Renseignement généraux

Bureau municipal:
Téléphone : 418-775-8188
Télécopieur: 418-775-8177

Heures d'ouverture
Lundi : 8h00 à 17h00
Mardi : 10h00 à 17h00
Mercredi : fermé
Jeudi: 11h30 à 19h30
Vendredi : 8h00 à 11h00 - 13h00 à 16h00

Personnel:

Directrice générale:	Line Fillion	418-775-8188, poste 0
Employé municipal:	Jonathan Boucher	418-318-4399
Inspecteur en urbanisme:	Michel Lagacé	418-775-8188, les mardis après-midi
Agente en milieu rural	Kathy Laplante	418-775-8445, poste 2251
Coordonatrice en loisirs	Josy-Anne Bérubé	418-732-6684

Séances du conseil: 1er lundi du mois à 20H00, sauf exception.

Membres du conseil:

Gilles Laflamme	maire		
Réjeanne Ouellet	siège N° 1	Lucette Algerson	siège N° 4
Clémence Lavoie	siège N° 2	François Doré	siège N° 5
Yannick Fortin	siège N° 3	Bertrand Caron	siège N° 6

Responsables des organismes de la municipalité`:

Fabrique:	Réjeanne Ouellet, présidente	418-775-6324
Association sportive:	Cynthia Ouellet , présidente	418-775-6324
Défi-Relance:	Lynda Harquail , présidente	418-775-9654
Comité d'Économie Sociale	Jacques Blanchette, président	418-775-3939
O.P.P.	Hélène Sergerie	418-775-1979
Comité du patrimoine	Gino Caron, président	418-739-3365

LE MESSAGER

Volume 15 numéro 5 **JUIN 2019**

Certains matins de printemps ont une fraîcheur de grenouilles.

MUNICIPALITÉ DE PADOUE

Exécutif:

À la rédaction, mise en page,
petites annonces, poste, recherche.
Line Fillion, directrice-générale et
Josy-Anne Bérubé, coordinatrice en Loisirs
Informations: 418-775-8188

Photo page couverture : Nicole Bérubé

LE BUREAU SERA FERMÉ:

24 JUIN : FÊTE NATIONALE

Sommaire

1. Page couverture
2. Exécutif, sommaire, date de tombée
3. Date des séances du conseil
Mot de la municipalité
4 . Chronique du maire
5. Info-prévention Incendie
6. Réseaux sociaux vs Liberté d'expression (1)
7. Réseaux sociaux vs Liberté d'expression (2)
8. Petites annonces
9. Emploi d'été
10. Onglet Loisir Intermunicipal
11. Onglet Loisir Intermunicipal
12. Onglet Loisir Intermunicipal
13. Onglet Loisir Intermunicipal
14. Onglet Loisir Intermunicipal
15. Onglet Loisir Intermunicipal
16. Onglet Loisir Intermunicipal
17. Onglet Loisir Intermunicipal
18. Onglet Loisir Intermunicipal
19. Onglet Loisir Intermunicipal
20. Horaire de l'Écocentre de La Mitis
21. Fête de l'Amour
22. Une alimentation saine
23. Saviez-vous que les rénovatons ….
24. Bacs : bleu, vert et brun
25. Horaire des messes
26. Le mot vert du mois de mars
27. Anniversaires
28. Informations générales

Dépôt légal à la Bibliothèque
Nationale du Québec et du Canada

DATE DE TOMBÉE DU JOURNAL

Le prochain journal sortira à la fin du mois de juin , faites parvenir vos articles par courriel à padoue@mitis.qc.ca au plus tard le 17 juin 2019.

ANNIVERSAIRES

MAI	JUIN
01 Harquail Lynda	01 Ouellet, Claudel
02 Blanchette, Suzanne	02 Doré, François
04 Lavoie, Mathieu	02 Dion, Evens
04 Algerson, Lucette	04 Laflamme, Normand
07 Thibeault, Jeanne-D'Arc	07 Roy, Jean-Yves
13 Bérubé, Nicole	08 Côté, Line
15 Bérubé, Marie-Jeanne	08 Blanchette, Guy
16 St-Pierre, Martin	08 Marin, Dieudonné
16 Ouellet, Shana	08 Desrosiers, Joël
22 Desrosiers, Chantal	12 Bérubé, Huguette
23 Caron, Simon	15 Dubé, Monique
23 Bérubé, Georgette	17 D'Astous, Nicole
24 Dumont, Hélène	18 Paradis, Gino
27 Bérubé, Colette	18 Rioux, Marie-Ève
29 Caron, Bertrand	23 Ouellet, Carmen
	25 Landry, Josée
	28 Ouellet, Sébastien

Nous souhaitons un très joyeux anniversaire à tous les jeunes de la municipalité ainsi qu'aux citoyens et citoyennes dont nous n'avions pas les dates et dont l'anniversaire aura lieu durant ces mois.

Toutes nos excuses si nous avons oublié de mentionner des personnes demeurant dans la municipalité depuis longtemps.

Le Mot vert du mois –
« Payer pour acheter, payer pour jeter… » - Juin2019

Bonjour à toutes et tous,

Chaque année dans La Matapédia et La Mitis, nous envoyons à l'enfouissement environ 17 000 tonnes de déchets dont près de la moitié provient de nos résidences! Ainsi, par année c'est plus de 8300 tonnes de produits que nous achetons, apportons à la maison, utilisons (ou pas), mettons à la poubelle afin d'être collectés puis envoyés dans un lieu d'enfouissement technique à 150 km de distance. Une mauvaise gestion à la maison qui crée une perte immense d'argent, un gaspillage de ressources et l'émission inutile de gaz à effet de serre responsables des changements climatiques.

