



municipalité de Notre-Dame-du-Portage



Mot du maire

Chers Portageois, Chères Portageoises,

La température clémente en septembre nous a permis d’avancer aux chapitres des travaux extérieurs avec la réfection de la surface de la patinoire et des travaux de pavage à différents endroits de notre municipalité. Il reste encore certains travaux de réfection des accotements et de colmatage de fissures qui seront réalisés avant l’hiver.

Le projet de réfection du bâtiment de la piscine a franchi une nouvelle étape avec la présentation des plans et devis préliminaires et l’envoi des différentes demandes de subvention adoptés lors de la séance spéciale du 28 septembre dernier. On rappelle que, dans le montage financier proposé, la municipalité assumerait environ 420 000 \$ soit 20% du budget total de 2,1 millions de dollars et que le conseil municipal propose d’ores et déjà de payer une partie de cet investissement à même son surplus accumulé non affecté qui avoisine 600 000 \$ en 2015.

Au niveau du projet d’aménagement du parc de l’Anse, la municipalité va officiellement se porter acquéreur du terrain appartenant au ministère des Transports du Québec en octobre et déposer les derniers documents au ministère des Affaires municipales et de l’Occupation du territoire afin d’obtenir la subvention de 100 000 \$ attendue depuis plusieurs mois. Les travaux seront planifiés durant l’hiver pour une réalisation au printemps 2016.

Le conseil municipal va commencer la préparation de son budget 2016 lors de deux séances de travail prévues les 26 octobre et 26 novembre pour une adoption prévue d’ores

et déjà lors d’une séance spéciale à la salle Gilles-Moreau du Chalet des sports le 14 décembre 2015. Le calendrier d’entretien de nos infrastructures sur lequel planche notre équipe municipale va nous aider à encore mieux planifier les affectations budgétaires pour chaque poste de dépenses, toujours dans le but de bien entretenir nos infrastructures au meilleur coût.

Si vous avez des suggestions de travaux à réaliser, n’hésitez pas à contacter notre équipe municipale pour leur faire part de vos commentaires ou recommandations. Bel automne à tous

Vincent More, Maire de Notre-Dame-du-Portage

Sommaire

Bal de l’Halloween.....	2
Offre d’emploi.....	5
Usine d’épuration des eaux usées	7
Nouvelle signalisation	8
Jardin communautaire	9
Course du Portageur.....	10
Patrimoine et Culture	11
Petites annonces	12
Saines habitudes de vie	15
Élections	16
Partenaires des parcs municipaux	18
Calendriers	20

BAL DE L'HALLOWEEN

Vendredi 23 octobre

Sorcières, zombies et fantômes vous attendent dans un décor de maison de l'horreur qui vous donnera des frissons!

Rendez-vous à la salle Gilles-Moreau

dès 18 h

Activité gratuite pour tous!

Venez déguisés et participez aux nombreux concours organisés!

Remise des prix pour le concours de citrouille en collaboration avec le service de garde de l'école primaire.

Volet maison : décorez une citrouille à la maison et apportez-la au Chalet des sports en vous inscrivant entre 18 h et 18 h 30. Un vote se fera durant la soirée.

18 h : Lecture de contes pour tout-petits

18 h 30 : Défis, animation, musique et plus encore!

Venez nous visiter pour une soirée haute en plaisir et en émotion!

Serez-vous parmi les courageux qui y participeront?

Information : 418 862-9163, poste 225





Le 20 septembre dernier, 34 marcheurs ont pris part à l'événement qui visait à promouvoir les saines habitudes de vie à Notre-Dame-du-Portage. En tout, 560 participants étaient présents dans 10 municipalités. Nous tenons à remercier les participants, de même que féliciter la municipalité de St-Clément qui a rassemblé 96 marcheurs et a ainsi gagné le trophée Automne à grands pas 2015!

PROGRAMMATION DE LOISIRS

SECTION ADULTE

Herboristerie : Comment préparer son système immunitaire pour l'hiver

Jeudi 29 octobre, de 18 h 30 à 20 h 30
Salle Gilles-Moreau
Inscription : 5 \$ avant le 22 octobre



L'ABC de la course à pied

Jeudi 12 novembre, de 18 h 30 à 20 h
Salle Gilles-Moreau
Inscription gratuite avant le 5 novembre



Herboristerie : Les soins naturels aux enfants

Jeudi 19 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30
Salle Gilles-Moreau
Inscription : 5 \$ avant le 12 novembre

Atelier de photographie : Composition d'une photo, trucs et astuces

Jeudi 3 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30
Salle Gilles-Moreau
Inscription: 10 \$ avant le 26 novembre



SECTION JEUNESSE

Atelier de dessin

Samedi 17 octobre, de 9 h 30 à 11 h 30
Salle Gilles-Moreau
Inscription : 10 \$ avant le 9 octobre



Initiation au maquillage

Jeudi 22 octobre, de 18 h 30 à 20 h
Salle Gilles-Moreau
Inscription : 12 \$ avant le 15 octobre



Les apprentis chefs! 7-12 ans

Jeudi 5 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30
Jeudi 26 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30
Salle Gilles-Moreau
Inscription : 5 \$ par atelier. Au plus tard la semaine précédant chaque atelier.



L'heure du conte 3-5 ans

Dimanche 8 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30
Dimanche 22 novembre, de 9 h 30 à 11 h 30
Salle Gilles-Moreau
Inscription : 5 \$ par atelier. Au plus tard la semaine précédant chaque atelier.



