



Une nouvelle murale à Lambton !

Au cours des derniers jours, vous avez vu apparaître sur le mur du garage de Mme Nathalie Bélanger une jolie murale. Une aide financière de 4000 \$ a été accordée pour la réalisation de cette œuvre à la Galerie d'art du Presbytère par la MRC du Granit dans le cadre de l'entente culturelle. Toutefois, les membres de l'organisme n'auraient pu concrétiser le projet sans le soutien indéfectible du conseiller Michel Lamontagne qui y a cru avant même le dépôt de la demande de financement.

Si l'implication positive de M. Lamontagne s'est fait sentir avant et pendant la conception de l'œuvre, nous aimerions aussi souligner la contribution de Location d'outils de Lambton qui a fourni gracieusement les échafaudages utilisés par le peintre. Enfin, les employés des travaux publics ont également participé au projet en apportant échelle et escabeau pour l'élaboration de la murale.

En résumé, un travail d'équipe qui permet d'embellir notre Coin-des-Géants ! Merci à tous !



Adoption de la Politique de diversification de l'offre de loisir et culture

La Municipalité de Lambton a récemment adopté la Politique de diversification de l'offre de loisir et culture visant à enrichir la vie communautaire et à répondre aux besoins variés de ses citoyens. Cette initiative permet aux résidents de profiter de rabais pour des activités situées en dehors de la municipalité. Ce programme innovant souhaite élargir les possibilités d'accès aux loisirs et à la culture en facilitant la participation à des activités dans les municipalités environnantes.

Dorénavant, les citoyens de Lambton pourront jouir d'une offre culturelle et sportive plus variée tout en bénéficiant d'un soutien financier pour explorer les ressources et les expériences des communautés voisines.

Pour plus d'information, visitez le site internet de la Municipalité de Lambton.

<https://lambton.ca/programmes/>



UN MONDE DE LOISIR POUR TOUS!
ACTIVITÉS PHYSIQUES,
CULTURELLES, SOCIALES
ET PLUS!

Dans cette édition

Le mot du maire.....	2
Les nouvelles du conseil.....	3
Aménagement et urbanisme.....	4
Informations municipales.....	5
Loisirs.....	5-6
Sécurité incendie.....	7
Comité Jeunesse.....	8
Babillard communautaire.....	9-11
Calendrier novembre 2024.....	12

Chères concitoyennes,
Chers concitoyens,

Pendant que l'automne s'installe pleinement, novembre est souvent synonyme de moments de réflexion en même temps que de « dernier appel » pour les préparations en vue de l'hiver. Cette période s'avère propice à la solidarité et à l'entraide, des valeurs inhérentes au cœur de notre communauté. Je tiens à remercier chacun et chacune d'entre vous pour votre engagement constant envers Lambton, que ce soit par votre participation aux activités locales, votre soutien aux voisins ou vos efforts pour embellir notre milieu de vie.

En cette fin d'année, notre municipalité demeure mobilisée pour offrir des services de qualité et des événements qui rassemblent. Je vous encourage à profiter des activités offertes et à rester ouverts aux nouvelles initiatives qui visent à enrichir notre communauté.

Déneigement

À l'approche de la saison hivernale, je tiens à vous rappeler l'importance du respect des consignes de déneigement pour assurer la sécurité de tous dans notre municipalité. Chaque hiver, nos équipes municipales travaillent dur pour maintenir nos routes et trottoirs dégagés, mais nous avons besoin de votre coopération pour que cela se fasse en toute efficacité. Et qui dit changement de température dit adaptation de la conduite automobile. Soyez alors prudents, à l'affût de toute variation sur la chaussée !

Murale au Coin-des-Géants

Comme annoncé, je suis très fier du travail réalisé au Coin-des-Géants. Je vous invite à venir respirer l'air frais tout en admirant la splendeur de cette murale. C'est une belle occasion de se rassembler, de découvrir cette œuvre artistique unique et de profiter d'un moment de partage en famille ou entre amis. Venez nombreux pour apprécier cet ajout original et sans précédent au patrimoine culturel de Lambton !