Pour ces deux territoires, la gestion des matières résiduelles représentent des coûts annuels de 4,3 millions de $, collecte, traitement et écocentres inclus. Pour gérer nos déchets seulement, il en coûte 2,3 millions de $ soit près de 55% des coûts totaux! Ce montant n'inclut pas par exemple les dépenses faites en achetant des choses superflues à jeter ou le gaspillage alimentaire (1100$ par ménage selon les statistiques). Imaginez les coûts réels…

Comment faire pour que ça vous coûte moins cher? C'est simple. Réduisez vos quantités de déchets par 3 actions simples :

Réduire à la source : En avez-vous vraiment besoin ou pouvez-vous le remplacer par quelque chose de plus durable? Par exemple utilisez des bouteilles réutilisables, imprimez que le nécessaire, refusez les sacs de plastique jetable, etc.

Réutiliser : Pensez à acheter de seconde main quand vous voulez quelque chose. Besoin d'une balançoire? Avant d'aller en magasin. Allez voir dans le Brick à Brack, sur Facebook, à l'écocentre, la ressourcerie, la friperie, etc. En plus, vous économiserez de l'argent! Revendez ou donnez si vous ne l'utilisez plus!

Recycler : Vous payez déjà pour une collecte du bac bleu et du bac brun. Vous payez déjà pour que vos matières soient recyclées. Vous. Payez. Déjà! Utilisez vos bacs à bon escient. Vous pouvez également composter à la maison afin d'obtenir un compost de bonne qualité et gratuit.

Pour plus d'information sur comment réduire vos déchets, visitez le www.ecoregie.ca ou téléphonez au 418 775-8445, poste 1138.

À la prochaine!

Vincent Dufour, coordonnateur en gestion des matières résiduelles

Site web : www.ecoregie.ca
Courriel: matresi@mitis.qc.ca
Tél. : 418 775-8445, poste 1138

Régie intermunicipale de traitement DES MATIÈRES RÉSIDUELLES
MRC de La Matapédia et de La Mitis

PROCHAINES SÉANCES DU CONSEIL MUNICIPAL

MUNICIPALITÉ DE PADOUE

LUNDI LE 3 JUIN 2019
À 20H00

MOT DE LA MUNICIPALITÉ

Merci de faire attention à ce que vous jetez dans vos toilettes. Chaque fois qu'il y a des objets qui restent pris dans les pompes ce sont des coûts supplémentaires que les résidents du village devront défrayer, puisqu'ils sont les principaux utilisateurs.

CHRONIQUE DU MAIRE

MOIS DE JUIN 2019.

Hé bien oui, l'air chaud nous a rejoint en fin de semaine et la neige accumulée cet hiver est quasiment chose du passé, laissant l'apparition des bourgeons dans les arbres et bientôt aussi les pissenlits , les tulipes et toutes les autres sortes printanières qui viennent décorer nos parterres.

Mes sympathies les plus sincères à toutes les familles qui ont perdu des êtres chers durant ce mois passé.

Ne pas oublier que le printemps est arrivé et que certains paroissiens commenceront des rénovations domiciliaires et sur l'aménagement de leur terrain, alors il est bon de s'informer si un permis est nécessaire pour effectuer ces travaux en appelant au bureau municipal afin de prendre un rendez-vous avec notre inspecteur M. Michel Lagacé, qui normalement est là le mardi après-midi.

Je remercie tous les paroissiens qui ont travaillés à mettre leur cour propre et les invitent à faire de même cet été, car c'est tellement beau une municipalité propre et les gens de l'extérieur m'en font souvent part de leurs commentaires positifs durant la saison estivale .

Comme on l'a déjà dit, le bac vert nous coûte extrêmement cher. C'est donc important de faire attention à ce que vous déposer dans ce bac, les matières recyclables doivent être déposées dans le bac bleu et les matières organiques dans le bac brun. C'est la quote part la plus dispendieuse que nous devons payer à la MRC de la Mitis. Le bac bleu est celui qui nous coûte le moins cher. Donc, je vous demande d`être très sélectif dans la gestion de vos rebuts, chaque fois que ce n'est pas fait, c'est comme si vous mettiez votre propre argent à la poubelle. Merci de votre intérêt pour cette capsule.

Dans mon autre chronique, j'ai oublié de faire mention à la Fête de Mères, donc je me reprends et je vous souhaite une bonne fête des Mères durant toute l'année à venir car nos mères sont très importantes dans notre vie. Pour ne oublier personne, je ne prends pas de chance, je souhaite bonne fête des Pères qui aura lieu le 16 juin 2019, qui sont très importants dans nos vies.

Merci à tous ceux qui participent de près ou de loin à toutes les activités ainsi que tous les bénévoles pour leurs initiatives et leur disponibilités. Je vous invite à suivre les activités estivales qui s'offriront à vous.