FÊTE DE LA FAMILLE

Le comité de financement des parcs municipaux vous remercie de votre participation à la Fête de la famille à saveur western qui a eu lieu le samedi 12 septembre dernier. Votre soutien constant contribue grandement au développement de VOTRE communauté!

Restez à l'affût des publications municipales afin de prendre connaissance des prochaines activités!

JOUJOUTHÈQUE

Collecte annuelle de jouets

La population est invitée à participer à la prochaine collecte de jouets usagés qui se tiendra le samedi 17 octobre, entre 10 h et 16 h au chalet des loisirs du parc Cartier situé au 11, rue Wilfrid-Laurier (accès par la rue Villeray). Les jeux et jouets recueillis seront en vente les 5 et 6 décembre prochains. Cette activité est d'ailleurs la principale source de financement pour la Joujouthèque de Rivière-du-Loup. Tous les profits engendrés par cette vente seront versés en totalité à l'organisme.

Pour obtenir des informations complémentaires, communiquez avec Hélène au 418 862-7951.

COMITÉ DES LOISIRS

Les loisirs, activités culturelles et communautaires de votre communauté vous tiennent à cœur?

Vous aimeriez faire connaître votre avis sur ces sujets?

Vous voudriez vous impliquer et ainsi bonifier l'offre en loisirs à Notre-Dame-du-Portage?

Il vous est possible de joindre le comité des loisirs dès maintenant! Pour avoir plus d'information ou pour nous faire part de votre intérêt, contactez la coordonnatrice des loisirs et de la vie communautaire au 418 862-9163, poste 225, ou loisirs@notre-dame-du-portage.ca

AVIS DE RECHERCHE!



Afin bonifier l'offre de cours des programmations de loisirs saisonnières, nous sommes à la recherche d'un professeur de danse pour enfants. Vous êtes intéressé ou vous connaissez quelqu'un qui pourrait combler ce poste? Contactez-nous!

418 862-9163, poste 225 ou loisirs@notre-dame-du-portage.ca

PRÉPOSÉS AU CHALET DES SPORTS - 2 POSTES À COMBLER

La municipalité de Notre-Dame-du-Portage est présentement à la recherche de 2 candidats pour occuper les postes de PRÉPOSÉ AU CHALET DES SPORTS pour la saison HIVER 2015-2016.

DESCRIPTION SOMMAIRE

Sous la supervision du responsable du Chalet des sports, le titulaire du poste assure le bon fonctionnement des activités du Chalet des sports (patinoire, glissade, ski de fond, raquette, accueil et billetterie). Il assure la sécurité et l'entretien intérieur et extérieur des infrastructures selon les procédures établies par l'organisation. Le travail s'effectue les après-midi, les soirs et les fins de semaine. L'horaire peut varier selon les conditions climatiques et l'achalandage.

NATURE DU TRAVAIL DU POSTE PROPOSÉ

- Accueille les gens et perçoit les montants en fonction des tarifs applicables en vigueur. Il vend les services et produits offerts sur place ;
- Entretien des locaux, infrastructures et sites récréatifs couvrant les services du Chalet des sports. (Réparations mineures, entretien de la glissade et glaçage de la patinoire, entretien de la salle Gilles-Moreau, etc.) ;
- Assure la sécurité des lieux par l'évaluation des équipements, les lieux et infrastructures fréquentés par la clientèle. Il applique les procédures de sécurité pour prévenir tout incident et voir à l'application des règlements en vigueur ;
- Surveille les différents plateaux sportifs ;
- Travaille en collaboration avec divers employés municipaux ;
- Se rend disponible pour soutenir l'organisation des différentes activités hivernales, si demandé par son supérieur immédiat ;
- Participe à des réunions d'employés ;
- Effectue toutes autres tâches connexes à son poste et demandées par son supérieur immédiat.

EXIGENCES DU POSTE

- Formation secondaire 5 terminée ou expérience équivalente ;
- Expérience dans le domaine des loisirs et du sport peut être un atout ;
- Disponibilité le soir et la fin de semaine ;
- Formation Urgences-Vie obligatoire (défrayée par l'employeur au besoin) ;
- Posséder une excellente capacité de travailler en équipe ;
- Bonne capacité physique, courtois, dynamique, responsable, capacité d'adaptation et sens de l'initiative.

CONDITIONS DE TRAVAIL

- Période : décembre à mars
- Fréquence : Du dimanche au samedi
- Nombre d'heures semaine : Entre 10 h et 25 h, selon la disponibilité et l'horaire.
- Salaire : selon la politique salariale en vigueur.
- Horaire variable en fonction de la température et de l'achalandage

Faites parvenir votre curriculum vitae **avant midi le vendredi 23 octobre** à l'attention de Rosalie Demers, coordonnatrice loisirs, culture et vie communautaire, 560 route de la Montagne, Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0. Télécopieur : 418 862-5240 Courriel : loisirs@notre-dame-du-portage.ca

Pour information : 418 862-9163, poste 225

Seules les personnes retenues seront contactées.

** Dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture, l'emploi du masculin a été privilégié.

Urbanisme

DEMANDE DE PERMIS ET CERTIFICATS

N'oubliez pas que vous devez vous procurer un permis pour les travaux ou événements suivants :

- coupe d'arbre de 15 cm et plus de diamètre
- aménagement paysager, y compris pavage, remblai et déblai
- faire une vente de garage
- démarrer une entreprise
- refaire la couverture, la galerie ou le patio
- changer des portes et des fenêtres
- aménager le sous-sol
- implanter une piscine
- modifier ou mettre en place une installation septique, aménager ou modifier un puits ou point de captage de l'eau potable
- faire tous travaux de rénovation à l'intérieur ou à l'extérieur
- faire un mur de soutènement ou une clôture et haie sur votre terrain, etc
- construction, agrandissement ou rénovation d'un bâtiment complémentaire.



