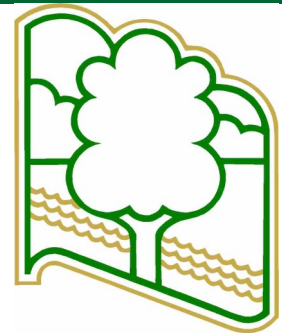


VOL. 15, Tome 4 ■ SEPTEMBRE à fin NOVEMBRE 2022

L'INDISPENSABLE



Ensemble, au  de la NATURE



SAINT - GABRIEL
- DE -
VALCARTIER

**BONNE RENTRÉE SCOLAIRE À TOUS LES ÉTUDIANTS
AINSI QUE LE PERSONNEL ENSEIGNANT!**



Crédit photo : Jonathan Girard



VIE MUNICIPALE

P. 2-3



VIE CITOYENNE

P. 4-6



VIE COMMUNAUTAIRE

P. 7,16



LOISIRS

P. 8-16



INFORMATIONS PRATIQUES P. 16

LES BUREAUX MUNICIPAUX SERONT FERMÉS LES LUNDIS 5 SEPTEMBRE ET 10 OCTOBRE.

VIE MUNICIPALE



MOT DU MAIRE



Comme vous le savez déjà, le conseil municipal a voté un moratoire sur le traitement pour le contrôle biologique des insectes piqueurs (moustiques et mouches noires) cette année. La

Municipalité a reçu des commentaires et témoignages de certains citoyens au courant de la période estivale, en conséquence le conseil municipal souhaite effectuer un sondage auprès des contribuables cet automne pour déterminer si les traitements reprendront en 2023. Nous comptons sur votre participation.

En juin dernier, vous avez reçu par courrier une correspondance de l'inspecteur municipal pour vous informer que le Gouvernement du Québec a modifié le Règlement sur la sécurité

des piscines résidentielles de sorte qu'il n'y a plus de droit acquis. Récemment, le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) a modifié l'échéance liée aux obligations de conformité et les propriétaires de piscines résidentielles auront jusqu'au 30 septembre 2025 au lieu de juillet 2023 pour se conformer aux exigences du Règlement. D'ici là, je demande la collaboration des citoyens pour s'assurer que leurs installations répondent aux exigences de ce règlement. Il faut garder à l'esprit que les piscines constituent un risque important de noyade chez les jeunes enfants.

La fin de semaine du 19 et 20 août, marquera le grand retour de la traditionnelle fête familiale et du tournoi de balle donnée. Le Service des sports et loisirs ainsi que de nombreux bénévoles ont participé à la préparation de cette fête et on vous y attend en grand nombre. La reprise des marchés publics a été un franc

succès. Trois marchés ont été planifiés cet été, dont le dernier que se tiendra à la fête familiale le 20 août. Merci aux nombreux artisans!

Le BBQ organisé par le Service de sécurité incendie au bénéfice du Fonds Byron McBain se tiendra le 4 septembre. N'oubliez pas de réserver votre repas!

Au cours des derniers mois, nous avons accueillis deux nouveaux préposés aux bâtiments : Réjean et Éric. Ils sont responsables de la surveillance et de la sécurité des terrains et des bâtiments municipaux ainsi que d'assurer le respect des règlements. Vous pouvez vous adresser à eux pour vous fournir le matériel nécessaire pour les différentes activités sur le terrain municipal.

Brent Montgomery

UNE SUCCURSALE FAMILIPRIX S'ÉTABLIT À SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

Une succursale Familiprix a ouvert ses portes le 23 juin dernier afin de desservir la population de Saint-Gabriel-de-Valcartier et ses environs. Propriété des pharmaciennes Léane Boiteau et Hélène Boucher, cette nouvelle pharmacie est située au 2240, boulevard Valcartier et est le premier commerce de services de santé situé au cœur de la Municipalité.

Les deux pharmaciennes propriétaires souhaitent s'impliquer dans la communauté et sont heureuses de pouvoir aller à la rencontre de leurs clients. « Le but ultime est de faire de cette pharmacie un lieu de référence en ce qui a trait à la santé et au bien-être de la population. » expliquent-elles. Les pharmaciennes propriétaires et leur équipe sauront conseiller leur clientèle en matière de santé et leur offrir un large éventail de services professionnels répondant à leurs besoins. Toute l'équipe vous attend avec impatience!



De gauche à droite :
Jean-Philippe Simon, vice-président, affaires et services professionnels et
Louis Gauthier, chef-adjoint aux opérations de détail, Familiprix, Léane Boiteau et Hélène Boucher, pharmaciennes propriétaires et Brent Montgomery, maire de Saint-Gabriel-de-Valcartier.

TAXES MUNICIPALES

Dernier versement des taxes foncières 2022

Le troisième et dernier versement du compte de taxes municipales est dû le 1er septembre 2022. Tout paiement reçu en retard portera intérêts et pénalité sur la totalité du compte.

Modes de paiement :

En argent comptant (au comptoir), par chèque libellé au nom de la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier (au comptoir, par la poste ou dans le dépôt de nuit), par paiement direct (au comptoir) et par Internet, par téléphone ou par guichet automatique auprès de votre institution financière.

Le compte de taxes annuel pour 2023 sera posté la première semaine de mars.

VIE MUNICIPALE



TRAVAUX PUBLICS

ÉCOCENTRE SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

Qu'est-ce qu'un Écocentre?

