de consulter le bulletin en ligne.**

HEURES D'OUVERTURE

Lundi :	9h à 16h
Mardi :	9h à 16h
Mercredi :	9h à 16h
Jeudi :	FERMÉ
Vendredi :	9h à 12h

Si jamais les heures d'ouverture ne vous conviennent pas, vous pouvez nous contacter au 418 742-3112, poste 1. Il nous fera plaisir de trouver une solution!

Bibliothèque Les Trésors de Delphine

La bibliothèque est située au bureau municipal : 11, rue Saint-Pierre Ouest.

GRATUIT POUR LES CITOYENS!

Il est possible de faire des demandes spéciales si nous n'avons pas en main, le livre souhaité.

Les heures d'ouvertures sont les même que le bureau municipal.

Demande de permis

Inspectrice en bâtiments
Mme Suzie Banville
418 629-2053, poste 1128
s.banville@mrcmatapedia.quebec

Au bureau municipal les mardis et les mercredis.

Bulletin municipal version électronique

Le bulletin municipal est distribué seulement en version électronique. Vous pouvez communiquer avec nous au 418 742-3212, poste #1, afin de nous donner votre courrier électronique et être ajouté à notre liste d'envoi.

Prendre note que quelques **copies papier** sont disponibles dans **l'entrée avant du bureau municipal** ainsi qu'à **l'épicerie Côté & Fils inc.**

GYM COMMUNAUTAIRE

Offert gratuitement et uniquement pour les citoyens de Val-Brillant.

Accès libre en tout temps
(7 jours sur 7 / 24h sur 24)

Au sous-sol de l'accueil du camping au 10, rue des Cèdres.

OBLIGATOIRE
Inscription au bureau municipal avant l'utilisation.

Âge minimum requis : 16 ans.

Prochain versement de taxes

12 novembre 2026

Prochaine séance du Conseil Municipal

Date : 7 décembre 2026 à 19h30
Où : Cédrière au 38, rue des Cèdres

MOTS DU MAIRE – NOVEMBRE 2026

Chères citoyennes, chers citoyens,

Déjà novembre ! Les journées raccourcissent, le froid s'installe tranquillement et notre beau village se prépare à accueillir l'hiver. C'est une période qui nous rappelle à quel point il est important de prendre le temps de profiter des gens qui nous entourent.

Pour moi, être maire, c'est bien plus que de participer à des réunions ou de prendre des décisions. C'est avant tout être près de vous, vous écouter, partager vos préoccupations, mais aussi vos joies et vos réussites. Chaque rencontre et chaque échange me rappellent pourquoi j'ai choisi de m'impliquer pour notre belle municipalité.

En ce mois de novembre, ayons également une pensée particulière pour celles et ceux qui ont fait de grands sacrifices pour notre liberté. Le jour du Souvenir est un moment important pour leur rendre hommage et ne jamais oublier.

Je tiens aussi à remercier du fond du cœur tous ceux et celles qui donnent de leur temps pour notre communauté. Ce sont souvent les petits gestes, les sourires et l'entraide qui font les plus grandes différences. Et à Val-Brillant, cette solidarité, nous avons la chance de la vivre au quotidien.

À l'approche de la fin de l'année, je regarde le chemin parcouru avec beaucoup de fierté et de reconnaissance. Bien sûr, il reste des défis à relever, mais je suis convaincu qu'en continuant à travailler ensemble, nous pouvons accomplir de belles choses.

Prenez soin de vous, de vos familles et de vos voisins. Parce qu'au-delà des projets et des bâtiments, la véritable richesse de Val-Brillant, ce sont les gens qui y vivent.

Au plaisir de vous rencontrer au détour d'une rue ou lors de nos activités !