Adoption de la Politique de diversification de l'offre de loisir et culture

En octobre dernier, le conseil municipal a adopté une politique qui permettra aux citoyens et aux citoyennes d'avoir accès à davantage d'offres de loisir et de culture. En effet, lorsqu'une activité à laquelle souhaite participer un résident n'est pas accessible à Lambton ou au Centre aquatique et récréatif de la Haute-Beauce, il est désormais possible de s'inscrire à l'extérieur du territoire pour autant que la municipalité offrant cette activité se situe à l'intérieur d'un rayon de 50 km du bureau municipal de Lambton. De plus, selon différents critères d'admissibilité, la Municipalité s'engage à rembourser en totalité ou en partie le montant supplémentaire demandé par la municipalité visée aux non-résidents pour leur inscription.



Je vous invite à consulter le site internet de la Municipalité de Lambton pour connaître tous les détails de cette nouvelle politique.

Marché de Noël

Je me permets de vous inviter à noter tout de suite à votre agenda la date du prochain marché de Noël de Lambton, soit le 14 décembre 2024. Une fois de plus, nous vous convions à venir rencontrer nos nombreux exposants ! Le marché de Noël est l'occasion parfaite pour réunir familles et amis, partager des instants chaleureux, découvrir l'artisanat local exceptionnel et quelques délices gourmands. Les rires des enfants, les chants de Noël et l'odeur envoûtante des mets traditionnels feront de cette journée, j'en suis certain, un souvenir inoubliable. Toute l'équipe municipale s'affaire déjà à s'assurer que l'ambiance festive et féérique de Noël sera recrée comme il se doit afin de vous permettre de vivre des moments mémorables !

Sur ces bonnes notes, je vous souhaite un excellent mois de novembre !

Remise des bourses aux finissants

En septembre dernier, lors des Journées de la culture, a eu lieu la remise des bourses aux finissants 2023-2024 de 5^e secondaire. M. Michel Lamontagne, maire suppléant, était présent pour remettre les bourses.

Au cours de la cérémonie de remise des diplômes, les finissants ont été honorés pour leurs années d'efforts et de persévérance. Les applaudissements chaleureux de leur famille, de leurs amis et de la communauté ont souligné cette transition vers une nouvelle étape de leur vie. C'était un moment émouvant, symbolisant à la fois la fin d'un chapitre et le début de nouvelles aventures.

Félicitations à tous les finissants !





Séance ordinaire du 8 octobre 2024

Administration

- Reconnaissance offertes aux douze finissants 2024 par l'entremise de bourses (2 400 \$)
- Adoption du budget révisé 2024 de l'Office municipal d'habitation

Hygiène du milieu — voirie

- Ajout d'un passage piéton en face de la caisse Desjardins sur la rue Principale (10 975 \$)
- Autorisation de paiement n° 4 pour les travaux du rang Saint-Michel (1 181 372,22 \$)
- Autorisation de paiement n° 1 pour les travaux de réfection du rang 4 (526 252,81 \$)

Aménagement — Urbanisme et développement

- Demande de dérogation mineure pour le lot 5 688 396
- Demande d'usage conditionnel pour le lot 5 688 266
- Demande de dérogation mineure pour le lot 5 687 298

Sécurité incendie

- Dépôt d'une demande d'aide financière au ministère de la Sécurité publique pour la formation de pompiers

Loisirs, sports, culture et vie communautaire

- Adoption de la Politique de diversification de l'offre de loisir et culture
- Offre d'accompagnement pour une démarche concernant l'optimisation opérationnelle du centre sportif

Législation

- Présentation du Règlement n° 24-587 portant sur la gestion contractuelle et abrogeant le Règlement n° 21-528
- Présentation du Règlement n° 24-593 portant sur le traitement des élus municipaux et modifiant le Règlement n° 21-539
- Présentation du Règlement n° 24-594 fixant les tarifs applicables aux élus et officiers municipaux pour les déplacements, repas et logement, abrogeant les Règlements n°s 18-479 et 19-481

Contribution

- Intro-travail et Carrefour jeunesse-emploi du Granit — Magazine ZigZag (300 \$)
- Fondation du Centre de santé et de services sociaux du Granit — campagne de financement (1000 \$)

Les séances du conseil peuvent être visionnées sur le site Internet de la Municipalité de Lambton, sur la télévision communautaire et sur Sogetel.