Pour l'obtention d'un permis ou d'un certificat d'autorisation, les formulaires sont disponibles au bureau municipal. Pour toute question relative à la réglementation en urbanisme, vous pouvez contacter le service de l'Urbanisme, **les vendredis entre 9 h et 16 h** au 418-862-9163, poste 223.

Il est à noter que le coût du permis doit être acquitté avant l'émission de celui-ci, soit lors de votre demande. Il est payable en **argent** ou **par chèque**.

N.B. Il est important de vous rappeler que vous devez toujours, sans exception, récupérer votre permis avant de commencer vos travaux, quels qu'ils soient.

DEMANDE DE PERMIS PIIA / RÉUNIONS DU CCU (Comité consultatif en urbanisme)

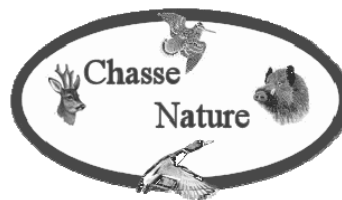
Voici la date de tombée des demandes de permis PIIA pour le prochain mois : **30 octobre 2015**. La prochaine rencontre du CCU est le 10 novembre.

Pour toute information au sujet des règlements d'urbanisme et autres, contactez le service de l'Urbanisme et 418-862-9163, poste 223 ou par courriel à : urbanisme@notre-dame-du-portage.ca.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES DU CCU

Nous souhaitons la bienvenue aux deux nouveaux membres qui se sont joints au comité consultatif en urbanisme en date du 15 septembre. Il s'agit de :

M. Bertrand Ouellet, siège no 5
M. Éric Boucher, siège no 3



LA PÉRIODE DE CHASSE EST OUVERTE ET IL EST IMPORTANT DE RAPPELER LES RÈGLES MUNICIPALES EN MATIÈRE D'ARMES À FEU

Il est interdit à toute personne de faire du tir au fusil, au pistolet ou autre arme à feu, à air comprimé ou à tout autre système à une distance de moins de quatre cent cinquante mètres (450 m) de toute habitation, route, sentier linéaire, piste cyclable ou tout autre endroit public. De plus, il est interdit de se servir d'une fronde ou d'un arc sur le territoire de la municipalité.

À titre indicatif, pour une première infraction, l'amende varie entre 500 \$ et 1000 \$.

Usine d'épuration

L'usine d'épuration des eaux usées du Parc-de-l'Amitié est confrontée à un problème de vandalisme récurrent depuis plusieurs semaines. En effet, les pluviomètres ont été cassés et volés à plusieurs reprises, des planches de bois de la clôture sont arrachées et jonchent le sol ou reposent sur le toit de l'usine et des appareils de lecture ont été débranchés. Les bris récurrents affectent notre collecte de données et diminuent notre efficacité.

Étant informée de la situation, la Sûreté du Québec désire informer les citoyens qu'ils peuvent contacter la Sûreté au 310-4141 lorsqu'ils sont témoins d'actes de vandalisme, de vol ou de rodage près de l'usine d'épuration des eaux usées du Parc-de-l'Amitié,

Les citoyens peuvent aussi communiquer avec *Échec au Crime* de façon confidentielle au numéro 1-800-711-1800 pour rapporter ce genre de méfaits.

Nous vous remercions de votre vigilance, qui nous permettra d'avoir des installations optimales pour le traitement des eaux usées.

Alexandre Potvin

Responsable de l'urbanisme, de l'hygiène du milieu et de la sécurité civile



NOURISSEZ-VOUS BIEN VOTRE BAC BRUN?

Voici une liste pour vous aider à bien alimenter votre bac brun

OUI aux résidus de jardinage

Mais secouez d'abord vos plants pour éviter d'y ajouter de la terre. La même règle s'applique pour les mauvaises herbes, les fleurs, les pissenlits, etc.

NON aux branches

Elles peuvent occasionner des bris de machinerie à l'usine et ne sont pas biométhanisables.

NON au gazon et aux feuilles mortes

Pratiquer plutôt l'herbicyclage : laissez le gazon coupé sur le sol. Même chose pour les feuilles. Le feuilirecyclage consiste à passer la tondeuse sur les feuilles mortes pour les déchiqeter et fournir de l'engrais à votre terrain.

OUI aux bouchons de liège

Mais en petite quantité seulement!

NON aux sacs de plastique

Tous les sacs en plastique sont refusés, qu'ils soient oxobiodégradables, compostables ou biodégradables.

NON aux résidus de haie de cèdre

Les branches et les feuilles ne sont pas acceptées dans le bac brun, déposez-les au site de dépôt situé au 220, côte de la Mer à Notre-Dame-du-Portage.

NON aux mouchoirs Ils sont refusés pour des raisons d'hygiène. Par contre, les serviettes de table souillées sont acceptées.



duire,
c'est agir!

