Dépôt légal Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISSN 1703-857X
ISSN 1703-8588

MUNICIPALITÉ DE
TRÉCESSON

Ma Municipalité M'informe

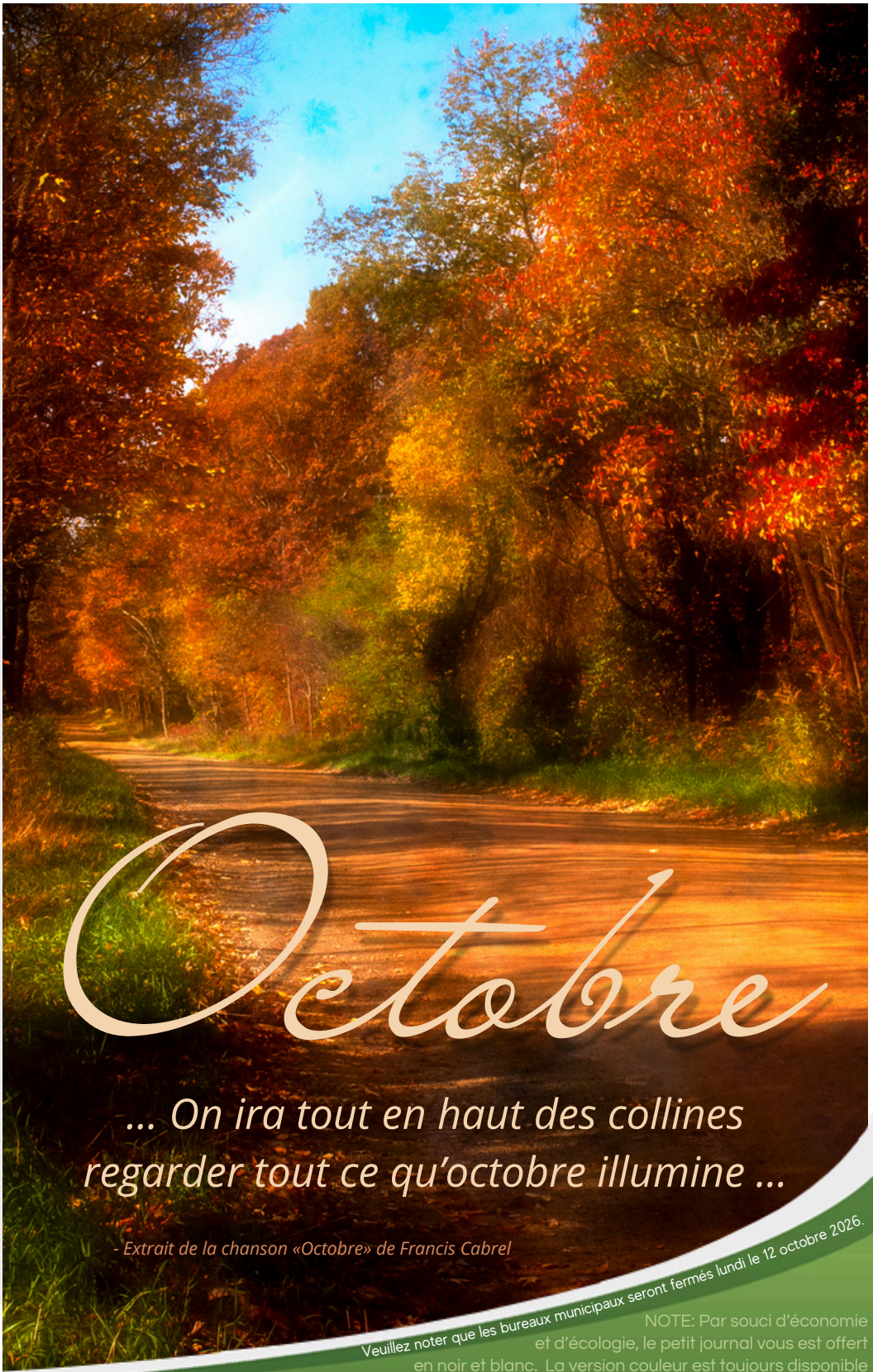
Octobre 2026
Année 26 - numéro 8

DANS CE NUMÉRO :

Élu.es municipaux	2
Horaire et séances	3
Conseil en bref	4
Mot de la DGGT	5
Mot du maire	6
Mot de l'ADL	7-10
Chapeau Trécesson !	11
Messages aux citoyens	12-13
Infos diverses	14
Chronique informative	15
Dans la MRC	16
Page santé	17
Recette	18
Bulletin paroissial	19-21
Coloriage	22
Calendrier d'octobre 2026	23

SUIVEZ-NOUS SUR **Facebook**

Vous pouvez également consulter ce journal au www.municipalitedetrecesson.com



Veuillez noter que les bureaux municipaux seront fermés lundi le 12 octobre 2026.

NOTE: Par souci d'économie et d'écologie, le petit journal vous est offert en noir et blanc. La version couleur est toujours disponible sur le site internet et la page Facebook de la municipalité.

