



municipalité de Notre-Dame-du-Portage



Volume X-Numéro 18-SEPTEMBRE 2011

Mot du maire

PROJET D'AQUEDUC

Suite aux tests d'eau du mois d'avril dernier, trois méthodes ont été identifiées et analysées. Au début du mois d'août, le choix technologique a été réduit à une méthode privilégiée de filtration. À partir de ce choix, les plans et devis définitifs ainsi que les documents d'appel d'offres seront finalisés cet automne.

AMÉNAGEMENT DU PARC DE L'ANSE

Lors de sa rencontre publique du 1^{er} août, le conseil municipal a autorisé la directrice générale à faire un appel d'offres de services professionnels afin de finaliser le concept d'aménagement du Parc de l'Anse. Ce projet fait partie du Plan d'actions prioritaires 2011-2013 de la Municipalité

TRAVAUX DE RÉNOVATION DE L'ÉDIFICE MUNICIPAL

Des appels ont été faits pour réaliser les divers travaux de rénovation et de mise-aux-normes de l'édifice municipal (caserne, garage, bureau municipal). La firme d'architectes pour ce projet est Carl Charron, architecte, de Rivière-du-Loup. La firme de construction « Marcel Charest et fils » a été retenue pour faire ces travaux au montant de 70, 900 \$, et ce dès cet automne. Ces travaux seront financés par un emprunt remboursable sur 5 ans tel que planifié dans le Plan triennal des immobilisations 2011-2013 de la Municipalité.

MERCI POUR LE TAILLAGE DES HAIES ET ARBUSTES

Nous vous remercions pour le taillage des haies et des arbustes dégagant ainsi le trottoir de la route du Fleuve et les accotements des rues permettant ainsi une meilleure sécurité pour les marcheurs.

SIGNALEMENTS À LA SURETÉ DU QUÉBEC

Nous avons commencé à publiciser dans l'Info-Portage du mois d'août les numéros de téléphone pour rejoindre la SQ locale afin de vous permettre de faire plus facilement et en tout temps des signalements tels les excès de vitesse, les intrusions de domicile, les actes de vandalisme, les bruits excessifs ou anormaux, les situations dangereuses, les véhicules stationnés sur votre terrain privé, etc. À noter que ces signalements peuvent être confidentiels. Les numéros de la SQ sont de nouveau publicisés dans ce numéro de l'Info-Portage (section petite annonce).

Louis Vadeboncoeur, Maire : mairie@notre-dame-du-portage.ca
Annie Lemieux, Dir. générale : directiongenerale@notre-dame-du-portage.ca
Gaston Lamarre, Dir. ser. techniques et urbanisme : servicestechniques@notre-dame-du-portage.ca
Marie-Claude Gauvin, Adj. administrative : administration@notre-dame-du-portage.ca
Keven Lagacé, Coordonnateur des loisirs : loisirs@notre-dame-du-portage.ca
Lise Lavoie, Secrétaire-réceptionniste : reception@notre-dame-du-portage.ca
Jean François Lévesque : jeanfrancois.rural@gmail.com



Urbanisme et environnement



PIIA secteur de la route du Fleuve-Prévoyez vos travaux

Le secteur de la route du Fleuve est soumis à un Plan d'intégration et d'interprétation architecturale depuis 2009. Il est strictement défendu de faire des travaux sans permis. Vous devez donc déposer votre projet au service de l'urbanisme et prévoir un délai avant l'acceptation de vos travaux. Votre demande de permis sera analysée par le Service de l'urbanisme et le comité consultatif d'urbanisme et ensuite entérinée par le conseil municipal.

DEMANDE DE PERMIS

Travaux de construction et de rénovation

Vous devez vous procurer un permis pour les travaux ou événements suivants :

Faire une vente de garage, démarrer une entreprise, refaire la couverture, refaire 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 points de captage de l'eau potable, faire tous travaux de rénovation à l'intérieur ou à l'extérieur (revêtement des planchers, etc...), 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 toutes questions relatives à la réglementation en urbanisme, vous pouvez communiquer avec le service de~~ l'Urbanisme, les vendredis entre 9h et 16h, au 862-9163, poste 12.

Abris d'hiver et clôtures à neige

Dès le 15 octobre 2011, les abris d'hiver et les clôtures à neige seront autorisés dans la municipalité, et ce, jusqu'au 1er mai 2012. Par contre, quelques conditions s'appliquent afin de respecter convenablement le règlement municipal.

- Ils doivent être sur un terrain où il y a un bâtiment principal;
- Les abris d'hiver doivent être érigés sur l'aire de stationnement ou sur une voie d'accès au stationnement;
- Vous devez respecter une distance de 1,50 mètre entre l'abri d'hiver et l'arrière d'un trottoir;
- Les abris d'hiver doivent être revêtus de façon uniforme de toile ou de panneaux de bois peints;
- L'usage de polyéthylène ou autres matériaux similaires est prohibé;
- Les abris d'hiver ne doivent pas excéder une hauteur de 3 mètres.

Entreposage extérieur en tant qu'usage complémentaire à l'habitation

Les véhicules récréatifs doivent être entreposés dans la cour arrière ou latérale, et localisés à plus de 2 mètres des lignes arrières et latérales du terrain selon le règlement de zonage, article 15,2,3.

Le bois de chauffage doit être proprement cordé et empilé dans les cours arrière ou latérales, et localisé à plus de 1 mètre des lignes arrière et latérales du terrain. L'empilage ne doit pas dépasser 1,5 mètre de hauteur.



