NUMÉROS DE TÉLÉPHONE À RETENIR

Commerces et entreprises	Téléphone
Amédé Gaudreau (Prop. Gaétan)	418-359-2636
Bertin Giasson	418-598-9259
Caroline Dubé (artisane du bois)	418-805-3066
Centre mécanique Luc Lavoie & Fils	418-598-9667
Claude Dubé (artisan du meuble)	418-359-2389
Coiffure Chevelux	418-598-3188
Construction Jonathan Dubé	418-291-0477
CPE Les Coquins, 6e Rang	418-598-2921
Fabien Cloutier Transp. +Transport FLDF	418-598-3432
Fortrac	418-598-6500
Gilles Junior Duguay, entrepr. peintre	418-554-5854
Les entreprises David Pelletier	418-598-2238
Les Jeux Gonflables de Josée	418-598-2286
Murielle Pelletier (artisane tisserande)	418-598-1332
Nettoyage Haute-Pression AB	418-598-6033
Service de garde Marjolaine Bélanger	418-598-6174
Scierie Artisanale Hugues Bertrand	418-359-2309
Transport de ripe Marc Pelletier	418-598-9921
Transport Ducampro	418-598-9319

Agriculture

Ferme Caroline Pelletier : bergerie
Serge Michaud : bergerie
Pelavico : aviculture
Avicobel : aviculture
Ferme Pelipier : aviculture
Ouellebec : aviculture
Ferme J.C.G. : aviculture
Vico le Groupe : aviculture
Cédrière Bernier : culture de cèdres décoratifs
Plusieurs acéricultures complètent le paysage agricole

Autres services	Téléphone
Popotte Roulante	418-598-3235
Office municipal d'habitation	418-598-4033
Église de la paroisse de Saint-Damase	418-598-6144
Bureau de poste de Saint-Damase	418-598-7196
Chapelle de l'Église Unie du Canada	
Administration municipale	418-598-9370
Transport scolaire	418-598-9921
Service incendie/urgence	911
Club sportif Trois-Saumons	418-598-2598

Organismes municipaux

Les fermières de Saint-Damase	418-598-6749
Club des Aînés	418-598-3517
La Chorale paroissiale	418-598-3240
Bibliothèque	418-598-1811
Les Amusements Saint-Damase	festivaldupoulet@hotmail.com
Équipe d'animation locale (Liturgie)	418-598-3240
Le Conseil de Fabrique	418-598-6144
Café le Rassembleur	418-598-1811

