

LE JASEUR DE SAINT-SAMUEL

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2026



- Message de la Municipalité
- Mot de départ de l'adjointe administrative
- Remise de bourse apprenti-stage
- Un défi remarquable à Saint-Samuel
- Semaine de la prévention des incendies
- L'Halloween au village
- Collecte des déchets volumineux et des RDD
- Comité 12-18 : Soirée des recrues
- Retour des soirées de danse country / pop

Message de la Municipalité



· Bienvenue dans cette **nouvelle édition de votre journal municipal !**

· L'**automne** s'installe doucement à Saint-Samuel et, avec lui, une foule de nouvelles et d'activités à **découvrir dans notre communauté.**

- L'automne est une période importante pour plusieurs **services municipaux**. Vous trouverez tous les renseignements concernant la prochaine **collecte des déchets volumineux** prévue le **dimanche 4 octobre**, ainsi que la journée de **collecte spéciale des résidus domestiques dangereux (RDD)**, qui aura lieu le **samedi 24 octobre au garage municipal**.
- La vie communautaire occupe une belle place dans cette édition ! Les jeunes du **Comité 12-18** organisent une **soirée de recrues** le **lundi 28 septembre** afin de permettre aux jeunes de venir **découvrir le comité, rencontrer les participants et en apprendre davantage sur les projets et activités qui y sont proposés.**
- Les amateurs de musique et de danse pourront également profiter des **trois prochaines soirées de danse country et pop** offerts par **Danse Country EG**.
- Et puisque l'**Halloween** approche à grands pas, les **pompiers de la Régie Incendie Bulstrode** seront présents le **samedi 31 octobre dans notre village** pour veiller à la sécurité et distribuer des friandises. ! Enfin, venez rencontrer **nos héros du quotidien lors de la journée portes ouvertes de la caserne de la R.I.S.I Bulstrode** est prévue le **samedi 17 octobre à Sainte-Eulalie**.
- Enfin, les familles trouveront dans cette édition les renseignements concernant **les inscriptions des enfants aux catéchèses.**

Nous espérons que cette édition vous permettra de rester **bien informés** de ce qui se passe dans notre milieu et, surtout, qu'elle vous donnera **envie de participer aux nombreuses activités offertes dans notre communauté.**

Bonne lecture à toutes et à tous, et **profitez pleinement de cette belle saison automnale !**

Toute l'équipe de la municipalité

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL

Prenez note que le **bureau municipal sera fermé le lundi 12 octobre** à l'occasion de l'**Action de grâce !**

En dehors des jours fériés, l'**horaire du bureau municipal** est le suivant : **Lundi - Mercredi et Jeudi de 8h à 12h et de 13h à 16h.**

Bon Congé à tous !



Mot de départ de l'adjointe administrative

Chères citoyennes, chers citoyens de Saint-Samuel,

Le moment est venu pour moi de vous dire au revoir.

Après plusieurs années passées au Québec, ma situation liée à l'immigration m'amène aujourd'hui à prendre la décision de retourner en France avec ma famille.

Je tenais à remercier toute l'équipe de la Municipalité de m'avoir apporter votre confiance ! Je tenais aussi à vous adresser quelques mots avant mon départ, car mon passage à la Municipalité de Saint-Samuel aura été bien plus qu'une simple expérience professionnelle. J'ai eu la chance de découvrir une belle communauté, de faire de merveilleuses rencontres et d'échanger avec plusieurs d'entre vous au fil des jours.

Merci pour votre accueil, votre gentillesse, vos sourires, vos petites discussions au bureau municipal ou au téléphone, et tous ces moments qui ont rendu mon quotidien si agréable.

Je repars en France avec beaucoup de souvenirs et une petite place dans mon cœur pour Saint-Samuel.

Je souhaite à chacune et chacun d'entre vous une très belle continuation, et surtout, continuez à faire vivre votre beau village avec cette proximité et cet esprit de communauté qui le rendent si particulier.

Ce n'est pas un adieu, mais simplement un au revoir.

Avec toute mon affection et ma reconnaissance,

Noémie Desmis



PROCHAINES SÉANCES ORDINAIRE DU CONSEIL MUNICIPAL

Les **prochaines séances ordinaire** du conseil municipal se tiendront à **19h, au Centre Multifonctionnel, situé au 143, rue de l'Église à Saint-Samuel.**

8 septembre	10 novembre
13 octobre	8 décembre



Ce rendez-vous citoyen mensuel vous permet d'en apprendre davantage sur les décisions du conseil et sur les projets en cours. Vous pouvez également poser des questions à vos élus municipaux sur vos idées et vos préoccupations !