Feuilles mortes : nous vous invitons à venir déposer vos feuilles mortes au site de dépôt au 220 côte de la mer. Veuillez s'il vous plaît enlever les feuilles des sacs et déposer vos sacs dans la poubelle prévue à cet effet.

Piscine



Merci à tous et à toutes et à l'été



Je désire lancer un grand coup de chapeau au personnel de la piscine municipale, sauveteurs et moniteurs, de cours privés. Leur gentillesse, leur sourire aux bains du matin et leur professionnalisme ajoutent au plaisir de la baignade dans cette magnifique piscine. Un merci spécial à Marie-Eve Fitzback qui a surveillé et encouragé la «vieuse» mamie qui s'était mis en tête d'améliorer son dos crawlé! Espérant les retrouver tous et toutes l'été prochain! *Mireille Savary.*

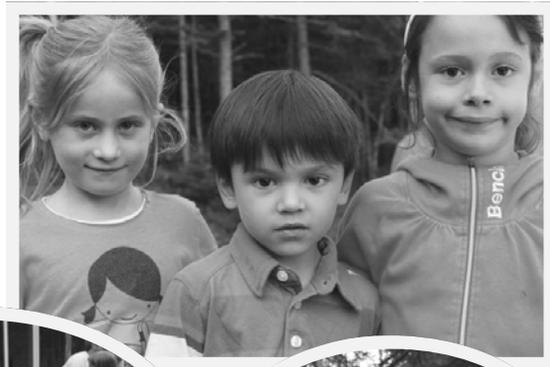
Camp de jour



Camp de jour

2011

UN GRAND ET GROS MERCI POUR TOUT L'ÉTÉ,
vous étiez présents pour les enfants à tout moment.



CD souvenir disponible sur demande seulement

Soccer Inter-municipal 2011

Encore, cette année, la participation des jeunes a été au dessus des attentes avec près de 60 inscriptions pour 3 catégories. Un merci spécial aux parents qui ont suivi leurs jeunes ainsi que leur progrès augmenter de pratiques en pratiques.

Merci aux entraîneurs qui ont été disponibles tout au long de l'été.

Danny Bourgeois : Responsable de soccer (1ère année)

Stéphanie Fréreau : Entraîneuse (1ère année), Malik Dehbi Talbot : Entraîneur (1ère année)

Julie Bélanger : Entraîneuse, (1ère année)



***UNE DEMANDE PARTICULIÈRE À CEUX ET CELLES QUI N'ONT PAS REMIS :
LEURS CHANDAILS ET CULOTTES COURTES***

Venir porter les vêtements au bureau municipal ou tout simplement les déposer dans la trappe aux lettres.

Aussi, un rappel aux parents qui n'ont pas encore rapporté leur **SONDAGE DU CAMP DE JOUR** de le faire, pour que l'on puisse bâtir une prochaine saison en tenant compte de **VOS COMMENTAIRES**.

LES VENDREDIS FOUS! FOUS! FOUS! SONT DE RETOUR... ..!!!

Cette année, les vendredis fous ! Fous ! Fous ! ont pris une tournure différente. Et oui, les activités se dérouleront dans le gymnase de l'école primaire de Notre-Dame-du-Portage.

Les activités seront à titre sportives, éducatives et très diversifiées.

1,00\$ seulement pour 1 h 30 d'activité

23 septembre de 18 h 30 à 20 h 00 :

Je serai présent avec un membre du comité des loisirs. Nous mettrons à la disponibilité des jeunes tout le matériel nécessaire pour **BOUGER !!!!**



AUTOMNE À GRANDS PAS !!!!

Cette année, l'activité **Automne à Grands pas** se déroulera le **dimanche 25 septembre** prochain **aux sentiers pédestres de l'Auberge du portage** (départ route de la Montagne).

De 13 h 00 à 13 h 30 (inscription)

13 h 50 réchauffement à 14 h 00 Randonnée

Beau temps, mauvais temps, l'activité aura lieu

Apporter les vêtements nécessaires pour la journée

Chaque participant recevra une **bouteille d'eau** et une **collation**

Cette activité se déroule dans une dizaine de municipalités de la MRC de Rivière-du-Loup. Une compétition s'affiche : Quelle municipalité aura le plus de participants ?

L'édition 2010 a eu lieu dans les sentiers de ski de fond ainsi que de raquettes avec près de 40 participants.

Pour tout information, contactez-moi , Keven Lagacé, coordonnateur des loisirs :
418-862-9163, post 23 ou par courriel à loisir@notre-dame-du-portage.ca

Les mots du Portage no 2

Cécile Bibaud

Longtemps résidente du Portage, Cécile Bibaud était une passionnée d'écriture. Elle a été une collaboratrice au calendrier des fêtes du 150^{ième}. Mme Bibaud a été membre du collectif « Les poètes du vaisseau bleu » et a publié en 2008 un roman, « Marie-Jeanne, sa jeunesse comme mosaïque », aux éditions L'estrande.

Cage obscure

J'étais une mésange. À peine sortie de mon nid-berceau, dès mes premiers pas jubilatoires, il m'a, de force, fait entrer dans une cage. Très haut suspendue au plafond, il l'a décrochait parfois, l'amenait en pleine nature, en pleine lumière. Alors, il en ouvrait la porte minuscule, m'incitait à sortir. Mes premiers battements d'ailes à peine esquissés, après quelques élans de mon âme longuement captive, il me cueillait sur la branche basse, me remettait dans mon cachot, en refermait promptement la porte. À nouveau il accrochait ma prison au plafond si haut.