Gilles Laflamme, Maire

HORAIRES DES MESSES - JUIN 2019

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				Tous les vendredis messe à 8h30 à Price Pour le mois du Sacré-Coeur		1 16H Les Boules (M) 19H St-Charles (J)
2 10H.St-Anaclet (M) 9H Ste-Angèle (J) 10H30 St-Joseph (J) 9H30 Price (C) 11H St-Octave (C)	3 9H. M-J (C) 10H.P.StJos(M)	4 10H.R.Ste-Berna(M) 10H.R.St-Ros. (C) 14H V.J-Cartier (J)	5 9H. M-J (C) 16H30St-Anaclet(M)	6 10H St-Donat (M) 10H St-Gabriel (J)	7 *8h30 Price (J) 10H P.Luceville (C) 14H M. Octavie (J)	8 16H Padoue (C)
9 Pentecôte 9H00 St-Donat (G.R) 10H30 Ste-Luce (G.R) 9H Ste-Flavie (J) 10H30 M-J (J) 9H30 St-Gabriel (C) 11H Les Hauteurs (C)	10 9H. M-J (C)	11 Assemblée annuelle des prêtres (pas de messe)	12 9H. M-J (C) 16H30St-Anaclet(J)	13 St-Donat pas de messe 10H St-Gabriel (J) 19H Padoue Messe à Saint-Antoine	14 *8h30 Price (C) 10H V.D'Émilie (J) 14H V.Marron (C)	15 16H Les Boules(J) 19H St-Charles (C)
16 Trinité +Fête des Pères 10H.St-Anaclet (G.R) 9H Ste-Angèle (C) 10H30 St-Joseph (C) 9H30 Price (J) 11H St-Octave(J)	17 9H. M-J (C)	18 9H. M-J (C) 10h R.Ste-Flavie (J) 13H30 G.Maison (GR	19 9H. M-J (C) 16H30St-Anaclet (J)	20 10H St-Donat (J) St-Gabriel pas de messe	21 *8h30 Price (C) 14H V.St-Rémi (J)	22 Pas de messe
23 Fête-Dieu (pour chaque SECTEUR) 9H30 Price (M) 10H 150e à St-Donat(J) 10h30 Mont-Joli (P.R) 10H Les Hauteurs (C)	24 La St-Jean 10H Mont-Joli (C) 16H Padoue (M)	25 9H. M-J (M) 10h. 4 Saisons (C)	26 9H. M-J (J) 16H30St-Anaclet(M)	27 10H.F.St-Gabriel (M) 14H Chez Brigitte Les Hauteurs (J)	28 *8h30 Price (J) 10H Étincelle (C)	29 16H Les Boules (C) 19H St-Charles (M)
30 10H.St-Anaclet (J) 9H Ste-Angèle (M) 10H30 St-Joseph (M) 9H30 Price (C) 11H St-Octave(C)	VACANCES Michel Dubé du 7 au 21 juin. NOTER : FETE-DIEU AUCUNE CELEBRATION DE LA PAROLE. P.R = prêtre remplaçant à venir G.R : Gérald Roy					

Bac bleu - Récupération

Matières	Acceptées	Refusées
Papier	Journal, livre, revue, circulaire, catalogue, annuaire téléphonique, sac brun, enveloppe	Papier ciré, mouchoir, essuie-tout
Carton	Ondulé, carton plat, carton-pâte, carton de lait, tétrapack, boîte en carton et métal (jus)	Carton ondulé ciré
Verre	Bouteille et pot de verre	Vaisselle, pyrex, céramique, porcelaine et vitre
Plastique	Numéro 1, 2, 3, 4, 5 et 7, Numéro 6 rigide Sacs de plastique, plastique agricole	Cellophane, sac de croustilles, PVC, vinyle, plastique no. 6 expansé (styromousse) et sans numéro
Métal	Boite de conserve, canette, couvercle, papier et assiette d'aluminium, pièce de métal	Pile, canette d'aérosol et contenant de propane

Bac brun - Matières organiques

Acceptées	Refusées
RÉSIDUS ALIMENTAIRES (crus, cuits ou périmés)	· Matières recyclables
· Fruits et légumes	· Animaux morts, excréments d'animaux et litière, os d'équarrissage
· Viandes, volailles et os	· Couches, tampons et serviettes hygiéniques
· Poissons, fruits de mer	· Liquides (huile, soupe, lait, jus, café)
· Oeufs et coquilles	· Cartons de lait et de jus
· Écales de noix et noyaux de fruits	· Vêtements
· Produits laitiers	· Mousse de sécheuse et poussière
· Graisse animale et végétale	· Produits de jardinage et engrais
· Pâtes, pain, céréales, riz	· Résidus domestiques dangereux
· Gâteaux, biscuits, bonbons	· Produits ménagers et savon
· Tartinade, confiture, condiments	· Produits pharmaceutiques
· Café, filtres à café et sachets de thé	· Cendres, même refroidies
· Aliments frits ou en sauce	· Arbustes et branches
RÉSIDUS VERTS	· Feuilles d'automne
· Fleurs et plantes	· Sciure et copeaux de bois
· Résidus de désherbage	· Terreau d'empotage, terre ou sable
PAPIERS ET CARTONS SOUILLÉS	· Résidus d'agriculture commerciale
· Papier journal	**SACS** en plastique
· Sacs en papier	TOUS les sacs en plastique sont
· Boîtes de pizza, de pâtisserie	REFUSÉS même les sacs
· Essuie-tout	biodégradables et compostables
· Serviettes de table	

Collecte des encombrants

Les vieux poêles, frigos et matelas sont acceptés.
Les matériaux de constructions, pneus et branches sont interdits.
Réservation obligatoire au 418 936-3255 ou au 418 936-3420

Dépôt vert – Branches et feuilles

En face de la caserne incendie, 249, chemin de la Station. **15 mai au 15 octobre.**
Réservé aux citoyens de Métis-sur-Mer. Branches et feuilles uniquement.