Quoi de neuf à St-Sam ?

TRIO ÉTUDIANT DESJARDINS POUR L'EMPLOI / LES NOUVELLES BOÎTES POSTALES COMMUNAUTAIRES SONT EN PLACES !

TRIO ÉTUDIANT DESJARDINS POUR L'EMPLOI

Dans le cadre du programme **Trio étudiant Desjardins pour l'emploi**, une bourse **Apprenti-Stage** a été remise à **Flavie Arseneault**, qui s'est impliquée cet été à la **Garderie Les Trésors de Sam**.

Cette bourse lui a été officiellement remise lors de la **séance du Conseil municipal ce mardi 8 septembre**.

Un grand bravo à Flavie Arseneault pour son implication et son sérieux tout au long de l'été, ainsi qu'à **Desjardins** pour son soutien à la relève de notre communauté !

Félicitations Flavie !

Sur la photo, de gauche à droite : Patrick Mathis, maire suppléant, et Flavie Arseneault, apprentie-stagiaire.



LES NOUVELLES BOÎTES POSTALES COMMUNAUTAIRES SONT EN PLACES !

La Municipalité de Saint-Samuel est heureuse de vous informer que les **nouvelles boîtes postales communautaires de Postes Canada** sont installées dans la cour du **Centre multifonctionnel** (situé au 143 rue de l'Église).

Nous invitons les citoyens concernés à prendre **connaissance de leur nouvelle installation** et à suivre les indications transmises par **Postes Canada** concernant l'utilisation de leur case postale.



À noter : pour toute question concernant votre boîte, votre clé, votre numéro de cas ou la livraison de votre courrier, veuillez communiquer directement avec Postes Canada.

Merci de votre collaboration et bonne utilisation à tous !

Un défi remarquable à Saint-Samuel !

GUINNESS WORLD RECORDS

Le **mercredi 5 août** restera une journée intense, mémorable et inoubliable pour **Marc St-Jean** ! Après plusieurs années à rêver de ce projet, Marc s'est lancé un défi de taille : **parcourir 200 km à vélo en moins de 10 heures, sur les routes de Saint-Samuel**, dans l'objectif de faire reconnaître sa performance auprès du **Guinness World Records**. Et défi relevé !

Malgré la chaleur et le vent, Marc a complété ses **200 km en 9 h 55 min 8 s**, franchissant la ligne d'arrivée au Centre multifonctionnel **sous les applaudissements de ses proches, citoyens et supporters**. Une magnifique démonstration de détermination, de passion et de dépassement de soi.

La Municipalité de Saint-Samuel tient à **féliciter Marc pour cette impressionnante réalisation et à souligner également toutes les personnes qui l'ont accompagné, encouragé et soutenu tout au long de cette journée**. Bravo Marc ! **Saint-Samuel est fier de toi !**

Son dossier doit maintenant être soumis à **Guinness** afin que la **performance** puisse éventuellement être **officiellement reconnue**.



R.I.S.I. Bulstrode

SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES / JOURNÉE
PORTES OUVERTES À LA CASERNE / L'HALLOWEEN AU VILLAGE !



SEMAINE DE LA PRÉVENTION DES INCENDIES

La Semaine de la prévention des incendies (SPI) se déroulera du 4 au 10 octobre sur le thème « Le premier responsable, c'est toi ! ». Chaque année au Québec, les incendies, c'est en moyenne :

- 4 951 maisons endommagées (13 maisons chaque jour);
- 308 personnes blessées;
- 27 000 personnes évacuées.

Près de 48 % des incendies qui se produisent dans les maisons sont liés à une distraction ou à une erreur humaine.



JOURNÉE PORTES OUVERTES À LA CASERNE

Venez rencontrer nos héros du quotidien lors de la journée portes ouvertes de la caserne de la Régie Intermunicipale de Sécurité Incendie Bulstrode qui est prévue le samedi 17 octobre à Sainte-Eulalie. Une activité gratuite pour toute la famille !



L'HALLOWEEN AU VILLAGE !



JOYEUSE HALLOWEEN !
SOYEZ PRUDENT !



Préparez-vous à vivre une soirée d'Halloween remplie de frissons et de plaisir.

Les pompiers de la Régie Incendie Bulstrode seront présents dans notre municipalité pour veiller à la sécurité et distribuer des friandises !