Lorsqu'avec douceur le soleil du matin pénétrait jusqu'à moi, mon cœur embrasé laissait échapper les premières mesures d'un chant joyeux. Pour m'apprendre le silence il a d'abord recouvert ma cage d'un drap blanc. À mesure que je m'y faisais, échappant quelques notes éparses et malhabiles, il imagina qu'un drap de plus en plus sombre m'apprendrait à me taire. J'appris.

À l'inverse, il remplaça le drap obscur par des tissus de plus en plus clairs et légers. Il en vint même à s'abstenir de couvrir ma cage. De crainte d'être à nouveau projetée dans la noirceur, je pris garde d'étouffer mon chant. De ma geôle, ensuite, il entrebailla la porte. Trop haut perchée, ayant à peine développé mes ailes, je n'osais sortir convaincue de mon inaptitude à m'envoler. Étonnante survie que celle de demeurer dans une cage dont la porte est enfin ouverte!

Dans ma chambre close la musique pénétrait quelquefois par les volets entrouverts. Alors, je jubilai, émettais quelques trémolos, rêvais de devenir soliste.... Aux aguets, inquiet du moindre projet d'évasion intérieure, il s'approchait, m'intimait de me taire : « Avant de chanter, il faut apprendre la rudesse de la vie », affirmait-il. Les sons autrefois avalés demeurèrent longtemps prisonniers de ma gorge devenue muette.

À nouveau, il sortit mon logis à barreau, le suspendit à une branche, désireux que je constate que pour les êtres libres le bonheur existe peut-être. Je n'osais déployer mes ailes. Pourtant, dans mon sommeil, je savais voler avec grâce et légèreté, tandis qu'au réveil, ankylosée par ma longue réclusion, triste je demeurais au bord de mon précipice.

Un soir, longtemps après que le soleil eut fui l'horizon, mon dompteur quitta notre monde, espérant au-delà de sa mort aborder une plage paisible. Son tourment y trouva-t-il l'accalmie espérée?

Aujourd'hui, enfin libre, je vis. La nature me comble. Devant sa beauté infinie, je demeure insatiable. Je peux maintenant, sans envie, entendre le chant des oiseaux, les admirer. La lumière me chatouille l'âme. L'apercevoir m'émerveille au point que mes autres sens semblent endormis. Je me déplace avec ardeur si l'élan de mon cœur m'y porte, ou bien, afin de goûter chaque mouvance de mon être au sein de sa liberté nouvelle, j'avance lentement et je hume l'air avec délice.

Chaque jour, chaque nuit, dans l'euphorie je m'envole et je plane.

Tourmentes

**Ta détresse
Sur le clavier
A martelé.**

**Ton cri,
Cinq cent fois, l'a repris.**

**Ta nuit
Éparpillée,
Meurtrie.**

**Noir sur gris,
Ta douleur
En mon corps immobile
S'écrivait.**

Vents mordants

**Ciels trop gris
Trop longtemps.**

**Présences futiles
Paroles inutiles.**

**Suis en quarantaine
D'abondance

**Tel une fleur
Tu effleures ma peau.
Comme un baume
Mieux que des mots
La douceur de ta paume, à vol d'oiseaux,
M'habille de bonheur**

**Tendresse et douceur
Perdant de leurs couleurs
Il y a tant de douleurs
Pour avoir vu passer le bonheur

**Douleurs infinies
Pour de si fragiles embellie**

**Fugitives hilarités
Tout au long d'une vie,
Parsemées**

**Poèmes
À la vague voués
Délavés**

**En mon âme
Moiteur, douceur.
Indélibile souvenance.**

Avril

**Languissantes marines de glace
Sous le printemps fringuant.**

**Nuits frissonnantes
Hantées par la lune crayeuse.**

**Chaleur et froidure alternant
Sous la garde impassible
Des Laurentides ultra-marines**

J'habitais une neuve beauté.

**Délit d'un regard à fleur de peau
A pour la vie défleuri
Mes rêves en boutons.**

**À jamais tarie,
Ma sève vierge.**

**Me suis construite
Ainsi que le tilleul meurtri.**

**Ma blessure ancienne m'est familière
Me l'arracher serait calamité.**

**Que deviendrais-je ainsi allégée
Sans ma douloureuse compagne?**

Sous la pente du plafond bas...