CONSEIL MUNICIPAL



Le jeudi 31 octobre, c'est l'Halloween !

Où : dans les rues de Lambton
Quand : 15 h à 20 h
Soyez prudents !



Rappel important concernant l'enregistrement et l'encadrement sur les chiens

Le 3 mars 2020, le Règlement d'application de la Loi visant à favoriser la protection des personnes par la mise en place d'un encadrement concernant les chiens entré en vigueur au Québec. À la suite de divers événements tragiques survenus au Québec au cours des dernières années, le gouvernement a donné la responsabilité aux municipalités d'appliquer ce règlement.

Dans le cadre de ce règlement, le propriétaire ou gardien d'un chien doit l'enregistrer conformément à l'article 16 suivant :

16. Le propriétaire ou gardien d'un chien doit l'enregistrer auprès de la municipalité locale de sa résidence principale dans un délai de 30 jours de l'acquisition du chien, de l'établissement de sa résidence principale dans une municipalité ou du jour où le chien atteint l'âge de 3 mois.

Malgré le premier alinéa, l'obligation d'enregistrer un chien :

1° s'applique à compter du jour où le chien atteint l'âge de 6 mois lorsqu'un éleveur de chiens est propriétaire ou gardien du chien ;

2° ne s'applique pas à une animalerie, soit un commerce où des animaux de compagnie sont gardés et offerts en vente au public, un établissement vétérinaire, un établissement d'enseignement ou un établissement qui exerce des activités de recherche ainsi qu'à une fourrière, un service animalier, un refuge, toute personne ou tout organisme voué à la protection des animaux titulaire d'un permis visé à l'article 19 de la Loi sur le bien-être et la sécurité de l'animal (chapitre B-3.1).

Le propriétaire ou gardien d'un chien doit acquitter les frais d'enregistrement annuels fixés par la municipalité locale.

Le propriétaire ou gardien du chien doit fournir, pour l'enregistrement de ce dernier, les renseignements et documents suivants :

- 1° son nom et ses coordonnées ;
- 2° la race ou le type, le sexe, la couleur, l'année de naissance, le nom, les signes distinctifs, la provenance du chien et son poids si supérieur à 20 kg ;
- 3° s'il y a lieu, la preuve que le statut vaccinal du chien contre la rage est à jour, qu'il est stérilisé ou micropucé ainsi que le numéro de la micropuce ou un avis écrit d'un médecin vétérinaire indiquant que la vaccination, la stérilisation ou le micropuçage est contre-indiqué pour le chien ;
- 4° s'il y a lieu, le nom des municipalités où le chien a déjà été enregistré ainsi que toute décision à l'égard du chien ou à son égard rendue par une municipalité locale en vertu du présent règlement ou d'un règlement municipal concernant les chiens.

N'oubliez pas :

- L'enregistrement d'un chien dans une municipalité locale subsiste tant que le chien et son propriétaire ou gardien demeurent les mêmes.

• Le propriétaire ou gardien d'un chien doit informer la municipalité locale dans laquelle ce dernier est enregistré de toute modification aux renseignements fournis à celle-ci.

• La municipalité locale remet au propriétaire ou gardien d'un chien enregistré une médaille comportant le numéro d'enregistrement du chien.

• Un chien doit porter la médaille remise par la municipalité locale afin d'être identifiable en tout temps.

Pour toute question, veuillez communiquer avec le Service d'urbanisme de la municipalité aux coordonnées suivantes :

Robert Blanchette

Inspecteur en bâtiment et environnement

ibe@lambton.ca

418 486-7438 poste 25

Sacha Simoneau-Roy

Inspecteur adjoint en bâtiment et environnement

ibeadj@lambton.ca

418 486-7438 poste 30



Avis de recherche

Nous vous demandons de regarder attentivement à la maison au cas où vous trouveriez des livres qui appartiennent à la bibliothèque de Lambton. Le cas échéant, vous n'avez qu'à les déposer dans la boîte servant aux retours à l'extérieur de la bibliothèque.