Maxime Tremblay
Maire de Val-Brillant

CERTIFICAT D'AUTORISATION D'AMÉNAGEMENT PAYSAGER

Vous avez pour projet d'effectuer du remblai ou du déblai sur votre terrain? Il est obligatoire d'obtenir un certificat d'autorisation avant d'effectuer ces travaux. Des autorisations ministérielles auprès du MELCC ou de la CPTAQ peuvent être requises.

Il en est de même pour les travaux d'excavation du sol, d'abattage d'arbres, de plantation de haies ou d'arbres, d'érection d'une clôture ou d'un muret, de pavage ou de tout autre aménagement paysager.

Votre demande de certificat doit être accompagnée d'un plan de localisation à l'échelle montrant la localisation des aménagements projetés, élévations du terrain avant et après les travaux de déblai et /ou remblai, le type de matériaux et sa provenance, ainsi que toute autre information requise pour avoir une compréhension claire du projet. De plus, vous devez faire compléter le document de déclaration de provenance des sols par l'entrepreneur qui effectuera les travaux. Ce document devra accompagner la demande de permis dûment remplie.

À défaut d'obtenir un certificat d'autorisation avant d'entreprendre ce genre de travaux, cela peut entraîner des situations fâcheuses et impliquer l'émission de billets d'infractions avec amendes et des coûts supplémentaires pour remettre le terrain dans son état naturel.

Nous vous recommandons également de consulter le site du MELCC ainsi que le site de la CPTAQ afin de savoir si des autorisations supplémentaires sont nécessaires.

Votre municipalité

NOVEMBRE 2026 - « Enfin, la collecte porte-à-porte des plastiques agricoles est à nos portes ! »

Bonne nouvelle pour les agriculteurs et agricultrices de **La Matapédia et de La Mitis** : la collecte du **plastique d'enrubannage blanc directement à la ferme** sera mise en place dès 2027!

Chaque année, près de **1 000 tonnes de plastique d'enrubannage** sont générées au Bas-St-Laurent. Ça en fait du plastique à gérer! À l'échelle du Québec, ce sont **4 100 tonnes de plastique d'enrubannage qui sont mises en marché chaque année**.

Pour simplifier la vie des producteurs, la collecte se fera **directement dans les fermes inscrites, une fois par mois, en vrac dans un conteneur**. Plus besoin de se rendre à un point de dépôt pour ces plastiques!

Ce service se fait en complément des points de dépôt en vigueur, soient l'Écosite d'**Amqui,** l'écocentre **Mont-Joli**, ou encore au garage municipal de **Saint-Anaclet.** C'est simplement une option de plus pour faciliter la vie des agriculteurs et agricultrices qui ont du plastique d'enrubannage blanc à gérer.

Il est toutefois important de noter que les **autres plastiques agricoles**, comme les bidons, les toiles, les sacs à semences, etc., doivent toujours être apportés aux points de dépôt prévus à cet effet. Ces plastiques sont généralement générés en moins grande quantité.

Comment ça va fonctionner?

- Collecte **une fois par mois**, directement à la ferme;
- Collecte effectuée **à l'aide d'un conteneur**;
- Les plastiques doivent être **exempts de contaminants**, sinon ils pourraient y avoir un refus de collecte (secouez-les avant de les mettre dans le conteneur);
- La collecte et l'achat du conteneur sont **admissibles au crédit de taxes du MAPAQ**.

Que deviennent les plastiques?

Lorsqu'ils sont récupérés adéquatement et sans contaminant, **99 % des plastiques d'enrubannage sont recyclés** et peuvent servir à fabriquer de nouveaux produits, comme :

- Des contenants et des pots;
- Des seaux;
- Des sacs;
- Des tuyaux flexibles.

Les plastiques d'enrubannage peuvent donc avoir une **deuxième vie** au lieu de finir à l'enfouissement!

La Régie communiquera avec les agriculteurs inscrits afin de leur expliquer plus en détail les modalités de la collecte.