Sortez vos costumes et venez profiter de cette activité d'Halloween en famille ou entre amis !

 Samedi 31 octobre 2026

 De 16 h à 20 h

 Activité GRATUITE pour toute la famille !

À mettre à l'agenda

COLLECTE DES DÉCHETS VOLUMINEUX / COLLECTE SPÉCIALE DES RDD

COLLECTE DES DÉCHETS VOLUMINEUX

La collecte débute **du lundi 05 octobre et se termine le vendredi 09 octobre** sur tout le territoire de Saint-Samuel. Nous vous rappelons que la collecte des déchets volumineux accepte tous les articles qui meublent votre résidence et qui, en raison de leur taille, de leur volume ou de leur poids, ne peuvent être acceptés dans les collectes régulières de matières résiduelles.

Poids maximum : 100 kg (220 livres)

Dimension maximale : 10' (3m) sur le côté le plus long et 6' (1,8m) sur le deuxième côté le plus long.

Pour plus d'informations, consultez le site web de Gestrio : www.gestrio.ca



Matières acceptées :

Matelas | Sommier | Meuble | Accessoire de jardin | Vieille bicyclette | Tapis décoratifs | Etc..



Matières refusées :

Électroménagers | Appareils frigorifiques | Matériel électronique et informatique | Résidus domestiques dangereux | Résidus de construction, de rénovation et de démolition (CRD) | Batteries d'automobile | Etc.

Nous vous rappelons que tous les **appareils frigorifiques** (réfrigérateurs, déshumidificateurs, climatiseurs, etc.) **sont refusés** ! Ils nécessitent un traitement particulier. Ceux-ci doivent obligatoirement être déposés à **l'écocentre Gaudreau situé au 370 Rue de la Bulstrode de Victoriaville**.

COLLECTE SPÉCIALE DES RDD ET AUTRES MATIÈRES RÉSIDUELLES

Le **samedi 24 octobre de 9h à 13h** se tiendra la journée de **collecte spéciale des RDD**. Ceci afin de vous **débarrasser des objets** qui encombrent votre sous-sol ou votre garage.

Nous serons sur place au **garage municipal** (487 rue des Loisirs) pour recevoir :

- vos **résidus domestiques dangereux** ;
- vos **«serpuariens»** (électronique) ;
- vos **matériaux de construction**.

Nous acceptons aussi : **les bonbonnes de propane, les contenants aérosol, les néons, les ampoules, les batteries et les pneus (sans jante)**.



Comité 12-18 de Saint-Samuel



ACTIVITÉS RÉALISÉES AU SEIN DU COMITÉ / UNE SOIRÉE DES RECRUES QUI PROMET D'ÊTRE LE PARTY !

ACTIVITÉS RÉALISÉES AU SEIN DU COMITÉ

Voici un aperçu des activités réalisées par le **Comité 12-18** :

- **30 juin – Collecte de canettes** : Les jeunes ont parcouru la municipalité afin de récupérer les sacs de canettes et ont ensuite participé au tri. La collecte a permis d'amasser un peu plus de 250 \$, qui serviront à financer de futures activités du comité.
→ Il est possible de venir porter en tout temps les bouteilles / canettes le lundi soir, entre 18h30 et 20h30, à la salle du centre multifonctionnel.
- **6 juillet - Chocolat favoris** : Les jeunes ont choisi d'aller prendre un crème glacé à titre d'activité récompense pour souligner leur implication au sein du comité.
- **16 juillet - Parc aquatique Bromont** : La majorité des jeunes du comité ont participé à la sortie au parc aquatique de Bromont, organisée pour l'ensemble des comités 12-18.
- **14 août - spectacle de Fredz** : Spectacle de Fredz dans le cadre de la Foire Bière, Bouffe & Culture. Nous avons tenté d'organiser une entrevue avec l'artiste dans le cadre du projet Jeunes reporters 12-18, mais cela ne sera malheureusement pas possible cette fois-ci.

UNE SOIRÉE DES RECRUES QUI PROMET D'ÊTRE LE PARTY !

Tu as entre 11 et 18 ans ? Viens découvrir le **Comité 12-18 de Saint-Samuel** lors d'une **soirée festive** !

Au programme : **karaoké, limbo, musique, bonbons et plaisir** !

Viens rencontrer les jeunes, découvrir **leurs projets** et voir comment toi aussi tu pourrais t'impliquer.

Aucune obligation de t'inscrire, viens simplement t'amuser !

Tu as 10 ans et bientôt 11 ans ? Tu es aussi le bienvenu !