Pour plus d'information

Vincent Dufour, coordonnateur
Régie intermunicipale de traitement des matières résiduelles
des MRC de La Matapédia et de La Mitis
Téléphone : 418 775-8445, poste 1138 Courriel: matresi@mitis.qc.ca

Municipalité de Métis-sur-Mer
138, rue Principale, Métis-sur-Mer (Québec), G0J 1S0
Téléphone : 418 936-3420 Télécopieur : 418 936-3117
Courriel : metissurmer@mitis.qc.ca

Écocentre de La Mitis

Accepté

Matériaux de construction
· Bois, portes, fenêtres, vitre, tôle
· Asphalte, brique et béton
Bois, branches, résidus verts
Appareils électroniques
· Reconnus par le programme ARPE
Ampoules fluocompactes
· Programme Recyc-Fluo
Pneus
· Diamètre maximum de 48 pouces
Métaux ferreux et non ferreux
Encombrants
· Meubles, électroménagers, vaisselle, bibelots, cadres, etc.
Résidus domestiques dangereux
· Peinture, piles, batteries, huiles usées, bonbonne de gaz, aérosol

Inscription obligatoire pour tous. Une preuve de résidence et une pièce d'identité sont requises, ainsi qu'un permis de rénovation / construction / démolition si applicable. Déchets domestiques refusés. Des frais s'appliquent à certains services

Coordonnées

428, chemin Perreault Est,
Mont-Joli (Près de l'aéroport)
418 785-0055

Horaire

1er nov. au 30 avril
Lundi au vendredi
8h00 à 16h00

1er mai au 30 octobre
Lundi au vendredi
8h00 à 12h00 / 12h30 à 15h45

MRC de La MITIS
VOTRE ANCRAGE POUR L'AVENIR

SÉCURITÉ INCENDIE MRC DE LA MITIS

EXTINCTEURS PORTATIFS : RAPPEL DES NORMES

MONT-JOLI, LE 15 MAI 2019– Le Service de sécurité incendie de la MRC de La Mitis aimerait rappeler aux citoyennes et citoyens de son territoire les normes relatives à l'inspection et à l'entretien des extincteurs portatifs dans les bâtiments résidentiels.

Grandes étapes de maintenance d'un extincteur à poudre polyvalente A, B, C :

Chaque mois	Aux 6 ans	Aux 12 ans
Procédez vous-même à une inspection visuelle. Assurez-vous que : Il est à sa place et facilement accessible. Il est en bon état (sans corrosion ni dommages). Son étiquette est devant et elle est lisible. L'indicateur de pression fonctionne. La buse n'est pas obstruée.	**Modèles rechargeables :**Inspection et remplissage par une entreprise spécialisée dans l'entretien.	**Modèles rechargeables :** Inspection et test hydrostatique par une entreprise spécialisée dans l'entretien. **Modèles jetables :** Mise hors service.

Il est de votre responsabilité d'assurer votre sécurité et celle de vos proches en suivant les grandes étapes énoncées ci-haut.

Pour l'inspection et l'entretien de vos extincteurs portatifs, veuillez retenir les services d'une entreprise reconnue. Si vous optez pour les services d'une compagnie itinérante, nous vous recommandons de demander un extincteur de rechange pour la durée de la maintenance.

Vous avez des questions? Contactez-nous!

Renaud Gagnon ou Korin Gagné
Service de sécurité incendie et civile
418 775-8445

RÉSEAUX SOCIAUX vs LIBERTÉ D'EXPRESSION

Dernièrement certaines personnes se sont permises de salir la réputation d'un citoyen sur facebook en tenant des propos désobligeants, diffamatoires et mensongers. Ces personnes croient qu'en ne nommant pas la personne, ils étaient en droit de nuire et détruire sa réputation.

Il serait important que ces personnes connaissent les lois qui régissent nos droits et obligations et les sentences auxquelles elles s'exposent si elles outrepassent les limites permises par la Loi

Que dit la loi :chapitre C-12Charte des droits et libertés de la personne

4.Toute personne a droit à la sauvegarde de sa dignité, de son honneur et de sa réputation.
De nos jours, un nombre de plus en plus important de personnes sont victimes sur la toile d'atteintes à leur réputation : insultes, propos injurieux ou diffamatoires, violation du droit au respect de la vie privée, harcèlement…

L'Internet n'est pourtant pas une **zone de non droit**. Internet est soumis au droit applicable à tout« ***service de communication au public en ligne*** », conformément à la **loi.**

Dépasser ces limites exposent leurs auteurs à des poursuites judiciaires, et démontrent bien **les problèmes d'éducation existants et d'ignorance** en matière légale.

Internet qui offre à chacun la possibilité d'exprimer son point de vue personnel sur un sujet particulier et, à tous les lecteurs, de réagir à celui-ci en formulant des commentaires ne permet pas à quiconque :

L'insulte :L'insulte est une parole ou un acte destiné à **blesser.**

L'injure :L'injure est **toute expression outrageante, termes méprisants, et visant à détruire la crédibilité d'une personne.**L'injure constitue une atteinte à l'honneur ou à la considération de la personne visée. **L'injure peut être commise en public** ou bien dans le cadre privé.

⇒ **L'injure publique est un délit plus sévèrement punissable**.

La diffamation : « *Toute allégation ou imputation d'un fait qui porte atteinte à l'honneur ou à la considération d'une personne, est une diffamation.*

***Même si elle est faite ou vise une personne non expressément nommée**, mais dont l'identification est rendue possible par les termes des discours et des écrits, sur les réseaux sociaux.*

La diffamation est le fait de tenir des propos **volontairement mensongers** qui **nuisent à la réputation** de personnes physiques.

Le dénigrement : Le dénigrement peut être défini comme le fait de **porter atteinte à l'image d'une personne** en usant de propos et d'arguments répréhensibles ayant ou non une base exacte.

Les limites au droit à la liberté d'expression :

Les articles 6 et 7 du Code civil du Québec exigent que toute personne fasse preuve de bonne foi dans l'exercice de ses droits civils. **Cette obligation constitue une limite au droit à la liberté d'expression conféré par la Charte des droits et libertés de la personne.** En effet, il est nécessaire pour une protection optimale de tous,**que personne ne puisse exercer ses droits d'une manière malveillante** ou qui porterait atteinte aux droits d'une autre personne.

(suite page 7)

Saviez-vous que les rénovations, de même que l'usure normale à l'intérieur (notamment des portes, des fenêtres, des escaliers et des rampes d'escalier), peuvent vous exposer à de la peinture à base de plomb si votre maison a été construite avant 1960?