Karolyne Beauchamp, Conseillère en gestion des matières résiduelles

Téléphone : 1800 631-2924 Courriel : info@ecoregie.ca
Site Web : www.ecoregie.ca Facebook : @RITMRMatapediaMitis

Le Cercle de Fermières de Val-Brillant tient à vous remercier pour votre grande participation au dernier salon des artisans d'octobre.

Merci pour tout.

Céline Pigeon

Présidente CFQ Val-Brillant

Nous désirons vous rappeler que nous sommes toujours en période de recrutement pour accueillir de nouvelles membres.

Également, c'est toujours un plaisir pour nous de vous recevoir pour une visite de notre local et aussi vous présenter nos belles réalisations.

Pour nous joindre

Nancy Bujold : 418-629-7901

Céline Pigeon : 418-742-3657

Les ateliers du Mercredi ont repris leurs activités, tous les mercredis à compter de 13:00 en haut du bureau municipal .

Nous invitons toutes les personnes intéressées à venir socialiser à travers nos différents ateliers: tricot, peinture, vitrail et bien d'autres .

Pour toutes informations communiquer avec Mme Pauline Pinard au 418-330-0566 ou avec Céline Drolet 418-631-6671

Les Ateliers du mercredi

La CHRONIQUE FORESTIÈRE

de l'Association forestière bas-laurentienne

10, 7e Avenue, St-Fabien - (418) 896-1213- www.afbl.info

*L'Association forestière bas-laurentienne est un organisme à but non-lucratif dont la mission est d'éduquer les jeunes et sensibiliser la population à l'importance de la forêt. Nous offrons un service d'**animation d'ateliers sur la forêt** dans les **écoles**, les **camps de jour**, lors d'**activités grand-public** et pour divers **évènements**. Contactez-nous pour planifier une activité dans votre école ou votre municipalité : www.afbl.info*

Du bois dans ma nourriture?

Saviez-vous que le bois se retrouve jusque dans notre assiette? Ne vous inquiétez pas, **la cellulose** se retrouve dans de nombreux produits et, ingérée en petite quantité, elle est sans danger pour notre santé. La cellulose est une **fibre végétale** qui constitue une grande partie des parois des cellules des arbres et qui contribue à donner au bois sa solidité. On la retrouve également dans de nombreux autres végétaux.

Sur les listes d'ingrédients, la cellulose se retrouve sous différents noms : cellulose, poudre de cellulose ou cellulose microcristalline. Elle est utilisée pour améliorer la texture, stabiliser les aliments et aider à maintenir leur consistance, sans en modifier le goût. La cellulose est également permise dans certains produits biologiques.

Où en retrouve-t-on? Un peu partout!
Voici quelques exemples :

- **Les yogourts et les crèmes glacées allégées** : comme ils contiennent moins de matières grasses, la cellulose aide à leur donner une texture onctueuse.
- **Le fromage râpé** : la poudre de cellulose empêche les morceaux de fromage de coller ensemble.
- **Le pain industriel, les biscuits et les produits sans gluten** : elle aide à améliorer la texture et à éviter que les produits se dessèchent trop rapidement.
- **Les compléments alimentaires** : elle permet de lier les ingrédients entre eux.
- **Les sauces et vinaigrettes** : elle aide à maintenir une texture uniforme et à éviter que les ingrédients se séparent.

Comme c'est un excellent agent texturant, **on utilise aussi la cellulose dans les cosmétiques**!

Dans les gels douche et les crèmes, la cellulose aide à stabiliser la consistance du produit sans en modifier la couleur ni le parfum. On la retrouve également dans les dentifrices et le maquillage, où elle sert d'agent de texture et de liant.

Comme quoi, le bois est présent dans notre quotidien bien plus qu'on pourrait le croire!