Un écocentre est mis à la disposition des résidents qui veulent se départir de produits, de matériaux et de matières qui ne sont pas acceptés dans la collecte des ordures ou celle des matières recyclables. Un écocentre n'est pas un dépotoir.

Ces matières sont récupérées et recyclées afin que les matériaux qui les composent soient valorisés. Dans le cas des matières qui ne peuvent pas être recyclées, la Municipalité s'assure de s'en débarrasser de façon saine et responsable pour l'environnement.

Les articles que vous apportez à l'écocentre ne sont pas réutilisés. Si vous souhaitez qu'ils le soient, vous devez communiquer avec une ressourcerie.

Que peut-on apporter à l'Écocentre?

- Résidus domestiques dangereux RDD (huiles, peintures, piles, ampoules contenant du mercure (hg))
- Pneus et jantes
- Matériaux secs (bardeaux d'asphalte, bois mixte, gypse mixte, laine minérale et dérivés, plastiques, polystyrène mixte, matériaux de construction)
- Branches, déblai, feuilles, béton, souches
- Textiles (divans, matelas, meubles rembourrés ou de patio, tapis, toiles, bâches)
- Métaux (électroménagers, tôle, tuyaux, etc.)
- Appareils électroniques.

Quelles matières ne sont pas acceptées?

- Déchets domestiques (tout ce que vous pourriez jeter dans vos poubelles maison)
- Matériaux recyclables (tout ce qui va dans votre bac de recyclage)
- La terre contaminée
- Les matériaux, les produits et les objets provenant des commerces et des industries ne sont pas acceptés (incluant les pneus surdimensionnés)
- Les matières explosives
- Les animaux morts
- Les déchets médicaux (médicaments, seringues, etc.)

Consignes à respecter :

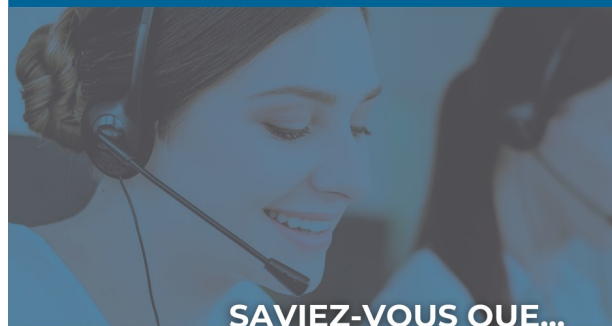
- Les enfants et les animaux doivent rester dans le véhicule en tout temps
- Assurez-vous d'arriver au moins une heure avant la fermeture de l'écocentre afin d'avoir le temps de décharger vos matières
- À votre arrivée, énumérez les matières apportées au préposé qui vous indiquera les endroits où déposer celles-ci
- Vous pouvez apporter jusqu'à 5 mètres cubes de matières par visite
- Une preuve de résidence est obligatoire
- Les matières jugées trop volumineuses pourraient être refusées sur le site.

Horaires et emplacement : 2329, boul. Valcartier

**Été : Vendredi 9h à 16h Hiver (nov. à mars) : Samedi 8h à 12h
Samedi 8h à 12h**

Merci pour votre bonne collaboration et de garder le site propre.

SERVICE AUX CITOYENS



SAVIEZ-VOUS QUE...



VOUS ÊTES RÉPONDUS PAR UN
CENTRE D'APPELS SPÉCIALISÉ
DANS LE MILIEU MUNICIPAL



**URGENCES
MUNICIPALES**

COMPOSEZ LE

418 844-1218 #8



Sentier La visite—Lien vers Lac Delage

INFORMATIONS IMPORTANTES

Des activités de chasse peuvent avoir lieu sur ce territoire. Soyez vigilants !

Chasse à l'ours

10 au 25 septembre & 1er au 16 octobre 2022

15 mai au 30 juin 2023

Chasse à l'orignal

10 au 25 septembre & 1er au 16 octobre 2022

Chasse au chevreuil

5 au 13 novembre 2022

Petits gibiers

17 septembre 2022 au 31 mars 2023

Lors de ces périodes, nous vous demandons:

- de demeurer sur le sentier
- de garder vos chiens en laisse

Merci pour votre collaboration!



VIE CITOYENNE

RECONNAÎTRE ET ÉLIMINER LA BERGE DU CAUCASE

Cette plante est envahissante et un contact avec sa sève combiné avec l'exposition aux rayons du soleil, peut causer des lésions cutanées semblables à des brûlures. Pour bien l'identifier et connaître la procédure sécuritaire pour l'éliminer, consultez le :

(www.environnement.gouv.qc.ca).

À noter que cette espèce a été retrouvée sur le territoire de la Municipalité cette année. La vigilance de chacun pour éradiquer la Berce du Caucase ne peut que bénéficier à toute la population.

SIGNALEMENT DE LA BERGE DU CAUCASE

Communiquez avec la Municipalité ou, encore, rendez-vous sur le site web du MELCC pour remplir le formulaire pour signaler la présence dans votre environnement. **Photographiez le plant pour permettre de confirmer votre observation par les professionnels du MELCC.**



COLLECTE SPÉCIALE POUR LES FEUILLES

Les **sacs de feuilles** ne sont pas ramassés lors de la collecte régulière des ordures ménagères.

La Municipalité organisera une collecte spéciale **la semaine du 31 octobre**. Les sacs de feuilles doivent être déposés au bord de la route devant votre demeure. Aucune réservation nécessaire pour cette collecte.