Si votre maison a été **construite entre 1960 et 1990**, la peinture à base de plomb peut avoir été utilisée **à l'extérieur**. Les maisons construites après 1990 ne devraient pas contenir de plomb, parce que toutes les peintures destinées au grand public et fabriquées au Canada et aux États-Unis depuis cette année-là ne contiennent pratiquement plus de plomb.

L'empoisonnement par le plomb peut causer l'anémie et porter atteinte au cerveau et au système nerveux. Le risque est encore plus grand pour les enfants, car ils sont en pleine croissance et absorbent le plomb facilement. Même de petites quantités de poussière contenant du plomb sont dangereuses pour les nourrissons et les enfants. Le plomb absorbé par la mère peut également nuire à la santé de l'enfant à naître. À l'heure actuelle, il n'existe pas de niveau sécuritaire d'exposition au plomb.

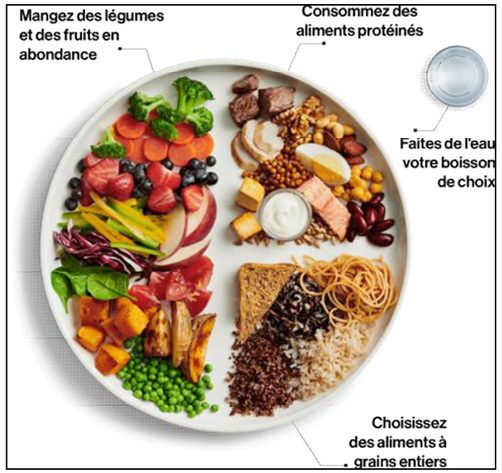
Voici quelques conseils pour réduire l'exposition au plomb lors de vos travaux de rénovation :

- Avant de commencer, assurez-vous que la pièce est bien aérée : installez un ventilateur de façon à ce qu'il souffle l'air en direction d'une fenêtre ouverte.
- Gardez les enfants et les femmes enceintes loin de l'espace de travail.
- N'utilisez pas de ponceuses, de pistolets à air chaud ou de lampes à souder pour enlever la peinture à base de plomb. Ces méthodes créent de la poussière et des vapeurs de plomb. Au lieu de cela, utilisez un décapant chimique sous forme de pâte qui peut être appliqué avec un pinceau.
- Isolez l'espace de travail en fixant du plastique sur les portes et les ouvertures de ventilation avec du ruban adhésif. Cela empêchera que des éclats et des particules de peinture séchée ne se répandent dans d'autres pièces de la maison.
- Portez toujours des lunettes de protection, des gants et un masque de bonne qualité. Si le décapant entre en contact avec votre peau, lavez la région touchée immédiatement. Retirez tout de suite les vêtements sur lesquels il y a du décapant et lavez-les séparément.
- Nettoyez en profondeur l'espace de travail à la fin de chaque journée. Essuyez la surface de travail avec un linge humide propre et jetez-le une fois que vous avez terminé.

Pour plus d'information au sujet de l'exposition au plomb, cliquez ici.

Visitez le site web de Santé Canada pour des conseils sur la façon de réduire l'exposition à des substances chimiques lors de vos projets de bricolage et de rénovation

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez !



Saviez-vous que le nouveau site web du Guide alimentaire canadien offre une panoplie de conseils pour la planification des repas, ainsi que de savoureuses recettes santé?

Le Guide alimentaire avec lequel beaucoup d'entre nous ont grandi mettait l'accent sur les choix alimentaires. Nous savons maintenant que nos habitudes alimentaires sont tout aussi importantes pour notre santé que les aliments que nous choisissons.

Le nouveau Guide alimentaire encourage les Canadiens à :

- cuisiner plus souvent;
- savourer les aliments;
- porter attention aux habitudes alimentaires;
- prendre des repas en compagnie d'autres personnes.

Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux manger :

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale. Choisissez des aliments contenant de bons gras.

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations.

- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains.
- Faites de l'eau votre boisson de choix.
- Utilisez les étiquettes des aliments.
- Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.

Le nouveau **Guide alimentaire canadien** et sa trousse d'outils comprenant plusieurs recettes faciles, sont maintenant disponibles à Canada.ca/GuideAlimentaire

RÉSEAUX SOCIAUX vs LIBERTÉ D'EXPRESSION (suite)

Par exemple, la liberté d'expression ne devrait pas permettre de couvrir des propos visant à blesser ou offenser une autre personne.

Au Québec, le droit à l'honneur et à la réputation, de même que les recours possibles en cas de violation de ces droits, sont codifiés dans la Charte et dans le Code civil du Québec.
Exemples de situation : Lorsqu'une personne prononce des propos désagréables à l'égard d'un tiers tout en les sachant faux. De tels propos ne peuvent être tenus que par méchanceté, avec l'intention de nuire à autrui.
***La seconde situation** se produit lorsqu'une personne diffuse des choses désagréables sur autrui alors qu'elle devrait les savoir fausses. […]*

Les recours en cas de diffamation :
Par ailleurs, dans les cas où les propos diffamatoires constituent une atteinte illicite et intentionnelle aux droits d'une personne, cette dernière peut demander au tribunal de **condamner l'individu fautif à des dommages punitifs**.
Parallèlement, il est possible de saisir un tribunal d'une requête en **injonction** afin de faire cesser la diffusion des propos diffamatoires ou de forcer la publication d'excuses ou du jugement final condamnant le défendeur aux dommages.

Se faire justice sur les réseaux sociaux : une pratique dangereuse!
Légalement, votre liberté d'expression s'arrête lorsqu'elle viole le droit à la réputation d'une autre personne. Si vous dépassez cette limite, on parle alors de *diffamation* et les conséquences peuvent être désastreuses.