Ceci est le dernier rappel !

Une facture sera envoyée pour les livres non retournés.

L'horaire de la bibliothèque est le suivant : tous les mercredis de 18 h 30 à 20 h ainsi que les premiers et troisièmes jeudis de chaque mois de 15 h 30 à 17 h.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Bénévole intéressé ?

Communiquez avec Céline Blanchette au 418 486-7183.



Inauguration de la murale du Coin-des-Géants

Le 17 octobre dernier avait lieu l'inauguration d'une première murale extérieure à Lambton, au parc du Coin-des-Géants. L'œuvre a été conçue par l'artiste Brigitte Blanchet avec la collaboration de Gabrielle Grimard, toutes deux de l'Estrie, et réalisée sur le mur d'un garage adjacent au parc grâce à madame Nathalie Bélanger qui a autorisé l'usage de son bâtiment à cette fin.

L'idée de cette murale est une initiative de la Galerie d'art du Presbytère, qui a reçu une aide financière du Fonds de développement culturel de la MRC du Granit pour la concrétiser.

Une autre belle illustration des efforts de Lambton pour la mise en valeur des arts visuels sur son territoire !

Étaient présents : Monique Phérivong-Lenoir, préfet de la MRC du Granit, France Baillargeon, présidente de la Galerie d'art du Presbytère, Solange Vachon, membre du CA de la Galerie d'art, et Michel Lamontagne, maire suppléant de Lambton.

Absent sur la photo :

Luc Baillargeon, responsable du développement économique de Lambton.



Service *des loisirs*

Retour sur les Journées de la culture

Le 28 septembre dernier avaient lieu les Journées de la culture à Lambton. Pour cet événement, plusieurs activités étaient organisées par la Municipalité de Lambton ainsi que par Patrimoine'Art, tels les ateliers de peinture sur tasse, de fabrication de chouchous, de cuisine créole et le Circuit Patrimoine rural en autobus.

Nous aimerions remercier chaleureusement tous les participants et toutes les participantes, les bénévoles ainsi que les artisans Créa-Ture, Les ateliers Cel'Arts et la Popote créole qui ont démontré avec passion leur savoir-faire.



Les journées
de la culture

Ouverture de l'aréna : Début novembre

Suivez-nous sur Facebook pour connaître la date d'ouverture officielle !

Hockey libre

7 à 13 ans

Quand ? Le lundi de 19 h à 20 h
ainsi que les journées pédagogiques

Coût ? Gratuit



Hockey libre

Quand ? Le jeudi de 18 h à 20 h, le vendredi
de 20 h à 21 h et le dimanche de 9 h à 10 h 30
ainsi que les journées pédagogiques

Coût ? Gratuit



***** Aucun bâton de hockey n'est permis lors des patinages libres**

Hockey pour adultes

40 ans et +

Quand ? Le jeudi de 20 h à 21 h

Coût ? 10 \$ chaque partie



Plus de plages horaires

Attention

Des plages horaires seraient disponibles pour une nouvelle ligue de hockey adultes les lundis ou mercredis soir selon les inscriptions.

Information :

418 486-7558 | loisirs@lambton.ca



Patinage libre

Qui ? Tous

Quand ? Le dimanche de 10 h 30 à 12 h
ainsi que les journées pédagogiques

Coût ? Gratuit

***** Aucun bâton de hockey n'est permis lors des patinages libres.**



Patin-poussette et adultes

Qui ? Pour parents avec jeunes enfants
et poussettes ainsi que pour adultes

Quand ? Du lundi au vendredi de
10h à 12 h

Coût ? Gratuit

Disco sur glace

Quoi ? Animation musicale, ambiance disco

Qui ? Tous

Quand ? Le vendredi de 18 h 30 à 20 h

Coût ? Gratuit



Location de patinoire

Résident : 50 \$/heure ou 30 \$/demi-heure

Non - résident : 65 \$/heure ou 40 \$/demi-heure

Horaire sur demande au 418 486-7558 ou à loisirs@lambton.ca



Bingo

Quand ? Les troisièmes jeudis du mois à compter
de 19 h

Où ? Centre communautaire et sportif de Lambton

On vous attend en grand nombre !