**Souvent je te revois
En larmes, désespérée.**

**Mon cœur pour toi pleurait
Et j'ai cru devoir le faire taire.**

**Pourtant!
Il pleurait tant.**

**Revêtu d'invisible
Savoir se cloîtrer au-dedans**

**Le temps qu'une volée d'oiseaux
Balaye l'âme
Vers la liberté rêvée**

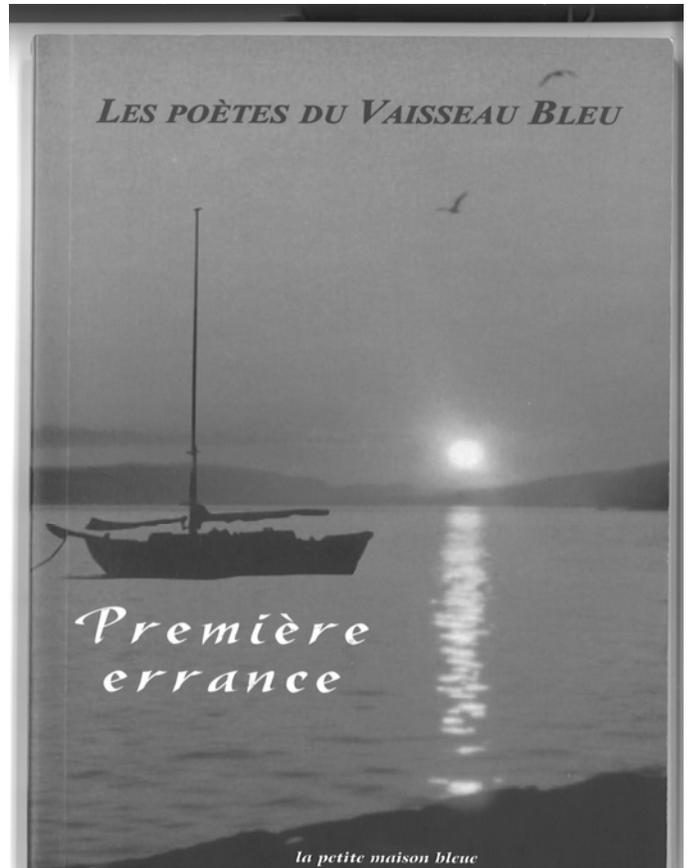
**Lorsqu'aveugle devenue,
Alors que dans tout mon corps
La vie encore
Palpitera.**

**Se pourrait-il
Qu'an dernier moment
De mon souffle s'amenuisant
Il me soit moins pénible
De pénétrer
Dans la noirceur déjà fréquentée ?**

**Pourvu ...
Que compagne tendre
Tu me suis devenue !**

SOURCE:

« Première errance » par
Les poètes du vaisseau bleu, 2002,





TRANSPORT VAS-Y ACHÈTE UN TROISIÈME AUTOBUS ET MET EN PLACE UN NOUVEL HORAIRE POUR SA CLIENTÈLE.

Depuis mai dernier, Transport Vas-y inc. a mis en place un horaire bonifié et plus flexible grâce à l'acquisition d'un troisième autobus.

Pour Notre-Dame-du-Portage, le service offert les lundi-mercredi-vendredi est doublé avec un service en avant-midi et un autre en après-midi.

Pour profiter de ce service de transport public, il faut prévoir les réservations avant 14H00 la journée ouvrable précédente.

Rappelons que Transport Vas-y inc. est une entreprise d'économie sociale mandataire de la MRC de Rivière-du-Loup. Transport Vas-y inc. offre un service de transport de personnes avec deux volets de service, soit le transport adapté et le transport collectif.

Pour connaître tous les détails de nouvel horaire de Transport Vas-y inc. et pour vous inscrire, contactez l'organisme au 418-862-8005. La brochure de Transport Vas-y inc. est également disponible au bureau municipal de la municipalité au 560 route de la Montagne.

IMPORTANT:		IMPORTANT: ANNULER UNE RÉSERVATION AU MINIMUM 2 HEURES AVANT L'HEURE PRÉVUE	
PRÉVOIR VOS RÉSERVATIONS AVANT 14 H			
LA JOURNÉE OUVRABLE PRÉCÉDENTE			
LUNDI, MERCREDI			
ET VENDREDI	HEURES DE DÉPART		
Rivière-du-Loup	8 h 45		14 h 50
Notre-Dame-du-Portage	9 h 00		15 h 05
Saint-André	9 h 15		15 h 20
Saint-Alexandre	9 h 30		15 h 35
Saint-André	9 h 45		15 h 50
Notre-Dame-du-Portage	10 h 00		16 h 05
Rivière-du-Loup	10 h 15		16 h 20



Adresse courriel: info@transportvasy.qc.ca
 Adresse internet: www.transportvasy.qc.ca



COMITÉ SAINES HABITUDES DE VIE MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

310, rue Saint-Pierre
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3V3

Téléphone : (418) 867-2485 poste 244
Télécopieur : (418) 867-3100

Infos : Mylène Croteau, coordonnatrice

Ce personnage au sourire taquin et au clin d'œil coquin en « croque melon », rappelle amicalement, à qui désire sourire avec complicité à la vie, l'importance de manger des fruits dans une perspective d'adoption de bonnes habitudes alimentaires.

Vous avez remarqué l'œil droit ? La pupille est représentée par un ballon de soccer : vivez donc l'énergie en jouant dehors, ou en pratiquant une activité physique ou sportive plaisante !

Décidemment, ce personnage *au-sourire-taquin-et-au-regard-coquin* à un « je ne sais quoi » inspirant le plaisir de manger sainement et de bouger avec plaisir en famille et insufflant la motivation nécessaire au maintien de saines habitudes de vie !

Ce personnage au sourire contagieux, désire devenir le complice privilégié de toutes les familles de la MRC de Rivière-du-Loup ayant des enfants de la naissance à 17 ans, dans le soutien à l'apprentissage d'habitudes « santé ».

Depuis l'automne 2009, le Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup a offert des ateliers en alimentation aux parents, des activités sportives aux enfants de 6 à 12 ans et a soutenu le démarrage d'un groupe de cuisine collective. Pour l'année 2011-2012, d'autres activités riches en « capital santé » sauront titiller votre intérêt. Ainsi, vous pourrez oser les légumineuses, démystifier le quinoa, l'orge et autres céréales, recevoir des trucs pour apprêter délicieusement le poisson, apprivoiser l'intolérance au gluten et au lactose et vous bougeriez avec plaisir avec vos tout-petits. À surveiller dans la programmation de la **Maison de la Famille du Grand-Portage** ! De nouvelles activités sportives seront également offertes aux élèves de 6 à 12 ans. Vous recevrez une fiche d'inscription par le biais des écoles primaires début septembre !