Plus les propos diffamatoires sont rendus publics et sont partagés sur les réseaux sociaux, plus ils causent des dommages à la victime. **Également, plus les propos diffamatoires sont précis et permettent d'identifier la victime, plus les tribunaux sanctionnent sévèrement la personne fautive**.

*** Les paroles s'envolent, les écrits restent ***
Contrairement aux simples paroles, le web est permanent et instantané. Il est donc difficile de revenir en arrière ou de se rétracter après avoir diffusé des propos considérant les copies et les partages qui sont faits par d'autres internautes.

*** les tribunaux sanctionnent sévèrement ceux qui utilisent Facebook et les autres réseaux sociaux pour se défouler et pour régler des comptes.**

Partager une publication diffamatoire, est-ce risqué ?

L'ajout de quelques mots au soutien d'un tel partage peut renchérir le contenu diffamatoire et engager la responsabilité de celui qui a contribué à la diffusion de la publication.

* Le simple fait d'avoir partagé une publication à un aussi grand auditoire, a délibérément porté atteinte à la réputation de la victime.

* Tel que nous l'avons souligné dès le départ, l'atteinte à la réputation peut survenir n'importe où. Récemment, la Cour d'appel a confirmé une décision de la Cour supérieure dans laquelle le juge avait accordé 50 000 $ à titre de dommages moraux et 75 000 $ à titre de dommages punitifs.

En somme, il faut retenir que la liberté d'expression n'est pas absolue, n'entraîne pas la liberté de tout dire et s'arrête là où commence la diffamation.

p.s.: à ces personnes je dis qu'il existe des preuves concernant leurs agissements. Tout ce qu'on fait sur Internet laisse des traces même si on croit qu'en effaçant tout est disparu.

JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ ET DE LA CONDITION PHYSIQUE!

Le samedi 1er juin prochain aura lieu une marche dans le village de Padoue dans le cadre de la *Journée nationale de la santé et de La condition physique*. Suite à l'activité, une collation et un jus de fruits seront offerts à tous les participants.

Départ du bureau municipal de Padoue à 10 h 30.

Pour information, communiquez avec Line Fillion au 418 775-8188.

ASSOCIATION SPORTIVE

Le **6 juin 2019 à 19h30**, il y aura un bingo des Filles d'Isabelle au local des Alcyons à Mont-Joli au profit de l'Association sportive de Padoue.

Allez les encourager en grand nombre et merci de votre participation.

FÊTE DE L'AMOUR

Meilleurs vœux aux « amoureux» de chez-nous

Le 6 juillet 2019 à la messe de 16h00 on célèbrera avec les couples témoins d'un amour quotidien qui n'a rien d'ordinaire...

5, 10, 15, 20, 25, 40, 50 ans ou plus de partage, soutien, complicité, rêves à deux, cela n'est pas anodin dans le monde d'aujourd'hui!

Les blessures et les échecs amoureux ne doivent jamais nous empêcher de croire en un AMOUR qui est plus fort que tout. Aussi, en toute solidarité et en toute amitié, nous prierons et soutiendrons « ceux et celles qui ont été déçus dans leur soif d'aimer et d'être aimés! **». Mais bien sûr, nous RENDONS GRÂCE pour cette grande AVENTURE de l'AMOUR fidèle, l'AMOUR qui donne, qui pardonne, l'AMOUR qui rayonne.**

Si vous êtes amoureux et intéressés à faire partie de la fête, communiquez avec Réjeanne au 418-775-6324.

Le conseil de Fabrique

HORAIRE POUR L'ÉCOCENTRE DE LA MITIS

428 Avenue Roger Marcoux Mont-Joli G0J2L0
418-785-0055

L'Écocentre de La Mitis tient à informer ses usagers que c'est le retour à l'horaire d'été en date du 23 avril 2019. Les heures d'ouverture estivales sont :

- Lundi au vendredi : 8h00 à 16h45
- Samedi : 8h00 à 15h45
- Dimanche : fermé

L'Écocentre est un point de dépôt des matières résiduelles qui sont plus difficilement récupérables par la collecte porte-à-porte, soit par leur volume ou leur nature. Ça permet à une grande partie ces matières d'être valorisées dans le respect de l'environnement. En 2018, 3500 tonnes de matières ont ainsi évité l'enfouissement. Parmi ces matières, les usagers peuvent apporter :

- les matériaux de construction;
- les métaux (aluminium, fer, cuivre, etc.);
- les encombrants (mobiliers, électroménagers, etc.);
- les appareils électriques et électroniques;
- les pneus (48 pouces et moins) des frais s'appliquent aux surdimensionnées;
- les résidus domestiques dangereux (peinture, teinture, batteries, etc.);
- les résidus verts tel les branches, les feuilles et les rognures de gazon;

Les usagers sont fortement invités à trier leurs matières avant de les apporter et à bien sécuriser le chargement afin d'éviter de perdre des morceaux en chemin. Sur place, l'inscription au poste d'accueil est obligatoire.

L'Écocentre de La Mitis est un service gratuit offert aux résidents de La Mitis. Il est situé au 428, avenue Roger-Marcoux, Mont-Joli. L'accès se fait par le chemin Perreault Est, près de l'aéroport.

De plus, tous sont invités à passer voir les divers articles en revente à de petits prix. Meubles, matériaux de construction, articles de maisons, livres et plus encore !

Pour plus d'information sur l'Écocentre de La Mitis, les citoyens sont invités à consulter le www.ecoregie.ca ou téléphoner au 418 775-8445, poste 2280.

Vincent Dufour
Coordonnateur en gestion des matières résiduelles

EMPLOI D'ÉTÉ

La municipalité est à la recherche d'un étudiant pour travailler de la fin juin à la fin d'août pour aider notre employé de voirie (tondre la pelouse, débrousailleuse, arroser les fleurs, etc.) à 20 heures/semaine.