169, avenue Gaétan-Archambault
Amqui (Québec) G5J 2K9

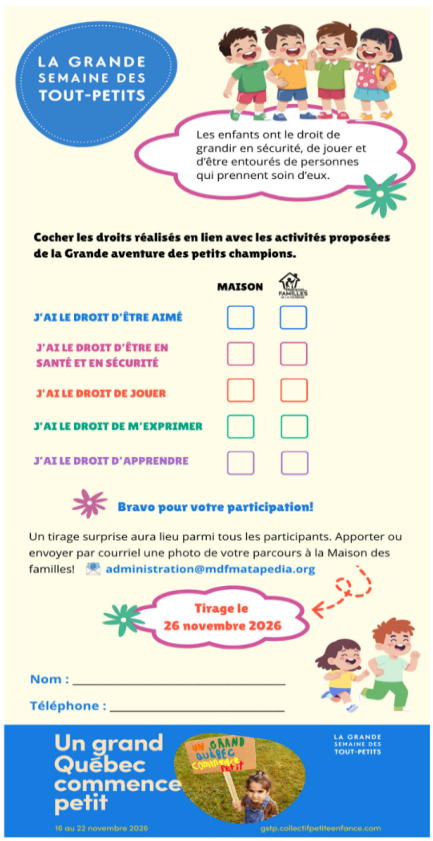
Novembre 2026

Maison des FAMILLES de La Matapédia — 30e Anniversaire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2 **Maison des familles FERMÉE**	**3** **Amis des bébés** La santé mentale des parents Caroline Giroux, T.S. **13 h 30**	**4** **Café-rencontre** **9 h 30**	**5** **Club de marche** Départ de la Maison des familles **10 h**	**6**	**7**	**8**
9	**10** **Ressource en allaitement** Disponible sur place **9 h à 12 h**	**11** **Déjeuner communautaire** Parents avec ou sans enfants **8 h 30 à 11 h** Sur inscription #2	**12** **Club de marche** Départ de la Maison des familles **10 h**	**13**	**14** **Des souvenirs plein le coeur** Salle communautaire d'Amqui **10 h à 14 h 30**	**15** Sortie spéciale FAMILLES du mois !
16 J'ai le droit d'être aimé! **Arbre de l'amour** Partage l'amour pour ton enfant au cours de la semaine	**17** J'ai le droit d'être en santé et en sécurité! #2 **Mini atelier de cuisine** Parent-enfant **9 h 30** **Amis des bébés** Alimentation **13 h 30**	**18** J'ai le droit de jouer! **Parcours moteurs et bacs sensoriels** **9 h à 11 h 30**	**19** J'ai le droit de m'exprimer! **Jeu sur les émotions et dessin thématique** **9 h à 11 h 30**	**20** J'ai le droit d'apprendre **Prêt de jeux de société pour jouer en famille.** Livre offert en cadeau!	**21** LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS	**22**
23	**24** **Ressource en allaitement 9 h à 12 h** **Amis des tout-petits** L'arrivée d'un 2e enfant **12 h 10 à 12 h 50** **Parents complices** L'estime de soi chez nos jeunes (6-17) **18 h 30 à 20 h**	**25** **Café-rencontre** **9 h 30**	**26** **Club de marche** Départ de la Maison des familles **10 h**	**27**	**28** **Biblio parents enfants** Bibliothèque Madeleine-Gagnon Conte et activité **10 h à 11 h**	**29**
30 Biscuit sourire des Fêtes						

Campagne du Biscuit sourire des Fêtes

Du 30 novembre au 6 décembre



Novembre 2026

Maison des FAMILLES de La Matapédia — 30e Anniversaire

418 629-1241

169, avenue Gaétan-Archambault Amqui

Nos heures d'ouverture

Du lundi au jeudi de 8 h à 16 h 30

Le vendredi de 8 h à 12 h

www.mdfmatapedia.org

Maison des familles de La Matapédia

Maison des jeunes
De Val-Brillant

Tous les activités sont à 18 h sauf indication contraire

NOVEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Fermé	3 16h30 Conseil jeune	4 Libre	5 Soirée film chocolat chaud	6 Gymnase
9 Fermé	10 Libre	11 Sur inscription lunch fourni Visite de Judith du Calacs	12 Libre	13 Sur inscription 5 $ Souper/magasinage Rimouski
16 Fermé	17 Sur inscription 17h00 On cuisine un Mac N cheese	18 Libre	19 Sur inscription Atelier d'argile	20 Gymnase
23 Fermé	24 Libre	25 Porte à porte vente de chocolat	26 Libre	27 Gym