Avez-vous remarqué qu'à table, les mets que l'on vous sert vous mettent les mots à la bouche : manger coloré, déguster frais et simplement apprêté sont des stimulants pour un repas où le plaisir est à l'honneur !

Au Bas-Saint-Laurent, les baigneurs ne semblent avoir que de bons mots sur la qualité de l'eau du fleuve



Marc Larouche
Collaboration spéciale

RIVIÈRE-DU-LOUP— Impossible de se baigner dans le fleuve à Québec? Venez au Bas-Saint-Laurent, où la question de l'accès au fleuve ne se pose même pas. À plusieurs endroits, citoyens et touristes n'hésitent pas à se baigner dans le Saint-Laurent. Et ça ne date pas d'hier.

C'est entre autres le cas à Notre-Dame-du-Portage, où se trouve une plage toute petite, mais connue et très populaire. «Ce n'est pas une plage municipale dans le sens légal du terme, parce qu'il faudrait y avoir de la surveillance, de l'entretien régulier et des analyses de qualité, mais plusieurs dizaines de personnes la fréquentent très souvent», explique la directrice générale de Notre-Dame-du-Portage, Annie Lemieux.

L'endroit est aussi utilisé comme débarcadère pour les embarcations nautiques: bateaux, kayaks et motomarines. Sans effectuer d'entretien régulier, la municipalité y ramasse les résidus, varech et morceaux de bois, à quelques reprises durant l'été.

Originnaire de Cacouna, la directrice générale avoue avoir été surprise de constater la proportion de gens qui se baignent dans le fleuve à cet endroit. «L'eau du fleuve est aussi belle, mais je n'ai jamais vu autant de gens s'y baigner. Ici, ça semble être une habitude pour plusieurs résidents.»

C'est le cas de Marie Diament, qui s'y baigne depuis plusieurs années. «C'est un endroit magnifique. Nous

sommes plusieurs à nous y retrouver en semaine, en fin d'après-midi, après le travail et aussi les fins de semaine, pour nager dans le Saint-Laurent. L'endroit est vraiment familial.»

NOMBREUX TOURISTES

Les touristes sont aussi très nombreux à fréquenter cette plage, sise tout à côté du quai, et s'y baigner. «L'eau est tellement rafraîchissante. Dépendant des conditions climatiques, celle-ci peut même être étonnamment chaude. L'eau y est salée, limpide et très propre. À une certaine époque, la municipalité a fait réaliser des analyses, et la qualité de l'eau y a été jugée excellente, dit-elle.

«ICI, ÇA SEMBLE ÊTRE UNE HABITUDE»

- Annie Lemieux, directrice générale de Notre-Dame-du-Portage

Vincent More, qui demeure aussi à Notre-Dame-du-Portage, partage cet avis. «Je me baigne à cet endroit depuis des années plusieurs fois par semaine. Nous avons la chance d'avoir un tel endroit accessible, dit-il. Mon garçon de deux ans s'y baigne aussi et il aime beaucoup jouer sur la plage. La plage est aussi éloignée de la route.»

«Le sable est magnifique», renchérit Mme Diament. C'est un coin très tranquille. Lorsque nous nageons jusqu'au bout du quai, la mer est tellement calme, c'est difficile à décrire comme sensation. Aucune plage du Sud n'égale cet endroit.»

En fait, certains n'aiment pas s'y baigner à cause de la boue que l'on trouve dans le fond, au large. «Voyons donc, c'est tellement bon pour la santé!

Des gens paient très cher dans les centres de santé pour se faire enduire d'une boue comparable. Vous essayez. Après séchage au soleil, votre peau est toute douce», conclut Mme Diament, précisant que non, ses baignades dans le fleuve ne lui ont jamais causé de problèmes quelconques de peau.

À Notre-Dame-du-Portage, un nouvel organisme privilégiant les endroits de villégiature dans la municipalité a même été formé. La Corporation portageoise de développement a, entre autres, identifié plusieurs endroits qui donnent accès au fleuve. «Nous voulons éventuellement que ces endroits soient identifiés, pour que les gens puissent emprunter ces passages afin qu'ils puissent eux aussi profiter du Saint-Laurent», conclut M. More.

Chronique extraite du journal le Soleil du samedi 27 août 2011.

leSoleil



L'automne *offre* ses plus *belles couleurs*

Souvent, nous faisons le lien entre l'automne et la période de la vie où nous délaissions le marché du travail pour entamer une nouvelle étape. Le vocable « automne de la vie » est abondamment utilisé pour désigner ce moment de l'existence que nous souhaitons rempli de projets correspondant à nos goûts et que l'on peut réaliser à notre rythme.

Certains appréhendent avec scepticisme cette étape qui, trop souvent, nous ramène des images négatives comme l'émergence de la maladie, une plus grande vulnérabilité et une plus grande fragilité, la perte de l'autonomie et de la mobilité et peut-être un changement de milieu de vie conduisant en résidence pour personnes âgées ou en CHSLD.

Sans occulter ces situations difficiles qui affectent différemment les individus lorsqu'ils franchissent cette étape de leur vie, nous devons nous rendre à l'évidence que la perte d'autonomie peut se produire en tout temps, mais pour la plupart des aînés, la diminution des capacités ou des facultés survient à un âge très avancé.

Par ailleurs, la plupart des aînés disposent d'un capital d'expertise, de connaissances et de temps qui leur permet de poursuivre leur route et de s'engager résolument dans cette belle saison, l'automne, qui leur offre mille et une opportunités de réaliser des projets et des rêves.