Chiens et chats en liberté



Nous tenons à vous rappeler que tous chien ou chat doivent être tenus en laisse ou dans un enclos à l'intérieur de votre propriété. Un animal hors propriété pourrait être récupéré par la SPA, les frais de garde vous seront facturés et des amendes vous seront données.

À certains moments de l'année, la Municipalité a des copeaux de bois à distribuer. Si vous désirez en recevoir, veuillez en faire la demande au 418 844-1218.



Abris d'hiver

Les abris d'hiver tant pour les véhicules que pour les piétons à l'entrée d'un bâtiment, ainsi que les clôtures à neige et autres protections hivernales sont autorisés dans toutes les zones, du **1er octobre au 30 avril de l'année suivante**.

CONTENEURS SOMMET BLEU

INTERDICTION DE JETER DES ENCOMBRANTS

N'OUBLIEZ PAS QUE CES CONTENEURS SONT RÉSERVÉS À L'UTILISATION EXCLUSIVE DES RÉSIDENTS DE CE SETEUR QUI N'ONT PAS DE SERVICE DE CEUILLETTE D'ORDURES ET DE RECYCLAGE. CE NE SONT PAS DES CONTENEURS PUBLICS.





VIE CITOYENNE

RÈGLEMENTS D'URBANISME

BONNES PRATIQUES POUR LES PROPRIÉTAIRES DE FOSSES SEPTIQUES

Lorsqu'ils sont acheminés dans une installation septique, certains produits sont dommageables pour le traitement des eaux usées domestiques et peuvent contaminer les eaux souterraines et les eaux de surface. Certains produits peuvent aussi augmenter la quantité de boues et de graisses accumulées dans la fosse septique, entraîner le colmatage prématuré du préfiltre et nécessiter une vidange plus fréquente de la fosse. Il est donc très important de ne pas les jeter dans votre installation septique.

Voici des exemples de produits qui ne doivent pas être jetés dans votre installation septique (ni directement dans la fosse, ni par l'intermédiaire de vos toilettes ou de vos éviers) :

- Peintures;
- Produits toxiques ou inflammables;
- Cires à plancher, nettoyants à tapis;
- Produits pour déboucher les conduites;
- Chlores, chlorures, produits pour l'entretien d'un spa ou d'une piscine;
- Médicaments;
- Produits d'entretien ménager en trop grande quantité (il est recommandé d'utiliser des produits ménagers écologiques);
- Litières à chat, sacs de thé, café moulu, coquilles d'œufs, charpies du filtre de la sècheuse et mégots de cigarettes;
- Journaux, essuie-tout, serviettes hygiéniques, couches et condoms;
- Huiles et graisses de cuisson et huiles pour le corps;
- Tissus et cheveux.



En fait, il est préférable d'utiliser la toilette uniquement pour ce pour quoi elle a été conçue et de ne rien y jeter d'autre. Les papiers mouchoirs et autres déchets devraient être jetés à la poubelle plutôt que dans la toilette.

Systèmes de type secondaire ou tertiaire

Règlement provincial Q-2, R22

Nous tenons à vous rappeler que toute installation septique de type secondaire, secondaire avancé ou tertiaire doit être liée en tout temps par contrat avec le fabricant du système, son représentant ou un tiers qualifié avec stipulation qu'un entretien annuel minimal du système sera effectué. Le propriétaire doit déposer une copie du contrat auprès de la municipalité ainsi qu'une copie du rapport d'inspection avant le 31 décembre de chaque année. Des sanctions de 1000\$ peuvent être données au contrevenant.

Source : Gouvernement du Québec

OBLIGATION D'OBTENIR UN PERMIS DE CONSTRUCTION

Toute édification, addition ou implantation d'une construction, d'une installation septique ou d'un ouvrage de captage d'eaux souterraines; ou tout agrandissement, transformation, modification, réparation, reconstruction ou rénovation d'une construction existante, d'une partie de construction ou d'une installation septique ou d'un ouvrage de captage d'eaux souterraines (incluant l'ajout d'une chambre à coucher supplémentaire dans une résidence ou dans le cas d'un autre bâtiment, à l'augmentation de la capacité d'exploitation ou d'opération), est interdite sans l'obtention préalable d'un permis de construction. Toutefois, **il n'est pas exigé d'obtenir un permis de construction dans les cas suivants :**

- Une niche à chiens (à des fins non commerciales) ;
- Une pergola ou un gazebo ;
- Un petit bâtiment de rangement préfabriqué, d'une superficie maximale de plancher au sol de 6 m² (8' x 8') ;
- Un réservoir d'huile à chauffage ou de gaz propane à des fins non commerciales ;
- Une antenne de radio amateur ainsi qu'une antenne numérique ;
- Un équipement de jeux privé amovible (ex. : module, trampoline, panier de basketball, etc.) (terrain résidentiel), non commercial ;
- Un foyer extérieur (indépendant du bâtiment principal) ;
- Une corde à linge ;
- Un potager, un jardin ;
- Une piscine dont la profondeur d'eau est inférieure à 60 centimètres et qui ne comporte pas de système de filtration ;
- Un stationnement résidentiel ;
- Les aménagements paysagers incluant bordure, haie, arbre, arbuste mais à l'exclusion des murs et des clôtures ;
- Les constructions temporaires (ex. : clôture à neige, abri d'hiver, etc.) ;
- Les travaux d'entretien usuel (ex. : peinture, teinture) ;
- La réparation ou le remplacement (partiel ou total) d'une composante extérieure d'une construction (ex. : revêtement extérieur des murs, de la toiture, porte, fenêtre, escalier), à la condition de conserver la même superficie et la même dimension ;
- La réparation ou le remplacement (partiel ou total) d'une composante intérieure d'une construction (ex. : revêtement de plancher, salle de bain, armoire de cuisine), à la condition de conserver la même superficie, la même dimension, la même structure, les mêmes cloisons.

