VOL. 16, Tome 1 • DÉCEMBRE à mi FÉVRIER 2023

L'INDISPENSABLE

Ensemble, au ♥ de la **NATURE**

SAINT - GABRIEL - DE - VALCARTIER

JOYEUSES FÊTES ET BONNE ANNÉE!
HAPPY HOLIDAYS AND HAPPY NEW YEAR!



Crédit photo : Maureen Bédard

VIE **MUNICIPALE** P. 2

VIE **CITOYENNE** P. 3-5

VIE **COMMUNAUTAIRE** P. 6, 7

LOISIRS P. 9-17

INFORMATIONS PRATIQUES P. 19

Les bureaux municipaux seront fermés du 26 décembre au 4 Janvier 2023 inclusivement.

VIE MUNICIPALE

Mot du maire



Une nouvelle période des Fêtes sera bientôt à nos portes et de nombreuses activités seront au programme. Cela fait du bien de retrouver enfin un mode de vie plus normal ! La pandémie a été une période difficile pour tout le monde et nous avons été obligés d'appuyer sur le bouton pause pendant plus de deux ans. Nous espérons pouvoir mettre cela derrière nous et passer à des choses plus grandes et meilleures ! Parmi les activités familiales prévues figure la journée d'Illumination de l'arbre de Noël qui aura lieu le dimanche 18 décembre. Il y aura de nombreuses activités de Noël pour tous et, bien sûr, le père Noël sera présent pour rencontrer les enfants. De plus, le sentier pédestre municipal sera décoré et illuminé pendant toute la période des Fêtes.

Les résultats de l'enquête concernant le traitement biologique des insectes piqueurs et des mouches noires ont été dépouillés et le message est très clair. Plus d'un millier de citoyens se sont exprimés et 86 % sont favorables à la reprise du traitement en 2023. Votre conseil municipal a répondu en attribuant à l'unanimité le contrat pour 2023 lors de notre dernière réunion du conseil. Merci à tous ceux qui ont participé à l'enquête !

« Plus d'un millier de citoyens se sont exprimés et 86 % sont favorables à la reprise du traitement (pour le contrôle biologiques des mouches noires et insectes piqueurs) en 2023. »

Une autre activité très appréciée fera son retour le 8 décembre prochain après une pause de deux ans due à la pandémie. Je fais bien sûr référence à notre cocktail de Noël annuel en l'honneur de nos nombreux bénévoles dévoués ! Vous êtes ce qui fait de notre communauté un endroit si spécial où vivre et, au nom de votre conseil municipal, je tiens à vous remercier sincèrement pour vos efforts inlassables. Profitez de votre soirée spéciale !

Enfin, je voudrais souhaiter à chacun d'entre vous un bon temps des Fêtes en toute sécurité !

Brent Montgomery

NOUVEAU PORTAIL CITOYEN VOILÀ!

La Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier est fière d'annoncer son adhésion à la nouvelle plateforme unifiée de communication citoyenne Voilà!

Voilà! est l'outil idéal pour faciliter l'interaction entre la municipalité et les citoyens, en étant conçu pour offrir un accès facile aux informations financières, ainsi que la possibilité d'effectuer des transactions en ligne.

Voilà! permet la centralisation d'une grande majorité de services municipaux et vous donne accès à toutes les informations municipales pertinentes vous concernant.

Cette plateforme vous permet notamment:

- de consulter votre compte de taxes
- d'être tenu informé de l'actualité municipale en choisissant de recevoir un courriel ou une notification cellulaire chaque fois qu'une nouvelle ou un événement est mis en ligne
- de personnaliser votre compte utilisateur selon vos champs d'intérêt
- de vous inscrire à vos activités sportives et culturelles **(ceci comporte une 2e étape, voir page 10 pour instructions)**
- de pouvoir recevoir rapidement des alertes en cas de mesures d'urgence
- de faire la demande de certains permis en ligne et soumettre une requête non urgente (printemps 2023)

Créez VOTRE PROFIL en ligne au: https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/?returnURL=%252Faccueil

Questions? admin@munsgdv.ca

VIE CITOYENNE

AVIS PUBLIC—Dépôt du rôle d'évaluation pour l'année fiscale 2023

MUNICIPALITÉ DE
SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER
M.R.C. de la Jacques-Cartier
Province de Québec

AVIS PUBLIC

Dépôt du rôle d'évaluation pour l'année fiscale 2023

EST PAR LA PRÉSENTE DONNÉ par la soussignée, directrice générale/greffière-trésorière à la susdite municipalité :

QUE le rôle triennal d'évaluation foncière de la municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier sera, en 2023, en vigueur pour son deuxième exercice financier. Que le rôle a été déposé au bureau municipal le 10 septembre 2022 et que toute personne intéressée peut en prendre connaissance du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30 au bureau municipal situé au 2215, boulevard Valcartier à Saint-Gabriel-de-Valcartier;