Pour ceux et celles qui sont déjà dans cette saison de leur vie ou qui aspirent à prendre leur retraite sous peu, la Journée internationale des personnes aînées est l'occasion privilégiée d'entamer une réflexion sur les couleurs qu'ils voudraient voir apparaître sur la toile virtuelle représentant la dernière étape de leur vie.

En tant qu'aînés, notre expérience nous permet désormais d'aborder l'automne de notre vie en maîtrisant davantage le choix des couleurs, le ton et la luminosité. En agissant ainsi, nous sommes mieux préparés pour affronter les difficultés ou les écueils éventuels.

Je me permets d'évoquer quelques exemples qui sauront nous aider à vivre un automne capable de nous emballer, de nous stimuler, de nous enrichir et de nous épanouir.

La vie à la retraite nous donne parfois la possibilité d'embrasser une seconde carrière, moins exigeante, qui s'avère un défi plus stimulant. On se rappellera que c'est à 66 ans que Michel-Ange entreprit ses travaux d'architecture et de peinture à la Basilique Saint-Pierre de Rome, qu'il poursuivit jusqu'à sa mort, à l'âge de 89 ans. Plutôt que de se placer en retrait de la vie, il a préféré embellir un joyau du Vatican et donner ainsi un sens à l'automne de sa vie.

L'engagement bénévole est aussi une occasion de s'affirmer, de mettre ses compétences ou ses expériences à profit, de s'intégrer dans un réseau et de tirer satisfaction de l'aide apportée aux autres. C'est probablement ce qui explique que les aînés, comme groupe, réalisent le plus grand nombre d'heures de bénévolat selon une étude récente.

Le lien des grands-parents avec leurs petits-enfants est enrichissant sur le plan de la transmission des savoirs, des expériences et des valeurs. On reste toujours ébahi devant la fierté et le regard d'un petit-enfant qui, à la garderie ou à l'école, voit son grand-père raconter l'histoire de sa propre enfance en utilisant les mots de l'époque et en faisant référence aux habitudes de vie qui avaient cours à ce moment-là.

Le développement de saines habitudes de vie nous permet d'aspirer à un équilibre et à demeurer maître d'œuvre de notre bien-être sur les plans physique, mental et intellectuel ainsi que sur le plan des loisirs. Combien de fois entend-on des aînés nous rappeler ce que leur médecin leur a dit alors qu'ils ont été confrontés à une situation difficile (opération, chimiothérapie, accident cardiovasculaire) : « Vous vous en êtes tiré parce que vous étiez en bonne forme et que vous aviez de bonnes habitudes de vie ».

Il nous appartient donc de faire en sorte que cette belle saison soit parsemée d'actions et de gestes nous incitant à mordre dans la vie et à donner du temps aux gens qui nous entourent.

À l'automne de notre vie, nous avons encore beaucoup à réaliser. Famille, proches, personnes dans le besoin, milieu de travail et communauté peuvent grandement profiter de ce que nous avons à offrir. Notre savoir, notre expertise, notre expérience et notre disponibilité représentent un capital inestimable pour la société.

Jean-Louis Bazin

président par intérim du Conseil des aînés du Québec

Québec 

Patrimoine et Culture

les journées de la culture
15^e anniversaire



Patrimoine et Culture du portage vous propose 2 belles activités durant les Journées de la culture

Samedi le 1^{er} octobre à 14h nous vous donnons rendez-vous face à l'église de Notre-Dame-du-Portage. Pourquoi? Pour une superbe visite guidée du circuit patrimonial, vous savez les panneaux d'interprétation que l'on retrouve le long de la route du Fleuve! Vous pouvez, bien sûr aller les lire tout seul mais quel plaisir d'entendre Mme Nicole Jalbert et M. Aubert Ouellet vous raconter tout plein d'anecdotes sur la vie au Portage au siècle dernier et même d'avant. Cette année nous marchons la partie Est du village... et soyez certain(e) que vous en apprendrez « pas mal » sur notre village. Une très belle activité pour une belle journée d'automne. C'est un rendez-vous.

Le Théâtre Constance-Céline, pour sa part, nous prépare dimanche après-midi le 2 octobre, de 13h30 à 16h30, du théâtre, de l'improvisation, des contes et de la poésie... Tout ça!

Mais pour que cette activité puisse avoir lieu il vous faut vite vous inscrire avant le 16 septembre si vous avez le goût d'y participer... Que vous soyez âgé de 13 ans et plus, vous y trouverez du plaisir à lire, à improviser ou à participer à ce que Mme Céline nous concoctera... et elle a la créativité débordante!

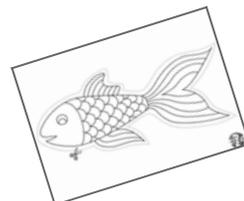


MENU

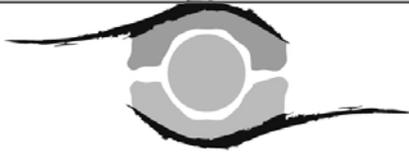
- 13H30 Atelier/démonstration
Exercices variés de théâtre
- 15h00 Lecture de conte, de poésie ou présentation
de capsules théâtrales

Pourquoi ne pas le faire immédiatement suite à la lecture de ce texte... à moins que vous lisiez l'Info-Portage de nuit, vous pouvez appeler au 418-867-5017 pour réserver votre place et celle de votre famille ou Constance. celine@hotmail.com (Céline Brousseau)

Suzette de Rome
Pour le groupe culture
Patrimoine et Culture du Portage



P.S. Préparez vos cannes à pêche pour la journée de l'éperlan... **le samedi 15 octobre...** nous nous en reparlerons dans le prochain Info-Portage.



