



Mot du maire

Chers concitoyens,

À la séance ordinaire du 2 février dernier, nous avons reçu officiellement la lettre de démission de M. Yves Poussard qui assumait le poste de conseiller municipal depuis octobre 2013. Nous respectons le choix de M. Poussard et le remercions pour son implication tout particulièrement dans les dossiers de loisirs. Son dynamisme, son expérience et sa bonne connaissance de la municipalité laisseront un vide au sein du conseil. Une élection partielle se tiendra le dimanche 26 avril pour le remplacer.

Au sujet du projet piscine - espace culturel, les premières esquisses ont été analysées au cours de janvier et présentées au comité aviseur ainsi qu'au conseil municipal.

Des éléments intéressants y figurent mais le tout ne fait pas consensus. C'est pourquoi le conseil municipal, d'un commun accord avec la firme d'architecte Goulet & Lebel, a décidé de reprendre l'étape 1, soit la production d'esquisse avec de nouveaux architectes au sein du même bureau d'architecte. M. Lebel et Mme Nollet seront dorénavant en charge de notre dossier.

Ce projet demeure une priorité du nouveau conseil et c'est pourquoi nous préférons prendre le temps qu'il faut pour

arriver avec un projet qui rencontrera l'assentiment du plus grand nombre. Il est à noter qu'aucun frais supplémentaire ne sera facturé à la municipalité pour cette prolongation de mandat au niveau de la conception des esquisses.

L'hiver est bel et bien installé et je vous invite à utiliser nos belles installations au Chalet des sports et à venir profiter des joies de l'hiver. Le défi plein air aura lieu la fin de semaine du 07 et 08 février avec une multitude d'activités pour les petits et les grands, nous vous y attendons en grand nombre.

Vincent More

Maire de Notre-Dame-du-Portage

Sommaire

Offres d'emploi	2
Livraison du bac brun	5
Élection partielle	7
Demande de permis.....	8
Païement des taxes foncières	9
Lettres d'amour et billets doux : dimanche 15 février.....	10
Petites annonces	11
Programmation de loisirs et ateliers à venir.....	14
As-tu ton stylo?.....	15
Calendrier.....	16



Offre d'emploi Journalier et responsable du Chalet des sports Nombre de poste à combler : 1

DESCRIPTION DU POSTE

Sous l'autorité de la direction générale, le(la) titulaire du poste exécute les travaux concernant la voirie, les équipements et infrastructures municipales.

Exécute des travaux de voirie municipale;
Aide à l'entretien intérieur et extérieur des bâtiments;
Aide à l'entretien des parcs, terrains de jeux et espaces verts;
Exécute des travaux de terrassement, lorsque requis;
Aide à l'entretien et à la mise en ordre du garage et des entrepôts municipaux;
Aide à l'entretien des conteneurs et du site de dépôt, lorsque requis;
Effectue des réparations mineures, lorsque requis;
Participe à l'entretien et aux réparations mécaniques de base, lorsque requis;
Participe à l'inventaire annuel du matériel, équipements et outillages;
Assiste le(la) Coordonnateur(trice) en loisirs, culture et vie communautaire, à la planification et à l'organisation de la programmation au Chalet des sports;
Effectue un suivi auprès du Coordonnateur(trice) en loisirs, culture et vie communautaire, concernant la gestion du Chalet des sports (feuille de temps, évaluation, rapport, bilan, budget, etc.);
Assure la promotion des activités du Chalet des sports;
Supervise les préposés du Chalet des sports;
Assure la formation de tous les membres du personnel du Chalet des sports;
Effectue l'arrosage de la patinoire;
Effectue le déneigement de la patinoire, de la glissade et des accès au Chalet des sports;
Assure la surveillance à la glissade, à la patinoire et au Chalet des sports;
Applique les règlements de fonctionnement aux différentes activités;
Accueille et informe la clientèle au Chalet des sports, s'occupe du casse-croûte;
Accomplit toutes autres tâches connexes.

EXIGENCE DU POSTE

Formation en relation avec le poste, sinon un diplôme d'études secondaires;
Expérience dans les domaines reliés au poste;
Permis de conduire valide;
Habilité à travailler manuellement, à manipuler de l'outillage;
Connaissance de méthodes et techniques utiles à son poste;
Connaissance du milieu municipal est un atout;
Sens des responsabilités, fait preuve de jugement et d'initiative, dextérité manuelle, excellente forme physique, polyvalent, entregent, débrouillard, autonome, disponible.