LA MATAPÉDIA
COSMOSS
Pour que chaque jeune développe son potentiel

Vous informe
des initiatives pour les 0-30 ans
AUTOMNE 2026

À GO, ON LIT!
QUEL TYPE DE LECTEUR.RICE ES-TU?
Fais le quiz sur agot.ca pour le découvrir!

LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS
portée par
Collectif petite enfance
un grand québec commence petit

Du 16 au 22 novembre : Surveillez la programmation complète sur la page Facebook COSMOSS Matapédia et au www.cosmoss.qc.ca/matapedia

Sortie spéciale FAMILLES du mois!
24 octobre : Parcours de l'épouvante à Amqui
14 novembre : Des souvenirs plein le coeur
Décembre : À surveiller!
Gratuit! Détails sur les événements Facebook!

Pour ne rien manquer?
Suivez-nous sur facebook COSMOSS Matapédia
Vous avez une question?
Messenger de notre page fabecook

Une belle continuité au fil du temps!

Amis des bébés | Amis des tout-petits | Parents complices

Moments d'échange
pour les futurs parents et les parents d'enfants de 0 à 17 ans

AMIS DES BÉBÉS : - 9 MOIS À 18 MOIS
À la Maison des familles • Mardi à 13h30
Gratuit • Bébés bienvenus
- 21 octobre : Soins grippaux et maladies contagieuses
- 3 novembre : Santé mentale des parents
- 17 novembre : Introduction des aliments complémentaires
- 1er décembre : Soins dentaires
- 15 décembre : Sommeil de bébé

AMIS DES TOUT-PETITS : 18 MOIS À 5 ANS
À la Maison des familles ou en virtuel • Sur l'heure du dîner
Gratuit • Apportez votre boîte à lunch • Parent seulement
- 27 octobre : Protéger sans surprotéger
- 24 novembre : L'arrivée d'un autre enfant
- 8 décembre : L'équilibre et la routine

PARENTS COMPLICES : 6 À 17 ANS
À la Maison des familles ou en virtuel • De 18h30 à 20h
Gratuit • Parent seulement
- 20 octobre : L'anxiété chez nos enfants, que puis-je faire en tant que parent ?
- 24 novembre : Soutenir le développement de l'estime de soi chez nos enfants

Défiez l'été
Ce répertoire illustre les sentiers de marche et pédestre de la région.
Rendez-vous sur la page ou le site de COSMOSS Matapédia

Des souvenirs plein le cœur

Samedi 14 novembre | **De 10 h à 14 h 30** | **Salle communautaire d'Amqui**

Activités gratuites :
- Diffusion de *Super mini monstres* à 10h30
- Danse djamboola pour les petits à 11h30
- Dégustation culinaire de 12h à 13h : soupe thématique et pain traditionnel mexicain
- Heure du conte à 12h45
- Danse djamboola pour tous à 13h15

En tout temps :
Maquillage, tatouages temporaires, bricolage, pop-corn et bien plus!

Apporter votre boite à lunch et vos souliers d'intérieur
En cas de tempête, l'activité sera annulée

Sortie spéciale FAMILLES du mois!

