LE JOURNAL MUNICIPAL

LE BULLETIN D'INFORMATION OFFICIEL DE STE-GERTRUDE-MANNEVILLE

Novembre 2025 Vol.15



TABLE DES MATIÈRES

Conseil municipal	2
Remerciement	3
Élection 2025	4
Comité des usagers	5
Préparons-nous pour l'hiver	6
Qu'est-ce la déprime saisonnière	7
Le retour des chasse-neiges	8
Calendrier novembre	9
Nouvelles en bref	10
Nouvelles en bref	11
Nouvelles en brefs	12
Nouvelles en brefs	13
Biblio Manneville	14
Biblio Ste-Gertrude	15
Dates à retenir	16

Entre la dernière feuille d'automne et les premiers flocons, novembre nous rappelle la beauté du calme et des moments simples. C'est le temps de se recentrer, de se retrouver et d'apprécier la douceur du quotidien.

Conseil Municipal



Dominik Michaud Mairesse



Michel Rivard-Siège #1



Yvan Proulx-Siège #2



François Binet-Siège #3



Régis Audet-Siège #4

Photos

à venir

Amélie Grenier Rouleau #5



Johanne Rheault-Siège #6

HORAIRE DU BUREAU MUNICIPAL
Lundi au jeudi de 9h à 12h et 13h à 16h
819-727-2244 poste 0
Site web: ste-gertrude-manneville.org

Sandra Boutin
Directrice générale et greffière- trésorière
819-727-2244 poste 1
direction@munstegertman.com

Nathalie Desgagné
Agente de développement
819-727-2244 poste 2
adl@munstegertman.com



Un merci sincère à M. Pascal Rheault

Après 16 années d'implication à la tête de notre municipalité, M. Pascal Rheault termine son parcours comme maire.

Nous tenons à souligner son engagement et le temps qu'il a consacré au service de la communauté au fil de ces années.

Son dévouement a contribué à la réalisation de plusieurs projets et au bon fonctionnement de la vie municipale.

La municipalité lui souhaite le meilleur pour la suite de ses projets personnels et professionnels.

Conseil et employés



Nous tenons à féliciter chaleureusement Dominik Michaud,
élue nouvelle mairesse de notre municipalité,
ainsi que Amélie Grenier Rouleau , nouvelle conseillère municipale.
Nous leur souhaitons beaucoup de succès dans leurs nouvelles fonctions,
au service de notre communauté.
Nous tenons également à remercier sincèrement Alain Brousseau et Gilles Proulx,
qui se sont présentés. Leur implication et leur désir de contribuer à la vie municipale témoignent d'un bel engagement citoyen.
Cette élection a rassemblé 46,5 % des électeurs et électrices, à se prévaloir de leur droit de vote.
Ensemble, continuons de faire de la municipalité un milieu de vie dynamique, accueillant et tourné vers l'avenir!
Merci à toutes et à tous d'avoir contribué à faire vivre notre démocratie locale!

RÉSULTAT DU RECENSEMENT DES VOTES

Municipalité	Date du scrutin
Sainte-Gertrude-Manneville	2025-11-02

Je, Sandra Boutin, fais l'annonce des résultats suivants:
Prénom et nom de la présidente ou du président d'élection

1. Poste Mairesse ou maire

Personne candidate	Appartenance politique	Nombre de votes
Dominik Michaud		232
Alain Brousseau		46

Nombre d'électrices et d'électeurs inscrits: 600
Nombre d'électrices et d'électeurs ayant voté: 279
Nombre de bulletins valides: 278
Nombre de bulletins rejetés: 1

Dominik Michaud a obtenu 186 votes de majorité.
Nom de la personne candidate

2. Poste 5 - Conseillère ou conseiller municipal

Personne candidate	Appartenance politique	Nombre de votes
Amélie Grenier-Rouleau		173
Gilles Proulx		105

Nombre d'électrices et d'électeurs inscrits: 600
Nombre d'électrices et d'électeurs ayant voté: 279
Nombre de bulletins valides: 278
Nombre de bulletins rejetés: 1

Amélie Grenier-Rouleau a obtenu 68 votes de majorité.
Nom de la personne candidate

Je déclare que les résultats présentés ci-dessus sont exacts.