SOIRÉE DES
RECRUES
PARTY - KAROKÉ - LIMBO - BONBONS



28 SEPTEMBRE 2026



DE 18H30 À 20H30



SALLE COMMUNAUTAIRE
DE ST-SAMUEL



SOIRÉE POUR TOUS
LES JEUNES DE
11 ANS À 18 ANS



OFFERT PAR LE COMITÉ 12-18



Bibliothèque

NOUVELLES LECTURES / SERVICES AUX CITOYENS

NOUVELLES LECTURES

De **nouvelles lectures** viennent enrichir les rayons de notre bibliothèque municipale ! Amateurs de romans, d'histoires familiales, de suspense ou simplement à la recherche de votre prochaine lecture, plusieurs nouveautés vous attendent.

Vous pourrez notamment **découvrir des œuvres** de *Marthe Laverdière*, *Claire Bergeron*, *Chrystine Brouillet*, *Louise Penny*, *Melissa Fung* et *Louise Tremblay d'Essiambre*.

Parmi les nouveautés, retrouvez également les trois tomes de la série **Comme un goût de miel**, une belle occasion de commencer — ou de poursuivre — cette saga.

Venez faire un tour à la bibliothèque et laissez-vous tenter par une nouvelle lecture !

Bonne découverte et surtout... **bonne lecture à tous !**



SERVICES AUX CITOYENS

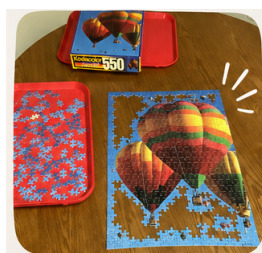
La bibliothèque continue de bonifier ses services et vous invite à venir découvrir tout ce qu'elle met à votre disposition !

PRÊT ORDINATEUR

Un ordinateur est accessible aux citoyens directement à la bibliothèque. Vous pouvez l'utiliser sur place pour vos recherches, vos démarches en ligne ou simplement pour naviguer sur Internet.



AMATEURS CASSE-TÊTES



Amateurs de casse-têtes, pensez aussi à notre collection ! Plusieurs modèles sont disponibles et, nouveauté intéressante, vous pouvez maintenant vous installer confortablement à la bibliothèque pour faire un casse-tête sur place. Une belle activité pour prendre son temps, se détendre et partager un moment convivial.

JEUNES LECTEURS

Plusieurs nouveautés jeunesse ont également fait leur entrée sur nos tablettes. Romans, histoires, découvertes et magazines : de quoi donner le goût de la lecture aux petits comme aux plus grands !



LECTURE, ORDINATEUR, CASSE-TÊTES... IL Y A PLUSIEURS BONNES RAISONS DE VENIR FAIRE UN TOUR À VOTRE BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE !

Loisirs et culture

VIACTIVE EST DE RETOUR ! / FRIPERIE OUVERTE LE SAMEDI 3 OCTOBRE

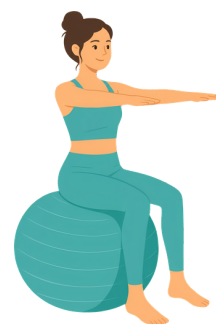
VIACTIVE EST DE RETOUR !

Envie de bouger, de garder la forme et de passer un bon moment en agréable compagnie ? La nouvelle cession de **VIACTIVE a débutée ce mardi 15 septembre** et se poursuivra **jusqu'au 24 novembre** !

VIACTIVE propose des exercices accessibles permettant de bouger à son rythme, tout en profitant d'un moment convivial. Le cours est **ouvert à tous et aucune inscription n'est nécessaire** !

Que vous soyez déjà membre du groupe ou que vous souhaitiez participer pour la première fois, Monique et Pierrette seront heureuses de vous accueillir. N'hésitez pas à **venir accompagné d'un ami ou d'une amie**. Plus nous serons nombreux, plus le plaisir sera au rendez-vous !

Pierrette Doucet et Monique Thibodeau



 Tous les mardis pendant 12 semaines

 De 10 h à 11 h

 Centre Multifonctionnel - 143 rue de l'Église - Saint-Samuel

 Activité gratuite

FRIPERIE OUVERTE LE SAMEDI 3 OCTOBRE



Profitez de cette journée pour venir faire un tour et dénicher de **belles trouvailles gratuitement**. Vêtements et différents articles vous attendent : une belle occasion de **donner une seconde vie à des articles** tout en faisant de **bonnes affaires** ! Que ce soit pour renouveler votre garde-robe, trouver un petit coup de cœur ou simplement venir jeter un œil, vous êtes les bienvenus !