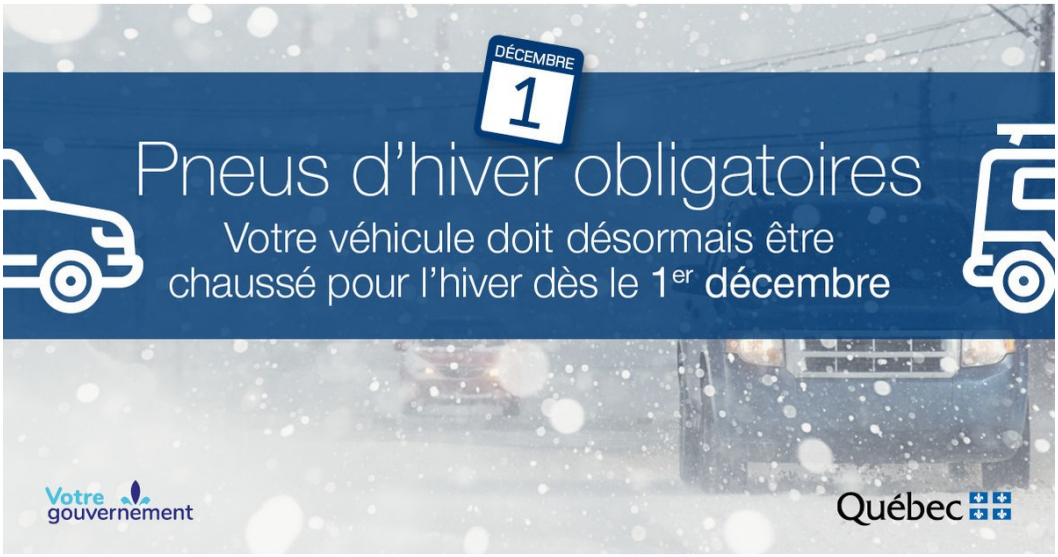
QUE conformément aux dispositions de l'article 74.1 de la Loi sur la fiscalité municipale, avis est également donné que toute personne ayant un intérêt à cet effet peut déposer, à l'égard de ce rôle, une demande de révision prévue par la section I du chapitre X de cette loi, au motif que l'évaluateur n'a pas effectué une modification qu'il aurait dû y apporter en vertu de l'article 174 ou 174.2 de la loi;

ET QUE pour être recevable, une telle demande de révision doit remplir les conditions suivantes :

- Être déposée au cours de l'exercice financier pendant lequel survient un événement justifiant une modification du rôle en vertu de la loi ou au cours de l'exercice suivant;
- Être déposée à l'endroit suivant ou y être envoyée par courrier recommandé :
  MRC de la Jacques-Cartier
  60, rue St-Patrick
  Shannon (Québec) G3S 1P8
  Téléphone : 418-844-2160
- Être faite sur le formulaire prescrit à cette fin et disponible à l'endroit ci-dessus indiqué, au bureau de la Municipalité et sur le site internet de la Municipalité;
- Être accompagnée de la somme d'argent déterminée par le règlement numéro 6-1997 de la MRC de la Jacques-Cartier et applicable à l'unité d'évaluation visée par la demande.

DONNÉ À SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER CE 20E JOUR DU MOIS DE SEPTEMBRE 2022.

Heidi Lafrance, Directrice générale/greffière-trésorière



STATIONNEMENT D'HIVER

La Municipalité tient à vous rappeler qu'aucun stationnement n'est permis dans les rues pendant la saison hivernale sous peine d'amende.

VIE **CITOYENNE**

ON VALORISE LES RÉSIDUS ALIMENTAIRES—À VOS MARQUES, PRÊT, TRIEZ



Résidus alimentaires : vers une collecte porte à porte

Dès 2023, vous serez invités à participer à la collecte par sacs. La Municipalité se prépare depuis plusieurs mois à cette importante étape dans la gestion des matières résidentielles, et entrera dans une nouvelle ère en ajoutant une collecte des résidus alimentaire de porte en porte pour les citoyens. Celle-ci débutera au courant de l'année 2023 afin que le nouveau centre de biométhanisation de la Ville de Québec puisse les recevoir.

Comment est-ce que cela fonctionnera ?

Le processus est simple et efficace. Chaque résidence ou logement recevra un petit bac de cuisine d'une capacité de 10 litres et des rouleaux de sacs de collecte d'une capacité de 13 litres, qui seront ensuite renouvelés annuellement. Les premiers sacs de collecte de résidus alimentaires et les bacs de cuisine seront distribués en 2023.

Au fil des jours, les citoyens pourront déposer dans les sacs leurs restes de tables et leurs résidus alimentaires. Lorsque le sac est plein, on le referme de façon hermétique et on le dépose dans le bac à ordures. C'est aussi simple que ça ! Les résidus seront acheminés au centre de valorisation énergétique de Québec lors de la collecte des déchets où ils seront séparés des ordures par tri optique, désensachés puis envoyés au Centre de biométhanisation par une conduite souterraine. Les résidus alimentaires y seront alors transformés en gaz naturel qui sera injecté dans le réseau d'Énergir et en fertilisant agricole.

De nombreux avantages aux sacs. Pourquoi avoir choisi un sac plutôt qu'un bac ?

La raison est simple. La collecte par sac vise à faciliter la vie aux citoyens : tout le monde pourra collecter ses résidus alimentaires dans sa cuisine en les récupérant dans un sac qui sera placé ensuite dans le bac à ordures, sans avoir à gérer un bac de plus dans la collecte sélective.

Par ce choix, la Municipalité espère obtenir la participation de tous.

Un choix logique et responsable

Le choix des sacs permet d'utiliser des contenants et une collecte déjà existante. Ce choix ne nécessite pas l'ajout de camion en circulation. C'est un choix environnemental qui limite nos émissions de gaz à effet de serre. Les sacs utilisés ne sont pas compostables, mais ils sont recyclables. Ils sont les seuls à pouvoir résister à la compaction dans les camions de collecte et à répondre aux besoins quant à leur résistance et leur recyclabilité. Leur couleur permet aussi un triage rapide et efficace.

QUELLES SONT LES MATIÈRES ACCEPTÉES ?

Est-ce que ça se mange ou est-ce une partie de quelque chose qui se mange ? Si la réponse est oui, vous pourrez déposer les matières dans le sac. Des exemples : des pelures de bananes, une coquille de moule, un filtre à café, des restes de table. Non, la litière de chat ne va pas dans le sac.



Le Centre de biométhanisation de la Ville de Québec

Au terme de plusieurs mois de construction, l'impressionnant centre est à finaliser les dernières étapes menant à son ouverture. Bien sûr, pour faire fonctionner un tel équipement, il faut qu'une grande majorité de citoyens participent à la collecte des résidus alimentaires !

Serez-vous prêts ?