CONSEIL MUNICIPAL





GHISLAIN NADEAU
Maire
Environnement
maire@trecesson.ca



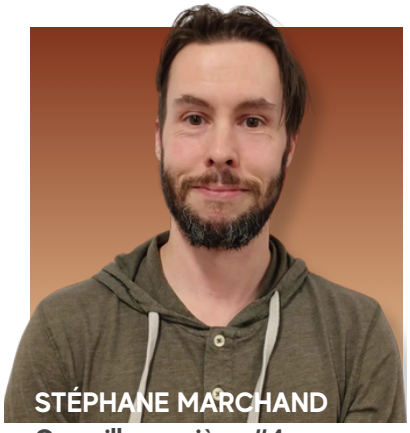
ALAIN PICARD
Conseiller au siège #1
Finances & environnement
conseiller1@trecesson.ca



NADIA CARON
Conseillère au siège #2
Finances & travaux publics
conseiller2@trecesson.ca



MIGUEL LESSARD
Conseiller au siège #3
Loisirs, culture, patrimoine & toponymie
conseiller3@trecesson.ca



STÉPHANE MARCHAND
Conseiller au siège #4
Ressources humaines, forêt &
loisirs, culture, patrimoine & toponymie
conseiller4@trecesson.ca



ANDRÉ MASSON
Conseiller au siège #5
Travaux publics
conseiller5@trecesson.ca



BRENDA OLIVIER
Conseillère au siège #6
Ressources humaines
conseiller6@trecesson.ca

HORAIRE & SÉANCES

En cas d'urgence

Pour toute ***URGENCE*** (seulement!!!) et en-dehors des heures d'ouverture, la Municipalité s'est dotée d'un téléphone cellulaire avec un numéro distinct. Le numéro de téléphone est le suivant : **819 443-6523**.

Horaire

Bureau municipal

Lundi	9h00 à 16h00
Mardi	9h00 à 16h00
Mercredi	9h00 à 16h00
Jeudi	9h00 à 16h00
Vendredi	Fermé
Samedi	Fermé
Dimanche	Fermé

MUNICIPALITÉ DE TRÉCESSON

CALENDRIER DES SÉANCES 2026

à 19h

N'oubliez pas que vous êtes toutes et tous invité(e)s à assister aux séances du conseil, en présentiel (330 Rue Sauvé, Trécesson) ou en ligne. Vous trouverez tous les détails à la page suivante...

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
20	17	17	21	19	16

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
21	18	15	20	17	15

CONSEIL EN BREF

SEPTEMBRE

Séance ordinaire du 15 septembre 2026



Ressources humaines

Nomination de M. Dave Maurais (Rés. 2026-09-131) : Embauché initialement comme journalier, il a obtenu son permis de classe 3. Il est nommé au poste de journalier-opérateur (rétroactif au 14 septembre 2026) avec une période de probation de 6 mois. Ses avantages sociaux lui seront versés à compter du 13 octobre 2026.

Dépenses et subventions

Programme PUIT (Rés. 2026-09-132) : Autorisation de rembourser aux citoyens visés par le volet 2 les frais de caractérisation de sol engagés auprès d'ingénieurs, à même les sommes de la subvention reçues par la Municipalité.

Octrois de contrats

- Étude géotechnique pour le futur garage municipal (Rés. 2026-09-133) : Octroyé à la firme AtkinsRéalis pour un montant de 40 825 $ + taxes (le garage actuel étant condamné).
- Plans d'ingénierie pour le futur garage municipal (Rés. 2026-09-134) : Octroyés à la firme AtkinsRéalis pour un montant de 107 315 $ + taxes (utilisant par entente les plans d'architecture du garage de Saint-Dominique-du-Rosaire).
- Fauchage des fossés (Rés. 2026-09-135) : Octroyé à l'entreprise Deterex/Pellefort au coût de 45 $ / km pour un trajet de près de 100 km (moins les portions déjà fauchées par les agriculteurs). Adopté à la majorité (Nadia Caron a voté contre).

Finances

- Approbation des comptes (Rés. 2026-09-136) : Approbation de la liste des comptes payés et à payer au 15 septembre 2026 pour un montant total de 168 685,45 $ (incluant 130 433,22$ de comptes/prélèvements et 38 252,23 $ de salaires nets).
- Dépôt du rapport sur l'état de la situation financière au 31 août 2026.

Périodes de questions et points divers

- *Chemin Roullier* : Mme Lyne Aubé est intervenue au sujet du pont sous la juridiction du MTQ (un suivi sera fait à la prochaine séance).
- *Ponceau du chemin du Cimetière-des-Ukrainiens* : André Masson et Nadia Caron (comité de voirie) sont désignés porte-paroles. Il est annoncé qu'il n'y aura plus de point de suivi systématique à l'ordre du jour, mais que les citoyens pourront continuer d'interroger le conseil à ce sujet durant les périodes de questions.

À VOTRE DISPOSITION

Séance du conseil municipal par lien TEAMS

Le conseil souhaitant se moderniser et se rendre plus accessible à tout un chacun, sachez qu'il est possible pour les citoyens de participer virtuellement aux séances ordinaires du conseil municipal par lien TEAMS.
En effet, un lien TEAMS est disponible en commentaire et/ou dans l'entête de l'ordre du jour de la séance publié sur la page Facebook de la municipalité, pour permettre aux citoyens d'assister et de participer à la réunion dans le confort de leur foyer.

Ordre du jour des réunions

De plus, les ordres du jour de ces réunions sont désormais affichés sur notre site internet dans l'onglet documentation ainsi que sur notre page Facebook avant chaque réunion.

MOT DE LA DGGT



Chères citoyennes, chers citoyens de Trécesson,

L'automne s'installe doucement dans notre magnifique municipalité. C'est la saison des couleurs flamboyantes, mais aussi celle des préparatifs à l'approche des premiers froids. C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous ce mois-ci pour faire le point sur la vie municipale et aborder plusieurs sujets importants pour notre communauté.

L'été 2026 s'achève sur un bilan fort positif ! Nos événements estivaux ont une fois de plus démontré une volonté de faire ressortir toute la vitalité et l'esprit de rassemblement de Trécesson. Un grand merci à nos bénévoles, à nos organismes partenaires et à vous tous d'avoir participé en grand nombre à nos différentes activités.