Le saviez-vous ?

- 16 899 incendies surviennent en moyenne chaque année au Québec, ce qui représente 46 incendies par jour.
- L'erreur humaine est la principale cause des incendies résidentiels pour 48 % des bâtiments endommagés.
- Les pièces habitées (cuisine, salon, chambre à coucher, salle de bain, etc.) restent le principal lieu d'origine des incendies de bâtiments à usage résidentiel. En effet, 47 % des bâtiments endommagés par un incendie ont comme lieu d'origine une pièce habitable.

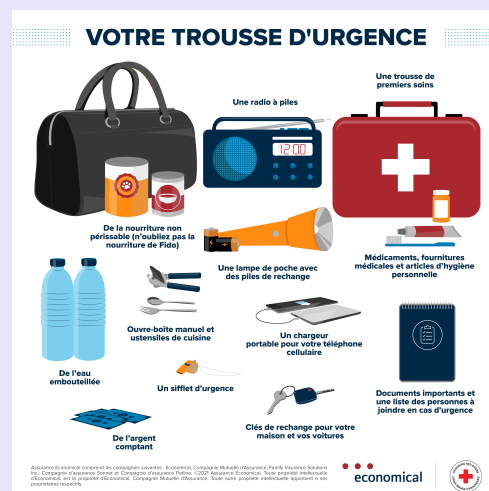
Source : ministère de la Sécurité publique. Données des SSI 2021-2022

Préparer une trousse d'urgence pour la maison

Ayez en tout temps dans votre domicile les éléments essentiels pour subsister pendant au moins les trois (3) premiers jours d'un sinistre. Placez ces éléments dans un endroit pratique et facile d'accès. Idéalement, concentrez le maximum d'éléments au même endroit avec la mention « trousse d'urgence » et entreposez-les correctement (par exemple, dans des bacs ou sur des étagères). Si vous avez des enfants, informez-les de l'endroit où se trouvent les éléments d'urgence au cas où ils seraient seuls à la maison. Vérifiez chaque année que le contenu est adéquat pour répondre à vos besoins, remplacez les piles et les réserves d'eau si nécessaire, ainsi que les aliments dont la date de péremption est arrivée à échéance.

Voici les articles essentiels à avoir dans votre trousse d'urgence :

- De l'eau
- De la nourriture (non périssable) et un ouvre-boîte manuel
- Des articles pour les besoins particuliers (médicaments, préparation pour nourrisson, lunettes)
- Les documents importants de la famille (copies des actes de naissance et de mariage, passeports, permis, testament, acte de propriété et assurances)
- Une copie de votre plan d'urgence
- Une lampe de poche à manivelle ou alimentée par piles et des piles de rechange
- Une radio à manivelle ou à piles
- Des doubles des clés des voitures et de la maison
- Une trousse de premiers soins
- De l'argent comptant
- Des articles d'hygiène personnelle
- De la nourriture et des médicaments pour vos animaux de compagnie
- Un téléphone mobile avec un chargeur



Le saviez-vous ?

Vous avez moins de trois minutes pour évacuer votre résidence en flammes. Il est donc primordial d'avoir un plan d'évacuation en cas d'incendie et que celui-ci soit connu de tous les occupants de votre domicile. Identifiez aussi un point de rassemblement.

Des comportements sécuritaires à adopter et des conseils de prévention incendie sont présentés sur le Quebec.ca/prevention-incendies.



Le comité Jeunesse de Lambton

Le 6 octobre dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle du comité Jeunesse. Plusieurs nouveaux membres se sont joints à l'équipe afin de préparer des activités pour les jeunes de la municipalité.

Voici les noms des membres de la nouvelle équipe en place :

- **Adultes** : Robin Faucher, Nathalie Poulin, Marie-Josée Viau, Sasha Simoneau-Roy, Vanessa Cayer
- **Jeunes** : Noémie Dubois, Livia Lapointe, Louis Bolduc, Charles Bolduc, Nathan Faucher, Emma Faucher, Alicia Jolin, Anabelle Lacroix, Jo-annie Breton, Megan Lacroix, Della Isabel

Voici les dates des activités à venir :

- 2 novembre : Party Disco Halloween
- 17 novembre : Spectacle Cirque et boules de neige
- 14 décembre : Père Noël

Surveillez la page Facebook du comité pour plus de détails !