17
25

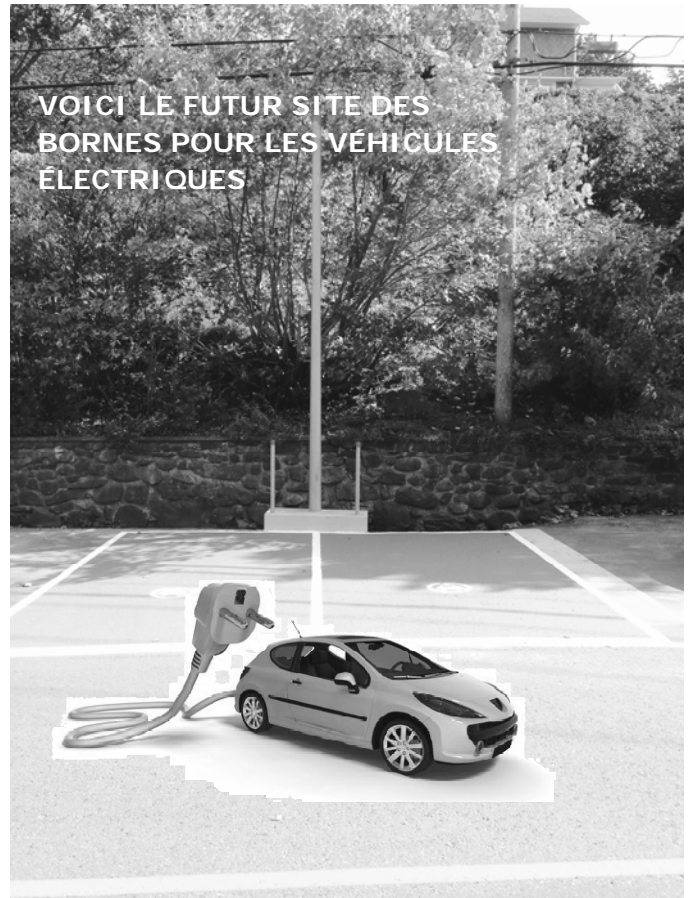
ÉDITION 15^e

Voirie



Vous avez sans doute remarqué le futur site (zone verte) qui sera dédié à l'installation de bornes électriques. La place de stationnement est prête et il ne reste plus qu'à attendre la livraison des bornes sous peu.

Pour le moment les charges sont gratuites. Éventuellement, d'autres prises s'ajouteront à l'installation et serviront lors d'évènements spéciaux organisés à la municipalité.



La municipalité a amélioré la signalisation routière à l'intersection de la route du Fleuve et de la côte de l'Église afin de la rendre davantage sécuritaire pour tous les usagers.

Ainsi, une traverse piétonnière, des panneaux indicateurs d'arrêt-stop et des bordures signalétiques jaunes ont été mis en place. Une zone de débarcadère à heures fixes pour les autobus scolaires est prévue pour la suite des améliorations.

- IMPORTANT -

Changement à l'intersection route du Fleuve et de la côte de l'Église

Autrement, la municipalité tient à vous aviser qu'**il est interdit d'immobiliser votre véhicule en face des bordures signalétiques en jaune.**

La municipalité tient également à vous rappeler qu'**il y a eu installation des 3 arrêts-stops sur cette intersection**, car encore nombreux sont les usagers qui ne respectent pas cette modification majeure. La sûreté du Québec étant avertie de cette situation, une surveillance policière accrue est prévisible. Soyez prudent!

Le coût d'une infraction pour le non respect d'un arrêt obligatoire est de 188 \$, incluant les frais, et l'ajout de 3 points d'inaptitude.

Jardin communautaire

CORVÉE POUR LA FERMETURE DU JARDIN COMMUNAUTAIRE LE SAMEDI 17 OCTOBRE

Eh oui, l'été a pris fin et l'automne est arrivé avec ses matins frisquets. Le jardin communautaire a connu une belle saison et a fourni des légumes en abondance aux jardiniers et jardinières qui sont déjà en train de popoter pour mettre en conserve les beaux légumes récoltés.

Le samedi 17 octobre prochain, les jardiniers seront à l'œuvre pour nettoyer et fermer le jardin entre 9 h et midi. Si vous passez dans le coin, n'hésitez pas à arrêter et à poser vos questions concernant les inscriptions pour le printemps 2016 ou tout simplement venir nous jaser et partager des infos, des souvenirs de jardinage.

Cette année le jardin communautaire a été divisé en huit parcelles et correspondait au nombre de jardiniers inscrits. Il est prévu ajouter deux autres parcelles à l'automne pour répondre à d'autres demandes éventuelles de jardiniers au printemps 2016. L'agrandissement devrait débuter dès que le jardin sera nettoyé et les outils rangés.

En mai prochain, vous serez invités par le biais du journal Info-Portage à vous inscrire pour réserver votre parcelle.



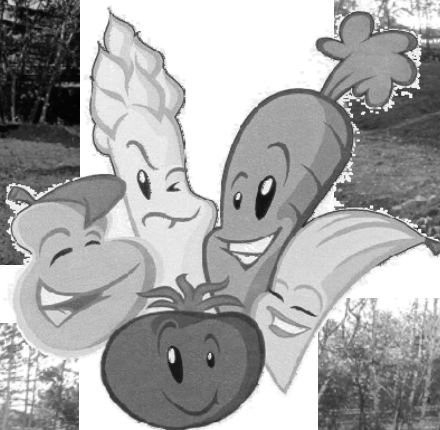
Nivelage et ajout de terre en juin



Séparation des parcelles



Jardin en pleine croissance



**Voici quelques
photos
du
potager**



Un bac surélevé pour jardiner debout



Accessoires bien utiles



Souper des jardiniers



Avis de fermeture partielle - route du Fleuve

le samedi 7 novembre

Le samedi 7 novembre prochain aura lieu, à Notre-Dame-du-Portage, la 7^e édition de la **Course du portageur**. Cette année encore, un grand nombre de participants de la région et de l'extérieur sont attendus dans notre beau village.