L'automne nous réserve également de beaux moments d'échanges : gardez l'œil ouvert pour nos festivités de saison et nos activités d'Halloween, qui sauront ravir petits et grands !

Qui dit automne dit chutes de feuilles! Afin de maintenir nos rues propres et d'assurer le bon fonctionnement de notre réseau de drainage, nous vous invitons à participer activement à la gestion des résidus verts. Je vous rappelle que les feuilles mortes qui décorent votre terrain doivent être déposées dans votre bac brun (compost). Veillez à ne pas amasser les feuilles dans les fossés ou sur la voie publique, car cela peut obstruer nos ponceaux.

Notre équipe de la voirie travaille d'arrache-pied pour conclure les derniers travaux estivaux et préparer notre territoire aux rigueurs de l'hiver. Le matériel de déneigement est en cours d'inspection et de préparation afin que tout soit en fonction dès la première bordée de neige. Nous serons prêts !

Avec le changement d'heure et les journées qui raccourcissent, la luminosité baisse rapidement en fin d'après-midi. Piétons et cyclistes, pensez à porter des vêtements clairs ou munis de bandes réfléchissantes pour être bien vus des automobilistes. Et vous, chers conducteurs, adaptez votre vitesse, redoublez de prudence dans les zones résidentielles et scolaires, et assurez-vous que tous les phares de votre véhicule soient en bon état de fonctionnement.

Pour aborder l'hiver en toute tranquillité et éviter de gonfler inutilement vos factures d'énergie, pensez aussi à réviser les bases de l'économie d'énergie et à voir ce que vous pourriez faire pour apporter un petit "plus" à votre demeure. Ce sera bon pour l'environnement et pour votre portefeuille !

Enfin, à l'administration municipale, l'automne est synonyme de planification financière. Nous travaillons présentement à l'élaboration du budget de l'année à venir. Notre objectif demeure inchangé : vous offrir des services de qualité, maintenir et améliorer nos infrastructures, tout en faisant une gestion rigoureuse et responsable des deniers publics. Cet argent est celui de tous les citoyens et doit être administré intelligemment et nous nous en assurons chaque jour.

Au nom de toute l'équipe municipale, je vous souhaite un merveilleux mois d'octobre rempli de belles couleurs, de santé et de prudence sur nos routes!

Marie Claude De Gagné

Directrice générale et greffière-trésorière

MOT DU MAIRE



Chères citoyennes,
chers citoyens,

Les dix premiers mois de cette année 2026 nous ont apporté leur lot de défis importants. Face à ces enjeux, vous avez su faire preuve d'engagement et d'une grande solidarité qui fait toute la fierté de notre belle municipalité.

Je tiens à vous remercier chaleureusement pour votre présence constante. Que ce soit en vous déplaçant en personne aux réunions du conseil municipal ou en suivant nos échanges et en y participant en ligne, votre intérêt pour la vie démocratique de notre communauté est remarquable.

Sachez qu'on ne lâche pas! C'est en continuant de travailler main dans la main que nous ferons avancer nos projets communs. Votre participation est plus que jamais la bienvenue, et vos idées nous tiennent sincèrement à cœur. Continuez de nous en faire part et de vous faire entendre.

Ensemble, nous faisons de Trécesson un endroit où il fait bon vivre. Merci pour votre confiance et votre engagement!

Ghislain Nadeau

Maire

MOT DE L'ADL

Bonjour Trécesson !

Je vous fais un résumé des 2 activités principales qui ont eu lieu mois de septembre !

Le Kino-Bingo a été une super activité qui, malgré la date moins favorable (long week-end et festival du camion à Barraute…) a attiré 58 personnes ! Les participants ont sillonné les sentiers de l'Arboretum à la recherche des numéros chanceux qui leur ont permis de compléter un BINGO… ou pas ! Les gagnants des prix de participation sont:

- Jean-François Godbout (gourde Hydro Flask)
- Paméla Giguère (paire de bâtons de marche)
- Owen Éthier (sac à dos "Aventurier", gracieuseté de la compagnie amossoise LIX)

Félicitations à nos gagnants !!!

Ensuite le 19 septembre, à la Grande Fête Champêtre, nous avons accueilli environ 70 personnes ainsi que 7 exposants. En effet, nous avions l'opportunité de voir, toucher, sentir et même goûter les produits de:

- Créations Mamy Mel
- Natura Sens
- Créations D.
- Guy F. Blouin
- Ferme Wasado
- Refuge le Coeur sur 4 Pattes
- Françoise Langlois, tisserande
- Au jardin des chouettes girouettes (absents de la fête mais ont généreusement contribué au panier)

D'ailleurs, tous ces exposants ont eu la générosité de fournir gratuitement un article pour composer le prix remis au grand gagnant du concours de tarte aux pommes, Elliot Deslauriers, grand champion pour une deuxième année consécutive ! D'ailleurs, merci à nos trois juges triés sur le volet, soient:

- Majella Fortier (citoyenne de Trécesson et actrice importante du succès de la serre communautaire)
- Valérie Roy (directrice générale et co-fondatrice du Refuge le Coeur sur 4 Pattes)
- Pierre Paul (responsable des finances à la Municipalité de Trécesson)

J'aimerais aussi remercier les 9 commanditaires qui nous ont permis de remettre plus de 30 prix de présence !!! (voir page suivante pour la liste complète des commanditaires).

Bon: on va se le dire, notre tirage des prix de présence a été complètement cahotique !!! 😆 Mais sachez que je songe déjà à une façon de faire améliorée pour l'an prochain… Ce sera "short & sweet" comme on dit ! 😉

Ce qui s'en vient en octobre…

Au mois d'octobre, on sera dans le thème de l'Halloween ! Nous préparons des activités à compter du 23 octobre… Consultez la page 9 pour voir ce qui sera organisé pour les petits et les grands !