SIGNATURE

Sandra Boutin
Présidente ou président d'élection

2025-11-02
Année Mois Jour

Du 9 au 15 novembre 2025 | Semaine des droits des usagers
Être bien informé de ses droits, la première étape pour les faire respecter!

Comité des usagers Les Eskers d'Abitibi

Le gardien de vos droits

Les
16 droits
des usagers du réseau de la santé et des services sociaux

01 Être informé sur les services existants
02 Recevoir des services adéquats
03 Choisir le professionnel ou l'établissement
04 Recevoir les soins nécessaires
05 Être informé de son état de santé
06 Être informé de tout accident et des conséquences
07 Être traité avec courtoisie, équité et compréhension
08 Accepter ou refuser des soins
09 Avoir accès à son dossier
10 Participer aux décisions
11 Être accompagné d'une personne de son choix
12 Porter plainte
13 Être représenté
14 Recevoir des services en anglais
15 Bénéficier d'un hébergement sécuritaire
16 Recevoir des soins de fin de vie

POUR NOUS JOINDRE
Téléphone : 819 732-6521, poste 3173 • 08.comite.usagers.resident.amos@ssss.gouv.qc.ca



Préparons-nous pour l'hiver !

L'hiver approche à grands pas ! Avant que la neige et le froid s'installent pour de bon, voici quelques conseils pratiques pour bien vous préparer et passer une saison tout en sécurité… et en confort.

Autour de la maison 

- Vérifiez vos chauffages et détecteurs de fumée. C'est le moment idéal pour changer les piles et ramoner la cheminée.
- Assurez-vous que vos sorties d'air et vos sorties de secours ne seront pas bloquées par la neige.
- Préparez votre trousse hivernale : pelle, sable, lampe de poche, couvertures et dégivreur à portée de main.
- Pensez à vos arbres et haies : taillez les branches fragiles avant les grands vents ou les tempêtes.

Sur la route 

- Installez vos pneus d'hiver avant le 1er décembre.
- Gardez dans votre voiture une trousse d'urgence : lampe, câbles de survoltage, petite pelle, vêtements chauds et trousse de premiers soins.
- Adoptez une conduite prudente et gardez vos distances — la route peut être traîtresse dès les premières neiges.

Énergie et environnement 

- Calfeutrez vos portes et fenêtres pour économiser l'énergie et garder la chaleur à l'intérieur.
- Réduisez votre consommation : baissez légèrement le chauffage la nuit et débranchez les appareils inutilisés.
- Pensez à recycler et composter, même en hiver !

Bien-être et douceur 

- Profitez de la saison pour ralentir : lecture, cuisine réconfortante, soirées en famille.
- Sortez à la lumière du jour — une marche quotidienne aide à garder le moral.
- Gardez le contact avec vos proches : un appel ou une visite fait toujours chaud au cœur.

Solidarité hivernale 

L'hiver peut être plus difficile pour certains. Prenons le temps de vérifier nos voisins âgés ou seuls après une tempête.
Un simple geste peut faire toute la différence !

« Être bien préparé, c'est profiter pleinement des petits plaisirs de l'hiver. »

Qu'est-ce que la déprime saisonnière ?

La déprime saisonnière est un type de dépression qui survient à une période particulière de l'année, généralement en automne, mais également en hiver. Elle se caractérise par une baisse d'énergie notable, des troubles du sommeil, une humeur dépressive, une irritabilité accrue et des changements dans l'appétit.

Les symptômes disparaissent souvent avec le retour des jours plus longs et ensoleillés du printemps et de l'été.

Trucs et astuces

Lumière et environnement

- Exposez-vous à la lumière naturelle : Profitez du soleil, même par temps couvert. Sortez à l'extérieur pendant la journée pour faire une promenade, idéalement avant le coucher du soleil.
- Pratiquez la luminothérapie : Utilisez une lampe de luminothérapie le matin pour compenser le manque de lumière naturelle, surtout si la déprime saisonnière est récurrente.
- Créez un espace chaleureux : Rendez votre intérieur plus accueillant avec des lumières douces, des couleurs chaudes et des éléments de décoration réconfortants.