Corporation portageoise de développement

Assemblée générale annuelle

C'est le 25 août dernier que 24 personnes sont venues célébrer avec la Corporation portageoise de développement à l'occasion de l'assemblée générale annuelle. Lors de cette activité, les gens ont dégusté des petites bouchées, des salades, ainsi que du maïs et des hot-dogs. Puis, un crémant de pomme a été servi.

Ce fût aussi le moment pour les administrateurs de la corporation de présenter le rapport d'activité 2010. Déjà des projets tels que le sondage sur les besoins en alimentation et en services de proximité, la participation à l'exercice de vision de la MRC de Rivière-du-Loup, le projet d'implantation d'un comptoir de crème glacée, le projet d'implantation d'un guichet automatique, le répertoire des entreprises et des talents... ont été entrepris.

Les états financiers, ainsi que les priorités 2011 et 2012 ont été présentés et adoptés par les membres présents. De même, tel que demandé lors de l'assemblée de fondation du 3 novembre 2010, une proposition de modification des règlements généraux a été faite à l'assemblée par le conseil d'administration. Ces modifications ont été suggérées suite à la révision par un avocat.

Dernièrement, il y a eu l'élection des administrateurs sur le conseil d'administration. Sur quatre postes mis en élection, trois ont été comblés. Les administrateurs élus sont Emmanuelle Garnaud et Philippe Hammond. Vincent More est un administrateur nommé par la municipalité en tant que conseiller municipal. Félicitations aux élus!

Nous tenons à dire **MERCI!** à tous ceux et celles qui se sont déplacés pour cet événement.
Pour ceux et celles n'ayant pu participer, nous aurons l'occasion de nous reprendre.

Course du portageur

La Corporation portageoise de développement supporte les initiatives du milieu. De ce fait, elle vous informe que la course du portageur aura lieu le dimanche 6 novembre 2011. Le coût de participation est de 1\$/Km. Les courses possibles sont 1km, 5 km et 10 km. Un site Internet est maintenant en ligne, www.courseduportageur.wordpress.com

Venez courir pour le plaisir !

Groupe de travail « villégiature » - RAPPEL

Le groupe de travail « villégiature » travaille présentement sur les projets suivants :

Projets	Suivi
Inventorier les accès au fleuve	
Le groupe de travail invite les propriétaires riverains à faire part de leur intérêt à partager leur accès au fleuve. Ainsi, des secteurs pourront être identifiés afin de faciliter l'accès au fleuve, et ce, dans le respect des résidents. Si vous avez un accès au fleuve pouvant être utilisé par la population et que vous êtes intéressés à le partager, vous pouvez communiquer au 418-862-9163 #24 ou par courriel à corporationportageoise.dev@gmail.com	

Petites annonces



OFFRE DE SERVICE

J'offre mes services pour donner à dîner aux enfants qui vont à l'école primaire.

Pour plus d'informations, demandez Cathia au 418-605-1219.



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

OFFRE DE SERVICE

J'offre mes services pour faire l'entretien ménager. Je suis disponible soit à la semaine ou au quinze jours selon vos besoins. Pour renseignements, contactez-moi au 418-862-0147.



OFFRE DE SERVICE

Bonjour! Je m'appelle Alexandra Bouillon, j'ai 13 ans et je suis en secondaire 2. Je vous offre mes services pour garder vos enfants. J'ai suivi mon cours de gardienne avertie et je vais suivre mon cours de RCR cette année. J'ai déjà gardé des enfants. Vous pouvez m'appeler au 418-816-0855 et il me fera plaisir de garder vos enfants!



OFFRE DE SERVICE

Cours d'espagnol niveau débutant offerts par petit groupe de 3 ou 4 personnes ou privés. Informez-vous à : Profs à domicile Bas Saint-Laurent, Jacqueline Poirier tel. 418-860-4128

N'attendez pas que votre enfant soit en situation d'échec scolaire.



418-860-4128

**PROFS À
DOMICILE**
BAS-SAINT-LAURENT

Le coup de pouce qui fait la différence!

Soutien pédagogique pour les élèves du primaire et du secondaire

Cours de tous genres pour les intéressés :
musique, langues, informatique, internet, etc...

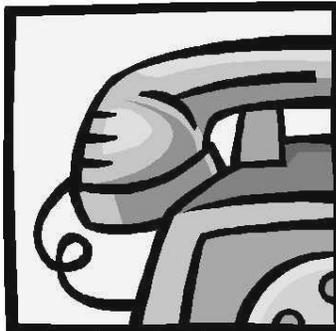
Territoire : Bas-Saint-Laurent

Directrice : Jacqueline Poirier

Courriel : profsadomicile@videotron.ca
Google : Profs à domicile Bas St-Laurent



*P*etites annonces



Sûreté du Québec :
911
310-4141
Cellulaire : *4141
418-862-9191

LE MARCHÉ PUBLIC LAFONTAINE

Le marché public est ouvert tous les samedis de 9 h à 15 h jusqu'au 8 octobre, au carré Dubé, rue Lafontaine à Rivière-du-Loup (aire de stationnement face aux 508-520, rue Lafontaine).

Ouvert beau temps, mauvais temps. Produits frais locaux et régionaux.

Aimez-le sur Facebook! Facebook.com/marchepubliclafontaine.