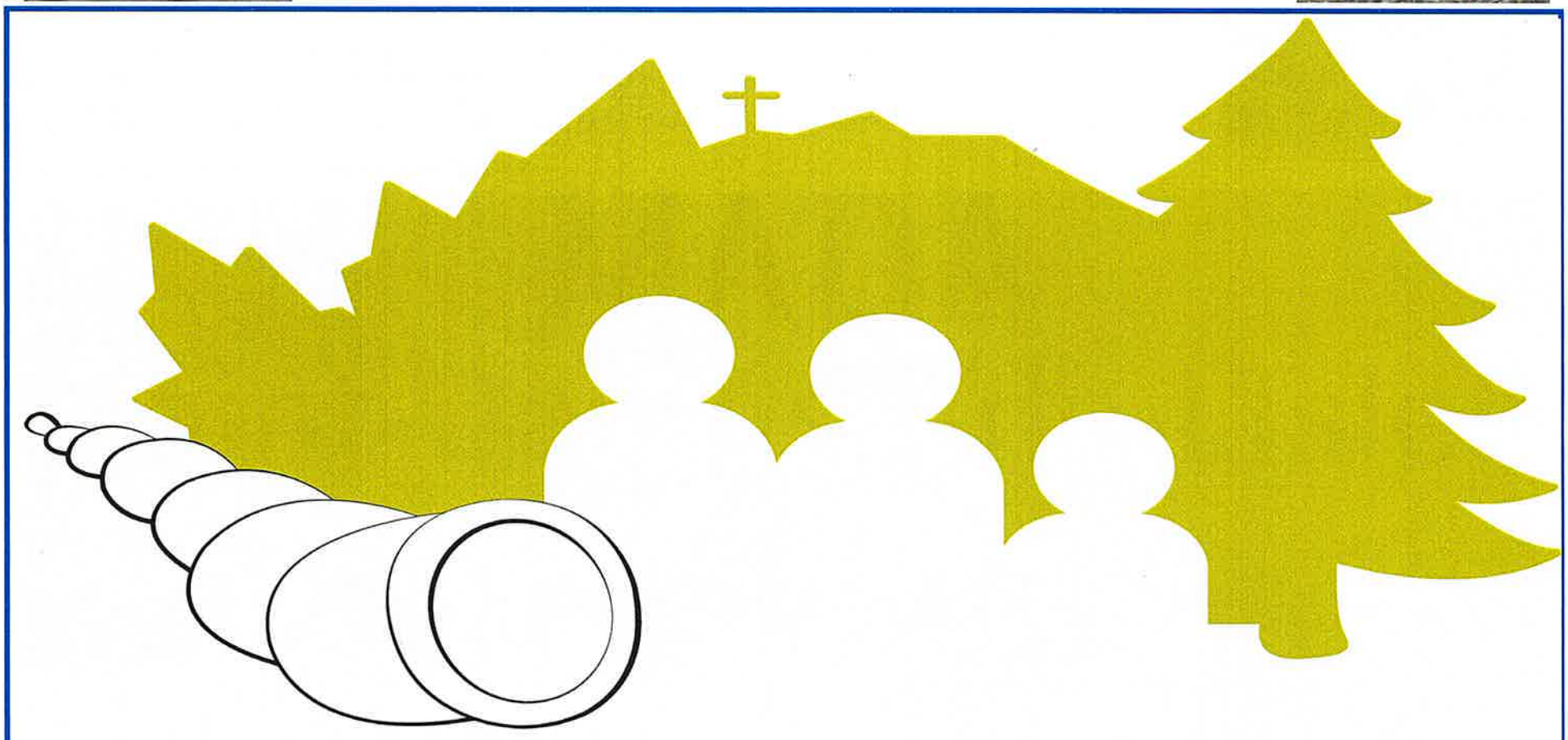
Autres organismes régionaux

Les chevaliers de Colomb, Ghislain Duval	418-598-3808
CAB	418-248-7242
Services de santé Saint-Jean-Port-Joli	418-598-3355
Sûreté du Québec	418-598-3343
Ministère des Transports	418-598-3318
MRC de L'Islet	418-598-3076
Transport collectif (Accès L'Islet)	418-598-8950
Journal l'Attisée	418-598-9590
Transport adapté L'Islet-Nord	418-598-9375