De plus, on reprend le cinéma ! Et dans le thème de l'Halloween, le vendredi 23 octobre, on vous présente un programme double (voir page 10 pour tous les détails).

Finalement, veuillez noter que l'**Halloween se passe le 30 octobre 2026** dans les rues de Trécesson.

Nous vous attendons en grand nombre, parce que c'est beaucoup plus "le fun" d'avoir peur "en gang" !!! 😉

Katy Caron

Votre agente de développement qui reprend de plus belle !

MOT DE L'ADL

Merci

à nos précieux commanditaires,
grâce à qui on a pu remettre plus de 30 prix de présence !!!

LA Grande FÊTE Champêtre DE TRÉCESSON

Charlène Gilbert
ARTISTE PHOTOGRAPHE

familiprix EXTRA

HABANEROS
GRILL MEXICAIN

La Bohème
TATOUAGE

M&M NORD-OUEST
PIÈCES D'AUTO-OUTILLAGE-ÉQUIPEMENTS INDUSTRIELS
DEPUIS 1937

Hamster
Papeterie Commerciale

Jean Coutu

stereo

Vap-T
Tabagie électronique

MOT DE L'ADL

L'HALLOWEEN À TRÉCESSON



23 OCTOBRE 2026

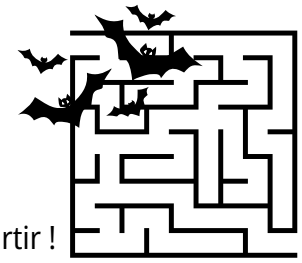
Cinéma d'Halloween

19h00: 7 ans et + **21h00: 16 ans et +**

(voir page 10 pour tous les détails)

24 OCTOBRE 2026

Remue-méninges dans le labyrinthe



Viens répondre aux énigmes à thème d'Halloween et reçois un sac de bonbons !
Facile ? Pas vraiment...
Tu devras trouver les énigmes perdues aux 4 coins du labyrinthe... et ensuite réussir à en sortir !

(Ouvert à tous. Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte. 2 niveaux de difficulté d'énigmes.)
(OÙ ?: À la patinoire de La Ferme - 137, chemin Joseph-Langlois. QUAND?: de 10h00 à 13h00)

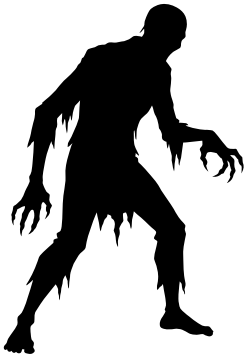


30 OCTOBRE 2026

Cueillette de bonbons (porte à porte) 16h30 à 20h00

Quelques conseils de sécurité pour les petits monstres qui circuleront sur le territoire:

Privilégiez le maquillage plutôt que les masques pour bien voir. Portez des couleurs vives ou des bandes réfléchissantes pour être vus. Circulez en groupe ou accompagné(e)s, toujours face au trafic et restez bien sur le bas-côté de la chaussée. Prévoyez des vêtements chauds et des chaussures adéquates. Ne visitez que les résidences dont la lumière extérieure est allumée ou qui arborent des décorations d'Halloween. Empruntez toujours les allées et les entrées plutôt que de couper à travers les terrains ou les parterres. Une fois la récolte terminée, à la maison, faites un tri des bonbons et jetez tout emballage déjà ouvert ou endommagé.



31 OCTOBRE 2026

L'ultime échappée : Zone T

C'est l'apocalypse à Trécesson et l'Arboretum grouille de zombies ! Réussiras-tu à traverser la zone des infectés sans perdre tes vies... ou ton sang froid ?



(Cette activité est réservée aux personnes âgées de 13 ans et plus.)
(Considérant l'obscurité, il est fortement recommandé d'apporter une lampe de poche ou frontale.)
(OÙ: Arboretum de Trécesson - 101, chemin St-Viateur QUAND?: de 19h00 à 21h00)

MOT DE L'ADL

CINÉMA D'HALLOWEEN

PROGRAMME DOUBLE



Vendredi 23 octobre 2026
19h00 Classé 7 ans et +



Vendredi 23 octobre 2026
21h00 Classé 16 ans et +

Des bonbons, du maïs soufflé et un jus seront offerts gratuitement...
N'oublie pas d'apporter ton coussin pour t'asseoir...

Salle du Conseil – 330, Rue Sauvé, Trécesson

CHAPEAU TRÉCESSON !



Nous sommes heureux de vous présenter une nouvelle chronique qui mettra en lumière tout le positif qui se passe à Trécesson: les bons coups, les gestes altruistes, les réussites de nos citoyens, les histoires touchantes, etc... Nous vous invitons donc à «dénoncer le beau» qui se passe chez-nous en nous envoyant un courriel, ou en nous passant un appel et il nous fera plaisir de publier votre témoignage !

Notre première histoire nous provient de Jocelyn Sirois, notre responsable de la gravière.

Par un beau matin, en s'en allant tavailler, Jocelyn est arrivé sur un arbre qui était tombé pendant la nuit et qui bloquait la route pour se rendre au travail. Jocelyn a évalué la situation et a essayé de bouger l'arbre, de toutes les façons possibles, mais en vain... L'arbre était vraiment trop gros. Alors notre ami Jocelyn s'est mis à se gratter la tête et à se demander comment il allait faire pour dégager la route, non seulement pour lui mais aussi pour tous les autres usagers de cette route...