Pour cet événement, le comité organisateur fait appel à votre sens du partage, et désire informer la population que la **route du Fleuve** sera fermée partiellement à la circulation automobile (sauf véhicules d'urgence). Des équipes de bénévoles seront sur place pour gérer les accès et assurer votre sécurité et celle des coureurs.

Nous sommes conscients que cette situation pourrait perturber votre horaire. Nous vous suggérons, si possible de bien vouloir organiser vos déplacements avant ou après l'événement.

*** Points importants ***

Date : samedi, 7 novembre 2015

Durée : de 10 h 30 à 14 h 15

Secteurs touchés : route du Fleuve, côte de l'Église et rue de la Colline

La Course du portageur est, depuis 2009, un événement familial, sportif et social au cœur de notre communauté. Y participer, c'est l'affaire de chacun. Le 7 novembre prochain, soyez compréhensifs, venez encourager les coureurs ou, pourquoi pas, venez courir votre kilomètre en bonne compagnie! Merci.

Organisation : Course du portageur 2015

courseduportageur@gmail.com



L'ÉCOLE DE L'ANSE

A FERMÉ SES PORTES LE LUNDI 12 OCTOBRE APRÈS
UNE SAISON REMPLIE D' ACTIONS ET DE NOUVEAUTÉS

En voici donc un résumé :

- Installation d'un mât construit par Émile Beaulieu pour le drapeau de la municipalité et des pays dont c'est la fête nationale durant l'été.
- Deuxième saison de la présentation historique du récit de J-B Long, les samedi et dimanche par Jean-Marie Deschênes ou Émile Tremblay.
- Présentation de 10 Concerts du couchant dont 7 ont dû être présentés à l'église grâce à la courtoisie de la Fabrique et à l'aide de Denis Boucher.
- Un parcours géocache entièrement renouvelé pour le plaisir des petits et des grands en compagnie de la mascotte Parfum.
- Tournoi de pétanque sur les trois surfaces aménagées, dont deux récemment construites qui servent également pour les jeux anciens de Jacques Viel.
- Déjeuner sur l'herbe et lancement du livre d'Aubert Ouellet *La Belle de l'Est* disponible chez vos libraires : Librairie J.A. Boucher sur la rue Lafontaine et Librairie du Portage au Centre d'achat.
- Sortie aux herbes de mer avec la spécialiste Claudie Gagné.
- Une cour de récréation rendue plus sécuritaire par l'ajout d'une clôture construite bénévolement par Claude Senéchal, sans oublier l'entretien régulier des plates-bandes par Normande Beaulieu.
- Merci aux guides Guillaume et Marie-Pierre pour leur gentillesse ainsi qu'à Louise Simard qui supervise le tout.

L'École de l'Anse est un lieu de mémoire apprécié des visiteurs et de vous tous à qui nous adressons nos remerciements pour votre soutien et votre participation à nos activités.

*Denise Côté, relationniste de
Patrimoine et Culture du Portage
et du sous-comité Culture*



Patrimoine et Culture



Activité : Sur la ligne de l'histoire, venez pêcher l'éperlan - 5^e édition

Date : Samedi 17 octobre 2015

Lieu : Sur le quai de Notre-Dame-du-Portage

Description : Activité familiale gratuite autour de ce petit poisson, l'éperlan, qui se pêche depuis de nombreuses années au quai du Portage

Cueillette de sangsues, démonstration de montage de canne à pêche, d'appâtage et de pêche à l'éperlan.

Concours : Qui va pêcher le premier éperlan? Le 1^{er} pou-lamon (loche) ? La 1^{re} plie ? Qui va pêcher l'éperlan le plus long? Le plus grand nombre d'éperlans? Le poisson le plus drôle? Qui va remettre à l'eau le 1^{er} bar rayé ? Qui va cueillir la sangsue la plus longue ?

Pour information : 418 862-3995

Organisateur : Patrimoine et Culture du Portage

Activité annulée en cas de mauvais temps



APPEL À TOUS

**NOUS VOULONS VOUS TENIR À JOUR
AU FUR ET À MESURE DES ÉVÈNE-
MENTS IMPORTANTS QUI ONT LIEU DANS VOTRE
MUNICIPALITÉ!**

Soucieux de vous informer en temps réel des événements importants se produisant dans la municipalité, en complément du site Internet et de la page Facebook de la municipalité, nous demandons aux citoyens de nous fournir leur adresse courriel. Et pour ce faire, envoyez un message à : **reception@notre-dame-du-portage.ca** en ayant soin d'indiquer adresse courriel comme objet.

Petites annonces



En apprenant que notre concitoyenne, madame Lise Pelletier, nous quittait et arrêta sa chronique, j'ai décidé de poursuivre son initiative et c'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous présente un sujet inspirant, toujours d'actualité et qui me passionne : le Yoga.

Qu'est-ce que le Yoga?

L'origine du yoga est très ancienne. Il s'est développé il y a plus de 2000 ans sur le territoire de l'Inde actuelle. Il résulte de la rencontre de la culture védique (nomade) et de la civilisation dravidienne déjà implantée depuis des milliers d'années.