En partenariat avec les Alliances pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale
Avec la participation financière de : Québec

Organisé par le comité *Activités familiales* :
COSMOSS | Maison des familles de la Matapédia | MRC de la Matapédia | Grands amis de la vallée | Tremplin travail | Place aux jeunes

GRATUITÉS : SECTEUR OUEST

Sayabec, St-Damase, St-Moïse, St-Noël, St-Cléophas, Val-Brillant

LÉGENDE :

Coffre WIXX : matériel sportif sur place disponible en tout temps

Boîte à livres : partage de livres disponible en tout temps

À NOTER :
Les toilettes, les balançoires, les abreuvoirs extérieurs et les modules de jeux **ne sont pas ouverts durant l'hiver**

PRÊT DE MATÉRIEL

Circonflexe

Consulter l'inventaire offert à partir de nos 23 points de service dans la Matapédia.

Ballons, raquettes, trottinettes, kayaks, des portes-bébés de randonnée et beaucoup plus :

ON GLISSE!

À la Cédrière de Val-Brillant

Lundi, mardi, jeudi et vendredi :
18h à 19h30
Samedi :
13h30 à 16h et 18h à 19h30
Dimanche : 13h30 à 16h
Plusieurs formats de tubes (enfant et adulte)

ON PATINE!

Patinoires extérieures

St-Cléophas
Tous les jours : 8h à 19h

St-Noël
Lundi au vendredi : 18h à 21h
Samedi et dimanche : 13h à 21h

Val-Brillant
Mercredi : 18h à 20h30
Jeudi et vendredi : 18h à 21h
Samedi : 13h30 à 16h et 18h à 21h
Dimanche : 13h à 16h

St-Moïse
Lundi au mercredi : 18h à 21h
(lumières allumées et Centre Sportif fermé)
Jeudi au vendredi : 18h à 21h
Samedi : 13h à 16h et 18h à 21h
Dimanche : 13h à 16h

St-Damase
Vendredi : 18h à 22h
Samedi : 13h à 22h
Dimanche : 13h à 17h

Aréna

Aréna de Sayabec
Hockey et patinage libres
Voir l'horaire sur le site Internet ou la page Facebook de la municipalité

ON LIT!

Bibliothèques

St-Noël
Lundi : 12h45 à 15h
Mardi : 18h30 à 20h

St-Cléophas
Jeudi : 19h à 20h30

Sayabec
Mercredi : 9h à 11h, 12h30 à 15h30 et 18h30 à 20h

St-Damase
Mardi : 18h30 à 20h

Val-Brillant
Lundi, mardi et mercredi : 9h à 12h et 13h à 16h
Vendredi : 9h à 12h

Biblio communautaire de St-Moise
Local 3 du centre communautaire
Voir leur page Facebook
Les p'tits bonheurs de Léonie

Boîtes à livres

St-Moïse
Centre municipal et centre sportif

Sayabec
À la gare patrimoniale
CPE L'Enfant joue

St-Damase
Centre communautaire

Val-Brillant
Bureau municipal

St-Noël
Centre sportif

St-Cléophas
Bureau municipal

SENTIERS

Sentiers Mic-Mac
De 1 à 7,5 km de randonnée pédestre
Route de Ste-Paule Nord à Sayabec

Seigneurie-du-Lac-Matapédia
Sept boucles de 0,8 à 6,2 km

Sentiers de St-Noël
Départ rue Industrielle
Pour ski de fond et raquette

Sentiers de St-Damase
Parcours historique Bois BSL

Sentier lumineux de St-Moïse
Sentier du 150e (entrée derrière le centre municipal au 120, rue Principale) d'environ 1 km

Sentier Parc des Bois et Berges de Val-Brillant
Pour le fatbike : départ à la patinoire
Pour le ski de fond, la marche, la raquette et la trottinette des neiges : environ 1,5 km de sentiers illuminés en fin de journée

ON MANGE!

Frigos pour tous

Sayabec
Sous-sol du bureau municipal au 3, Rue Keable
Mardi au jeudi : 9h à 16h / Vendredi : 9h à 12h

St-Noël
Bureau municipal au 19-A, Rue Turcotte
Lundi au jeudi : 8h à 16h
Pour les citoyens de St-Noël

Val-Brillant
Accueil du camping au 8, rue des Cèdres
8h à 16h
Pour les citoyens de Val-Brillant

ON BOUGE!