Quand tout à coup, une camionnette est arrivée et s'est aussi arrêtée. C'était **Marc-André Berthelot des Ateliers Duo**. Marc-André est venu évaluer la situation avec Jocelyn qui lui a expliqué ce qu'il avait essayé jusque là... C'est à ce moment que Marc-André a dit à Jocelyn "Ne t'inquiète pas, j'ai une idée !" Il a alors utilisé le treuil de sa camionnette à bon escient et, avec un peu d'ingéniosité, a retiré l'arbre de la route.

Ce matin-là, non seulement Marc-André Berhelot a aidé Jocelyn à se rendre au travail, mais il a aussi contribué à ce que la route reste dégagée pour tous les citoyens et les citoyennes qui avaient besoin d'emprunter cette route.

Comme quoi un peu d'altruisme fait du bien à tous !

Merci, Marc-André !!!

LES ATELIERS DUO

www.lesateliersduo.com

MESSAGES AUX CITOYENS

telmatik POUR VOTRE SÉCURITÉ !!!

Telmatik… Qu'est-ce que c'est ???

C'est un système automatisé qui nous permet de vous informer par texto, via un appel téléphonique ou par courriel quand il y a des situations d'urgence à vous communiquer. (Par exemple: avis d'inondation, alerte de tornade, signalement de travaux importants, etc…)

Vous avez déjà été inscrit(e) par le passé, mais vos coordonnées ont changé ?
Vous pensez avoir déjà été inscrit(e) mais vous n'êtes plus certain(e) ?
Vous n'avez jamais été inscrit(e) et ça vous intéresse ?
INSCRIVEZ-VOUS !!!!

Comment faire pour s'incrire ?

Rendez-vous sur le site web de la Municipalité, sur la page d'accueil, et cliquez le bouton vert;
OU
Envoyez-nous un courriel incluant: votre nom, l'adresse complète, votre numéro de téléphone;
OU
Appelez-nous.

🌐 www.municipalitedetrecesson.com ✉ municipalite@trecesson.ca 📞 819-732-8524

CROQUE-LIVRES

Les croque-livres ont été ramassés pour l'hiver au cours des dernières semaines.
Cette initiative vise à protéger les livres des intempéries et à prolonger leur durée de vie.
Le contenu récolté a été transporté et entreposé dans la ludothèque située au sous-sol du bureau municipal. Les citoyens peuvent y accéder librement pendant les heures d'ouverture pour consulter ou emprunter les livres.
Cette démarche permet de continuer à favoriser le partage et l'accès à la lecture, même durant la saison froide.





Changement d'heure

N'oubliez pas de reculer vos horloges !
Dans la nuit du **samedi 31 octobre au dimanche 1er novembre** 2026, nous passerons à l'heure normale (heure d'hiver). À 2 h du matin, il faudra reculer l'heure à 1 h. Nous gagnerons une heure de sommeil, mais les soirées seront plus sombres.
Pensez aussi à ajuster vos horloges manuelles !

MESSAGES AUX CITOYENS

OFFRE D'EMPLOI

AUTOBUS HARRICANA

Les Autobus Maheux Ltée, une entreprise de transport de personnes solidement implantée en Abitibi-Témiscamingue, est à la recherche de conducteur(trice) d'autobus scolaire-poste permanent pour les secteurs de Matagami, Berry, Villemontel, Saint-Dominique et St-Félix.

Tu aimes conduire, travailler de façon autonome et contribuer à la sécurité des jeunes de ta communauté ?
Joins-toi à Autobus Harricana, une entreprise du Groupe Autobus Maheux, solidement établie en Abitibi-Témiscamingue.

Ton rôle : Sous la supervision du directeur des opérations, tu auras la responsabilité de transporter les élèves de façon sécuritaire, professionnelle et courtoise, tout en respectant les règles de sécurité routière.

Ce qu'on t'offre :

✔ Une prime de rétention du gouvernement du Québec pouvant atteindre 2 400 $ par année;
✔ Un horaire d'environ 4,25 heures par jour, idéal pour concilier travail, famille ou retraite active;
✔ Un milieu de travail humain, stable et offrant une excellente qualité de vie;
✔ Un salaire : gros autobus scolaire 23.50$ pour les 100 premiers jours et 26.10$ de l'heure par la suite.
Pour les minibus : 21.29$ pour les 100 premiers jours et 23.50$ par la suite;

Fais parvenir ton curriculum vitae à : Mélissandre, conseillère en ressources humaines - 819-797-3200 poste 2224



INFOS DIVERSES

NOTRE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS VOUS ACCOMPAGNE DANS LE DÉVELOPPEMENT DE VOS PROJETS D'AFFAIRES!

Services financiers - Accompagnement et suivi personnalisé

SADC
Société d'aide au développement des collectivités
HARRICANA

NOUS VOUS AIDONS À :

Acquérir ou démarrer une entreprise;
Préparer votre relève;
Moderniser vos équipements;
Acheter ou rénover un bâtiment;
Développer de nouveaux marchés;
Financer un fonds de roulement, etc.

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!
SADC HARRICANA
T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca
www.sadc-harricana.qc.ca

FONDS D'INVESTISSEMENT
300 000 $
Prêt maximal par entreprise
Modalités de remboursement flexible
Taux de base + 2% minimum

STRATÉGIE JEUNESSE
5 000 $ à 25 000 $
Prêt personnel pour des entrepreneurs âgés de 18 à 39 ans
Sans intérêt pour les 24 premiers mois

Canada Développement économique Canada pour les régions du Québec appuie financièrement la SADC

Gyva
BOUTIQUE DU BUREAU

Intégral BÉTON
Bien plus que du béton !
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ EN FINITION DE BÉTON ET DÉNEIGEMENT
Fier distributeur des produits Integra SPEC®
117, chemin du Lac-à-la-Truite, Trécesson (Qc) J0Y 2S0
www.integralbeton.com 819-732-4158 integralbeton@gmail.com

Au Coin de l'Ours (2006) Inc.
654, route 111
Trécesson (Qc) J0Y 2S0
Tél/Fax : (819) 732-6229
aucoindelours@cableamos.com
Propriétaires: France Beaudet & Luc Bousquet
CREVIER Beau-soir SAQ AGENCE

CHRONIQUE INFORMATIVE

Voici une liste de choses à faire ou à vérifier, un petit aide-mémoire sous forme de «liste à cocher», afin de bien vous préparer à la saison froide qui arrive.