 Le **seconde main**, c'est économique, écologique et plein de belles surprises !

 Tous les premiers samedis mensuels

 De 9 h à 14 h

 En haut de la bibliothèque - 141 rue de l'Église - Saint-Samuel

 Activité gratuite

Pour bouger... au gymnase de l'École !

SOIRÉES SPORTIVES TOUS LES MARDIS ET JEUDIS

Les soirées sportives sont de retour dès le **mardi 08 septembre** au gymnase de l'École Centrale !

Venez bouger, jouer et profiter d'un bon moment dans une ambiance conviviale.

Municipalité de Saint-Samuel

TOUS LES MARDIS ET JEUDIS

SOIRÉES sportives

VENEZ BOUGER AVEC NOUS!

LES MARDIS
SOIRÉE MULTISPORTS

- FAMILLES AVEC JEUNES ENFANTS DÈS **18H30**
- ADULTES ET ADOLESCENTS DÈS **19H30**

LES JEUDIS
SOIRÉE VOLLEYBALL

VOLLEYBALL DÈS 18H30

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE!
Présentez-vous simplement sur place et venez bouger avec nous!

AU GYMNASSE DE L'ÉCOLE CENTRALE
471 3^e Rang O, Saint-Samuel QC G0Z 1G0

On vous attend nombreux!

MARDIS FOU AVEC CYNERGIE

Une session de remise en forme proposée par Cynergie débutera **dès le 08 septembre** avec Camille, kinésologue. Durant 12 semaines, des cours seront proposés tels que tabata, montagne russe, abdos-dos, etc. Pour toute inscription ou informations : Cynergie.kin@gmail.com ou 819-352-5481.

St-Samuel (Mardi fou)

19 h à 19 h 45

Bouge avec nous!

Tous les mardis pendant 12 semaines

De 19 h à 19 h 45

Au gymnase de l'École Centrale - 471 3^e rang Ouest - Saint-Samuel (intérieur ou extérieur selon la température)

Coût ? 150 \$ en argent ou + taxes si par virement - Carte à la séance valide 1 an

DATE	ENTRAÎNEMENT
08 septembre	Tabata
15 septembre	Montagne russe
22 septembre	4 x 40 sec
29 septembre	Abdos-Dos
06 octobre	Crosstraining
13 octobre	8-8-8-8
20 octobre	HIIT
27 octobre	Bodyfit
03 novembre	Pilates
10 novembre	Circuit
17 novembre	Abdos fesses de fer
24 novembre	Surprise

Loisirs et culture

SOIRÉE DE DANSE COUNTRY / POP AVEC DANSE COUNTRY EG ! / INSCRIPTIONS DES ENFANTS AUX CATÉCHÈSES

SOIRÉE DE DANSE COUNTRY / POP AVEC DANSE COUNTRY EG !

Vous aimez danser ou vous avez simplement envie de passer une belle soirée dans une ambiance conviviale ? **Danse Country EG** vous invite à ses soirées de **danse Country / Pop**. Tout le monde est bienvenu, que vous soyez **débutant, habitué ou simplement curieux** de découvrir la danse country ! Enfilez vos bottes, invitez vos amis et venez danser !



Soirée de danse country / Pop
avec Danse country EG!

Aucune inscription requise
Début de la soirée : 19h30
12\$ l'entrée
10\$ si tu portes un vêtement Danse country EG
Lieu : Centre multifonctionnel de Saint-Samuel

10 octobre 2026
Date des soirées 14 novembre 2026
05 décembre 2026

Bienvenue à tous!
Tu peux apporter tes consommations et tes grignotines!

Pour recevoir plus d'informations, je vous invite à suivre la page facebook Danse country EG!



INSCRIPTIONS DES ENFANTS AUX CATÉCHÈSES

Donnez **l'opportunité à votre enfant** de vivre les parcours d'animation qui le mèneront à faire la **connaissance de Jésus dans le cadre d'activités inspirantes et concrètes**.

Jeux, bricolages, sketches, ateliers parents-enfants, rencontres de personnages, ne sont que quelques-unes des découvertes que feront les enfants, dans un atmosphère participatif et ancré dans la vie d'aujourd'hui.

Pendant les parcours, les jeunes pourront **vivre trois sacrements (Pardon + Communion + Confirmation)**, accompagnés d'adultes catéchètes.