CONDITION DE L'EMPLOI

Début de l'emploi : 30 mars 2015

Partie Journalier

L'horaire de travail est du lundi au vendredi, 37,5 heures/semaine.

La durée de l'emploi est de la mi-mars à la mi-décembre approximativement.

Partie responsable du chalet des sports

L'horaire de travail est variable, de jour et de soir durant la semaine avec une journée de fin de semaine, 35.0 heures/semaine garanties.

La disponibilité durant la période des Fêtes est obligatoire (environ 35 heures/semaine).

La durée de l'emploi est de la mi-décembre à la mi-mars approximativement (selon la météo)

Salaire de 12,69 \$/hre à 14,02 \$/hre, selon l'expérience et la politique en vigueur

Toute personne intéressée doit faire parvenir sa candidature avant le 3 mars à 16h00 :

par courriel à directiongenerale@notre-dame-du-portage.ca

par télécopieur au (418) 862-5240

par la poste au 560, route de la Montagne, Notre-Dame-du-Portage (Québec) G0L 1Y0



Offre d'emploi Animateur camp de jour Nombre de postes à combler : 4

Tu souhaites travailler en équipe et relever de nouveaux défis? Tu possèdes des connaissances variées, tu es dynamique, responsable et tu aimes les enfants? Si tu as répondu « **oui** » à ces questions, **CE TRAVAIL EST POUR TOI!**

TÂCHES GÉNÉRALES

Sous la supervision du responsable du camp de jour, l'animateur devra effectuer les tâches suivantes :

- Planifier, organiser et animer les activités du programme « **Camp de jour** », selon l'âge des participants;
- Accompagner et superviser les enfants lors des sorties de groupe;
- Assurer la sécurité des enfants en tout temps;
- Compléter les rapports d'évaluation et assurer le suivi auprès des parents et du responsable;
- Appliquer et respecter les politiques et les procédures en vigueur;
- Participer aux réunions hebdomadaires;
- Effectuer des tâches d'entretien ménager;
- Effectuer toute autre tâche connexe, au besoin.

QUALIFICATIONS REQUISES

- Expériences pertinentes en animation;
- Autonomie, débrouillardise et sens de l'organisation;
- Esprit créatif, dynamisme et polyvalence;
- Facilité à communiquer avec le public;
- Capacité d'initiative, de travailler en équipe;
- Ponctualité, souci du travail bien fait et rapidité d'exécution;
- Être alerte et vigilant;
- Habiletés particulières dans l'un des domaines suivants : arts plastiques, activités physiques ou sciences.

CONDITIONS DE L'EMPLOI

- Horaire variable entre 7 h et 18 h, du lundi au vendredi;
- 35 à 40 heures/semaine de la fin juin à la mi-août (disponibilité à temps partiel à compter du mois de mai);
- Taux horaire : à discuter ;
- Être âgé de 15 ans et plus;
- Fournir la vérification d'antécédents judiciaires;
- Posséder une formation valide d'animation « Moniteurs-Avertis » ou « URLS » ou s'engager à participer à cette formation ;
- Posséder une certification valide en RCR sera considéré comme un atout;
- Disponible pour une période de formation et de planification avant le 12 juin 2015.

Toute personne intéressée doit faire parvenir son curriculum vitae **avant le lundi 23 février à 12 heures** avec la mention du poste désiré : exemple **POSTE « ANIMATEUR CAMP DE JOUR »** :

**MME ROSALIE DEMERS, ADJOINTE LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE ,
560, ROUTE DE LA MONTAGNE, NOTRE-DAME-DU-PORTAGE (QC) G0L 1Y0 TÉLÉCOPIEUR : 418 862-5240**

COURRIEL : adjloisirs@notre-dame-du-portage.ca Pour information : 418 862-9163 poste 226

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.*



Offre d'emploi

Croix de bronze/Assistant-Sauveteur/Sauveteur

Moniteur/ Sauveteur Piscine municipale

Nombre de postes à combler : 9

TÂCHES GÉNÉRALES * DES TÂCHES PEUVENT S'AJOUTER SI LE TITULAIRE SOUHAITE DONNER DES COURS EN TANT QUE MONITEUR

Sous la supervision du responsable de la piscine municipale, les titulaires des postes devront effectuer les tâches suivantes:

Assurer la surveillance de la piscine et des occupants
Accueillir la clientèle et répondre aux besoins;
Tenir une caisse et vendre le matériel aquatique;
Collaborer à l'organisation des activités spéciales;
Appliquer et respecter les politiques en vigueur ;
Participer aux réunions hebdomadaires;
Effectuer des tâches d'entretien ménager;
Effectuer les tests de qualité d'eau;
Effectuer toute autre tâche connexe, au besoin à la demande de son supérieur immédiat.