- ○ Vérifier l'état des margelles et dégager les feuilles et les débris au besoin
- ○ Inspecter la toiture
- ○ Vérifier l'état des gouttières, les nettoyer au besoin et retirer les conduits ou les blocs parapluie au bas des gouttières
- ○ Vérifier les revêtements extérieurs
- ○ Vérifier le scellement extérieur (aux ouvertures, aux prises d'air, aux bouches d'extraction et aux sorties mécaniques)
- ○ Vérifier l'état des portes et fenêtres
- ○ Retirer les moustiquaires pour l'hiver (lorsque la période de chauffage est commencée)
- ○ Vérifier l'état des avertisseurs (fumée ou monoxyde de carbone) et les nettoyer
- ○ Vérifier le fonctionnement de la pompe de la fosse de retenue
- ○ Nettoyer le filtre de la hotte de cuisinière
- ○ Vérifier l'état des prises d'air et des bouches d'extraction et les nettoyer au besoin
- ○ Nettoyer les filtres du système de ventilation
- ○ Nettoyer le noyau de récupération de chaleur du système de ventilation (le cas échéant)
- ○ Ramoner la cheminée et les conduits de fumée
- ○ Vérifier les filtres du système de chauffage et entretenir ses accessoires (le cas échéant)
- ○ Remiser les boyaux d'arrosage et purger les conduits d'eau au besoin
- ○ Vérifier l'état des combles (« entretoit »)



(Cette chronique vous est présentée et a été fournie par Intégral Béton)

DANS LA MRC



Support aux aînés de l'Harricana

Octobre 2026

Légende

Inscription OBLIGATOIRE

TOUS les services de SAAH sont fermés

Cours numériques: cours addressés aux personnes s'étant inscrites en Août 2026 UNIQUEMENT

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	5	6	7	8	9
	9h00 – 15h45 Cours numérique	10h30 – 11h30 ViActive avec Annie Geneau Kinésiologue	10h30 – 11h30 Cardio sur chaise	9h00 – 15h45 Cours numérique	13h15 à 15h15 Chant avec Gilles G.
	13h00 – 15h45 Club du Fil Créatif: Projet de courte-pointe de bébé Tricot & Crochet en tout temps	13h00 – 15h45 Activité artistique avec Marie-Ève: Fées des récoltes	11h30 – 13h00 Dîner en anglais Activité avec Kathy: Voir calendrier pour les proches aidants 13h00 – 15h45 Jeux de Cartes avec Gilbert: Crible	10h00 - 13h00 Sortie au camp Dudemaine avec les garderies: Randonnée + Pique-nique (départ de la station vers 10h00-10h15 en autobus avec les enfants) 13h30 - 15h45 Poches	
Semaine 2	12	13	14	15	16
	FERMÉ Raison: Action de Grâce	10h30 – 11h30 ViActive 13h00 – 15h45 Bricolage avec Réjeanne O.K.O. Saveurs d'automne (apportez une marinade, un pot de confiture, une tarte, un pâté, etc.)	10h30 – 11h30 Yoga sur chaise 11h30 – 13h00 Dîner en anglais Activité avec Kathy: Voir calendrier pour les proches aidants 13h00 – 15h45 Jeux de Cartes avec Gilbert: le 9	9h00 – 15h45 Cours numérique 10h30 – 11h30 ViActive Rallye photos d'automne (vous aurez besoin de votre cellulaire)	13h30 - 15h15 Gym de cerveaux 13h00 - 15h15 Création de livrets Concertina avec Mme. Guylaine Magny
Semaine 3	19	20	21	22	23
	9h00 – 15h45 Cours numérique 13h00 – 15h45 Club du Fil Créatif: Projet de courte-pointe de bébé Tricot & Crochet en tout temps 13h30 - 15h45 Génies des sages	10h30 – 11h30 ViActive 13h00 – 15h45 Création de cartes de voeux avec Irène 13h30 - 15h45 Poches	10h30 – 11h30 Cardio sur chaise 11h30 – 13h00 Dîner en anglais 13h00 – 15h45 Jeux de Cartes avec Gilbert: Crible Activité avec Kathy: Voir calendrier pour les proches aidants	9h00 – 15h45 Cours numérique 10h30 – 11h30 ViActive 13h30 - 15h45 Séance d'informations & de sensibilisation à l'itinérance	13h15 à 15h15 Chant avec Gilles G.
Semaine 4	26	27	28	29	30
	9h00 – 15h45 Cours numérique 13h00 – 15h45 Club du Fil Créatif: Projet de courte-pointe de bébé Tricot & Crochet en tout temps Activité avec Kathy: Voir calendrier pour les proches aidants	10h30 – 11h30 ViActive 13h00 – 15h45 Bricolage avec Carole N. O.K.O. Vide-grenier (apportez un objet dont vous souhaitez vous départir)	10h30 – 11h30 Yoga sur chaise 11h30 – 13h00 Dîner en anglais 13h00 – 15h45 Jeux de Cartes avec Gilbert: le 9 Activité avec Kathy: Voir calendrier pour les proches aidants	9h00 – 15h45 Cours numérique 10h30 – 11h30 ViActive 13h30 - 15h45 Séance d'informations sur les services de la Ressource pour Personnes Handicapées Abitibi-Témiscamingue/ Nord Du Québec	11h30 - 13h30 Dîner à la station: Boîte à lunch 13h00 - 15h15 Création de livrets Concertina avec Mme. Guylaine Magny 13h30 - 15h15 Gym de cerveaux