TRAVAUX PUBLICS

Tempêtes hivernales—ordures et recyclage



Le Service des travaux publics désire attirer votre attention sur une problématique lors des tempêtes hivernales. Plusieurs bacs sont détruits ou brisés à chaque hiver lorsqu'ils sont mal positionnés sur le bord de la rue pendant les tempêtes. Pour remédier à ceci, la solution est assez simple: ne pas mettre vos bacs au bord du chemin si cela n'est pas ABSOLUMENT nécessaire de le faire. Cette simple habitude servirait à réduire les coûts de remplacement ainsi qu'à donner un coup de main aux déneigeurs! Merci pour votre collaboration!

Collecte spéciale—sapins de Noël



La Municipalité offrira une collecte de sapins de Noël (naturels et artificiels) les **semaines du 2 et 9 janvier**. Il n'est pas nécessaire d'appeler, mettez votre sapin au bord de la rue à compter du **4 janvier.**

MÉDAILLES POUR CHIENS

LES MÉDAILLES DE LA MUNICIPALITÉ SONT VALIDES DE JANVIER À DÉCEMBRE DE CHAQUE ANNÉE. PROCUREZ-VOUS VOTRE MÉDAILLE À L'HÔTEL DE VILLE DÈS AUJOURD'HUI!

(Voir page 17 pour l'enregistrement par la plateforme Gestipattes)



SAVIEZ VOUS QUE...

- IL EST INTERDIT DE PROJETER DE LA NEIGE SUR LA VOIE PUBLIQUE OU LES TERRAINS CONTIGUS, CECI DANS LE BUT DE FACILITER LES OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT.
- IL EST INTERDIT À TOUTE PERSONNE DE PASSER SUR UN TERRAIN PRIVÉ, SANS L'AUTORISATION EXPRESSE DU PROPRIÉTAIRE, DE SON REPRÉSENTANT OU DE L'OCCUPANT DES LIEUX. CELA INCLUS TOUS LES VÉHICULES HORS ROUTES.

Collecte des encombrants (monstres ménagers)

La Municipalité procèdera à une collecte des encombrants une fois par **semaine**. Ce service fonctionne sur appel seulement. **SVP ne pas déposer de monstres ménagers devant les conteneurs ou à côté des boîtes aux lettres communautaires**. Vous devez communiquer avec le bureau municipal au **418 844-1218** pour demander ce service et nous fournir la liste des objets à ramasser ou vous inscrire en ligne sur le site Internet de la Municipalité sous la rubrique « Demande en ligne ».

La collecte est offerte un maximum de quatre fois par année/par résidence.

ÉCOCENTRE de Saint-Gabriel-de-Valcartier

L'écocentre situé au 2329, boul. Valcartier est ouvert le samedi de 9h à 12h (midi).

QUE PEUT-ON APPORTER À L'ÉCOCENTRE?

Résidus domestiques dangereux RDD (huiles, peintures, piles, ampoules contenant du mercure (hg)



Pneus et jantes



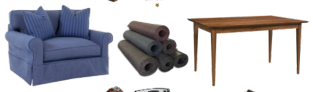
Matériaux secs (bardeaux d'asphalte, bois mixte, gypse mixte, laine minérale et dérivés, plastiques, polystyrène mixte, matériaux de construction)



Branches, déblai, feuilles, béton, souches



Textiles (divans, matelas, meubles rembourrés ou de patio, tapis, toiles, bâches)



Métaux (électroménagers, tôle, tuyaux, etc.)



Appareils électroniques



VIE **COMMUNAUTAIRE**

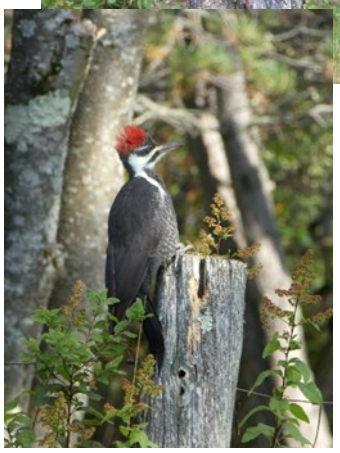
Des plumes dans ma cour—Maureen Bédard, conseillère



LE GRAND PIC

Le plus grand des pics, il se distingue de tous les pics par sa grandeur et sa huppe rouge vif. Le cou et la tête sont rayés noir et blanc alors que son corps est presque entièrement noir. Le mâle se distingue de la femelle par sa huppe rouge qui débute à la base du bec et par sa moustache rouge. La femelle est quelque peu semblable, mais sa huppe est moins grande et sa moustache à la base du bec est noire.

Étant un oiseau insectivore, son régime alimentaire est principalement composé de fourmis charpentières qu'il trouve dans les chicots et les débris ligneux de grand diamètre ainsi que de noix et de petits fruits divers. Sa longue langue munie de salive gluante lui procure l'efficacité de capturer les insectes.



Ce grand pic niche au sein d'une cavité qu'il creuse dans un chicot ou un arbre vivant de grande taille. Il joue un rôle majeur dans le maintien de la diversité biologique au sein de nos forets en procurant un habitat propice (les cavités) à une grande variété d'espèces, dont le petit duc, la petite nyctale et le petit polatouche.

La femelle pond de 3 à 5 œufs que les deux parents couvent de mai à juin et le couple reste uni toute l'année; il n'est donc pas surprenant d'apercevoir deux grands pics à la fois. L'incubation des œufs est de 3 semaines et à l'âge d'un mois, les petits sont prêts à quitter le nid, mais demeurent avec leurs parents pendant encore 3 mois pour apprendre à se nourrir et à se débrouiller seuls.

Le grand pic vit dans des forêts mixtes de feuillus et de conifères et il habite toute l'année notre territoire.

Y a-t-il un grand pic dans votre boisé ? Prenez le temps d'observer les arbres de votre voisinage; une longue cavité ou des copeaux de bois au bas de l'arbre seront un bon indicateur. Il est facile d'observer ce magnifique oiseau à l'année sur notre territoire et n'oubliez pas qu'en ingérant de grandes quantités d'insectes foreurs qui sont nuisibles à la qualité d'un boisé, le grand pic protège notre environnement. Bonnes observations!



Surveillez nos publication sur la page Facebook (Loisirs et vie communautaire SGDV) pour toutes les activités qui sont prévues en janvier et février dans le cadre des Plaisirs d'hiver!