Alimentation et santé

- Adoptez une alimentation équilibrée : Mangez des fruits et légumes de saison, des protéines et des aliments riches en vitamines et minéraux comme les noix et les légumineuses.
- Faites le plein de vitamine D : Le manque de soleil réduit la vitamine D. Demandez conseil à un professionnel de santé pour un éventuel supplément si nécessaire.
- Faites de l'exercice physique : L'activité physique libère des endorphines, qui sont de puissants antidépresseurs naturels. Mettez-vous en mouvement régulièrement pour stimuler votre humeur.

Bien-être mental et social

- Établissez une routine : Gardez des horaires de sommeil constants et une routine matinale pour commencer la journée avec énergie.
- Pratiquez la relaxation : La méditation et la respiration profonde peuvent aider à réduire le stress et calmer l'esprit.
- Restez en contact : Passez du temps avec vos proches pour vous changer les idées et ne pas vous isoler.
- Accordez-vous du temps pour vos loisirs : Faites des activités que vous aimez et qui vous font plaisir, comme lire, écouter de la musique ou vous détendre.





Quand consulter

Si vos symptômes de déprime persistent et affectent votre qualité de vie, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale.

Le retour des chasse-neiges!

L'hiver s'installe tranquillement, et avec lui revient la période du déneigement. Nos équipes et nos entrepreneurs seront bientôt à l'œuvre jour et nuit pour garder nos routes et nos stationnements sécuritaires.

Afin de faciliter leur travail et d'assurer l'efficacité des opérations, nous demandons la collaboration de tous les citoyens :

Stationnement

Évitez de stationner votre véhicule dans la rue lors des opérations de déneigement.

Un véhicule mal stationné peut ralentir ou même empêcher le passage des chasse-neiges.

Dépôt de neige

Il est interdit de pousser ou de déposer la neige provenant de votre entrée privée dans la rue.

Cette pratique nuit au travail des déneigeurs et peut représenter un danger pour les automobilistes.

Sécurité

Soyez prudents lorsque vous croisez une machinerie en action : leur visibilité est souvent réduite.

Rappelez à vos enfants de ne pas jouer près des rues pendant ou après les opérations de déneigement.

Grâce à la vigilance et à la collaboration de tous, nous pourrons assurer un hiver sécuritaire et agréable pour l'ensemble des citoyens.

Merci à chacun pour votre compréhension et votre coopération!



Novembre 2025

DIM	LUN	MARDI	MER	JEU	VEN	SAM
						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



âge d'or

réunion du conseil

compostage

récupération

Biblio

poubelle



NOTRE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

SADC
Société d'aide au développement des collectivités
HARRICANA

La SADC Harricana offre un soutien technique et financier pour les petites et moyennes entreprises en s'adaptant à leur réalité et à leurs besoins.

FONDS D'INVESTISSEMENT

Prêt aux entreprises jusqu'à

300 000 $

STRATÉGIE JEUNESSE

Prêt personnel pour les entrepreneurs âgés de 15 à 39 ans,

5 000 $ à 25 000 $

ACCOMPAGNEMENT ET SUIVI

Service-conseil et assistance en gestion, réseautage, formation et coaching

COMMUNIQUEZ AVEC NOUS!

SADC Harricana

T. 819 732-8311 - sadc@sadc-harricana.qc.ca

www.sadc-harricana.qc.ca

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

NOUVELLES en bref



Ensemble, faisons bouger notre municipalité !

En 2026, faisons de notre municipalité un lieu vivant et animé, avec des activités pour tous !
Nous souhaitons former des comités dynamiques afin d'organiser et de faire rayonner nos événements locaux tout au long de l'année.
Envie de vous impliquer et de faire une vraie différence ?
Joignez-vous à nous pour apporter couleur, énergie et convivialité à notre communauté.
Votre participation est essentielle : ensemble, créons des moments inoubliables et une municipalité à notre image !