Note : Dans le cas où un permis de construction n'est pas exigé, il faut malgré tout respecter les dispositions applicables et contenues aux règlements d'urbanisme.

VIE CITOYENNE



SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE

B.B.Q. DE LA FÊTE DU TRAVAIL FONDS BYRON MCBAIN

Activité communautaire bénéfice organisée par le Service de sécurité incendie le **dimanche 4 septembre** au Centre communautaire Valcartier.

Le nombre de poulets est limité, VOUS DEVEZ RÉSERVER VOTRE REPAS!

(½ poulet avec salade, pain et dessert pour 15 \$)

Jeux pour enfants : 16 h

Souper servi : de 17 h à 19 h

Pour réserver : 418 844-1218 (poste 230) | incendie@munsgdv.ca



LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

Semaine de la prévention des incendies

9 au 15 octobre 2022

Votre gouvernement Québec

SVP, FACILITEZ LE PASSAGE POMPIERS

CLIGNOTANT VERT

HALLOWEEN

Route sécuritaire:

Suivez les développements sur nos pages Facebook pour le déroulement de la fête de l'Halloween.



Le Service de sécurité incendie et le Service des Sports, loisirs, culture et vie communautaire.



Idées à nous proposer?
N'hésitez-pas à nous contacter pour nous donner vos idées d'activités ou de loisirs!

Nous sommes toujours à la recherche de professeurs pour des cours de Yoga sur chaises ainsi que pour de l'éveil musical au 0-3 ans. Faites-nous signe si vous connaissez quelqu'un!

Le Service des sports et loisirs
coordoloisirs@munsgdv.ca



VIE COMMUNAUTAIRE

HERITAGE LIVE

COMITÉ HISTORIQUE DE
SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

Samedi 20 août, 2022 de 13h à 16h
Complexe, 2230 boul. Valcartier
ou en direct sur Facebook



HISTORICAL
COMMITTEE

- Portes ouvertes des archives
- Kiosques du patrimoine
- Inauguration de la carte de 1896 du chemin Redmond
- Musique dans la tradition des anciens "party" maison
- Piquage de courtepoinette à l'ancienne
- Et même quelques surprises !



1. En collaboration avec la Fête familiale
 2. Entrée gratuite pour tous les âges
 3. Passez nous voir ou rejoignez-nous tout l'après-midi
 4. Surveillez les mises à jour et les alertes sur www.valcartier1816.com et sur Facebook : Comité Historique Saint-Gabriel-de-Valcartier Historical Committee
- Cet événement est coparrainé par le Québec Anglophone Heritage Network (QAHN) avec le soutien du Fonds de relance pour les secteurs des arts, de la culture, du patrimoine et du sport de Patrimoine canadien.

Des plumes dans ma cour—par Maureen Bédard, conseillère







Des plumes dans ma cour prends congé pour l'été et sera de retour à l'automne.

Backyard birds is on vacation for the summer and will be back in the fall.

JOURNÉE **FAMILIALE**

Vendredi 19 août 2022

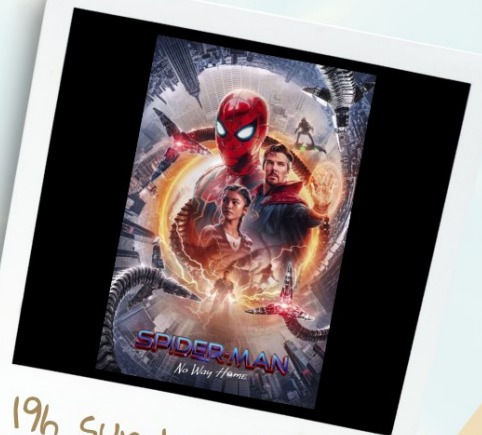
 Terrasse (18+)	18h - minuit
 Cantine Club Ados	18h
 Tournoi de balle-donnée	18h30
 Cinéma en famille	19h

"Spiderman - No Way Home"

Présenté en anglais - Apportez vos chaises



18h à minuit



19h sur la patinoire

En partenariat avec :



Éric Caire
Député de La Pénitence
Ministre de la Cybersécurité
et du Numérique
Ministre responsable de l'Accès
à l'information et de la Protection
des renseignements personnels
418 877-5260
Eric.Caire.LAPE@assnat.qc.ca



Samedi 20 août 2022

Zone Babin
Zone Famille
Zone Aîné

Tournoi de balle-donnée

Marché public



Porte ouverte Service sécurité incendie

Fin de saison Timbits



Terrasse (18+)

Camions de cuisine de rue

(Mexicain - Smokemeat - Grilledcheese Deluxe - Hot-dogs)

Portes ouvertes Comité historique

Caricaturiste (Martin Bouchard)

Maquillage

Démo-atelier de Pound

Atelier peinture familial

Mini-Manèges pour tout-petits

Arcades Zone

Jeux de kermesse

Feux d'artifice

Groupe musical (Bestov)

10h

10h à 16h

10h à 16h

11h

midi

11h à 18h

13h à 16h

13h à 16h

13h à 16h

midi-14h30-17h

11h à 18h

11h à 18h

11h à 18h

11h à 16h

En soirée

En soirée



13h à 16h



11h à 18h



midi-14h30-17h



après les feux d'artifice

LOISIRS



UNE FOULE DE nouveauautés AU CLUB ADOS

Cet automne, on a des nouvelles idées et plein d'ateliers vraiment trippants, à votre goût!
Suivez notre page facebook pour toutes les infos et l'horaire !