PANIERS DE NOËL - Fondation Roger Lamont



Cette fondation a pour objectif de soutenir toutes les personnes démunies socialement et économiquement dans notre Municipalité. Même si nous sommes un milieu privilégié, tous ne peuvent pas prétendre aux mêmes conditions d'existence et c'est dans le but de développer une communauté encore plus solidaire que la Fondation Roger Lamont a été mise sur pied. En ce temps de l'année, l'activité principale est la préparation de paniers de Noël pour les familles dans le besoin. Si vous pensez que vous pouvez contribuer d'une quelconque manière (en argent, en service, en matériel, en temps), nous vous invitons à communiquer avec Pamala Hogan Laberge 418 844-1218.

À noter que vos dons peuvent se transmettre par chèque au nom de : Fondation Roger Lamont avant le 19 décembre pour les paniers de Noël. Un reçu sera émis pour les dons de plus de 20.00 $.

VIE **COMMUNAUTAIRE**

UNE PAGE D'HISTOIRE

Une dinde pour Noël
(Extrait du livre Dans le bon vieux temps)

À l'époque, le commerce de la dinde de Noël occupait les agriculteurs. Wallace Lavallee se souvient de sa première grande année, en 1950. Il avait 1 200 dindes blanches à vendre. Au cours des deux semaines précédant Noël, quatre frères de Québec, possédant chacun une boucherie, venaient à Valcartier tous les soirs pour acheter des dindes. Wallace se souvient qu'au début, ils sortaient des billets de 20 et 50 dollars pour payer les dindes, mais à la fin, ils payaient avec des billets de 1 et de 2 dollars et l'un d'entre eux a même fouillé dans ses poches pour avoir de la monnaie. Cependant, ils n'ont jamais demandé de crédit.



Photo: archives de la Municipalité (Eric Hicks 4 ans avec dinde noire)

Les dindes devaient être tuées et plumées avant d'être vendues et Wallace en préparait une centaine par jour. Ils ont transformé le petit poulailler à dindes en abattoir. Les dindes étaient tuées en bas, plongées dans l'eau chaude pour détacher les plumes, plumées à la main, puis suspendues à l'étage sur des crochets. Un petit sac en papier fourni par la société Ralston Purina était mis sur la tête et attaché avec une torsade. Ils utilisaient un morceau de ficelle pour faire une boucle autour des pattes afin de pouvoir suspendre les dindes aux crochets. La ficelle restait sur la dinde lorsqu'elle était vendue afin de pouvoir l'accrocher plus tard. La mère de Wallace était très occupée à couper ces bouts de ficelle et à faire des nœuds.

Bien que l'élevage de la dinde ait beaucoup changé depuis « l'époque », une chose est sûre : il y a toujours des dindes dans les fermes, parfois dans nos congélateurs, ou encore mieux, sur la table ! (Et pas seulement pour Noël).



Photo: archives de la Municipalité
Circa 1960, dindes noires sur la ferme de Charlie Wolff

COMITÉ HISTORIQUE

Si vous souhaitez vous inscrire sur notre liste de diffusion, veuillez envoyer un courriel à valcartier1816@munsgdv.ca. Vous pouvez également nous joindre sur Facebook ou en laissant un message à la Municipalité 418 844-1218.

SENTIER DE MARCHE ET VÉLO « LA VISITE » OUVERT CET HIVER POUR LA RAQUETTE ET LE FAT BIKE

Ce sentier très apprécié pendant l'été est aussi ouvert l'hiver. Le sentier « La Visite » est situé sur la 5e Avenue entre le 1178 et le 1210. La Municipalité déneige l'aire de stationnement l'hiver afin d'ouvrir le sentier pour la pratique de la raquette et du « fat bike ». À noter que le sentier quant à lui n'est pas entretenu.



LOISIRS

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE



Horaire de décembre :

mardi 14 h30 à 20 h30—mercredi 18 h30 à 20 h30—samedi 13 h à 16 h

Fermée du 18 décembre au 9 janvier inclusivement

Heure du conte de Noël :

Vendredi 16 décembre 18h30—pyjamas recommandés mais pas nécessaire!

Le tableau **PÈRE**iodique des éléments de **NOËL et les molécules joyeuses**
(détails à suivre sur Facebook et à la bibliothèque municipale)

Nouveaux livres :

Nous avons reçu de nouveau livres en novembre, ceux-ci sont identifiés par un point bleu sur le dos du livre.

À voir sur la page Facebook (Bibliotheque SGDV Library) **:**

Dans la section albums—nouveaux livres achetés pour la bibliothèque

JOYEUSES FÊTES!





BAL DES TUQUES

Décorez votre casque protecteur ou portez une tuque loufoque pour cette activité familiale le 15 février à compter de 18h à la patinoire municipale

SUIVEZ LA PAGE FACEBOOK DES LOISIRS EN 2023 POUR TOUS LES DÉTAILS!

PRIX À GAGNER

SENTIERS DE PATINAGE ILLUMINÉ

BEAUCOUP D'AUTRES SURPRISES!

LOISIRS


IL ÉTAIT UNE FOIS... NOËL!
FÊTE FAMILIALE EXTÉRIEURE ET SPECTACLE INTÉRIEUR
DIMANCHE 18 DÉCEMBRE
13H À 16H30
SPECTACLE DE LUTINS MAGICIENS
RENCONTRE AVEC LE PÈ RE NOËL
MAQUILLAGE
PATINAGE LIBRE (HOCKEY INTERDIT)
MASCOTTES
BEIGNES D'ANTAN
STATION SMORE'S
SOUPE CHAUDE
BAR À CHOCOLAT CHAUD
ILLUMINATION DE L'ARBRE
Soyez des nôtres!
SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

LOISIRS

COMMENT S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS AVEC LE NOUVEAU PORTAIL CITOYEN VOILÀ?

INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE AU PREALABLE AU PORTAIL VOILÀ!