Ça vous intéresse ? Vous avez des questions ?

Communiquez avec **Luc Martel (agent de pastorale)** soit

- par téléphone au **819-367-2308**
- par courriel à **lmfraternite@hotmail.ca**

Date du début des activités : **Fin-octobre 2026**

Faites partie de l'aventure !



LA RELANCE FOLKLORIQUE CENTRE-DU-QUÉBEC

VOUS INVITE A PARTICIPER AVEC NOUS

- **COURS DE DANSE FOLKLORIQUE**
DÉBUTANT : MERCREDI LES 16-23-30 SEPTEMBRE 2026
INTERMÉDIAIRE : MERCREDI DU 7 OCT. AU 16 DÉC.
INFO/INSCRIPTION : BRUNO 819-447-1099
- **COURS DE GIGUE : DÉBUTANTS**
LES MARDI : 13-27 OCTOBRE/10-24 NOVEMBRE/8-15 DÉCEMBRE
INFO/INSCRIPTION : PATRICIA SABOURIN : 438-870-6533
- **ATELIER/JAM MUSICIENS ET CHANSONS : POUR TOUS**
DATE A DÉTERMINER...INFO/INSCRIPTION : LUCIE 819-447-1099
- **BRUNCH-GALA-DANSE 2026-2027**
 - LES DIMANCHES...23 AOÛT-25 OCTOBRE
29 NOVEMBRE-27 DÉCEMBRE-31 JANVIER
28 FÉVRIER-21 MARS-25 AVRIL
INFO : BRUNO...819-447-1099

Salle Municipale/86 ROUTE 261



LE TRAD...L'ACTIVITÉ LA PLUS HOT ET SOCIABLE



SUIVEZ-NOUS SUR
FACEBOOK ET MERCI DE
PARTAGER

BOUGER, RESPIRER, PROFITER : L'ÉTÉ AU RYTHME DE LA SANTÉ.

Avec l'arrivée des journées chaudes et lumineuses, l'été nous invite naturellement à ralentir... tout en bougeant davantage. Terrasses, baignades, vélo, randonnée, jardinage, jeux en famille ou promenades en soirée : cette saison est une occasion idéale de reconnecter avec notre corps et avec la nature. Et si jouer dehors était aussi l'un des meilleurs remèdes pour notre santé ?

Aujourd'hui, nous passons une grande partie de notre temps à l'intérieur, devant des écrans ou dans des positions statiques. Pourtant, le corps humain est conçu pour bouger. Lorsque nous marchons, courons, nageons ou simplement lorsque nous profitons du plein air, plusieurs systèmes du corps travaillent en harmonie : les muscles se renforcent, les articulations gagnent en mobilité, la respiration devient plus profonde et le stress diminue naturellement.

Chez les enfants, jouer dehors est essentiel au développement global. Les jeux actifs stimulent l'équilibre, la coordination, la concentration et même la confiance en soi. Une simple partie de ballon, une chasse aux insectes ou une course au parc peuvent devenir de véritables exercices pour le corps et le cerveau. Les adolescents et les adultes bénéficient eux aussi des bienfaits de l'activité physique extérieure : meilleure humeur, sommeil plus réparateur et énergie renouvelée.

L'été est aussi une période où certaines petites douleurs peuvent apparaître. Les activités saisonnières demandent parfois au corps de s'adapter rapidement : reprise du jardinage, longues randonnées, sports nautiques, vélo ou voyages prolongés en voiture. Il n'est pas rare de ressentir des tensions au dos, au cou, aux épaules ou aux jambes après plusieurs mois plus sédentaires.

C'est ici que l'ostéopathie peut jouer un rôle intéressant dans le maintien du bien-être. Par une approche manuelle douce et globale, l'ostéopathe cherche à favoriser la mobilité du corps et à soutenir son équilibre naturel. Une bonne mobilité articulaire et musculaire permet souvent au corps de mieux s'adapter aux efforts physiques et aux changements de rythme de vie. Plusieurs personnes consultent également pour améliorer leur confort lors des activités estivales ou pour prévenir certaines tensions avant les vacances.

L'été nous rappelle aussi l'importance des habitudes simples : bien s'hydrater, respecter ses limites, prendre le temps de récupérer et écouter les signaux du corps. Une journée active au soleil demande de l'énergie, mais elle apporte aussi une sensation de liberté et de vitalité difficile à retrouver ailleurs.