Clubados Valcartier

GYM

Groupe d'âge : 14 ans +

HORAIRE :

Lundi au jeudi	5 h30 à 21 h
Vendredi	5 h30 à 19 h
Samedi	8 h à 14 h

LISTE DE PRIX

1 mois : 30 \$/pers. ou	40 \$/famille*
3 mois : 60 \$/pers. ou	80 \$/famille*
6 mois : 110 \$/pers. ou	140 \$/famille*
1 an : 200 \$/pers. ou	260 \$/famille*

*Famille: 2 adultes et enfants (étudiants 14 à 25 ans)

Étudiants (14 à 25 ans), bénévoles, 50 ans et + :

→ 50% de rabais (excepté prix carte et session)

1 session :	5 \$/personne
Carte 20 sessions :	60 \$/personne
Non résidents :	20 \$ de plus

Tél. : 418-476-1053

COMPLEXE 2230, BOUL. VALCARTIER



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Heures d'ouverture : Mardi 14h30 à 20h30

Mercredi 18h30 à 20h30

Samedi de 13h à 16h.

Heure du conte pour l'Halloween:
vendredi 28 octobre.

Surveillez la page Facebook (Bibliothèque SGDV Library) pour plus de détails en temps et lieu. Vous pouvez également consulter l'album photo *nouveaux livres* sur la page Facebook.

Nouveauté** Des casques de réalité virtuelle sont maintenant disponibles pour utilisation sur place pour les membres âgés de 13 ans et plus.

Pour plus d'information :

www.mabibliotheque.ca/st-gabriel ou appelez au 418-844-4040 pendant les heures d'ouverture.



LOISIRS



**INSCRIPTIONS SUR LA PLATEFORME AMILIA VIA LE SITE INTERNET DE LA MUNICIPALITÉ,
SAUF LORSQUE PRÉCISÉ DANS LA DESCRIPTION DU COURS.**

Privilégier le paiement par carte de crédit afin de faciliter le remboursement si nécessaire.

HATHA YOGA

Professeure: Marylin Parent
Inscriptions par téléphone
ou par courriel
Info.: 418 844-3916 ou
parent_marylin@hotmail.com



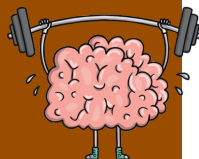
DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
20 sept.	Mardi 19h30-21h Jeudi 9h	Complexe 2230, boul. Valcartier 1494, 5e Ave.	120 \$/10 cours

MIEUX-ÊTRE ET BRAIN GYM

Le Brain Gym s'adresse à ceux et celles qui désirent intégrer dans leur quotidien des mouvements doux tout en étant vitalisant et qui aimeraient expérimenter de nouvelles pistes permettant à chacun d'explorer son potentiel de mieux-être. Ils viendront dynamiser et mettre plus de joie dans votre vie de tous les jours. Une méthode constituée de 26 mouvements simples et amusants, qui stimulent différentes parties du cerveau. À chaque atelier, un thème spécifique de mieux-être sera abordé.

Offert par Lysanne Dugré Infirmière
clinicienne, Massothérapeute FQM,
consultante et formatrice certifiée par
Brain Gym International.

Info.: coordoloisirs@munsgdv.ca
Inscriptions par **amilia**



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
29 sept.	Jeudi 10h-11h	Centre communautaire 2215, boul Valcartier	50 \$*/10 semaines

***Activité gratuite pour membres PALA**

TOURNOI DE GOLF
COMMUNAUTAIRE

Info : Pamala Hogan Laberge | plaberge@munsgdv.ca

Date : 25 septembre (premier départ 11h30)

Où : Centre Castor

Inscriptions : avant le 8 sept. sur **amilia**

Prix : 85 \$ inclus la voiturette de golf



POUND SPÉCIAL NOËL

Activité familiale spécial Noël!

L'entraînement spécial de POUND sur des musiques entraînantes et chorégraphies de Noël! Activité spéciale, ouverte pour les familles.

Clientèle : 10 ans et +

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
6 déc.	Mardi 19h-20h	À déterminer	10 \$/adulte 5 \$/10-15 ans

COURS DE POUND

Viens te défouler sur des rythmes endiablés!

Avec des baguettes et de la musique rythmée, ce cours propose des chorégraphies qui alternent des exercices à moyenne et à haute intensité, et qui visent à améliorer le tonus musculaire et l'endurance.

L'entraînement POUND combine des exercices cardio, du Pilates, des mouvements isométriques et de la pliométrie. Une séance de sport énergisante, contagieuse et transpirante, chaque coup de Ripstix libère les tensions et le stress.

Clientèle : Adultes et 16 ans +

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
20 sept.	Mardi 19h à 20h	À déterminer	50 \$ / 10 sem.

MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

Conditionnement physique qui vous donne des outils pour demeurer ou vous remettre en bonne forme physique. **Les nouveaux sont toujours bienvenus pour essayer!**

Info.: Marie-Ève Rochette, Kinésiologue 581 995-5580

Inscriptions : **amilia**

***Gratuit pour les membres PALA**

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
13 sept.	Mardi 9h30-10h30 Jeudi 13h30-14h30	Centre communautaire	50* \$ 12 sem.



LOISIRS

ATELIER POUR PARENTS

8 moyens efficaces pour réussir mon rôle de parents pour ne plus avoir à répéter, menacer et argumenter. Cette méthode évolutive est un outil de transformation qui a un impact sur toute la dynamique familiale. Des outils vous seront proposés et auront un impact autant sur votre enfant que sur vous mêmes.

Date à confirmer en novembre, durée de 1h30 au Centre communautaire. Activité gratuite.

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

COURS DE DESSINS POUR ENFANTS

Atelier de dessin au cours duquel les jeunes apprendront à maîtriser les différentes facettes du dessin artistique et se familiariser avec les dégradés, les proportions, les ombres et lumières.

Professeur : Martin Bouchard, professeur domaine des arts

Clientèle : 6 à 12 ans

Inscriptions: **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

Nombre de participants : Min. 10 Max. 15



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
18 sept.	Dimanche 10h30-12h	Centre communautaire	120 \$/ 8 sem.

GARDIEN AVERTI

Minimum de 12 inscriptions pour offrir le cours.

Clientèle : 11 ans et plus (ou 6e année)

Inscriptions : **amilia** avant le 1er octobre

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 oct.	Dimanche 8h30- 16h30	Centre comm. (Club Ados)	60 \$

PRÊT À RESTER SEUL

Minimum de 12 inscriptions pour offrir le cours.

Clientèle : 9 ans et plus

Inscriptions : **amilia** avant le 1er octobre

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
22 oct.	Samedi 13h- 15h	Centre comm. (Club Ados)	55 \$

MATINS MINIS ET JASETTE

Venez placoter avec d'autres parents pendant que vos minis s'amuse librement! Les enfants socialisent et les parents placotent! Quelques ateliers animés pour parents-bébés seront offerts lors de ces matins jasette. Dates à venir!

Clientèle : 0-3 ans

Inscriptions: **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
14 sept.	Mercredi 9h30-11h30	Centre communautaire 2215, boul. Valcartier	Gratuit

CLUB DE SOCCER LES OURS NOIRS

Vous avez envie de jouer au soccer cet hiver? Le Club des Ours aimerait former des équipes pour le soccer intérieur pour la saison d'hiver! La saison débute à la fin octobre, 1 mois de pause dans le temps des fêtes et fin de la saison à la mi-février. Viens te joindre aux Ours noirs et garde la forme pour le soccer d'été! On t'attend!



Clientèle : 9 ans et plus

Inscriptions : **amilia** avant le 18 septembre

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca



Club de soccer les Ours noirs de St Gabriel de Valcartier

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
15 oct.	Matches les dimanches (à confirmer)	Stades intérieurs Ville de Québec	160 \$ +60 \$ uniforme (si pas déjà acheté)

STUDIO DÉPENDANSE

Groupes récréatifs et compétitifs

Nouveauté : Deux groupes de compétitions et AUDITIONS le mercredi 17 août ! Inscriptions dès maintenant ! (Le montant de frais de cours est différent du secteur récréatif)

Inscriptions : **f** Studio Dépendanse

Groupe d'âge : 3 ans et plus | groupe d'adultes

Info: studio.dependanse@gmail.com ou 418 928-6899 |

https://studiodependanse.wixsite.com/website



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
11 sept.	Voir page Facebook	Centre sportif 2217, boul Valcartier	125 \$/12 sem. Rabais 5 \$ pour familles



LOISIRS

PÉTANQUE À L'INTÉRIEUR

Apportez votre équipement de pétanque. Tant que la belle température permet de jouer à l'extérieur, ce sera tant mieux mais pour les journées de pluie ou plus froides, la pétanque se déplace à l'intérieur!

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
5 sept.	Lundi 13h à 16h	Centre communautaire	gratuit

PICKLEBALL

Clientèle : 18 ans et plus

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

Info à venir pour Pickleball intérieur



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
Jusqu'à la fin oct.	Lundi 18h30-21h30	Patinoire couverte	Gratuit

CHANTER POUR LE PLAISIR

Parce que chanter fait du bien! Le chant rapproche les gens et permet de beaux échanges. Il n'y a pas de concert, les objectifs sont le plaisir et la détente. Pas besoin de savoir chanter ni de savoir lire la musique. Ouvert à tous.

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
19 sept.	Lundi 19h30	Centre communautaire	gratuit

CRÉER POUR LE PLAISIR

Plus on est de fous, plus on s'amuse! Le groupe de peindre pour le plaisir et du tricot-rencontre se sont réunis pour le plaisir et c'a cliqué! Que vous soyez doués ou non, débutants ou avancés, en peinture, en dessin, en tricot ou avec un autre médium, tout est intéressant à essayer et à partager!

Apportez votre matériel mais possibilité d'essayer du matériel sur place aussi.