1. Rendez-vous sur le portail citoyen Voilà ! à l'adresse suivante : https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/?returnURL=%252Faccueil
2. Dans l'espace Inscription, cliquez sur « S'inscrire ».
3. Remplissez le formulaire en ligne pour créer votre Dossier citoyen personnalisé.
4. Cochez **« Je suis intéressé à m'inscrire à des programmes de loisirs »**
5. Vous recevrez un courriel confirmant l'activation de votre Dossier citoyen personnalisé. Un délai pourrait survenir quant à l'approbation du compte loisirs par un administrateur. Si tel est le cas, revenir plus tard pour compléter les inscriptions.

POUR VOUS INSCRIRE SUR LA PLATEFORME DES LOISIRS

1. Une fois la confirmation de l'activation de votre dossier reçue, retournez sur le portail citoyen Voilà ! et inscrivez votre adresse électronique et votre mot de passe dans l'espace « Connexion ».
2. Cliquez sur « Se connecter ».
3. Cliquez sur la pastille « Loisirs ».
4. Inscrivez-vous en ligne aux activités de la programmation d'hiver 2023 à **compter du 9 janvier 2023. N'oubliez pas que vous devez avoir créer votre compte citoyen avant de procéder à cette étape, vous recevrez votre courriel de confirmation de l'administration pour y accéder.**

Mode de paiement possible en ligne : carte de crédit uniquement (VISA et MASTERCARD).

NON-RÉSIDENT

Les demandes d'inscription de non-résidents de la Municipalité sont traitées après la période d'inscription régulière. Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ».

CONFIRMATION DES ACTIVITÉS

Selon les cours, un nombre limité de places est offert. Les places sont attribuées selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Si vous ne recevez pas d'appel ou de courriel avant le début de votre activité, c'est qu'elle a lieu. Vous devez donc vous présenter comme prévu à la date inscrite dans la programmation. Veuillez prendre note qu'aucun appel ne sera effectué pour confirmer votre inscription. Le professeur et l'horaire sont sujets à changement.

PAS D'ORDINATEUR OU BESOIN D'AIDE?

Il nous fera plaisir de vous assister à distance dans votre processus d'inscription selon vos besoins :

- Par courriel à admin@munsgdv.ca ou coordoloisirs@munsgdv.ca;
- Par téléphone au 418 844-1218

LOISIRS



P·A·L·A

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS AÎNÉS

SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

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



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

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.

Un seul prix : 30$ par année

Inclus gratuitement :

- Exercices 50+
- Taï Chi
- Yoga sur chaise (dès janvier!)
- Centre Physik
- Brain gym
- Café et jasette
- Local de pratique de musique, informez-vous!
- Activités peinture et bricolage
- Ateliers découvertes (huiles essentielles - en janvier, thé - en mars, informatique - en mars)
- Cuisines collectives et ateliers culinaires (en mars!)
- 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

2215, boul. Valcartier
Saint-Gabriel-de-Valcartier, Qc
G0A 4S0

418-844-1218

coordoloisirs@munsgdv.ca

En collaboration avec :

ESPACE MUNI — Réseau POIVRE & SEL — VEQ Voice of English-speaking Québec — Saint-Gabriel-de-Valcartier

Voice of English-speaking Québec

Secrétariat aux relations avec les Québécois d'expression anglaise

Québec

VEQ est un organisme à but non lucratif qui joue un rôle clé dans la préservation et le développement de la vie à l'intérieur de la communauté d'expression anglaise. Nous agissons comme centre d'information, offrons du support aux nouveaux arrivants, travaillons en partenariat avec les différentes parties prenantes, et favorisons le développement communautaire en organisant et en soutenant divers projets, événements et initiatives pour les jeunes, les familles et les personnes aînées.

Il nous fera plaisir de vous rencontrer à nos bureaux à Shannon et de vous informer sur notre offre de service. Notre nouvel «espace communautaire» propose des activités telles que le yoga sur chaise, le crochet, ainsi que des séances d'informations d'intérêts. D'autres initiatives et activités sont également prévues pour l'hiver 2022-2023. Apprenez-en plus lors de nos rencontres «Café Communautaire» à chaque 1er lundi du mois de 10h00 à midi!

Pour plus d'information, contactez :

Dominique Paddack ou Catherine Baboudjian

(418) 683-2366 poste 227 ou au poste 228

dominique.paddack@veq.ca catherine.baboudjian@veq.ca http://veq.ca/

Bureau de VEQ : 438 boulevard Jacques-Cartier, Suite 206, Shannon (QC) G3S 1N5

Horaire : Lundi au jeudi de 8h30 à 16h00 (fermé entre midi et 13h00)

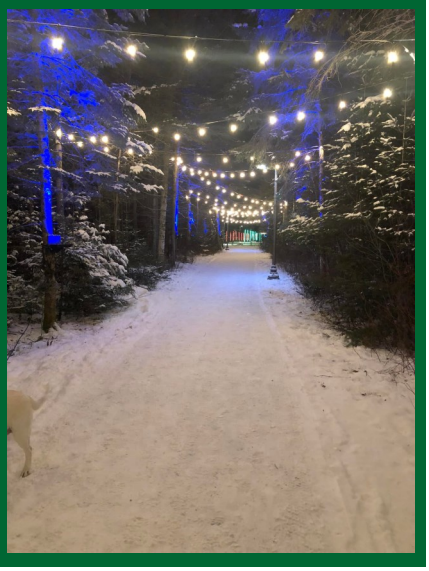
Suivez-nous sur Facebook : https://www.facebook.com/VoiceofEnglishspeakingQuebec/

LOISIRS

SENTIER DE NOËL ILLUMINÉ

Suite au vif succès de notre sentier pédestre illuminé l'hiver dernier, nous sommes heureux de vous annoncer qu'encore cette année, celui-ci saura vous épater lors de vos promenades hivernales!

Un coin à décorer sera aménagé au début du sentier, derrière le terrain de balle, venez y déposer votre décoration! Et prenez une jolie photo!



Cet hiver, on profite du sentier illuminé tout le mois de décembre et ce, jusqu'au 9 janvier 2023!