Retour sur le souper spaghetti et la criée des âmes

C'est le samedi 5 octobre dernier qu'ont eu lieu le souper spaghetti et la criée des âmes au bénéfice de l'église Saint-Vital de Lambton. Le profit net de l'événement est de 3 297,20 \$!

Nous tenons à remercier tous les participants et tous les bénévoles qui ont contribué au succès de l'événement dont, tout particulièrement, Mme Renée Couture pour la préparation de la délicieuse sauce spaghetti !

Merci également à la Municipalité de Lambton et à son personnel pour leur implication.

Denis Bélanger, pour le comité de consultation et d'organisation locale (C.C.O.L.)

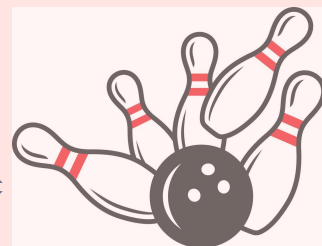


Journée de quilles

Les Chevaliers de Colomb de Lambton organisent une journée de quilles à la salle de quilles de Lambton le 7 décembre 2024 à compter de 9 h.

Pour inscription, contacter Denis Turcotte au 418 486-2809 ou Claude Patry au 418 486-7608.

Nous vous attendons en grand nombre !



Guignolée de la MRC

Les Chevaliers de Colomb tiennent à vous informer qu'il y aura collecte de denrées ou d'argent, selon votre choix, pour la guignolée de la MRC du Granit le 24 novembre 2024 de 9 h à environ midi.

Comme par les années passées, nous nous rendrons chez vous pour procéder à cette collecte.

Si vous êtes absents, vous pouvez laisser vos sacs sur le balcon.
Merci à l'avance de votre très grande générosité.

Claude Patry,
Grand Chevalier, conseil 9569, Lambton



Assemblée générale annuelle de la Galerie d'art du presbytère

Quand : 14 novembre à 19 h
Où : petite salle de l'aréna

On vous attend en grand nombre !



Troupe de théâtre de Lambton

Oye, oye !

Les membres de la troupe de théâtre de Lambton préparent actuellement une toute nouvelle production qui vous sera présentée les 30 et 31 mai 2025 en soirée et le 1^{er} juin en après-midi.

EL DORADO SNACK BAR de Marie-Thérèse Quinton vous fera rire aux éclats !
Réservez votre billet d'ores et déjà auprès des comédiens.



Retour sur le Circuit Patrimoine

Un beau groupe d'une trentaine de personnes a participé à l'activité Circuit Patrimoine rural de Lambton en autobus.

L'itinéraire du jour : le rang 4, le Petit lac Lambton, le rang Saint-Michel et le rang 1.

Merci à Autobus Dion pour sa commandite de l'autobus électrique, à monsieur Rock Lachance, notre chauffeur bénévole, et à monsieur André Girard, historien, pour ses connaissances sur le patrimoine bâti et l'histoire de la colonisation de Lambton.

Enfin, merci aux participants pour leur intérêt enthousiaste pour l'histoire de Lambton.

Une bien belle tournée !



Party de Noël du Club FADOQ de Lambton

Souper et soirée dansante au centre communautaire
de Lambton le 30 novembre 2024 à 17 h 30

Plusieurs prix de présence et du plaisir assuré !

On vous attend en grand nombre.

Un seul prix pour tous : 35 \$ par personne

Billet en vente auprès des membres du CA :

Bruno Arguin, Luc Lapierre, Francine Quirion-Jacques,

Réjeanne Paré, Guylaine Blais et Chantal Boisvert

Cercle des Fermières

Attention : réunion régulière le 13 novembre de 13 h à 15 h au local situé au sous-sol de l'hôtel de vicomitle. Les membres ainsi que les non-membres sont invitées à y assister.

Venez prendre connaissance des projets de tissage en cours. Plusieurs nouveautés. Bienvenue à toutes !