Inscriptions : **amilia**

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca ou 418 844-2097

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
7 sept.	Mercredi 13h-16h	Complexe 2230, boul. Valcartier	Gratuit

ATELIERS CULTURELS

POUR ADULTES

Initiation à la mixologie – Atelier et dégustation

Démystifier les spiritueux et les liqueurs, découvrez leur fabrication tout en apprenant un peu plus sur les possibilités infinies des mélanges à réaliser pour créer d'excellents cocktails.

18 ans et + / Participants min. 15 – max. 30 participants

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
14 oct.	Vendredi 19h à 20h45	Complexe	15 \$ / pers.

Soirée Peinture et vino (Thématique Halloween)

Pour une sortie en solo, entre amis ou en couple, vous aurez du plaisir garanti. Un modèle est montré étape par étape. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et du vin seront servi. Venez découvrir l'artiste en vous! 18 ans + min. 8 participants

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
17 oct.	Lundi 18h30 à 21h30	Centre comm.	25 \$ / pers.

La crème des bières de microbrasseries du Québec –

Conférence et dégustation

Découvrez quelques bières de microbrasseries, quelles soient classiques, incontournables ou encore plus récentes!

18 ans et + / Participants min. 12 – max. 30

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
23 oct.	Dimanche 13h30 à 15h	Complexe	15 \$ / pers.

Familiarisation avec les huiles essentielles – Trucs et astuces

Venez découvrir la base des huiles essentielles et apprenez leurs vertus. Vous serez surpris de leurs nombreuses utilités! Danielle Julien, Naturopathe, Aromathérapeute et Herboriste

Minimum 10 participants

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
5 nov..	Samedi 9h30 à 12h	Complexe	10 \$ / pers.

Soirée Peinture et vino (Thématique Noël)

Pour une sortie en solo, entre amis ou en couple, vous aurez du plaisir garanti. Un modèle est montré étape par étape. Tout le matériel est inclus. Des grignotines et du vin seront servi. Venez découvrir l'artiste en vous! 18 ans + min. 8 participants

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
12 déc..	Lundi 18h30 à 21h30	Complexe	25 \$ / pers.

LOISIRS

AÏKIBUDO (auto-défense)

Art martial traditionnel japonais sans compétition porté sur l'auto-défense. Un art efficace et précis basé sur les protections, les immobilisations et le contrôle des articulations. Sa pratique développe la maîtrise de soi et le respect d'autrui. Le Kobudo (maniement des armes) est pratiqué comme discipline éducatrice.

Groupe d'âge : femmes et hommes de 16 ans et plus

Inscriptions : amilia

Info. : Marie-Christine Larouche 418 574-6835 ou Etienne Patenaude 581 984-4193 www.aikibudovalcartier.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 sept. 10 sem.	Mercredi 19h - 20h30	À déterminer	À déterminer

DANSE COUNTRY

Soirées de danse country en ligne

Professeur : Sabrina Gauthier

Inscriptions : www.dansecountrycm.com

Infos : 581-981-0688

dansecountrycm@hotmail.com

***PAYABLE EN ARGENT COMPTANT À CHAQUE SEMAINE**

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
14 sept.	Mercredi 18h45 (débutant) 20h (début./intermédiaire)	Centre sportif 2217, boul. Valcartier	12 cours 10 \$/ pers./ cours

COLLECTE DE VÊTEMENTS ET FRIPERIE!

Encore cet automne, le PPO de l'école Valcartier

Elementary, en collaboration avec la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier et l'Entraide diabétique, vous offrent la chance de vous défaire de vos vêtements usagés au profit des élèves de l'école.

Dates de collecte :

Du 26 septembre au 5 novembre
au Centre sportif (2217, boul. Valcartier)
pendant les heures d'ouverture.

LA FRIPERIE SERA OUVERTE DU 3 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE, HORAIRE À VENIR.

vêtements homme-femme-enfant -bébé-maternité, souliers-bottes, literie, jeux décorations, aucun meubles



TAI CHI

Cours pour adopter la pratique du Tai Chi Chuan et du Quigong pour la santé.

Inscriptions : amilia

Information et 418 844-2866

André Poulin, diplômé de l'International Institute of Medical QiGong (É-U), approuvé par l'Henan University of Traditional Chinese Medicine

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 sept.	Mercredi 9h30-11h	Complexe 2230, boul. Valcartier	120* \$ 10 semaines

***Gratuit pour les membres PALA**

TAEKWON-DO

Un art martial visant le développement global de la personne autant sur le plan physique, cognitif, social que moral. Plus spécifiquement, c'est une méthode d'autodéfense à mains nues caractérisée par différentes techniques de blocages, de coups de pied et de coups avec les mains.

BIENFAITS : concentration, confiance en soi, gestion du stress, équilibre, coordination

NOTRE APPROCHE

Nos cours sont offerts dans une ambiance chaleureuse. L'entraînement des techniques est progressif et elles sont pratiquées et encadrée par des instructeurs qualifiés et selon les valeurs du Taekwon-do (contrôle de soi, courtoisie, persévérance, courage et intégrité).

Inscriptions : amilia du 22 août au 10 octobre

Groupe d'âge: 7 ans et plus

***Rabais de 10 \$ sur inscription reçues avant le 5 septembre**

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
13 sept. au 6 déc.	Mardi et jeudi 18h15– 19h30 19h45-21h (ceinture noire)	Centre communautaire	110 \$* 14 semaines

À noter que des frais d'affiliation sont exigés une fois par année au coût de 35\$ pour les ceintures de couleur et de 50\$ pour les ceintures noires. Également, un dobok (habit de Taekwon-do) est requis à partir de la deuxième session de l'élève. Celui serait disponible à commander en début de session au coût de 55\$.