De façon simplifiée, on peut dire que le yoga a pour fondement une vision profonde, fine et objective de l'homme, de sa vie et de ses aspirations. Le yoga nous propose d'appliquer des règles éthiques (autant dans notre relation avec le monde qu'envers nous-mêmes), des techniques physiques (corporelle, respiratoire, etc.) et des techniques mentales (concentration, méditation, etc.) destinées à nous aider à vivre plus heureux, en meilleure santé et à découvrir notre vraie nature.

Par sa grande ouverture et sa neutralité, la pratique du yoga s'adresse à toute personne interpellée par la santé, le mieux-être et la quiétude intérieure : petit comme grand, personne atteinte d'une maladie comme en pleine santé...

À bientôt, Chantal





539, route du Fleuve,

Notre-Dame-du-Portage
(Québec) G0L 1Y0

Tél. (418) 862-9163, poste 260

Jacinthe Leblanc, responsable Tél.: (418) 862-1828

Livre numérique

Votre bibliothèque offre maintenant la possibilité aux abonné(e)s de louer des livres numériques. C'est bien pratique pour emporter sa lecture! Renseignez-vous à votre prochaine visite.



LES BÉNÉVOLES À LA BIBLIOTHÈQUE

Responsable :	Leblanc, Jacinthe
Bergeron, Johanne	Lepage, Madeline
Buissière, Nicole	Pelletier, Francine
Hodgson, Claire	Pelletier, Jean-Guy
Landry, Sonia	Poirier, Michel
Lepage, Lisette	Hélène Roussel, représentante municipale

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Lundi et mardi : de 13 h à 15 h 30

Mercredi : 19 h à 20 h 30 et Samedi : 10 h 30 à midi
en alternance (voir calendriers à la dernière page).

La municipalité vend
5 ordinateurs et 2 imprimantes
au profit
des parcs municipaux



Mise de départ : 50\$

Date limite : le vendredi 23 octobre 2015 à 16 h

L'offre la plus élevée pour le lot sera acceptée.
Nous vous demandons de faire parvenir votre offre
par courriel à Nadine Caron :
administration@notre-dame-du-portage.ca



Seules les personnes ayant fait une offre recevront une
réponse sur le vainqueur de la mise aux enchères.

Un gros Merci au nom du comité des parcs !

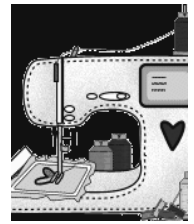
Petites annonces

OFFRE DE SERVICE AU MOULIN À COUDRE DU PORTAGE

Je vous offre mes services pour :

- La réparation et l'ajustement de vos vêtements
- La confection de coussins, petits rideaux, nappes et autres objets décoratifs
- Service rapide à bon prix! Sur rendez-vous. Au plaisir de vous servir

Yolande Imbeault : (418) 863-4812



Norbert Lapointe MULTI SERVICES :

Déjà 18 ans à votre service ! Il est encore temps pour des travaux d'automne (excavation, aménagement de terrains, etc.). Des échantillons de matériaux peuvent être vus à notre nouvelle place d'affaires aux limites de Notre-Dame-du-Portage.

Nous sommes prêts pour la saison de déneigement qui s'en vient. Si vous avez fait affaire avec nous l'hiver dernier, vous recevrez une proposition de contrat en novembre. Si vous voulez vous joindre à notre clientèle, contactez-nous au 418 863-2216.

À noter : le bureau se situe maintenant au 840, route de la Montagne (en face de notre emplacement précédent).



DÎNER AUTOMNAL DE L'ENVOL DES AÎNÉS

Le comité de l'Envol des aînés vous invite à son dîner automnal le mercredi 14 octobre à 11 h à la salle Gilles-Moreau du Chalet des sports situé au 200, côte de la Mer. Vous pouvez acheter votre carte d'entrée pour le dîner (15 \$ par personne) auprès de :

Lucette April (418) 862-9105 / Lorette Bérubé (418) 862-2849.

CONTENEUR
PERREAUULT GAGNÉ

LOCATION DE CONTENEURS ET SERVICE DE TRANSPORT
Conteneurs ouverts et fermés de 10 à 45 verges cubes

Tél. : 418 868-1222
Yvan Perreault, propriétaire

Les Entreprises Perreault Gagné inc.
195, Route de la Montagne, Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0

SIA
SERVICE INTER-AGENCES

IMMEUBLES
GLMC
INC
Agence immobilière

103, rue de l'Hôtel-de-Ville
Rivière-du-Loup G5R 4P9

Bureau: 418 862-9015
Cellulaire: 418 863-2007
dmarquis@glmc.ca

glmc.ca

DENIS MARQUIS Courtier immobilier

Marché conclu !

Passion

RÉNO
M.B.

Appelez pour tous vos travaux de salle de bain, sous-sol, patio, gypse, tirage de joints, céramique, pose de plancher en bois franc ou flottant, moulures, peinture, etc.

Il me fera plaisir de vous rencontrer !

ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ Rénovations résidentielles

Michel Bernier

passionrenomb@hotmail.com

Tél : (418) 495-9976

Cell : (418) 868-2162

NOTIONS DE BASE SUR LES PÂTES ALIMENTAIRES

LES PÂTES DE BLÉ ENTIER

Elles sont à privilégier, car elles contiennent davantage de fibres alimentaires, lesquelles contribuent à la santé cardiovasculaire et digestive. De plus, les pâtes de blé entier renferment plusieurs vitamines et minéraux. Contrairement aux pâtes blanches, elle ne sont toutefois pas enrichies de vitamine B. Enfin, ces pâtes permettent aussi un sentiment d'être rassasié (ne plus avoir faim) plus longtemps, comparativement à celles qui sont blanches.