CLASSIQUE HIVERNALE 2023



<u>DE RETOUR LE 4 FÉVRIER</u>
VENEZ ENCOURAGER NOS JEUNES JOUEURS DE HOCKEY TOUTE LA JOURNÉE!
ACTIVITÉ GRATUITE

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 d'éveil musical aux 0-3 ans. Faites-nous signe si vous connaissez quelqu'un!
418-844-1218 ou coordoloisirs@munsgdv.ca

POPOTE ET MULTI-SERVICES

Popote et Multi-Services est un organisme à but non lucratif qui a pour mission d'aider à maintenir les personnes âgées, les personnes en perte d'autonomie et les personnes en convalescence dans leur milieu de vie.

Nous offrons le service de **livraison de repas chauds** à domicile le midi, que vous en ayez besoin à court ou à long terme, ce service peut vous aider et alléger votre quotidien :

⇒ Pour seulement 7 $ par repas, incluant soupe, repas et dessert, vous n'avez pas le souci de faire la vaisselle. Vous pourriez être admissible (70 ans et plus) au crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés de Revenu Québec.

Nous offrons également les services **d'accompagnement-transport** pour des raisons médicales, ce service n'étant pas un service de taxi, les accompagnements-transports sont effectués par des bénévoles. Vous n'avez qu'une compensation à payer au bénévole pour rembourser ses frais d'essence. La compensation va en totalité au bénévole.

⇒ Les frais varient d'une région à l'autre. Par exemple pour les hôpitaux de Québec le coût est de 30 $. Ce tarif inclut l'aller-retour et, dans la plupart des cas, le stationnement.

Évitez-vous la préoccupation de devoir conduire ou d'assumer les frais de stationnement.

Si vous désirez utiliser nos services, vous pouvez communiquer avec nous au **418-845-3081** ou avec le Service des loisirs de la Municipalité au **418-844-1218**.

Si vous désirez vous impliquer en tant que bénévole que cela soit pour la livraison des repas ou l'accompagnement -transport, vous êtes les bienvenus. Sachez que le fait d'être bénévole pour la Popote et Multi-Services ne vous occasionnera aucuns frais puisque nous remboursons les frais de kilométrage lors de la livraison de repas et que, pour les accompagnements-transports, la compensation vous revient à 100 %.

LOISIRS

CENTRE PHYSIK SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER CENTER

Groupe d'âge : 14 ans +

HORAIRE DES FÊTES : fermé du 24 au 27 décembre
fermé du 31 déc. au 3 janvier

HORAIRE RÉGULIER :

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 résidants :	20 $ de plus

Tél. : 418-476-1053, **COMPLEXE 2230, BOUL. VALCARTIER**

DANSE COUNTRY

Débutant + **Débutant-intermédiaire**

Inscriptions : www.dansecountrycm.com
Infos : dansecountrycm@hotmail.com
ou 581-981-0688

***PAYABLE EN ARGENT COMPTANT**
CHAQUE SEMAINE



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
25 jan.	Mercredi 18h45-19h45 (débutant) 20h-21h15 (débutant-intermédiaire)	Centre communautaire	10 $ / cours* 11 semaines

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.
Info. : 418 844-1218
ou **coordoloisirs@munsgvdv.ca**



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
23 jan.	Lundi 19h30	Centre communautaire	Gratuit

CRÉER POUR LE PLAISIR

Plus on est de fous, plus on s'amuse! Le groupe Peindre pour le plaisir et le groupe Tricot-rencontre se sont réunis pour le plaisir et ç'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.
Info. : 418 844-1218 ou **coordoloisirs@munsgvdv.ca**



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

COURS DE DESSINS - ADULTES

Atelier de 10 semaines, à raison d'une heure 30 minutes par semaine, sur le dessin. Au cours de ces ateliers, vous apprendrez à maîtriser les différentes techniques de dessin. Vous serez guidé par un dessinateur et caricaturiste hors pair.

Responsable : Martin Bouchard, professeur dans le domaine des arts
Participants min. 10, max. 15



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
22 jan.	Dimanche 12h30-14h	Centre communautaire	150 $ 10 sem.

LOISIRS

ATELIERS POUR ENFANTS

CUISINE TES CRÊPES AVEC PAPA!

Activité pour les tout-petits et leur papa. Viens mesurer, mélanger et cuire tes propres crêpes avec ton papa et prenez un temps ensemble pour les déguster! Les ingrédients, les accompagnements de fruits, sirop, crème fouettée et jus de fruits sont inclus.

Enfants de 2 à 6 ans / Participants min. 4 – max. 10

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
28 jan.	Samedi 9h à 10h30	Centre communautaire	15 $ / 1 enfant 5 $ / enfant supp.

PEINTURE SUR ROCHE—PARENT/ENFANT

Thématique PERROQUETS

Question de bien t'inspirer, viens rencontrer une douzaine de vrais perroquets et les prendre, avec la compagnie Perroquet-pirate! Pour la 1ere heure de l'atelier, on s'amuse avec les perroquets, ensuite, on laisse aller notre créativité sur des roches avec maman ou papa! Tout le matériel sera fourni pour peindre sur des roches déjà toutes préparées sur fond blanc (roches supplémentaires disponibles au coût de 2$ chacune) **Atelier donné par Arrochemoi un sourire**

Enfants de 7 à 12 ans **Participants min. 15 — max. 25**

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
19 fév.	Dimanche 13h à 15h30	Centre communautaire	38 $ / 1 enfant (3 roches) 46 $ / 2 enfants (4 roches)

VIENS FABRIQUER TON TOUTOU AVEC MAMAN!

Fais une sortie avec maman et viens créer ton toutou toi-même! Profites-en pour manger une collation santé avec maman! Matériel pour le toutou fourni et collation.