LOISIRS



Les objectifs du programme
Accès-Loisirs Aînés sont de :

- Promouvoir un style de vie sain;
- Favoriser des bienfaits sociaux, mentaux et physiques;
- Mettre en place des outils afin d'assurer un accompagnement et un sentiment de sécurité;
- Créer de nouvelles amitiés.

Programme pour les résidents de Saint-Gabriel-de Valcartier
Âgés de 55 ans et +



*Un excellent moyen de
garder contact entre nous,
résidents de 55 ans et +,
et de créer des liens!*

Un seul prix : 30\$ par année

Inclus gratuitement :

- Exercices 50+
- Taï Chi
- Brain Gym
- Centre Physik
- Café et jasette
- Activités peinture et bricolage
- Pétanque intérieure
- Ateliers découvertes (thé, informatique...)
- Cuisines collectives (à venir)
- Et bien plus à venir!

**Heures gratuites du
Centre Physik pour les membres :**

Mardi et Jeudi

- de 8h à 9h30
- de 12h30 à 14h30
- de 18h à 20h

Samedi, toute la journée

Informations

☎ 418-844-1218

✉ coordoloisirs@munsgdv.ca



En collaboration avec :



Gym

Aquatique

Athlétisme

**OUVERT
AU PUBLIC**

**BASE VALCARTIER
CENTRE DES
SPORTS**

ABONNEZ-VOUS !

**418 844-5000
#5226 (option 2)**

f LoisirsValcartier





MUNICIPALITÉ DE
SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

2215, boul. Valcartier
Saint-Gabriel-de-Valcartier
(Québec) G0A 4S0

Téléphone : 418 844-1218
Télécopieur : 418 844-3030
Courriel : admin@munsgdv.ca

SITE INTERNET
www.saint-gabriel
-de-valcartier.ca



Jeffery Hale
Saint Brigid's

Les Services communautaires de **langue anglaise** du Jeffery Hale (SCLA) offre des services de type CLSC pour les personnes d'expression anglaise de la grande région de Québec. L'équipe des SCLA offre des programmes pour les jeunes et familles, en santé mentale, ainsi que des soins à domiciles et un centre de jour pour personnes en perte d'autonomie.

Plus spécifiquement, pour les services aux personnes âgées et aux proches aidants, nous aidons avec :

-*Soins et services à domiciles*: soins infirmiers, ergothérapie et services psychosociaux, organisation de soins d'hygiène et services domestiques.

-*Centre de jour*: socialisation, exercices physiques et cognitifs, répit, etc.

-*Services de repas congelés fraîchement préparés*

-*Stimulation sociale, cognitive et exercices physiques à domicile*

-*Accès à l'hébergement public*

-*Soins Palliatifs*

-*Répît et hébergement temporaire*

Pour toute question ou pour faire une demande SVP appeler au 418-684-5333 poste 11805. Le Jeffery Hale-Saint Brigid's est regroupé au CIUSSS de la Capitale-Nationale

MERCI
GRAZIE
GRACIAS
THANK YOU

MERCI AUX BÉNÉVOLES ET EMPLOYÉS

Alors que nous approchons de la fin de l'été, nous aimerions prendre une seconde pour dire un immense merci à tous les bénévoles et tout le personnel. Sans votre aide, nos activités ne pourraient pas fonctionner. Alors merci de votre soutien et de faire de Saint-Gabriel-de-Valcartier, un endroit merveilleux pour vivre et s'amuser !

DATES À RETENIR

AOÛT

- 19-20 Fête familiale, tournoi de balle-donnée
- 20 Portes ouvertes Service de sécurité incendie et Comité historique « Heritage Live »

SEPTEMBRE

- 1 Dernier versement taxes municipales
- 4 B.B.Q. fête du travail
- 5 Bureaux municipaux fermés
- 7 Début des cours Créer pour le plaisir
- 11 Début des cours du Studio Dépendanse—Hip-Hop
- 13 Début des cours de Taekwon-Do et mise en forme 50+
- 14 Début des cours de danse country et des matins minis et jasette
- 18 Début des cours de dessins pour enfants
- 19 Début de chanter pour le plaisir
- 20 Début des cours de Yoga et cours de Pound
- 21 Début des cours de Tai-Chi et Aïkibudo
- 22 Début de la pétanque intérieure
- 25 Tournoi de golf communautaire

26 au 5 nov.

Collecte de vêtements pour la friperie de VES

29 Début des cours Mieux-être et brain gym

OCTOBRE

- 1 Abris d'hiver autorisés
- 3 au 5 nov. Friperie VES ouverte
- 10 Bureaux municipaux fermés
- 13 Atelier mixologie
- 15 Début du soccer intérieur
- 16 Cours de gardien averti
- 17 Soirée peinture et vino
- 22 Cours prêt à rester seul
- 23 Atelier sur les bières
- 28 Heure du conte d'Halloween à la bibliothèque
- 31 Halloween route sécuritaire et semaine de collecte spéciale pour les feuilles

NOVEMBRE

- 5 Atelier huiles essentielles
- 6 Retour à l'heure normale

DÉCEMBRE

- 6 Cours spécial de Pound pour Noël
- 12 Soirée peinture et vino
- MI-DÉCEMBRE prochain Indispensable