Bottin de services

Vous êtes un OSBL ou un OBNL et voulez accroître votre visibilité dans la municipalité ? Profitez de notre nouveau bottin en préparation pour faire connaître vos services et produits à un large public ! Contactez-nous dès maintenant pour y figurer !
Nathalie Desgagné au 819-727-2244 ext 2
adl@munstegertman.com

NOUVELLES en bref

Brunch et Bingo

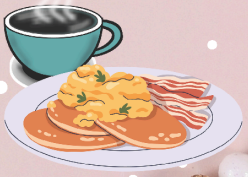
DIMANCHE LE 30 NOVEMBRE 2025

10h00 : Célébration de la parole à l'église de Sainte-Gertrude

11h00 : Brunch à la salle municipale de Sainte-Gertrude



13h00 : Bingo au profit de la fabrique de Sainte-Gertrude



Coût pour le brunch :

- 15$ pour un adulte
- 10$ pour les 6 à 12 ans
- Gratuit pour les 0 à 5 ans

Au menu

- Oeufs, Jambon, Fèves au lard, Crêpes avec sirop d'érable, Pain de ménage
- Breuvages : Café/thé, jus de fruits variés

NOUVELLES en bref

📚 Appel aux bénévoles – Bibliothèque de Manneville 📚

Tu aimes les livres, le contact avec les gens et t'impliquer dans ta communauté?
La bibliothèque de Manneville est à la recherche d'un(e) responsable bénévole!
Viens rejoindre une belle équipe dynamique et contribuer à faire vivre ce lieu de partage et de culture.
❤️
Intéressé(e)? Communique avec Hélène Allard au 819-442-1480



🙏 Appel aux bénévoles – Comité de décès de Ste-Gertrude



Le comité de décès souhaite former une équipe de bénévoles dévoués.
Ce comité joue un rôle important dans notre communauté.
Nous recherchons des personnes disponibles et prêtes à donner un peu de leur temps afin de faire un repas pour la famille et les amis(es) endeuillés.
👉 Si vous avez à coeur d'aider votre communauté et de faire une différence, nous vous invitons à communiquer avec nous pour manifester votre intérêt. Diane Boilard (819-732-6760)
Merci à l'avance pour votre générosité et votre implication. 💙

Le groupe d'entraide et de soutien Parkinson d'Amos-région

Le groupe d'entraide et de soutien Parkinson d'Amos-région s'adresse aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson et leur proche aidant vivant dans la MRC d'Abitibi. Les buts du groupe sont de favoriser les échanges, briser l'isolement et répondre aux questions. Les principales activités sont : cafés-rencontres, exercices physiques et activités sociales.
Pour plus d'information, communiquez avec Mme Micheline Roulier au 819 732-5787.

NOUVELLES en bref

VOUS VOULEZ FAIRE CONNAITRE VOS SERVICES? VOICI LA LISTE DE PRIX POUR L'AFFICHAGE:

Carte d'affaire	5$
1/4 de page	12$
1/2 page	17$
1 page	27$
1 page pour l'année	100$
Annonce personnelle d'un citoyen 1/4	5$

Contactez-moi par courriel : adl@munstegertman.com



HORAIRE DE LA DISTRIBUTION DES DENRÉES

LE PREMIER JEUDI DU MOIS À PARTIR DE 15H00

6 nov et 4 déc 2025

Pour toute personne désirant recevoir une aide alimentaire,
veuillez vous inscrire au bureau municipal
819-727-2044 poste 2 ou par courriel
adl@munstegertman.com