QUALIFICATIONS REQUISES

Avoir complété avec succès la classe pour lequel le titulaire applique et fournir une preuve annexée au curriculum vitae;
Posséder une formation aquatique de base conforme aux exigences de la Croix-Rouge;
La certification des cours de PNCE est en atout (Programme National de Certification des entraîneurs);
Être disponible pour suivre toutes autres formations jugées pertinentes et complémentaires visant l'intervention auprès des jeunes.
Posséder de l'expérience dans l'utilisation des logiciels Excel et Office.
Autonomie, débrouillardise et sens de l'organisation;
Facilité à communiquer avec le public;
Capacité d'initiative, de travailler en équipe et sous pression;
Ponctualité, souci du travail bien fait et rapidité d'exécution.

CONDITION DE L'EMPLOI

Disponibilité à travailler de jour, de soir et les fins de semaine;
Fournir la vérification d'antécédents judiciaires;
0 à 40 heures/semaine de la mi-juin au début septembre (disponibilité pour formation au mois de mai);
Taux horaire : à discuter

Toute personne intéressée doit faire parvenir son curriculum vitae **avant le lundi 23 février à 12 heures** avec la mention du poste désiré : exemple **POSTE « SAUVETUR PISCINE MUNICIPALE »** :

MME ROSALIE DEMERS, ADJOINTE LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE
560, ROUTE DE LA MONTAGNE, NOTRE-DAME-DU-PORTAGE (QC) G0L 1Y0 TÉLÉCOPIEUR : 418 862-5240

COURRIEL : adjloisirs@notre-dame-du-portage.ca Pour information : 418 862-9163 poste 226

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.*

Votre bac brun arrive à votre porte!



Date à retenir : jeudi 5 mars à 19h

Consultez le feuillet d'information sur le site Internet de la Municipalité : municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca sous l'onglet **Services** – **calendrier des collectes**.

INVITATION SÉANCE D'INFORMATION PUBLIQUE

**Co-éco et les municipalités de Saint-Antonin,
Saint-Modeste et Notre-Dame-du-Portage**

ont le plaisir de convier tous les citoyens
à une **séance d'information publique** sur la
COLLECTE DES MATIÈRES ORGANIQUES.

**Jeudi 5 mars 2015 à 19 h
Au Centre Réjean-Malenfant
305, rue principale à Saint-Antonin**

La séance d'information sera suivie d'une période de questions.

Pour plus d'information : Sophie Vachon, conseillère (Co-éco)
gmr@co-eco.org ou 418 856-2628, poste 2





La collecte des bacs bruns est à vos portes!

Comme vous le savez probablement, la collecte de la 3^e voie, la collecte des bacs bruns ou la collecte des matières organiques sera bientôt en fonction dans la municipalité de Notre-Dame-du-Portage, soit dès le **18 mars prochain**.

Les buts et les visées de la collecte des matières organiques

La collecte de la 3^e voie vise la séparation des matières organiques et des déchets domestiques dans le but de produire du biocarburant et des fertilisants naturels. La collecte des matières organiques est complémentaire au compostage de même qu'aux collectes des déchets domestiques et des matières recyclables. Elle permet de valoriser des matières comme les viandes, poissons, volailles, os, graisses animales et végétales, produits laitiers, papiers et cartons souillés, etc, qui ne seraient autrement pas mises en valeur.

Avec le procédé de biométhanisation, il y aura une réduction de l'émission des gaz à effet de serre et du volume des déchets domestiques. À terme, le procédé de biométhanisation permettra de réduire les dépenses (coût de l'enfouissement des déchets domestiques) et d'engendrer des revenus (prix du biocarburant et des fertilisants).