Enfants de 2 à 6 ans / Participants min. 4 – max. 12

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
25 fév.	Samedi 9h à 10h30	Centre communautaire	25 $



COURS DE DESSINS - ENFANTS

Atelier de 8 semaines pour les enfants de 7 à 12 ans, à raison d'une heure 30 minutes par semaine, sur le dessin. Au cours de cet atelier, les jeunes apprendront à maîtriser les différentes facettes du dessin artistique et se familiariser avec les dégradés, les proportions, les ombres et lumières etc. Il est aussi possible de pousser plus loin pour les jeunes ayant déjà participé au cours la session dernière.

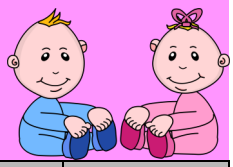
Responsable : Martin Bouchard, professeur dans le domaine des arts

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
22 jan.	Dimanche 10h30-12h	Centre communautaire	120 $

MATINS MINIS ET JASETTE

Venez placoter les mercredi matins avec d'autres parents pendant que vos minis s'amusent librement! Les enfants socialisent et les parents placotent! Au sous-sol du Centre communautaire.

Quelques ateliers animés pour parents-bébés seront offerts lors de ces matins jasette. Dates à venir!



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
18 Jan.	Mercredi 9h30 à 11h30	Centre communautaire	Gratuit



LOISIRS

PÉTANQUE ET JEUX INTÉRIEURS

Apportez votre équipement de pétanque!
Nouveauté : jeu de poche et jeu de cornhole aussi disponibles!



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
9 jan.	Lundi 13h-16h	Centre communautaire	Gratuit

MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

Conditionnement physique qui vous donne des outils pour demeurer ou vous remettre en bonne forme physique.
Info. : Marie-Ève Rochette, Kinésiologue
581 995-5580
Matériel requis : espadrilles, eau, serviette
Les nouveaux sont toujours bienvenus pour essayer!



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
17 jan.	Mardi 9h30-10h30 Jeudi 13h30-14h30	Centre communautaire	50 $ 12 sem. ou PALA

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.
Le Brain Gym est 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.
Responsable : Lysanne Dugré, Infirmière clinicienne, Massothérapeute FQM, consultante et formatrice certifiée par Brain Gym International



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
16 jan.	Lundi 10h-11h	Centre communautaire	50 $/10 sem. ou PALA

PICKLEBALL INTÉRIEUR

Clientèle de 18 ans et plus
Inscription obligatoire
Info : 418-844-1218 ou coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
9 jan.	Lundi 19h15-20h30 Mercredi 19h15-20h30	École secondaire MSS	Gratuit

POUND UNPLUGGED

Pound UNPLUGGED est un cours qui équilibre des exercices ciblés de haute intensité avec des mouvements réparateurs, des techniques de respiration rythmées à une magnifique méditation pour compléter la séance. En utilisant des baguettes, appelées Ripstix®, spécialement conçues pour l'entraînement, POUND Unplugged, combiné aux bénéfices du Yoga et aux fondements du Pilates, connecte l'esprit, le corps et le son pour créer une expérience immersive et sensorielle, différente de tout ce que vous avez vécu dans le passé.
Clientèle de 18 ans et +
Info. : 418 844-1218 ou
coordoloisirs@munsgvdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
19 jan.	Jeudi 19h-20h	Complexe sportif	50 $ 10 sem.

POUND

Viens te défouler sur des rythmes endiablés!
Avec des baguettes et de la musique rock, 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 de 18 ans et plus
Inscription obligatoire
Info : 418-844-1218 ou
coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
17 jan.	Mardi 19h-20h	Complexe sportif	50 $ 10 sem.

LOISIRS

LIGUE DE HOCKEY POUR ADULTES (17 ans et +)

Activité gratuite mais inscription obligatoire. Inscrivez-vous par courriel en mentionnant la position que vous jouez. Équipement complet obligatoire (masque et casque CSA).

Info. : Véronique Charbonneau
418 844-1218
ou coordoloisirs@munsgvdv.ca



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
8 jan.	Dimanche 19h30-21h	Patinoire municipale	Gratuit

HORAIRE PATINOIRE MUNICIPALE ET SENTIER DE PATINAGE

Lundi au jeudi : **12h-21h**
Vendredi : **12h-22h**
Samedi : **10h-22h**
Dimanche : **10h-19h**

HORAIRE DES FÊTES: FERMÉE 25 DÉC. ET 1 JAN.
FERMETURE À 16H LES 24 ET 31 DÉC.

À NOTER : l'horaire détaillée pour la patinoire couverte sera affichée sur le site Internet de la Municipalité ainsi que sur la page Facebook Loisirs et vie communautaire SGDV suivant l'ouverture des surfaces de glace. L' horaire s'applique en tout temps sauf lorsque des évènements ou activités prévues se déroulent (ex. ligue de hockey dimanche soir à compter de 19h30) Des ajustements à l'horaire pourraient avoir lieu selon les disponibilités des installations. Les usagers devront respecter les consignes de sécurité des préposés sur place en tout temps.

Sentier (patinage libre, aucun bâton de hockey)



ATELIERS POUR ADULTES

MIXOLOGIE 2E PARTIE – L'ART DE RÉINVENTER VOS COCKTAILS

Après l'atelier d'initiation à la mixologie, venez participer à l'atelier : l'art de réinventer vos cocktails! Pour pousser un peu plus loin vos connaissances et vos essais pour réaliser de délicieux cocktails.

Responsable : Mylène Simard
18 ans et + / Participants min. 20 – max. 30

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
20 jan..	Vendredi 19h à 20h45	Complexe sportif	15 $ / pers.

HUILES ESSENTIELLES ET CONSTITUTION CELLULAIRE

Venez découvrir votre tempérament hippocratique et comment les huiles essentielles peuvent contribuer à vous rééquilibrer.

Responsable : Danielle Julien
18 ans + Participants min. 8 — max. 20

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 jan.	Samedi 9h30 à 12h	Complexe sportif	10 $ / pers. ou PALA

SOIRÉE PEINTURE ET VINO

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 vous seront servi. Venez découvrir l'artiste en vous!