Activités sportives
Au gymnase de la polyvalente de Sayabec
Pour adolescents et adultes
Divers sports proposés
En soirée, voir l'horaire sur le site de la municipalité

Vélo parc
À St-Noël (fermé l'hiver)

SORTIE AU PARC!

Sayabec - Divers parcs
Terrains de pétanque, skatepark, terrains de soccer, balle-molle, basketball, volleyball, piste d'athlétisme, modules pour enfants et exerciseurs extérieurs

Val-Brillant - Cédrière et au camping
Jeux pour enfants, exerciseurs, skatepark, terrains de tennis, volleyball et soccer, prêt de jeux (de société, de fers, ballons, spikeball, etc.)

St-Damase - École, bureau municipal et entrée sud
Patinoire et départ du parcours historique Bois BSL

St-Cléophas
Modules de jeux, terrain de pétanque et patinoire

POUR LES FAMILLES

Atelier de cuisine parent/enfant et futurs/nouveaux parents
Sous formule *cuisinez et mangez ensemble*
Détails sur la programmation de la Maison des familles de La Matapédia sur Facebook

Sortie spéciale FAMILLES du mois!
Une sortie par mois faite en collaboration avec différents organismes pour la population sur tout le territoire. Exemples : rallye, disco sur glace, etc.
Détails sur la page Facebook COSMOSS Matapédia et de la Maison des familles de la Matapédia

Activité paternelle
Une fois par mois. Pour les enfants accompagnés de leur figure paternelle (papa, grand-papa, beau-papa, etc.) Détails sur la page Facebook de la Maison des familles de La Matapédia

Amis des tout-petits
Un moment d'échange mensuel sur un sujet important pour les parents d'enfants de 18 mois à 5 ans. En virtuel à partir de la Maison des familles de La Matapédia. Détails sur le groupe Facebook