LES PÂTES BLANCHES

Les pâtes blanches faites au Canada (par exemple Catelli et Primo) sont obligatoirement enrichies de vitamines du complexe B (B1, B2, B3 et acide folique) et de fer, ce qui n'est toutefois pas le cas pour la plupart des pâtes confectionnées dans d'autres pays. Les pâtes blanches enrichies de fibres (par exemple Smart) augmentent l'apport quotidien en fibres alimentaires car elles contiennent de l'inuline, une fibre soluble. Cependant, cette substance ne procurerait pas les mêmes bienfaits sur la santé digestive et cardiovasculaire que les fibres retrouvées dans les produits faits de grains entiers.

LES PÂTES COLORÉES

Amusantes pour les enfants (et pour les adultes!), les pâtes colorées égayent leur assiette. Ces pâtes ne remplacent toutefois pas une portion de légumes, même si la purée de légumes ou de la poudre de légumes déshydratés fait partie de la liste des ingrédients. La valeur nutritionnelle des pâtes colorées est d'ailleurs semblable à celle des pâtes blanches.

LES PÂTES AUX ŒUFS

Qu'elles soient fraîches ou sèches, les pâtes aux œufs sont un bon choix, car elles fournissent davantage de protéines que les pâtes de blé entier.

LES NOUILLES DE RIZ NON ASSAISONNÉES

Le principal avantage des nouilles de riz est qu'elles sont vite préparées. De plus, elles font découvrir aux enfants une nouvelle texture et un nouveau goût. Pour qu'elles demeurent un choix intéressant sur le plan nutritionnel, assurez-vous d'acheter des nouilles de riz non assaisonnées.

LES PÂTES AVEC OMÉGA-3

Ces pâtes sont enrichies d'oméga-3, provenant de la graine de lin, un bon gras qui contribue au développement et à la croissance des enfants. Toutefois, les meilleures sources de bons gras oméga-3 demeurent les poissons gras tels que le hareng, le maquereau, le saumon, les sardines et la truite. Ces oméga-3 marins sont différents des oméga-3 d'origine végétale (comme la graine de lin) et du point de vue de la santé, ils apportent davantage de bienfaits pour l'organisme.

LES PÂTES À ÉVITER

Évitez les pâtes prêtes à servir vendues en épicerie, car elles renferment habituellement beaucoup de sodium (sel) et coûtent plus cher que leur version maison. De même, les pâtes assaisonnées (par exemple Chef Boyardee, Kraft Dinner, Ramen et SideKicks) ne sont pas un choix santé car elles sont fortement salées et contiennent de nombreux additifs et colorants alimentaires: si consommées, elles ne doivent pas contenir plus de 360 mg de sodium (sel) par portion d'une demi-tasse (125 ml).

Référence: Extenso, Centre universitaire de nutrition préventive de l'Université de Montréal et de Nos petits mangeurs.



**Montrez aux Canadiens
comment se préparer à voter**

Catégories

Vidéo • Image/Illustration • Texte • École

Inscrivez-vous dès maintenant
democratie-democracy.ca

Date limite : le 9 novembre 2015



Mon employeur doit-il m'accorder du temps pour aller voter?

D'après la loi, toute personne habile à voter doit disposer de trois heures consécutives pour exercer son droit de vote le jour de l'élection. Si votre horaire de travail ne vous permet pas de disposer de trois heures consécutives, votre employeur doit vous accorder des heures de congé.

Par exemple, si vous vivez dans une circonscription où les bureaux de vote sont ouverts de 9 h 30 à 21 h 30, et que votre horaire habituel est de 11 h à 19 h, vous ne disposez pas de trois heures consécutives pour aller voter. Pour que vous disposiez de ces trois heures, votre employeur pourrait vous permettre d'arriver plus tard (soit à 12 h 30), vous laisser partir plus tôt (soit à 18 h 30) ou vous permettre de vous absenter trois heures durant la journée.

Votre employeur a le droit de *décider à quel moment* de la journée vous accorder du temps pour aller voter.

<http://www.elections.ca/content2.aspx?section=faq&dir=off&document=index&lang=f#off1>

CARTE D'INFORMATION DE L'ÉLECTEUR

Tous les électeurs inscrits ont reçu une carte d'information de l'électeur par la poste avant le 1^{er} octobre 2015. Elle vous indique où et quand voter. Voici celle de la municipalité de Notre-Dame-du-Portage.