La livraison des bacs se fera le 10, 11 et 12 février prochain

Le 10, 11 et 12 février prochain se fera la distribution des bacs bruns à toutes les résidences principales (un grand pour la résidence et un petit pour le comptoir). En ce qui concerne les résidences saisonnières, il vous sera possible de venir récupérer vos bacs à l'édifice municipal durant les heures accessibles. Pour mieux vous servir, il serait préférable d'appeler une journée à l'avance et d'avertir que vous voulez récupérer et payer les deux bacs sur place.

Une séance d'information se tiendra le 5 mars à St-Antonin

L'organisme Co-Éco, en charge de l'implantation de la collecte des matières organiques, vous convie à la séance d'information le jeudi 5 mars à 19h00 au Centre Réjean-Malenfant au 305, rue Principale à St-Antonin.

La facture des bacs s'élèvera à environ 27,75 \$

Le coût des bacs est de 49,97 \$, en partie payé par la subvention de la SÉMER (8,13 \$), la municipalité de Notre-Dame-du-Portage (14,09 \$) et par vous-même (27,75 \$). Votre facture s'élèvera donc à environ 27,75 \$ et vous sera acheminée par la poste, suite à la livraison des bacs et à la confirmation de la subvention de la SÉMER.

La collecte débutera le mercredi 18 mars

Pour l'instant, la collecte des matières organiques aura lieu toutes les deux semaines durant la saison estivale et à tous les mois durant la saison hivernale. À Notre-Dame-du-Portage, elle s'effectuera le mercredi de la même semaine que la collecte des matières recyclables.

La première collecte est prévue le mercredi 18 mars alors que la deuxième est prévue le mercredi 15 avril. Ensuite, la collecte des matières organiques se fera aux deux semaines, en alternance avec celle des déchets domestiques, c'est-à-dire la même semaine que celle des matières recyclables. Veuillez consulter le calendrier pour les dates spécifiques!

La collecte des matières organiques aura lieu aux quatre (4) semaines de décembre à mars et aux deux (2) semaines d'avril à novembre car le froid permet de conserver les résidus alimentaires plus longtemps et sans problème.

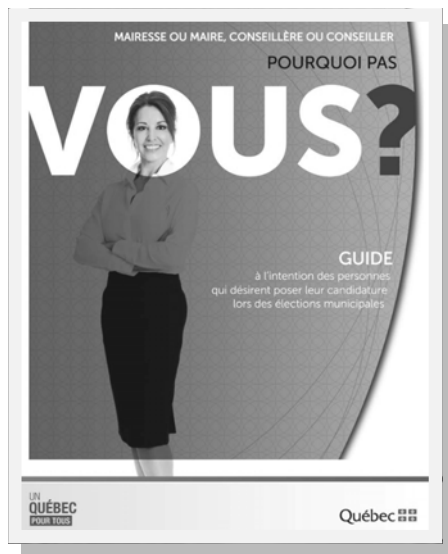
Explication des 3 collectes et incidence sur vos comptes de taxes

Le budget alloué pour la gestion des matières résiduelles (déchets domestiques, matières recyclables et organiques) était de 91 355 \$ en 2014 alors qu'il est de 121 044 \$ en 2015. Il s'agit d'une variation de 32 % qui se répercute sur vos comptes de taxes, principalement à cause de l'instauration de la collecte de la 3^e voie.

Élection municipale dans une municipalité près de chez vous!

La municipalité de Notre-Dame-du-Portage tient à vous aviser qu'il y aura une élection partielle sur son territoire au printemps. En effet, lors de la séance ordinaire du 2 février dernier, la municipalité a pris acte de la vacance d'un siège au conseil municipal, suite à la démission de monsieur Yves Poussard.

Monsieur Yves Poussard quitte le conseil municipal de Notre-Dame-du-Portage avec regret et pour des raisons personnelles.



Le processus des élections partielles débutera le dimanche 8 mars et se terminera le **dimanche 26 avril, jour du scrutin**. Du 13 au 27 mars prochain, le bureau municipal recevra les candidatures des personnes intéressées à faire partie du conseil municipal de Notre-Dame-du-Portage.

Le jour du vote par anticipation se tiendra le dimanche 19 avril et le jour du scrutin sera le dimanche 26 avril.

Visitez le site Internet du MAMROT à :

<http://www.electionsmunicipales.gouv.qc.ca/je-pose-ma-candidature> pour en savoir davantage sur le processus d'élection.