Inscription obligatoire : appelez ou présentez-vous à la station pour donner votre nom

102, avenue de la Gare, Amos — 819-727-5555 — station55plus@gmail.com

Café et rencontre en tout temps
(Breuvages et croustilles en vente sur place)

Bienvenue à tous de 11H00 à 16H00 du lundi au jeudi & 11h00 à 15h30 les vendredi



CLSC

Local de santé – Villemontel

Local de Santé – Villemontel Salle Municipale

Téléphone: 819-732-8700

Services disponibles et modalités d'accès

Soins de santé courants offerts au Centre de soins ambulatoires de l'Hôpital d'Amos.

Pour prendre un rendez-vous : 819 732-3341, poste 2649

Services de prélèvements sanguins offerts dans les CLSC suivants ou à l'Hôpital d'Amos

Lieu : CLSC de votre localité

Date : Lundi, le 19 octobre

ou

Lieu : Launay

Date : Mercredi, le 21 octobre

Pour prendre un rendez-vous

CLSC en milieux ruraux :
819 732-3271, poste 4202

Hôpital d'Amos :
www.clicsante.ca ou 819 732-0165

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue
Québec

SI-2026-002

RECETTE
LASAGNE À LA CITROUILLE GRILLÉE





Ingrédients

- **12 pâtes à lasagnes**
- **1 citrouille de 1 kg (2,2 lb)**
- **30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive**
- **400 g (4 tasses) de fromage mozzarella râpé**
- **60 g (1/2 tasse) de fromage feta émietté**

Sauce tomate

- **3 gousses d'ail, hachées finement**
- **1 oignon, haché**
- **1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés**
- **1 branche de thym frais**
- **45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive**
- **1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates en dés**
- **10 g (1/4 tasse) de basilic frais ciselé**
- **15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais ciselé**

Sauce béchamel

- **90 g (1/2 tasse) de pancetta coupé en dés**
- **115 g (1/2 tasse) de beurre**
- **75 g (1/2 tasse) de farine**
- **1 litre (4 tasses) de lait**
- **30 ml (2 c. à soupe) de persil ciselé**

Préparation: 1h00 Cuisson: 1h00 Portions: 10

Préparation

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les lasagnes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, rincer sous l'eau froide et huiler légèrement. Réserver.
- Régler le barbecue à puissance moyenne.
- Couper la citrouille en deux et en retirer les graines. La peler et la couper en tranches de 2,5 cm (1po) d'épaisseur.
- Dans un bol, mélanger les tranches de citrouille avec l'huile. Saler et poivrer.
- Griller les tranches de citrouille sur le barbecue 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Couper en cubes et réserver (voir note).
- Sauce tomate
- Dans une poêle, attendrir, l'ail, l'oignon, le poivron et le thym dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter les tomates et les herbes. Laisser mijoter pendant 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Retirer le thym. Réserver.
- Sauce béchamel
- Dans une poêle à feu moyen-élevé, dorer la pancetta dans le beurre quelques minutes. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le lait en fouettant. Porter à ébullition à moyen en remuant. Retirer du feu.
- Ajouter les cubes de citrouille et le persil. Saler et poivrer.
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Répartir la moitié de la sauce tomate dans un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po). Couvrir d'un rang de pâtes. Ajouter le tiers de la sauce béchamel et 100 g (1 tasse) de la mozzarella. Couvrir d'un autre rang de pâtes, du reste de la sauce tomate et la feta. Ajouter un autre rang de lasagnes, puis le tiers de la béchamel et 100 g (1 tasse) de la mozzarella. Terminer avec le reste des pâtes, de la béchamel et de la mozzarella.
- Cuire au four 45 minutes. Terminer la cuisson sous le gril (broil) pour dorer. Laisser tiédir 10 minutes avant de servir.

Note: Vous pouvez cuire la citrouille dans un four préchauffé à 220 °C (425 °F). Dans ce cas, couper la citrouille en cubes et la déposer sur une plaque de cuisson antiadhésive, puis cuire de 15 à 20 minutes.

Recette tirée du site web "Ricardo", sans noix et sans oeufs.

BULLETIN PAROISSIAL

2026 octobre Ça se passe chez nous en paroisse…

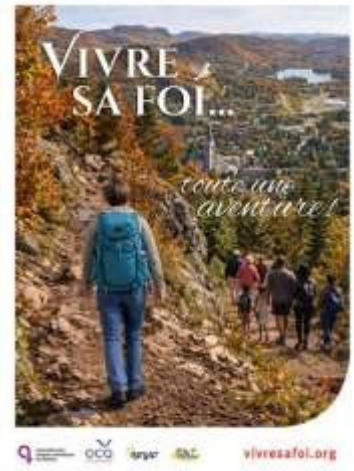
OCTOBRE : MOIS MISSIONNAIRE, mois du rosaire



-18octobre

-100ième Journée mondiale des missions:*Un dans le Christ, unis dans la mission :* Noussommes invitésàla suitede Pauline Jaricot : chapelet vivant ! **Inspiré duRosaire Vivant dePauline Jaricot**

1 – Constituez un groupe de prière avec 4 de vos proches
2 – Chaque jour, chacun reçoit un mystère du rosaire et prend 5 minutes dans sa journée pour le méditer en récitant une dizaine
3 – À la fin de la journée, le groupe aura médité les 5 mystères du jour complétant ainsi un chapelet entier : c'est le chapelet vivant !