Pianos
Accordement, évaluation, restauration et recyclage
Récupère bois nobles et cuir d'ameublement
Fabrication de petits meubles originaux
Victor Pelletier, facteur de piano
St-Alexandre de Kamouraska • 418 495-2298



Bibliothèque municipale

Heures d'ouverture

Lundi : 13h00 à 15h30

Mardi : 13h00 à 15h30

Mercredi : 19h00 à 20h30

Entrée : porte centrale de l'école

Bénévole(s)

- Mme Jacinthe Leblanc, responsable
- M. Louis Vadeboncoeur, représentant municipal
- Mme Céline Bellefleur
- Mme Nicole Buisnière
- Mme Monique Dickner
- Mme Sonia Landry
- Mme Diane Joly
- Mme Lisette Lepage
- Mme Madeline Lepage
- M. Aubert Ouellet
- Mme Francine Pelletier
- M. Jean-Guy Pelletier



COURS DE CONVERSATION ANGLAISE

L'anglais comme dans la vie de tous les jours...

Pratiquer votre anglais et en apprendre plus.

En groupe (4 à 6 personnes) ou en privé
Niveaux débutant et intermédiaire (séparément).

Au niveau intermédiaire : anglais parlé seulement.

Construction de phrases, expressions courantes.

Temps des verbes, correction de la prononciation, activité interactives.

PRATIQUE, PRATIQUE, PRATIQUE.

Plus: 5 à 7 mensuel pour s'amuser tout en apprenant.

Prix : 25 \$ chaque leçon de 2 heures

Qualification de la formatrice :

3 ans d'expérience en enseignement de l'anglais, 20 ans en immersion. Formation de l'Université Laval en enseignement d'une langue seconde.

Contactez : **LOUISE SIMARD**
au 418-860-3022

Lise Pelletier, Inf, M. Sc
Médiatrice agréée (IMAQ et IAMC)

Tél : 418-862-1850



« S'écouter, pour
s'entendre... »

Services en milieu de travail
**Services aux personnes et groupes de la
communauté**

Médiation, prévention et règlement des conflits
Accompagnement et formation en communication
consciente

Courriel : jlisepelletier@videotron.ca

Site internet : www.lisepelletier.ca

Le bonheur : est-ce que ça se peut?...Tome 1

Les spécialistes des relations humaines s'entendent pour identifier 3 facteurs importants, parmi des dizaines, contribuant particulièrement au bonheur des personnes : des relations harmonieuses avec l'entourage familial et social, un sentiment d'utilité dans sa vie personnelle et dans sa communauté et la possibilité de se réaliser et de développer ses talents.

Pour les prochaines parutions, je vous propose les thèmes suivants :

2 : Le bonheur, c'est quoi?

3-4 et 5: les 3 facteurs principaux contribuant au sentiment de bonheur;

5 : Le bonheur et l'argent;

6 : Autres façons d'accéder au bonheur.

En passant, j'ai observé que notre village, le quai et la plage étaient très propres cet été. Cela provoque en moi un sentiment de fierté pour mon village et de la reconnaissance pour les gestes posés. C'est une sorte de bonheur! Merci!

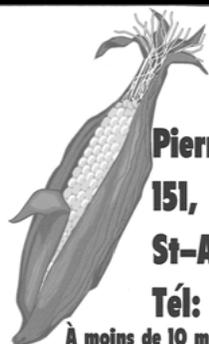
Vos commentaires sont bienvenus!

Lise Pelletier, médiatrice agréée IMAC et IAMC.

Étudiante à la Maîtrise en prévention et règlement des différends, Univ. Sherbrooke.

Téléphone : 418-862-1850, Courriel : jlisepelletier@videotron.ca,

Site : www.lisepelletier.ca



Maïs
frais du jour

Pierre Marquis

151, rang St-Stanislas

St-Alexandre

Tél: (418) 495-5331

À moins de 10 minutes de l'église du Portage

BIBLIOPassion

Louis & Thérèse Vadeboncoeur

Livres anciens & modernes

www.abebooks.com

Cliquer "Bookstores", entrer "Bibliopassion"

thevad@videotron.ca

CONTENEUR
PERREault GAGNÉ

SERVICE DE TRANSPORT PAR CONTENEUR

Yvan Perreault, propriétaire

Tél. :(418) 868-1222

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

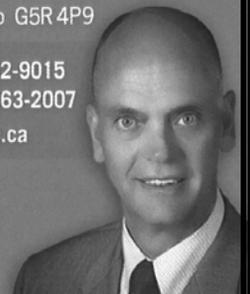


103, rue de l'Hôtel-de-Ville
Rivière-du-Loup G5R 4P9

IMMEUBLES
GLMC
INC
Agence immobilière

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

glmc.ca



DENIS MARQUIS Courtier immobilier

Marché conclu !

Cours de conversation anglaise
Traduction



Louise Simard

COMPLÈTEMENT BILINGUE

20 ans d'immersion en milieu anglophone
et dans le domaine des affaires

418 860-3022

siml006@videotron.ca

Septembre 2011						
D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Octobre 2011						
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- 23 septembre, un vendredi fou fou fou (1\$ au gymnase de l'école primaire)
- 25 septembre, Automne à grands pas (marche dans le sentier de l'Auberge du Portage)
- 30 septembre, date de tombée du journal
- 1-2 octobre, journées de la culture (surveiller les programmations)
- 3 octobre, séance ordinaire du conseil à 19h30 à la salle Gilles-Moreau du Chalet des sports
- 10 octobre, Action de grâce, le bureau fermé sera fermé.
- 28 octobre, Soirée Halloween (2\$/Chalet des sports) pour les jeunes

L'ouragan Irène au quai



Notre-Dame-du-Portage en photos