SOIREE DISCO FEVER PONT DE FER

Nous désirons remercier tous ceux qui ont participé à la soirée Disco Fever Pont de Fer.

Grâce à vous, nous remettons un montant de

6067.86\$

aux Roses pour la Cause.

Nous sommes très fiers du montant recueilli grâce à votre générosité.

Nous tenons à souligner le support de la Municipalité de Lambton ainsi qu'à dire un merci spécial et chaleureux à tous les bénévoles et à tous ceux qui se sont impliqués de prêt ou de loin pour nous permettre d'avoir un tel succès lors de cette soirée.



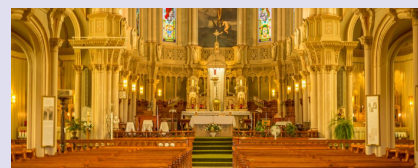
Église Saint-Vital de Lambton

Messes dominicales à 10 h 45 :
10 et 24 novembre

Messes en semaine :

Lundi 11 novembre à 16 h à l'église

Mardi 19 novembre à 14 h à la Rose d'Or





Merci à nos partenaires :



MARCHÉ
DE

Noël



14 décembre 2024
10 h à 18 h

Centre communautaire et sportif

Programmation

Spectacle de
Patrick Gemme

15 h à 18 h



Food Truck
Queues de castors

- ★ Artisans et exposants
- ★ Jeux gonflables
- ★ Feux de camp
- ★ Visite du père Noël
- ★ Bar et bistro
- ★ Food Truck
- ★ Ambiance de Noël

Liste des artisans et exposants

- | | |
|---|--|
| Artisan de bonheur, Boutique magique Savons, bougies gourmandes, etc. | Vêtements et accessoires Zya et Cozy |
| Belle et confo | Artisanat textiles, tricot, plats cuisinés |
| Cercle des Fermières | Bandes de vernis à ongles |
| Color Street | Production d'événements culturels |
| Comité culturel Mégantic | Couture spécialisée en produits pour bébé |
| Création Chantalou | Décorations de Noël, bougies, bijoux |
| Créations Maka | Huiles essentielles |
| Doterra | Chandelles, barres de cire, parfums d'auto |
| Éco'cire chandelles | Épices sans gluten et sans noix |
| Épicure | Sacs de jeans, sous-plats, tabliers, bas de Noël, etc. |
| Jacinthe Desjardins | Viandes et légumes marinés |
| Ferme des petits Torrieux | Epoxy |
| Jocelyne Gingras | Couronnes de Noël, décorations, ... |
| Johanne Gendron | |
| Laurence Isabel | |
| Lorraine Lachance | Gnômes en tissu, signets, cartes de souhaits |
| Magasin général Piopolis | Tartes, pâtés, pains, cretons, etc. |
| Miel Isabel & cie | Miel, sirop de bouleau, ail, œufs, etc. |
| Mimi et Filles | Ornements de bois, centres de table, couronnes, etc. |
| Norwex | Linges nettoyants microfibre, produits ménagers, ... |
| Petit pain de savon | Savons, shampoings et revitalisants, bougies, etc. |
| Rachel Nadeau | Gomme de sapin en capsule |
| Renelle Nadeau | Blocs en verre, bijoux, décorations, etc. |
| Verger L'Argousière | Produits à partir de la baie d'argousier |

C'est un rendez-vous !

CALENDRIER

NOVEMBRE 2024

4 Collecte des ordures (rural)
Lundi

5 Collecte des ordures (périmètre urbain)
Mardi

10 Réunion des Chevaliers de Colomb
9 h
Salle des Chevaliers de Colomb
Information : 418 486-7608



11 Jour du Souvenir



12 Séance ordinaire du conseil
19 h
Centre communautaire
Information : 418 486-7438



13 Cueillette des matières recyclables
Mercredi

18 Collecte des ordures (rural)
Lundi

19 Collecte des ordures (périmètre urbain)
Mardi

27 Cueillette des matières recyclables
Mercredi

INFO-SENTINELLES

Dormir... sans avoir à compter les moutons



Avez-vous bien dormi ? Le sommeil soulève les passions. Il est très précieux, mais donne parfois du fil à retordre. Avec l'âge, nous vivons des changements sur le plan de notre horloge biologique, ce qui a un impact sur le sommeil. Les personnes âgées qui subissent ces changements peuvent parfois se questionner à savoir si ce qu'elles vivent est normal. Sans compter tous les autres facteurs, modifiables ou non, qui risquent d'influencer le sommeil. Soyez à l'affût !