Pour les personnes intéressées, faites parvenir votre CV au plus tard le 14 juin 2019 soit : au bureau de la municipalité au 215 rue Beaulieu, Padoue, G0J 1X0 ou par courriel : padoue@mitis.qc.ca.

Pour plus de renseignements, communiquez avec Line Fillion au 418-775-8188.

RETOUR SUR L'APRÈS-MIDI CINÉMA

Le **5 mai dernier,** a eu lieu la présentation du film « Pieds nus dans l'aube » au *Centre Récréatif de Saint-Octave-de-Métis*. Une vingtaine de participants y ont participé. Merci à tous les participants ainsi qu'aux membres de la Table d'Harmonisation en loisir des aînés de Grand-Métis et de Saint-Octave-de-Métis pour l'organisation de cette activité.

7E RENDEZ-VOUS DU LOISIR RURAL À CHANDLER

Votre coordonnatrice en loisir intermunicipal a participé au *7e Rendez-vous du loisir rural*. Cette année, il se déroulait à Chandler. C'est près de 200 travailleurs en loisir dans les municipalités de 5 000 habitants et moins de partout au Québec qui y étaient.

Plusieurs conférences ont été offertes, dont une conférence très intéressante avec Sylvie Bernier, ainsi que plusieurs ateliers en salle; échanges sur les infrastructures sportives et récréatives avec le ministère de l'Éducation, les parcs et les saines habitudes de vie avec le Conseil Sport et loisir, l'animation en loisir et la pénurie de main-d'œuvre avec le Conseil québécois du loisir, ainsi que le loisir culturel: pour une participation élargie et inclusive avec le ministère de la Culture.

CALENDRIER INTERMUNICIPAL

MAI						
Dimanche	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**
26	27 Soirée de danse en ligne	28 13 h PM jeux 15 h Méli-Mélo Sportif 8-12 ans	29 10 h vie active	30 Méli-Mélo Sportif 5-7 ans 18 h 30 basket	31 10 h vie active	1 Vente de semis Corvée de nettoyage Journée de l'activité physique
JUIN						
2	**3**	**4** **13 h PM jeux St-Octave** **15 h Méli-Mélo Sportif 8-12 ans**	**5** **10 h vie active**	**6** **Méli-Mélo Sportif 5-7 ans** **18 h 30 basket**	**7** **10 h vie active**	**8** **Vente de Semis St-Octave** **Bénédiction de voitures Padoue**
9	**10**	**11** **13 h PM jeux**	**12** **10 h vie active**	**13** **Méli-Mélo Sportif 5-7 ans** **18 h 30 basket**	**14** **10 h vie active**	**15** **Tournoi de balle**
16	**17**	**18** **13 h PM jeux**	**19** **10 h vie active**	**20**	**21** **10 h vie active**	**22**
23 **Fête de la St-Jean**	**24** **Fête de la St-Jean**	**25** **Début du camp de jour** **13 h PM jeux**	**26** **10 h vie active**	**27**	**28** **10 h vie active**	**29**
30	**1**	**2** **13 h PM jeux**	**3** **10 h vie active**	**4** **Balle Donnée Padoue**	**5** **10 h vie active**	**6**

Service des loisirs intermunicipal de Padoue, St-Octave de Métis &

ÉCOLE DES CHEMINOTS-DES QUATRE-VENTS

NOUVELLES EXPRESS

8 mai : M. Michel Fournier, conservateur du Parc de la rivière Mitis, est venu nous rencontrer afin de nous informer sur les papillons de nuit. Suite à cette rencontre, nous avons dessiné quelques espèces de ces papillons. Nous étions secondés par Marie-Claude Hamel. Nos œuvres seront exposées tout l'été dans le bâtiment d'accueil du parc.

Mai : Cette année encore, nous participons au « Grand défi Pierre Lavoie ».

30 mai, vers 10 h 15: Nous présenterons notre spectacle de musique avec notre enseignante Maryse au Centre récréatif. Bienvenue à tous et toutes!

25 mai, 1-8 juin : Vente de semis à la serre. Venez nous encourager! Nos plants sont beaux!

Ça sent la fin de l'année scolaire et nous nous préparons à l'arrivée des évaluations finales. Nous devons demeurer concentrés…

Anniversaires :

Mai : Samuel Lavoie (7) Andréanne Rodrigue (8) Dylan Dubé (9)
Rosalie Michaud (21) Émy Roy (29)

Juin :
Félix Blanchette (8), Ève Fournier (8), Jimmy Blanchette (15), Léana Bérubé (28)

CAMP DE JOUR

UNE ÉQUIPE D'ANIMATION PRÊTE À TRAVAILLER AVEC VOUS POUR OFFRIR UN ÉTÉ INOUBLIABLE À VOTRE ENFANT!

Toujours avec le support de la coordonnatrice en loisir intermunicipal; Josy-Anne Bérubé, vos animatrices pour l'été seront Audrey Desrosiers, Véronique Parent et Mégan Desrosiers. Elles auront aussi la chance d'avoir Léa Dubé et Stacy Pineault comme aides-monitrices.

VENEZ RENCONTRER L'ÉQUIPE LE MERCREDI 5 JUIN PROCHAIN, DE 18 H À 20 H 30, AU CENTRE SPORTIF RÉMI BÉLANGER, LORS DE LA SOIRÉE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION.