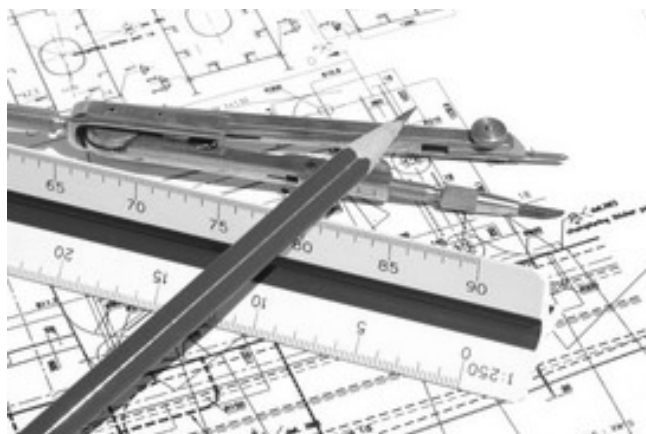
DEMANDE DE PERMIS

Travaux de construction et de rénovation

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

- 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
- planter 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 sur votre terrain, etc...

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 communiquer avec le service de l'Urbanisme, **les vendredis entre 9h00 et 16h00** au 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)

Si votre demande de permis est soumise au processus PIIA (*Plan d'Implantation et d'Intégration Architecturale*, concernant le secteur route du Fleuve et Côte de l'Église) ou à une dérogation mineure, prévoyez le dépôt de votre demande au plus tard le vendredi précédant de 10 jours la prochaine réunion du CCU.

Voici la date de tombée des demandes de permis-PIIA pour le prochain mois : **27 février 2015**

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

La première collecte du bac brun est prévue le mercredi 18 mars 2015. Les collectes se feront le mercredi de la même semaine que la collecte du bac de recyclage. Sur le calendrier des collectes 2015, inséré dans cet Info-Portage de février, vous retrouverez les dates de toutes les collectes et l'endos la liste des matières acceptées et refusées.





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

Guimond, Danielle

Pelletier, Jean-Guy

Hodgson, Claire

Poirier, Michel

Landry, Sonia

Hélène Roussel,
représentante municipale

Lepage, Lisette

Taxes foncières

Paiement de vos taxes municipales de façon automatisée, par chèque ou comptant!

- Au bureau municipal, en argent ou par chèque
- Par internet, sur le site des institutions financières

Votre compte de taxes municipales est payable en trois (3) versements lorsque le montant total des taxes foncières est supérieur à 300\$. Dans ce cas, le montant est réparti sur vos trois (3) coupons du compte de taxes. Les paiements doivent s'effectuer avant les dates suivantes :

1. 1^{er} mars 2015 (premier versement)
2. 1^{er} juillet 2015 (deuxième versement)
3. 1^{er} septembre 2015 (troisième versement)

Pour les comptes des taxes municipales dont le montant total est inférieur à 300\$, le paiement s'effectue en un seul versement, soit le 1^{er} mars 2015. Les paiements des taxes sont à échéance aux dates inscrites ci-dessus. Le taux d'intérêt appliqué pour les versements effectués en retard est de 15% par année.

IMPORTANT

Étant donné que la Municipalité utilise un nouveau système de gestion municipale, il importe que vous validiez votre matricule auprès de votre institution financière pour vous assurer que votre dépôt soit mis dans le bon compte et affecté au bon matricule. À chaque numéro matricule correspond un numéro afférent.

Lecture de lettres d'amour et autres billets amoureux

Quand : dimanche 15 février, à 14 h



Où : à la sacristie

Quoi : Patrimoine et Culture du Portage vous propose une rencontre différente dans le cadre de *Découvertes d'ici et d'ailleurs...* Au lendemain de la Saint-Valentin, nous vous proposons de venir entendre des lectures de lettres d'amour et autres billets amoureux pour souligner différemment cette fête des amoureux. Hélène Roussel, Jean-Marie Deschênes, Gabriel Auclair et Suzette de Rome seront les messagers pour cette occasion.

Coût : \$3/ membre 5\$/ non-membre

Information/inscription : notredameduportage.org ou 418-862-3995

Au plaisir de vous y accueillir.