Alors cet été, pourquoi ne pas troquer quelques heures d'écran pour une promenade en forêt, un pique-nique au parc, une sortie en vélo ou une soirée à jouer dehors en famille? Chaque mouvement compte, chaque moment à l'extérieur nourrit autant le corps que l'esprit.

Parce qu'au fond, prendre soin de sa santé peut parfois être aussi simple que de sortir... et profiter pleinement de l'été.



Annie Fournier

D.O/D.N. ostéopathe/naturopathe

Téléphone: 819-353-1680

Courriel: aniefournier@hotmail.com



Ressources

CES ORGANISMES SONT LÀ POUR VOUS !

Trouvez des occasions de bénévolat correspondant
à vos intérêts et compétences.

jebenevole.ca

*Impliquez-vous
selon vos intérêts!*

Rendez-vous sur

Jebenevole.ca

**POPOTE
CONGELÉE**

PLUSIEURS PLATS PRINCIPAUX,
SOUPES ET DESSERTS

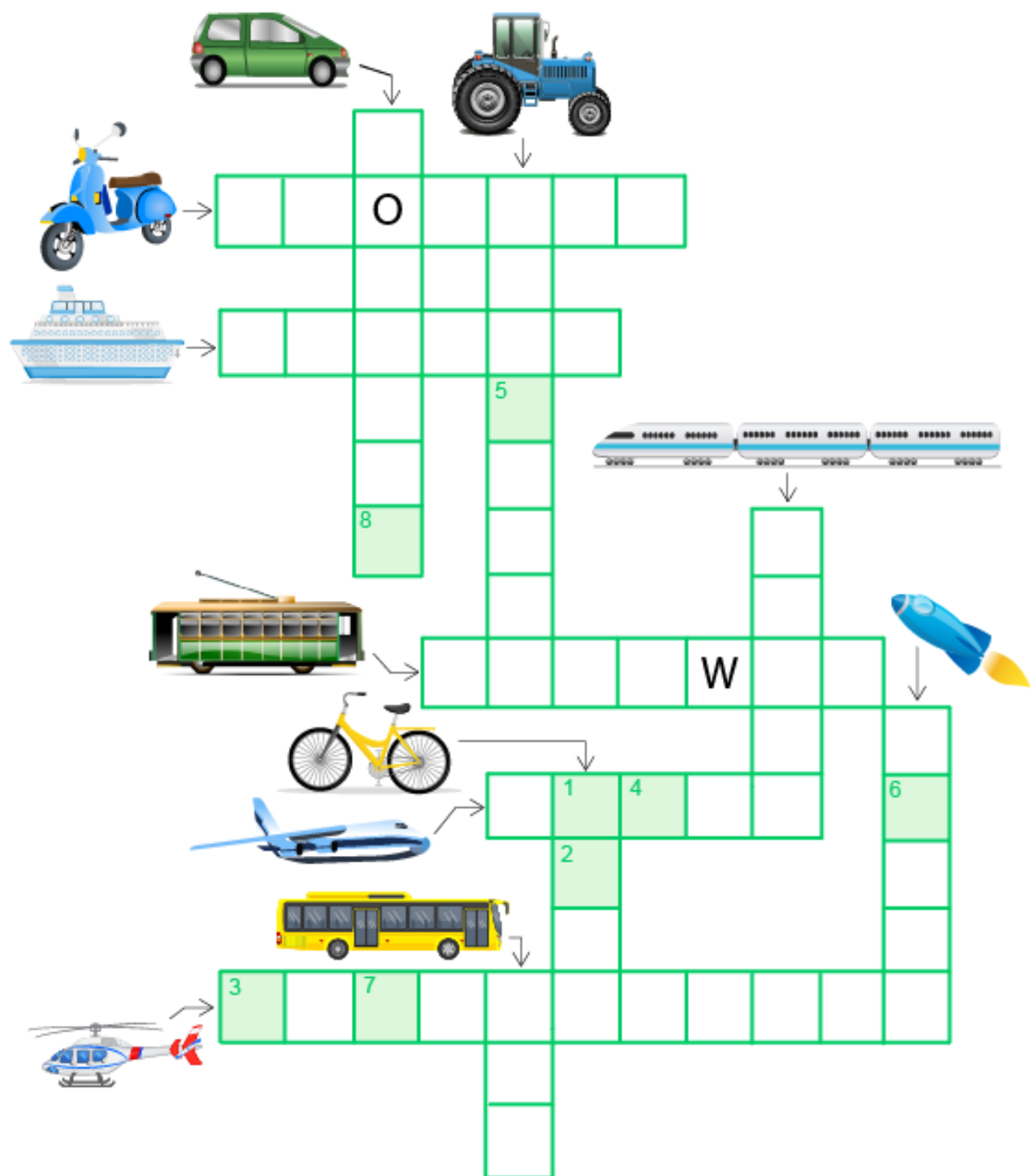
**ON SE
REND
JUSQUE
CHEZ-
VOUS!**

Carrefour
d'entraide *bénévole*
des Bois-Francs

Informez-vous : 819 758-4188 cebboisfrancs.org

Le coin ludique

LA RENTRÉE SCOLAIRE



Mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--

Septembre 2026

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

* Le cours Mardi fou est payant et requiert une inscription auprès de Cynergie.



Octobre 2026



DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

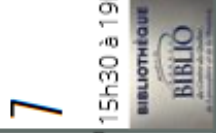
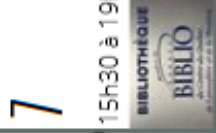
SAMEDI

COLLECTE DES DÉCHETS VOLUMINEUX :

Sortez vos déchets volumineux **ce dimanche 04 octobre.**

N'ATTENDEZ PAS : Gaudreau ne passera qu'une seule fois dans la semaine, et cela pourrait être le lundi matin. Soyez prêts !



COLLECTE DES DÉCHETS VOLUMINEUX : Sortez vos déchets volumineux ce dimanche 04 octobre. N'ATTENDEZ PAS : Gaudreau ne passera qu'une seule fois dans la semaine, et cela pourrait être le lundi matin. Soyez prêts !																				 Friperie ouverte de 9h à 14h										 9h à 12h																																							
 Déchets volumineux à mettre au chemin AVANT lundi matin										 Comité 12-18 : 18h30 à 20h30										 Viactive : 10h Soirée sportive : 18h30 Mardi fou 19h00 *										 15h30 à 19h										 8										 9										 9h à 12h									