Novembre 2025

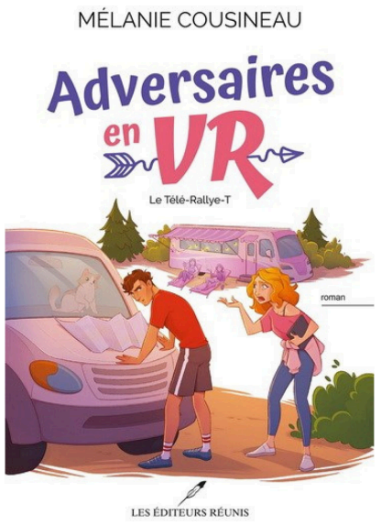
Bibliothèque de Manneville



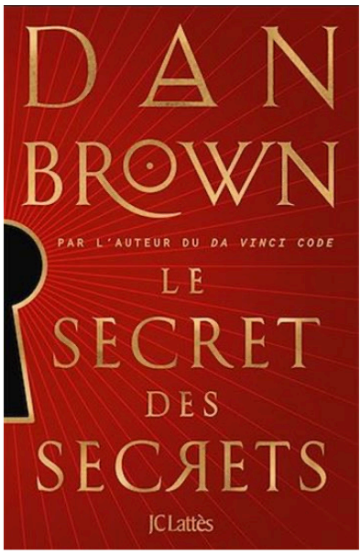
Mercredi de 18:15 à 19:30

Nouveautés ce mois-ci

Mélanie Cousineau



Dan Brown



Poste ouvert

Responsable pour la bibliothèque de Manneville. Une belle aventure t'attend!! Viens te joindre à une belle équipe!! Contacte Élaine Allard
819-442-1480

Biblio Ste-Gertrude



HORAIRE

La bibliothèque est ouverte les mercredis soir de 19h. à 20h.

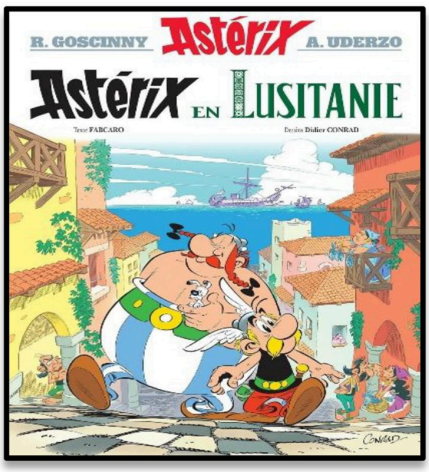


ARTS ET CULTURE

SUGGESTION POUR LES PARENTS : Une belle activité à faire avec vos enfants ou petits-enfants serait de construire une page scrapbook. Ils pourraient y présenter un dessin, une histoire qu'ils ont créée, un collage fait avec leurs images préférées, une belle aventure, etc … Passez à la Biblio; nous fournissons les feuilles de base et, en même temps, vous pourrez voir des exemples de pages complétées. Il n'y a rien de compliqué. Nous pourrons vous donner des conseils pour votre projet si nécessaire.
Nous avons déjà quelques pages de complétées. La première a été faite par un enfant (section 0 à 5 ans), une autre page fut faite par un ado et une troisième qui fut créée par un adulte.
Un prix sera tiré (au hasard) le dernier mercredi de juin parmi tous les participants.

Nous sommes à bâtir une collection d'images historiques de la municipalité. Ces dernières seront également présentées dans une section du scrapbook.

SUGGESTION DE LECTURE



Par un beau matin de printemps, un inconnu débarque au village. Il arrive de Lusitanie, Cette terre de soleil à l'ouest de l'Hispanie qui se trouve également sous la férule de Rome. Cet ancien esclave croisé dans le Domaine des dieux est venu demander de l'aide à nos irréductibles Gaulois car il connaît les effets puissants de la potion magique. Pour Astérix et Obélix, une nouvelle aventure commence !

ÉCHANGE DE LIVRES

Le 12 novembre prochain, il y aura un échange de livres par le Réseau Biblio régional. Cet échange permettra de renouveler une partie de la collection déposée. Profitez-en pour venir voir les nouveautés.

GAGNANT DU TIRAGE D'OCTOBRE

Le gagnant du tirage du mois d'octobre est Noah Alain. Il se mérite un certificat cadeau de la Papeterie commerciale.

Date à retenir!



Prochaine réunion municipale
Quand: 11 novembre 2025
Où: 2, rue de l'École
Heure: 19h30



Brunch et Bingo
Quand: 30 novembre 2025
Où: centre communautaire
Heure:
Bruch 11h
Bingo 13h

CLSC

Local de santé – Sainte-Gertrude-Manneville
Local de Santé Sainte-Gertrude-Manneville

Prise de sang



Lieu : CLSC de votre localité
Date : Mercredi, 26 novembre 2025 – **Sainte-Gertrude-Manneville**

Pour prendre un rendez-vous

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



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

PROCHAINE DATE DE PARUTION
DU JOURNAL
2e semaine de décembre 2025