Suzette de Rome pour le comité culture de
Patrimoine et Culture du Portage

Le pouvoir et les femmes par

Simone Landry

Quand : dimanche 8 mars, à 14 h

Où : à la sacristie

Quoi : Patrimoine et Culture du Portage souligne à sa façon la fête des femmes en invitant une citoyenne de Notre-Dame-du-Portage, Simone Landry à nous faire un exposé interactif intitulé *Le pouvoir et les femmes* : pouvoir interpersonnel, dans les couples, pouvoir dans les petits groupes, dans les organisations. Psychologue et psychosociologue, professeure retraitée au Département de communication sociale et publique de l'UQAM, Simone Landry a été très active également à l'Institut de recherches et d'études féministes. Elle a publié entre autres *Travail, affection et pouvoir dans les groupes restreints : le modèle des trois zones dynamiques* ainsi que *Le pouvoir, c'est pas sorcier, il suffit d'en avoir les clés*.

Coût : \$3/ membre 5\$/ non-membre

Information/inscription : notredameduportage.org ou 418-862-3995



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES SEIGNEURIES

Le centre d'action bénévole des Seigneuries offre, pendant tout le mois de mars, son **service de production de rapports d'impôts pour les personnes à faible revenu**. L'an dernier, plus 500 personnes ont profité de ce service au coût minime de 5 dollars.

Pour y avoir droit, il faut habiter la MRC de Rivière-du-Loup et disposer d'un revenu familial (pour un couple sans enfant) inférieur à 30 000 \$. Pour une personne seule, le revenu maximal est de 25 000 \$. Ce seuil est haussé de 2 000 \$ pour chaque enfant à charge.

Seuls les rapports d'impôt de l'année 2014 seront acceptés. Les entreprises, travailleurs autonomes, personnes immigrantes ou décédées sont exclus de ce programme offert en

collaboration avec l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec.

L'inscription est obligatoire à partir du 23 février 2015 jusqu'au 27 mars 2015, au (418) 867-3130, poste 215. Faites vite car les places sont limitées!

N'hésitez pas à profiter de ce service à la communauté, offert par votre Centre d'action bénévole des Seigneuries.

-30-

Source :

Jacqueline Poirier

Coordonnatrice au bénévolat,
Centre d'Action Bénévole des seigneuries Inc,
9, rue Lafontaine,
Rivière-du-Loup, G5R 2Z4
Tel. 418-867-3130 poste 215

Petites annonces

Lise Pelletier, Inf, M. Sc,

Dipl. 2^e cycle PRD

Médiatrice agréée (IMAQ et IAMC)

Tél : 418-862-1850

« S'écouter, pour
s'entendre... »

Services en milieux de travail

Services aux personnes et groupes de la communauté

Médiation, prévention et règlement des conflits

Accompagnement et formation en communication

collaborative, relations interculturelles

Courriel : jlisepelletier@videotron.ca

Site internet : www.lisepelletier.ca



OFFRES D'EMPLOI

AUBERGE SUR MER

Saisonnier (mai à octobre)



- ◆ Responsable de la réception et des groupes
- ◆ Responsable de la salle à manger et salle de réception
- ◆ Homme d'entretien
- ◆ Personnel à l'entretien des chambres

Merci de faire parvenir vos CV à :

aubergesurmer@videotron.ca ou téléphonez au

1-888-622-0642

La gratitude, 2ième partie : comment la cultiver?

Le mois dernier, je mentionnais que **pratiquer la gratitude au quotidien était un gage de bonne santé physique et relationnelle**. Comment ça marche ? La gratitude « aide une personne à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque », explique Robert Emmons. Elle nous réconcilie avec la vie en nous incitant à **apprécier ce que nous avons plutôt qu'à déplorer ce qui nous manque**. Elle nous « guérit » : c'est prouvé, ceux qui la pratiquent régulièrement prennent davantage soin d'eux, dorment mieux et tombent moins souvent malades.

Mais comment prendre cette habitude qui permet de transformer nos relations et d'ajouter **au bonheur de vivre, sans dépenser un seul sou?**

Je prends le temps de tenir un **journal** de gratitude, chaque jour (ou presque...), où je consigne chaque aspect positif de ma vie : santé, amis, famille, travail, liberté, loisirs, apprentissages, implications, environnement, voisinage, impressions, nature... Cet exercice oriente mes pensées vers ce qui me donne un sentiment de bien-être plutôt que de me concentrer sur les faits décevants et attristants de ma vie. Ensuite je choisis à qui je ferai un **message de gratitude** dans les jours qui suivent et le contenu de ce message. Une fois le message transmis, je note dans mon journal l'effet qu'il a eu sur la personne qui l'a reçu ainsi que sur moi. Tout cela afin de **multiplier les effets** de la gratitude!