CALENDRIER MENSUEL
AVRIL 2026





MADA
Saint-Damase-de-L'Islet

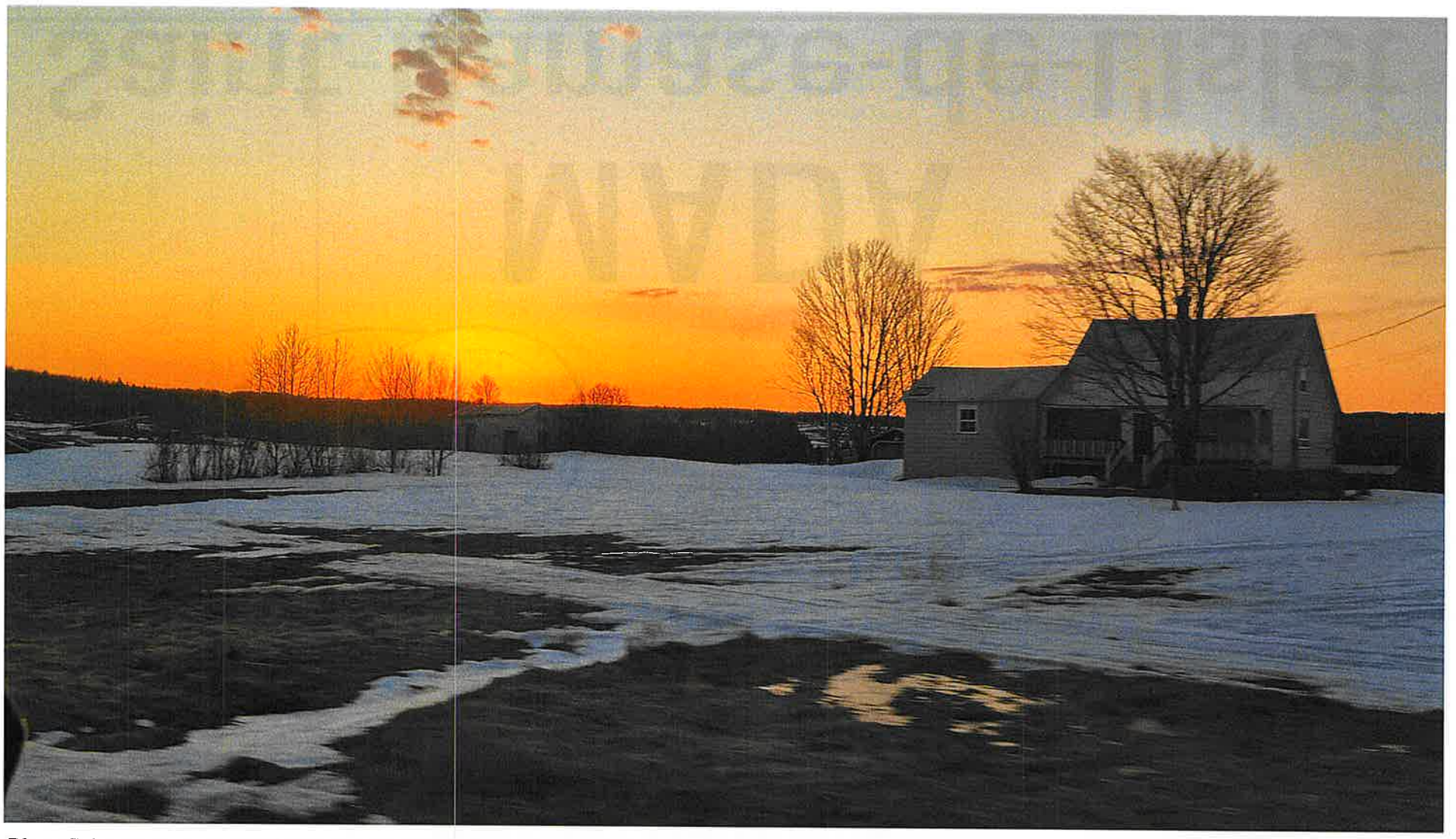


Photo Saint-Damase-de-L'Islet de Caroline Pelletier

Pensée du mois : *"Ce qui se trouve derrière nous et ce qui se trouve devant nous sont des choses minuscules comparées à ce qui se trouve à l'intérieur de nous." Ralph Waldo Emerson*
Fleur du mois : *La marguerite symbolise l'innocence, la pureté et le renouveau..*
Signe du zodiaque : *Du 21 mars au 20 avril : Bélier, signe de feu ——— Du 21 avril au 20 mai : Taureau, signe de terre*



AVRIL 2026

MADA
Saint-Damase-de-L'Islet

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
		Soupe Communataire Le 2 avril	**1**	**2** Pleine lune **Office du jeudi saint 19 h 00** Biblio 18 h 30	**3** Popote roulante	**4**
5 **Pâques** **Messe de Pâques 9 h 00**	**6** Popote roulante	**7Séance du conseil 19 h 00**	**8** Popote roulante	**9** Biblio 1300	**10** Popote roulante Dernier quartier	**11**
12 Messe 9 h 00	**13** Popote roulante	**14**	**15** Popote roulante	**16** Biblio 18 h30	**17** Popote roulante- Nouvelle lune	**18**
19	**20** Popote roulante	**21**	**22** Popote roulante	**23** Biblio 13 h 00	**24** Popote roulante- Premier quartier	**25**
26 Messe 9 h 00	**27** Popote roulante	**28**	**29** Popote roulante	**30** Biblio 18 h30		

Veuillez noter que le bureau municipal sera fermé le 3 et 6 avril 2026 pour le congé de Pâques.

Site Internet : www.saintdamasedelislet.com **Bureau municipal** du lundi au vendredi 8h30 à 12h et 13h à 15h30 **Tel:418-598-9370**

Bureau de la Fabrique : Tous les jeudis de 13 h à 16 h **Rappel soupe communautaire à tous les 1er jeudis de chaque mois**

IMPORTANT: Nous offrons du dépannage informatique aux personnes qui désirent en apprendre un peu plus sur le fonctionnement de leurs appareils; ordinateur, tablette ou cellulaire.
Contribution volontaire pour ce service.
Pour toute demande et suggestion concernant le café, il suffit de nous appeler et laisser un message, nous vous rappellerons dès que possible.
Vous pouvez également nous envoyer un courriel.
Nous attendons vos demandes et vos suggestions.
Le café culturel est un service municipal, à vous d'en profiter !

CAFÉ - LE RASSEMBLEUR (ouvert à tous)

Liste des activités pour le mois d'avril 2026

lerassembleurcafe@gmail.com
418-598-1811 (laisser un message)
26 rue du Village Est, Saint-Damase-de-L'Islet, Qc G0R 2X0

Jour	Heure	Activité	Coût	Responsable
Jeudi 2 avril	9h à 10h15	Exercices et yoga sur chaise	10 $	Michel Caron
	19h à 21h	Jeux de société (amenez vos joueurs)	Libre	Michel Caron
Jeudi 9 avril	9h à 10h15	Exercices et yoga sur chaise	10 $	Michel Caron
	17h30 à 18h30	Livraison de La Chèvre et le Chou		Denise Cloutier
	19h à 21h	Soirée Quiz pour tous	Libre	Sylvain Jobin
Samedi 11 avril	13h30 à 16h30	Tricot-jasette (partage, échange et entraide)	Libre	Monique Gamache
Mardi 14 avril	9h	Réunion du CA		Michel Caron
Samedi 18 avril	13h	Peinture acrylique sur masque	Libre	Michel Caron
Jeudi 16 avril	9h à 10h15	Exercices et yoga sur chaise	10 $	Michel Caron
	19h à 21h	Jeux de société (amenez vos joueurs)	Libre	Michel Caron
Jeudi 23 avril	9h à 10h15	Exercices et yoga sur chaise	10 $	Michel Caron
	17h30 à 18h30	Livraison de La Chèvre et le Chou		Denise Cloutier
	19h à 21h	Jeux de société (amenez vos joueurs)	Libre	Michel Caron
Jeudi 30 avril	9h à 10h15	Exercices et yoga sur chaise	10 $	Michel Caron
	19h à 21h	Jeux de société (amenez vos joueurs)	Libre	Michel Caron