Responsable : Susan McBain
18 ans et + / Participants min. 8 – max. 16

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
6 fév.	Lundi 18h30 à 21h30	Centre communautaire	25 $ / pers.

PEINTURE SUR ROCHE ET CHOCOLAT CHAUD

Création de roches, relaxation, chocolat chaud, café, ou tisane avec petite collation. Ambiance et musique reposante! Matériel, breuvage et 2 roches incluses. Roches supplémentaires au coût de 2$ chacune.

18 ans et + / Participants min. 5—max. 15

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
20 fév.	Lundi 18h30 à 21h	Centre communautaire	22 $ / pers.

DÉGUSTATION DE THÉ ET SES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS

Si vous avez envie de faire vos premiers pas dans l'univers du thé ou que vous vous intéressez au "tea-tasting", venez vous initier aux secrets de cette boisson millénaire et à l'art de sa dégustation.

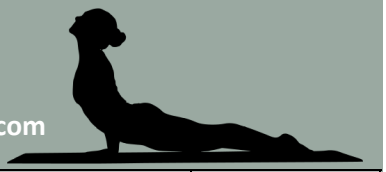
Responsable : André Poulin
18 ans + / Participants min. 10

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
18 fév.	Samedi 13h30 à 15h30	Centre communautaire	5 $ / pers. ou PALA

LOISIRS

HATHA YOGA

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



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
10 jan.	Mardi 19h30-21h Jeudi 9h	Complexe sportif 1494 , 5e Ave.	120 $/10 cours

YOGA SUR CHAISE

Le yoga sur chaise comprend les mêmes éléments que le yoga traditionnel, notamment les postures physiques (asanas), la méditation (dyana) et les techniques de respiration (pranayama). Mais cette pratique douce modifie les postures de yoga standard de manière à ce que vous puissiez les faire en étant assis sur une chaise. On peut également se servir d'une chaise pour maintenir un certain équilibre en effectuant des postures en position debout.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
18 jan.	Mercredi 13h-14h	Centre communautaire	50 $/10 sem. ou PALA

ENREGISTREMENT DES CHIENS

Le renouvellement des licences de chiens se fera dorénavant par Gestipattes. Cette plateforme est déjà utilisée par plusieurs villes et municipalités du Québec. Avant tout vous devrez vous créer un compte, puis choisir si vous désirez renouveler, remplacer ou mettre fin à une licence. Par la suite, répondre aux questions posées à l'écran. Vous serez également en mesure d'effectuer votre paiement en ligne. La médaille vous sera ensuite envoyée par la poste.
Gestipattes vous offre aussi la possibilité de signaler un chien dangereux.

Notez que la SPA de Québec demeure toutefois notre mandataire sur le terrain pour les saisies d'animaux errants, la mise en fourrière, etc.
Questions: 418-844-1218

Gestipattes

TAI CHI

Cours pour adopter la pratique du Tai Chi Chuan et du Qigong pour la santé
Information et inscription: 418 844-2866
André Poulin, diplomé de l'International Institute of Medical QiGong (É-U), approuvé par l'Henan University of Traditional Chinese Medicine



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
25 jan.	Mercredi 9h30-11h Vendredi 9h30-11h	Complexe 2230, boul. Valcartier	120 $* /1X sem. 180 $* /2X sem. 10 semaines ou 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 : Plusieurs bienfaits sont dénotés sur le plan physique et psychologique. On voit notamment des améliorations de : 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 encadrées par des instructeurs qualifiés et selon les valeurs du Taekwon-do (courtoisie, intégrité, contrôle de soi, persévérance et courage).

Groupe d'âge: 7 ans et plus

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
10 jan.	Mardi et jeudi 18h15– 19h30 19h45-21h	Centre communautaire	110 $* 12 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 au coût de 55 $.

INFORMATIONS PRATIQUES

SERVICE ŒCUMÉNIQUE DE NOËL ÉGLISE PRESBYTÉRIENNE ST. ANDREW'S (2275, boul. Valcartier) le 24 décembre à 15h. Tous sont bienvenues.

SERVICES : 1er et 3e dimanche de chaque mois à 9h.

Révérende Katherine Burgess

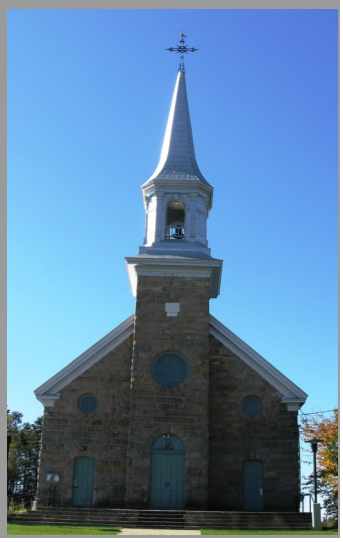
ANGLICAN CHRIST CHURCH (2261, boul. Valcartier) : 1er et 3e dimanche du mois à 9h.

Révérend Christian Schreiner

ÉGLISE CATHOLIQUE ST-GABRIEL (2333, boul. Valcartier) : tous les dimanches à 9h









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

DATES À RETENIR

DÉCEMBRE

Tout le mois :
Sentier de Noël illuminé et programmation extérieure Noël
Jusqu'au19 déc. :
Collecte de denrées et dons pour paniers de Noël
1 Date limite pour chausser vos pneus d'hiver
6, 13, 20, 27
Collecte des monstres ménagers
18 Fête familiale extérieure « Il était une fois...Noël »
18 –9 déc. Fermeture de la Bibliothèque
26 - 4 Fermeture des bureaux municipaux

JANVIER

(Mois de renouvellement de licences pour chiens)
Semaines du 2 et du 9 :
Collecte de sapins de Noël
9 Début des inscriptions sports et loisirs sur la plateforme Voilà!
3, 10, 17, 24, 31
Collecte des monstres ménagers

FÉVRIER

7, 14, 21, 28
Collecte des monstres ménagers
4 Classique hivernale de hockey
15 Bal des tuques familial
28 Envoi des factures de taxes municipales
Mi-février
PROCHAIN INDISPENSABLE