Le mois prochain, le sujet sera **le pardon**, si difficile à vivre, et pourtant...!

Lise Pelletier, médiatrice agréée.



OFFRE DE SERVICE

Étant passionnée d'animaux depuis toujours, je décide, par plaisir, d'offrir mes services pour la tonte et le toilettage de votre chien. Vous ne serez pas déçu. En me confiant votre compagnon, je prendrai tout le temps qu'il faut pour que votre toutou vous charme à coup sûr. Secteur St-Antonin.
418-862-9450

À LOUER : Beau 4 -1/2, style condo, entrée indépendante, très près du CHRG, au 59 de Chauffailles, RDL. A l'étage, balcon avec corde à linge, bien éclairé, entrée laveuse-sécheuse.

Endroit tranquille, non-fumeur, pas d'animaux, 2 STATS. Escalier et locker intérieur et extérieur. Idéal pour 1 ou 2 personnes.

575 \$/ mois, N.C. N.E. Libre le 1er juillet 2015.

Tél. 418-862-1608.

Les Serres Aux Jardins de Cécile

- Jardinières personnalisées
- Fleurs annuelles et vivaces
- Légumes et fines herbes
- Arbustes
- Produits de culture et de jardinage (terreau, engrais, compost, etc.)

229, rue Varin, Saint-Pascal

Tél.: 418 492-5890

Une fleur à votre image...

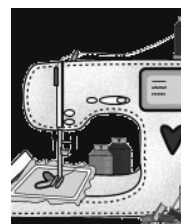
Petites annonces

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



Encourageons nos jeunes, nos ados et nos jeunes adultes. Du 16 au 20 février se déroulent les Journées de la persévérance scolaire. Profitons de ce moment pour leur rappeler l'importance qu'ils ont pour nous et que nous les apprécions... Pour connaître les activités, partager des trucs et des conseils : www.cosmoss.qc.ca.

Source : *Andrée Duguay* Agente de liaison, COSMOSS

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**

Créations Victor Pelletier

- Ébénisterie artisanale
- Récupération : bois nobles (pianos et autres) cuir d'ameublement
- Recyclage et revalorisation
- Fabrication de petits meubles utiles et originaux

326, rang St-Charles Est
St-Alexandre de Kamouraska
(Québec) G0L 2G0 **418 495-2298**

SIA
SERVICE IMMOBILIER

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 !

Rénovation
HARRIS MICHAUD

Douche en céramique
Peinture intérieure /extérieure
Plancher
Tirage de joint
Pose de porte, fenêtre
Toiture
Ramonage de cheminée
Tonte de gazon.

418 862-9145
418 894-1655

Notre-Dame-du-Portage

CONTENEUR
PERREault GAGNÉ

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

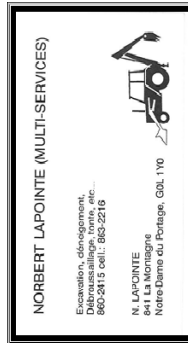
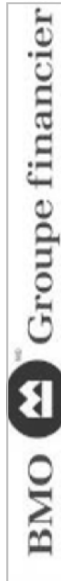
Tél. : 418 868-1222
Yvan Perreault, propriétaire

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

Fiers partenaires des parcs municipaux



Coopérer pour créer l'avenir



Émile Beaulieu-Paysagiste

Esthétique Jolie

Programmation Loisirs Hiver-2015

Les inscriptions vont bon train pour la période hivernale. Faites-vite car les places sont limitées! Voici les ateliers à venir pour les mois de février et mars .