La Chaudronnée

MENU AVRIL 2026

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			01 Nouilles chinoises végétarienne et eggs-roll	02	03 Filet d'aiglefin sauce à l'aneth	04
05	06 Linguines sauce rosée au thon	07	08 Coq au vin	09	10 Pâté chinois	11
12	13 Raviolis au fromage sauce forestière	14	15 Pain de jambon	16	17 Poulet sauce à la dinde et canneberge	18
19	20 Roastbeef	21	22 Lasagnes aux fruits de mer	23	24 Pâté chalet	25
26	27 Poulet sauce tao	28	29 Filet de porc sauce ½ glace	30		

Menu de remplacement

Au choix: Nouilles chinoises, Boulettes aux pêches, Pavé de saumon sauce échalote et vin blanc, Pâté poulet ou Poulet sauce miel et moutarde

Pour changement ou annulation, appeler au maximum la veille avant 15h00 au 418-598-3235.

Menu et repas par Manu atelier culinaire

Rester branché : une porte ouverte sur le monde et sur soi
À tout âge, rester connecté au monde qui nous entoure est essentiel pour notre bien-être. Pour les aînés, apprendre à utiliser les outils numériques — téléphone intelligent, tablette, ordinateur — peut transformer le quotidien de manière étonnante.

Sur le plan social, cela permet de garder le contact avec la famille et les amis, même à distance. On peut échanger des photos, faire des appels vidéo, participer à des groupes en ligne et même découvrir de nouvelles passions. C'est une façon de briser l'isolement et de rester actif dans sa communauté.

Sur le plan cognitif, naviguer sur Internet, apprendre à utiliser des applications ou suivre des formations stimule la mémoire, la concentration et la curiosité. C'est aussi un moyen de rester informé, de lire, de jouer et de s'émerveiller.

Mais apprendre le numérique, c'est aussi **une rencontre humaine**. Lorsque des jeunes partagent leur savoir avec les aînés, quelque chose de précieux se crée :

- le plaisir de transmettre
- la joie d'apprendre
- et surtout, des liens intergénérationnels forts et authentiques.

Ces moments d'échange valorisent les compétences de chacun et renforcent la solidarité au sein de la communauté.

Il existe plusieurs façons de rester branché : des formations adaptées aux aînés sont offertes dans les bibliothèques, certains organismes ou même en ligne. Des bénévoles ou des proches peuvent aussi accompagner les premiers pas. Il n'est jamais trop tard pour apprendre — et souvent, c'est plus simple qu'on le croit.

Vos travailleurs de milieu, service les veilleurs, peuvent vous accompagner dans cette démarche.
Avec patience et bienveillance, ils vous guident vers les bonnes ressources, vous montrent comment progresser à votre rythme et vous aident à développer votre autonomie numérique.

Parce que découvrir le monde virtuel, c'est aussi mieux habiter le réel — ensemble.

Marie-Claude Maheu, Travailleuse de milieu ITMAV, Centre d'action bénévole

Marie-Claude Maheu, MRC de l'Islet 418-248-7242 poste 115

Steeve Gobeil. MRC de Montmagny, 418-248-7242 poste 106

Les Veilleurs

Travailleurs de milieu au service des ainés

1 ACCOMPAGNEMENT ET RÉFÉRENCEMENT:

Pour vous accompagner et vous aider à comprendre les services disponibles.

2 LIEN AVEC LES SERVICES ET RESSOURCES:

Pour vous guider vers les organismes communautaires, les services sociaux ou des activités; comme l'aide à domicile, les soins de santé ou les loisirs.

3 SOUTIEN ET BIEN-ÊTRE:

Pour vous écouter, vous soutenir et vous aider à améliorer votre bien-être, en favorisant autonomie et participation dans la communauté.

Ce service est gratuit, confidentiel et sécuritaire

MRC DE L'ISLET
Marie-Claude Maheu
mc.maheu@cabml.ca
418-248-7242 #115

MRC DE MONTMAGNY
Steeve Gobeil
s.gobeil@cabml.ca
418-248-7242 #106

CAB
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES MRC DE MONTMAGNY ET DE L'ISLET

cabml.ca

25 Bd Taché O #101,
Montmagny, QC G5V 2Z9