Votre circonscription : Montmagny–L'Islet–Kamouraska–Rivière-du-Loup Your riding:		Accessibilité / Accessibility Si vous avez besoin d'un interprète gestuel ou linguistique ou d'un autre service, appelez-nous avant 18 h, le jeudi 15 octobre. Pour plus d'information sur l'accessibilité, allez à elections.ca . If you need a language or sign language interpreter, or other assistance, call us before 6:00 p.m. on Thursday, October 15. Find more information on accessibility at elections.ca .	
Jour de l'élection Le lundi 19 octobre , 9 h 30 - 21 h 30 Chalet des Sports - Salle Gilles-Moreau 200, côte de la Mer Notre-Dame-du-Portage	Bureau n° Poll no. 061	Election day Monday, October 19 , 9:30 a.m. - 9:30 p.m. Chalet des Sports - Salle Gilles-Moreau 200, côte de la Mer Notre-Dame-du-Portage	Élections Canada / Elections Canada Ouvert 7 jours sur 7 / open 7 days a week Centre commercial Rivière-du-Loup 298, boulevard Armand-Thériault, bureau 02A Rivière-du-Loup QC G5R 4C2 Centre commercial Rivière-du-Loup 298 Armand-Thériault Boulevard, Suite 02A Rivière-du-Loup QC G5R 4C2 1-866-218-9728 ☎ ATS / TTY 1-800-361-8935
Ce lieu répond à 15 critères d'accessibilité. Visitez elections.ca pour obtenir des détails.	Ce lieu répond à 15 critères d'accessibilité. Visitez elections.ca pour obtenir des détails.		
Jours de vote par anticipation Les 9, 10, 11 et 12 octobre , midi - 20 h Place Omer-Caron (anciennement Porte Royale) 89, boulevard Cartier Rivière-du-Loup	Bureau n° Poll no. 603	Advance voting days October 9, 10, 11 and 12 , noon - 8:00 p.m. Place Omer-Caron 89 Cartier Boulevard Rivière-du-Loup	
Ce lieu répond à 15 critères d'accessibilité. Visitez elections.ca pour obtenir des détails.	Ce lieu répond à 15 critères d'accessibilité. Visitez elections.ca pour obtenir des détails.		
Autres façons de voter <ul style="list-style-type: none"> Allez à n'importe quel bureau d'Élections Canada avant 18 h, le mardi 13 octobre, ou Votez par la poste. Il y a des dates limites. Visitez elections.ca ou appelez-nous. 	Other ways to vote <ul style="list-style-type: none"> Go to any Elections Canada office by 6:00 p.m. on Tuesday, October 13, or Vote by mail. Deadlines apply. Visit elections.ca or call us. 		

Le 19 octobre prochain, les électeurs de **Montmagny—L'Islet—Kamouraska—Rivière-du-Loup** choisiront leur représentant à Ottawa pour les quatre prochaines années. C'est avec conviction et passion que je me présente à titre de candidat conservateur.

Homme d'affaires reconnu dans la région depuis plus de 25 ans, mon associé et moi créons plus de 25 emplois à Rivière-du-Loup, La Pocatière et Québec. Bénévole engagé, administrateur efficace et citoyen sensible aux autres, j'ai toujours mis mes qualités entrepreneuriales au profit du service public et ce, parallèlement à ma carrière.

Malgré les atouts de notre territoire, nous savons tous que nos municipalités font face à des défis majeurs et communs: la croissance de nos entreprises limitée par la disponibilité de la main d'œuvre, les besoins pour les infrastructures municipales et communautaires, le niveau de vie des familles, la rétention de nos jeunes ainsi que le vieillissement de la population. Les orientations du Parti Conservateur sont alignées pour supporter ces défis, notamment en termes d'économie, de sécurité et de soutien aux familles.

Ceux qui me connaissent témoignent du leadership et de l'énergie qui m'animent lorsque vient le temps de défendre haut et fort les dossiers de notre région ainsi que de mes qualités de mobilisateur et de rassembleur.

Après avoir été maire de La Pocatière et député à la Chambre des communes du Canada, de 2009 à 2011, je reviens en politique active à 53 ans avec le réel désir de servir ma communauté et la profonde conviction que mon implication peut faire la différence.

N'hésitez pas à venir à ma rencontre lors de mon passage dans votre municipalité!

Ça sera un plaisir d'échanger avec vous.

**Bernard
GÉNÉREUX**



Autorisé et payé par Patrice Lévesque, agent officiel du candidat Bernard Généreux

**UN LEADERSHIP
QUI A FAIT SES
PREUVES**

**POUR UNE
ÉCONOMIE
PLUS FORTE**

 **Conservateur**

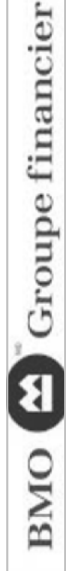
Bernard GÉNÉREUX

Montmagny—L'Islet—Kamouraska—Rivière-du-Loup

418 605-9001
www.bernardgenereux.ca

198, boulevard Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup
74-2, rue Saint-Jean-Baptiste Est, Montmagny

Fiers partenaires des parcs municipaux



Émile Beaulieu-Paysagiste



Denis Desjardins
Courtier Immobilier

Esthétique Jolie

COURIR POUR LE PLAISIR

SAMEDI
7 NOVEMBRE 2015
NOTRE-DAME-DU-PORTAGE
www.courseduportageur.org

 Course du
portageur

1K

3K

5K

10K



OCTOBRE 2015

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
				1	2	3
	Info-Portage de novembre: 26 octobre date de tombée					
	Parution : 9 novembre 2015					
4	5  	6 	7	8	9	10 
11	12 	13 	14  Dîner Envol 	15	16	17 Atelier de dessin
18	19  	20 	21	22 Initiation maquillage	23 Bal de l'Halloween 	24 
25	26  	27 	28  	29 Herboristerie	30	31

NOVEMBRE 2015

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2  	3 	4	5 Apprentis chefs	6	7  
8 Heure du conte	9  	10 	11  	12 Atelier ABC course à pied	13	14
15	16  	17 	18	19 Herboristerie	20	21 
22 Heure du conte	23  	24 	25  	26 Apprentis chefs	27	28
29	30  					