Priorités 2019 :

- Poursuivre la bonification des heures de services;
- Sensibiliser les parents aux objectifs du camp de jour et aux rôles des moniteurs, par le biais du guide des parents;
- Augmenter l'offre d'activités de plein air;
- Augmenter le nombre d'activités à Padoue et à Grand-Métis;
- Améliorer la transition des jeunes entre l'école et le camp d'été, à l'aide du *CISSS* et de *COSMOSS*;

Tarification

Camp de jour	Avec service de garde
Lundi au vendredi 9 h à 16h	Lundi au vendredi 7h30-17h30
150 $ pour l'été (**8 semaines**)	150 $+150 $= 300 $ pour l'été
35 $ / semaine	35 $ + 20 $ = 55 $ / semaine
10 $ / journée	10 $ + 5 $ = 15 $ / journée

¨ Un rabais de 5$ pour le 2ième enfant et de 15$ pour le 3ième enfant d'une même famille est applicable sur l'inscription pour **l'été complet au camp de jour.**
¨ Le chandail du camp de jour sera disponible au **montant de 15 $.**
¨ Le tarif pour l'été complet couvre la plupart de nos sorties hebdomadaires et activités spéciales.

POUR INFORMATION, COMMUNIQUEZ AVEC JOSY-ANNE BÉRUBÉ AU 418 732-6684.

UN APERÇU DE L'ÉTÉ!

Le retour des soirées volleyball : avec le succès connu l'an dernier, les lundis soirs de volleyball au *Centre Sportif de Saint-Octave-de-Métis* seront de retour cette année. Tous les lundis soirs dès 18 h 30, à partir du 3 juin. Ouvert à tous et gratuit.

L'initiation au soccer intermunicipal :
Le *Comité des loisirs intermunicipal* offrira encore cet été des cours de soccer pour les 7-13 ans. Les pratiques auront lieu les mercredis soirs en alternance dans nos trois municipalités. Nous souhaitons avoir l'intérêt d'offrir un petit groupe d'initiations de 30 minutes pour les 5 - 7 ans.
Pour inscription ou information, communiquez avec Josy-Anne Bérubé au 418 732-6684 (cell).

Les soirées de balle donnée à Padoue : les soirées de balle donnée seront de retour cet été, tous les jeudis soirs 18 h 30 à partir du 6 juin.

Programmation d'activités au Parc de la Pointe Leggatt : restez à l'affut; une programmation d'activités sortira prochainement afin d'animer le parc de la Pointe Leggatt de Grand-Métis.

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS – PRINTEMPS2019

ACTIVITÉS DES BLÉS D'OR DE LA MÉTIS

APRÈS-MIDI JEUX

Dès que la température le permettra : pétanque extérieure

Tous les mardis

13 h

au *Centre Récréatif*

Gratuit et offert à tous.

SOIRÉE BASKETBALL

Tous les jeudis

19 h à 20 h 30

École primaire de Padoue

Gratuit et offert à tous.

Fin le 4 juillet

ATELIERS DU CERCLE DES FERMIÈRES

Tous les mercredis

après-midi

au *Centre Récréatif*

Pour information :

Marie-Paule Turbide au 418 775-1454.

MÉLI-MÉLO SPORTIF

Les activités de Méli-Mélo se termineront les 4 et 13 juin prochain. Deux beaux groupes de jeunes de 5 à 13 ans ont eu la chance de participer à des activités sportives pendant 8 semaines au gymnase de Padoue.

VIE ACTIVE À LA MAISON OCTAVIE

Tous les mercredis et vendredis

10 h

à la *Maison Octavie*.

Gratuit et offert à tous.

SOIRÉE TRICOT JASETTE

De retour à l'automne!
Pour information :
Chantal Tremblay au
418 775-6485.

FÊTE DE LA SAINT-JEAN-BAPTISTE À GRAND-MÉTIS

23 juin

13 h 30 : Activités pour tous; jeux gonflables, maquillage, musique. Promenade en calèche, mini-ferme.
15 h : concours de pâtisseries (concours de sucre à la crème et décoration de biscuits)
16 h 30 : discours patriotique et hommage au drapeau
17 h 00 : souper hot dog et gâteau de la fête nationale
18 h à 22 h : spectacle de musique québécoise + feu de joie sur le bord de la mer
22 h : feux d'artifices

FÊTE DE LA SAINT-JEAN-BAPTISTE À PADOUE

23 juin

22 h Feu de joie avec Mathieu Lavoie

24 juin

11 h 15 : Hommage au drapeau avec la doyenne de la paroisse Thérèse Dubé et le maire Gilles Laflamme
11 h 30 : Discours patriotique par le maire Gilles Laflamme
12 h : Hot-dogs et Grille-Cheese à 2.00$
13 h : Concours pain de ménage
13 h 30 : Tournoi de Base-balle poche
16 h : Messe au Centre des Loisirs

BÉNÉDICTION
DE VOITURES SPORTS ET ANTIQUES
DE PADOUE

8 JUIN 2019

BIENVENUE À TOUTES LES MARQUES DE VOITURES

RASSEMBLEMENT - PARADE - BÉNÉDICTION - SOUPER HOT-DOG

DÉBUT DES ACTIVITÉS À 13H30

13 :30 à 15 :00 Rassemblement et exposition des voitures

15 :00 Départ du Centre des Loisirs pour une parade autour du village

16 :00 Messe et bénédiction à l'Église

17 :15 Souper aux Hot-dogs et Grilled-Cheese Au Centre des Loisirs

Bienvenue à toutes les marques de véhicules neuves ou anciennes ainsi que les motocyclettes.

Pour information Réjeanne Ouellet 418-775-6324

CLUB MUSTANG BAS-SAINT-LAURENT

ASSOCIATION SPORTIVE DE PADOUE

CLUB Le Fiacre

TOURNOI DE BALLE DE PADOUE

Samedi 15 juin 2019

Au terrain de balle de Padoue

8 gars et 2 filles

(114 rue Gagnon)

Coût : 200 $ / équipe

Remis en bourses

Places limitées

Vente de hot dog
Service de bar sur place!

Pour inscription ou information :
Jason Caron au 418 732-7635 Jérôme Paradis au 581 246-3646