OBSERVATION : Alain fait l'entretien ménager chez Louisa. Il discute habituellement avec elle, mais depuis trois semaines, elle somnole pendant presque toute la visite d'Alain. Il aborde la question avec elle. Louisa lui mentionne qu'elle a beaucoup de difficultés à dormir dernièrement en raison de ses douleurs aux jambes.

ALERTE : Alain propose à Louisa d'en parler à Sarah, la navigatrice en gériatrie sociale. Louisa accepte et Alain peut faire part de ses observations à Sarah.

VISITE DE LA NAVIGATRICE : Sarah rend visite à Louisa, discute avec elle des différents aspects du AINÉES AD-PLUS et l'accompagne dans ses démarches pour trouver des solutions.



Changements normaux avec l'âge en matière de sommeil

- Plus de temps nécessaire pour s'endormir
- Le sommeil est moins réparateur, plus léger, avec des réveils plus fréquents
- Ces changements ne devraient pas faire en sorte que la personne ne se sent pas bien au réveil et pendant la journée
- Besoin de faire une courte sieste pendant la journée

Facteurs qui peuvent influencer le sommeil de la personne âgée

- Le nombre et la durée des siestes
- La diminution des activités physiques
- La prise de certains médicaments
- Les douleurs et les maladies
- La santé psychologique (anxiété, isolement, autre)
- L'environnement (bruit, température, oreiller, etc.)
- L'hygiène de sommeil (routine de sommeil, liquides absorbés, écrans avant d'aller au lit, etc.)

Quand lancer l'alerte en gériatrie sociale ? Si la personne âgée :

- Présente une fatigue qui affecte sa capacité à prendre soin d'elle ou à effectuer ses activités quotidiennes
- Dort plus que d'habitude durant la journée
- Est moins alerte ou attentive que d'habitude quand vous vous adressez à elle
- Se plaint d'inconforts physiques, d'inquiétudes ou d'un environnement plus bruyant qui nuit à son sommeil
- Se plaint que le manque de sommeil affecte son niveau d'énergie, son humeur ou ses relations interpersonnelles
- A commencé à prendre ou a augmenté sa consommation de médicaments ou d'alcool pour l'aider à dormir

Dans le doute, appelez !



Références :
1. Lemire, S. et Beaulieu, J. (2019). *Vieillir la belle affaire*. Montréal : Trécaré.
2. Présentation de Sébastien Grenier, psychologue, lors du 4^e Forum de gériatrie sociale le 14 mai 2024.
3. Site Agir pour bien vieillir, consulté le 29 août 2024. <https://agirpourbienvieillir.com/>
4. Site Fondation Sommeil, consulté le 29 août 2024. <https://fondationsommeil.com/personnes-touchees/aines/>



Tournoi whist militaire

Club FADOQ Lambton

Salle du Club de l'Âge d'or

220, 3^e Avenue, Lambton

Judi 14 novembre 2024 à 18 h 30

Le coût est de 8 \$ et des prix en argent seront offerts aux gagnants du tournoi.

Collation et boissons

Au plaisir de vous voir en grand nombre !

Bienvenue à tous !



L'INFO-LAMBTON

Production : Municipalité de Lambton

Contenu : Municipalité de Lambton, organismes de Lambton

Révision : La 27^e lettre

L'INFO-LAMBTON - 10 éditions

Date de tombée : le 15 de chaque mois

Abonnement informatique

C'est avec plaisir que nous vous inscrirons sur notre liste et que nous vous expédierons notre bulletin mensuel par courriel si vous nous transmettez votre adresse à : adm@lambton.ca.

Dépôts légaux

Bibliothèque et Archives nationales du Québec Bibliothèque et Archives Canada - ISSN 2562-539X