-11 octobre : **Dimanche de la catéchèse 2026 : *9h*, apportez vos produits de la terre,bénédiction des récoltes, partage avec L'Arche, *café/brioches pour fraterniser***

La foi se vit à même les décisions et les actions formant la trame de nos jours. Si la vie n'est pas un long fleuve tranquille, alors vivre sa foi est certainement… toute une aventure. « Seigneur, enseigne-moi tes voies, fais-moi connaître ta route. » (Ps 24,4) Osons célébrer en Église l'aventure de la foi!

Prière dans l'attente d'unnouvel évêque*:*



Dieunotre Père, noust'en prions, accorde à notre Église diocésaine, un pasteur selon ton coeurqui saura nous guider avec amour et humilité. Donne-lui ;la sagessedenous accompagner dans notre mission de baptisés. Rends-nousouverts et accueillants à celui que l'Esprit Saint choisira comme évêquede notre diocèse. Confiants que tu exauces la prière de tes enfants,nous te le demandons et te rendons grâce par Jésus Christ, notre Seingeur. Amen.



-15 octobre : fête de Sainte Thérèse d'Avila, patronne du diocèse.

Messe 16h à la cathédrale d'Amos, suivi d'un goûter fraternel

L'École d'Évangélisation St-André *Session Vie Nouvelle: 2*

vendredis : 6 et 13 novembre (18h30-21h15) et 2 samedis : 7 et 14 novembre (18h30-16h15) au sous-sol de l'église du Christ-Roi à Amos. Pour t'inscrire aller sur www.diocese-amos.org Pour plus d'informations : 819-444-8874 (Estelle)

Cela s'adresse à tout le monde : jeunes et moins jeunes, croyants ou peu croyants afin de vivre l'expérience de la puissance de l'amour de Dieu, découvrir ou faire grandir sa foi.

Un autre moyen d'évangélisation qui se vit chez soi, avec Zoom ou en présentiel. Offert aux personnes qui désirent en savoir plus sur la foi chrétienne, pour les nouveaux chrétiens, les nouveaux venus et aux parents qui souhaitent que leur enfant puisse recevoir un sacrement. Il y a 12 thèmes différents, exemples « Les sens de la vie », « Qui est Jésus », « La prière », etc. Le contenu est présenté sous forme d'une vidéo (7-8 minutes), suivi d'un temps de partage en petits groupes (6 minutes). Par la suite, vous pourrez vous exprimer, poser des questions et avoir le bonheur de connaitre de nouvelles personnes (durée 1 heure).

C'est dynamique et interactif. ***Contactez-nous au 819 444-8874.***



Formation Vie Chrétienne

Catéchèses : ces rencontres sont vivantes et dynamiques, elles alternent entre moments de prière, découvertes de la Parole de Dieu, activités en groupe, jeux, bricolages etc. Les enfants et les jeunes pourront grandir dans la foi tout en s'amusant et en partageant des expériences enrichissantes avec leurs amis.

Inscription 819-732-3035. Les responsables offriront les rencontres à l'automne et vous contacteront s'ils ont votre nom. En attendant, faites passer le message…

L'horaire : un cours par mois. Ces rencontres s'adressent aux enfants de 7 à 14 ans

C'est une belle occasion de rappeler que la foi est un chemin que nous parcourons ensemble. Dieu nous accompagne, et l'Église nous soutient. Ensemble, ouvrons notre cœur à sa présence, pour avancer avec confiance et espérance.

Informations : Hélène-Marie Audet et Micheline Levesque

BULLETIN PAROISSIAL

COMMUNAUTÉ CHRÉTIENNE ST-SIMON DE VILLEMONTEL
BULLETIN PAROISSIAL octobre 2026



-4 octobre **11h00** ***Messe à Christ-Roi Amos, pas de messe à Villemontel***

La messe du premier dimanche de ce mois est à l'église du Christ-Roi à 11h00

9h00 Messe Guyenne

10h30 Messe Launay

-11 octobre **9h00** **Messe pour Jean-Pierre Audet, par France Blanchette**

11h00 Messe Saint Gérard

-18 octobre **9h00** **Célébration de la Parole**

-25 octobre **9h00** **Messe pour Rémi Millaire, Cécile Gagné Létourneau par la collecte**

11h00 Messe Saint Gérard

-1er novembre 9h00 **Célébration de la Parole**

9h30 Messe St-Dominique

11h00 Messe St-Félix

Responsables à la paroisse : Raymond Martel, curé administrateur

Président de fabrique : Régis D'Amours,

Marguillers : Aline Larochelle, Noëlla Perron, Micheline Roulier, Stéphane Thibault, Bernard Deshaies

Responsable cimetière : André Thibault **Responsable archive et registres** : Micheline Levesque, Aline Larochelle

Intention de messes : Hélène-Marie Audet **Préparation aux sacrements, baptême et vie spirituelle** : Hélène-Marie Audet

COLORIAGE



Octobre 2026

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
	1			1	2	3
4	5 Élections provinciales 	6  Compost	7	8	9	10
11	12 Action de grâce 	13  Recyclage	14	15	16	17
18	19  Prélèvements sanguins	20   Poubelles + Compost	21	22	23 Programme double d'Halloween 	24 Remue-méninges au labyrinthe 
25	26	27  Recyclage	28	29	30 Collecte des bonbons 16h30 à 20h00 	31 L'ultime échappée: Zone T 

Halloween

Jour de vote (Élections provinciales)

Action de grâce (Bureau municipal fermé)

Réunion du conseil municipal