 Comité 12-18 : 18h30 à 20h30										 19h Conseil Bienvenue à tous										 15h30 à 19h										 15										 9h à 12h																													
 Comité 12-18 : 18h30 à 20h30										 Viactive : 10h Soirée sportive : 18h30 Mardi fou 19h00 *										 15h30 à 19h										 22										 23										 9h à 12h																			
 Comité 12-18 : 18h30 à 20h30										 Viactive : 10h Soirée sportive : 18h30 Mardi fou 19h00 *										 15h30 à 19h										 29										 30										 9h à 12h																			
 Comité 12-18 : 18h30 à 20h30										 Viactive : 10h Soirée sportive : 18h30 Mardi fou 19h00 *										 15h30 à 19h										 31										 Halloween																													

* Le cours Mardi fou est payant et requiert une inscription auprès de Cynergie.

** La soirée de danse est ouverte à tous sans inscription requise.



HOUSE OF COMMONS
CHAMBRE DES COMMUNES
CANADA



Avec vous, pour vous!

**chères citoyennes
et chers citoyens
de Saint-Samuel
et des environs**

**ERIC
LEFEBVRE**

député de
Richmond—Arthabaska—des-Sources



819 751-4477



eric.lefebvre@parl.gc.ca



Puitbec

Forage de puits à St-Samuel depuis 1947

819 758-6468

Expertise

Professionnalisme

Service

Sutton

alliance inc.
Agence immobilière

DANY CHABOT

Courtier immobilier résidentiel et commercial

Cell.: 819 244-9598

danychabot@sutton.com

**COFFRAGE
MCDONALD INC.**

819 224-1804

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - AGRICOLE

RBQ - 2322-6749-27

**Municipalité
de Saint-Samuel**

Un seul
NUMÉRO

819-353-1242

POUR JOINDRE :



LE BUREAU
MUNICIPAL



LE GARAGE
MUNICIPAL



LA
BIBLIOTHÈQUE



LE SERVICE DE GARDE
DE L'ÉCOLE CENTRALE

Courriel :



info@saint-samuel.ca

tac



Service de transport
adapté et collectif
de la MRC d'Arthabaska

**tic
tac
tic
tac**



PARCE QUE
VOTRE TEMPS EST PRÉCIEUX

QUE VOUS CHERCHER
UN SERVICE DE
TRANSPORT FIABLE
RÉPONDANT
À VOS BESOINS

Sur le territoire de la

**MRC
ARTHABASKA**

122
TERRITOIRE
MUNICIPALITÉS



819 758-6868
service-tac.ca