Section ADULTE

Cuisine Tapas

Horaire: Mercredi 18 h 30 à 20 h 30

Calendrier : 11 février

Coût : 50 \$

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Thé et ses bienfaits

Horaire: jeudi 19 h à 20 h

Calendrier : 19 février

Coût : 8 \$

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Maquillage artistique

Horaire: Mercredi 19 h à 21 h

Calendrier : 25 février

Coût : 16 \$

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Service d'information aux aînés

Horaire : Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

Calendrier : 26 février

Coût : Gratuit

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Initiation à l'alimentation vivante

Horaire: Jeudi 19 h à 20 h 30

Calendrier : 12 mars

Coût : 5 \$

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Démystifier l'hypnose holistique

Horaire: Jeudi 19 h à 20 h 30

Calendrier : 19 mars

Coût : 20 \$

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Herboristerie

Horaire: Jeudi 18 h 30 à 20 h 30

Calendrier : 26 mars

Coût : 5 \$

Endroit : Salle Gilles-Moreau

Section JEUNESSE



Journée Cirque

Horaire : Samedi 9 h 30 à 12h / 13 h à 15 h 30

Calendrier : 21 février

Coût: 17 \$

Endroit : Gymnase de l'école primaire

Programmation spéciale "Relâche ton FOU !"

La relâche scolaire arrive à grands pas ! Surveillez la toute nouvelle programmation spéciale de la relâche « **RELÂCHE TON FOU !** » qui vous sera envoyée par la poste au cours des prochaines semaines.

Nouveauté !!!

Une programmation type « Camp de jour » sera offerte à vos enfants de 7 h 30 à 17 h 30.

Activités pour les 5 à 12 ans et les familles !

INFORMATION: 418 862-9163 #226



ÇA VA ÊTRE

FOUUUUUUUUUUU !!!

AS-TU TON STYLO?

Le comité de financement des parcs municipaux vend de jolis stylos au coût de **2.00 \$** chacun.



Tous les profits iront à l'avancement des travaux des nouveaux parcs municipaux.

Participez au développement de VOTRE communauté!

Vous pouvez vous en procurer :

- Au bureau municipal (560, route de la Montagne)
- Auprès des membres du comité :
(Anne Perron Arsenault, Catherine-Anne Renaud,
Karine Lapointe, Annie Laplante, Annie Saindon,
Jean-Paul Goudreau)
- Lors des activités organisées par la municipalité

Pour plus d'information : 418 862-9163 # 225



MARS 2015

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	2 CM  	3 	4 	5	6	7
8 Les femmes et le pouvoir	9  	10 CCU 	11	12 *Alimentation vivante	13	14 
15	16  	17 	18  	19* Hypnose	20	21
22	23  	24 	25	26 *Herboristerie	27	28 
29	30 	31 	Info-Portage de mars: tombée 23février Publication : 9 mars			



BIBLIO : Lundi et mardi de 13h à 15h30, mercredi 19h à 20h30, samedi 10h30 à midi

* Ateliers offerts par la Municipalité

Municipalité Notre-Dame-du-Portage

560 route de la Montagne

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

Tél 418-862-9163 (numéros de poste ci-dessous)

Fax 418-862-5240

Internet municipalite.notre-dame-du-portage.qc.ca

Comment nous joindre

Vincent More, Maire

Tél # 226 mairie@notre-dame-du-portage.ca

Lise Lavoie, Secrétaire-réceptionniste

Tél # 221 reception@notre-dame-du-portage.ca

Nadine Caron, Secrétaire-trésorière adjointe

Tél # 224 administration@notre-dame-du-portage.ca

Louis Breton, Directeur général/Secrétaire-trésorier

Tél # 222 directiongenerale@notre-dame-du-portage.ca

Marie-Anne Caron/ Rosalie Demers, Coordonnatrices

loisirs, culture, vie communautaire

Tél # 225 loisirs@notre-dame-du-portage.ca



Page Facebook

Municipalité Notre Dame du Portage



Gaston Lamarre, Inspecteur municipal et responsable de l'hygiène du milieu, santé et sécurité civile

Tél # 223 servicetechniques@notre-dame-du-portage.ca
urbanisme@notre-dame-du-portage.ca

Fernand Dumont, Coordonnateur entretien bâtiments, parcs et espaces verts

Tél # 227 batiparc@notre-dame-du-portage.ca

Keven Desjardins, Coordonnateur projets bâtiments et voirie

Tél # 235 Voirie@notre-dame-du-portage.ca

En cas d'urgence concernant la municipalité, composez le **418-862-9163 # 6**

Pour toute autre urgence, composez le **911**

Pour les activités de la semaine, composez le **# 7**