Rayon de Partage
en santé mentale

Novembre 2026

Paiement 2 jours avant l'activité. Sauf: Cuisine et BINGO

ATTENTION! IMPORTANT

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h 00 — 13 h 00 à 16 h 15
À l'exception des fermetures ou activités à l'extérieur inscrites au calendrier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 9h à 11h **Jasette, toast, café** *Venez jaser et déjeuner avec nous !* **9h à 12h** **Dessin** **13h à 16h** **Peinture** **13h15** **Jeux Hitster**	**3** 8h30 à 12h Accueil / Échange **10h45 à 11h30** **Marche Amqui** **"Les pas de la Matapédia"** Parc Pierre-et-Maurice-Gagné **13h15** **Initiation à la boxe** *au Gym ArtFitness*	**4** FERMÉ AM **9h à 12h** **Dessin** **11h30** **Soupe populaire** **13h à 16h** **Peinture** **13h30** **Marche et café en ville**	**5** 8h30 à 12h **Accueil / Échange** **13h30** **Karaoké au CÉA** avec Marie-Soleil **13h15** **Jeux de société**	**6** Visite au Salon du livre pour les 18 à 35 ans **9h** **Atelier de cuisine** *inscription obligatoire* **13h30** **BINGO Cadeaux** *inscription obligatoire* **2$ / la carte**
9 9h à 11h **Jasette, toast, café** Thème: *Les bonnes nouvelles du mois* **9h à 12h Dessin** **13h à 16h Peinture** **13h15** **Danse en ligne au CÉA** avec Marie-Soleil **13h15** **Jeux de société**	**10** 8h30 à 12h Accueil / Échange **10h45 à 11h30** **Marche Amqui** "Les pas de la Matapédia" Parc Pierre-et-Maurice-Gagné **11h à 13h** **Dîner pizza/frites** *inscription obligatoire* 6$/1 pointe-8$/2 pointes **13h15** **Jeux de société**	**11** FERMÉ AM **9h à 12h Dessin** **11h30** **Soupe populaire** **13h à 16h Peinture** **13h15** **Jeux de société** **14h30 à 15h15** **Marche Sayabec** **"Les pas de la Matapédia"** Départ: Aréna	**12** 8h30 à 12h **Accueil / Échange** **13h à 14h** **Piscine** **2$** **13h15** **Jeux de société** **17h à 20h** **Souper Nachos suivi d'une soirée réalité virtuelle pour les 18 à 35 ans**	**13** **FERMÉ**
16 9h à 11h **Jasette, toast, café** *Venez jaser et déjeuner avec nous !* **9h à 12h Dessin** **11h30 à 13h** **Dîner** **"Apportez votre lunch"** *fêtes du mois* *Dessert et café GRATUIT* **13h à 16h Peinture** **13h15** **Comité activités et limonade**	**17** 8h30 à 12h Accueil / Échange **10h45 à 11h30** **Marche Amqui** **"Les pas de la Matapédia"** Parc Pierre-et-Maurice-Gagné **13h15** **Après-midi détente au Cinéma Figaro** **3$**	**18** FERMÉ AM **9h à 12h** **Dessin** **11h30** **Soupe populaire** **13h à 16 h** **Peinture** **15h** **Quilles** *inscription obligatoire* **6$**	**19** FERMÉ AM **9h30 à 10h15** **Marche Causapscal** **"Les pas de la Matapédia"** Départ: Parc de la Pointe **13h30** **Atelier** **Simples cyberRéflexes** **19h** **Conférence** **Clown Humanitaire**	**20** 9h **Atelier de cuisine** *inscription obligatoire* **13h30** **Atelier** **Bien-être des hommes** **13h30** **Peinture à diamant**
23 9h à 11h **Jasette, toast, café** *Venez jaser et déjeuner avec nous !* **9h à 12h Dessin** **13 h à 16h Peinture** **11h45** **Dîner à la Cantine Fortier** *Cantine à vos frais* **Suivi du billard au Bar le Billard à 13h** **3$**	**24** 8h30 à 12h Accueil / Échange **10h45 à 11h30** **Marche Amqui** **"Les pas de la Matapédia"** Parc Pierre-et-Maurice-Gagné **13h30** **Étirement sur chaise** avec Gym ArtFitness au sous-sol de Rayon	**25** FERMÉ AM **9h à 12h Dessin** **11h30** **Soupe populaire** **13h à 16h Peinture** **13h15** **Scrapbook** *Ceux présent au voyage au N-B* **5$** **13h15** **Jeu de société**	**26** 8h30 à 12h **Accueil / Échange** **13h15** **Bricolage de carte de Noël**	**27** 9h **Atelier de cuisine** *inscription obligatoire* **13h30** **BINGO Cadeaux** *inscription obligatoire* **2$ / la carte**
30 9h à 11h **Jasette, toast, café avec Marie-Soleil** **Thème : Les objets qui ont une histoire** *Venez jaser et déjeuner avec nous !* **9h à 12h Dessin** **13 h à 16h Peinture** **13h30** **Jeu de société et/ou lecture** *à la Bibliothèque d'Amqui*	L'écoute et l'intervention téléphonique se poursuit. Téléphonez-nous, Nous sommes là pour vous ! 418 629-5197			

IMPORTANT

- Pour toute information et inscription, téléphonez-nous ! **418 629-5197**
- *L'horaire est sujet à des changements sans préavis.*
- *Lorsque les écoles sont fermées à cause de la température, nous sommes fermés également.*
- ***PRIORITÉ À CEUX INSCRITS AUX ACTIVITÉS.***

Si l'organisme est fermé, contactez en tout temps:
le CENTRE DE CRISE au 1 866-277-3553 ou INFO SOCIAL au 811 option 2 pour du soutien psychologique.