VOL. 15, Tome 2 • FÉVRIER à fin AVRIL 2022

L'INDISPENSABLE

Ensemble, au ♥ de la **NATURE**

SAINT - GABRIEL - DE - VALCARTIER

JOYEUSE SAINT-VALENTIN!



Crédit photo : Maureen Bédard

VIE **MUNICIPALE** P. 2

VIE **CITOYENNE** P. 3-5

VIE **COMMUNAUTAIRE** P. 6-9

LOISIRS P.10-18

INFORMATIONS PRATIQUES P. 18

LES BUREAUX MUNICIPAUX SERONT FERMÉS LE VENDREDI 15 AVRIL ET LUNDI 18 AVRIL.

VIE MUNICIPALE

Mot du maire



« J'aimerais profiter de cette occasion pour féliciter Carolyn McCarthy pour ses 25 années de service en tant qu'employée municipale. Malheureusement pour nous, Carolyn prendra sa retraite à la fin du mois de février. Son éthique de travail consciencieuse et son dévouement envers la Municipalité nous manqueront. »

Une fois de plus, le moment est venu d'adopter notre budget pour l'année à venir. Comme d'habitude, les membres du conseil ont tenu plusieurs réunions avec les cadres supérieurs pour analyser notre position et la direction que nous voulons prendre pour l'année à venir. En 2021, nous avons réalisé notre projet majeur, qui est le toit au-dessus de notre patinoire. Je pense que tout le monde sera d'accord pour dire que le produit fini est très spectaculaire et que nous sommes très fiers et satisfaits du résultat.

Par conséquent, notre budget total pour 2022 est inférieur à celui de l'année dernière. Le budget total pour cette année est de 7 607 270 $ et je suis heureux d'annoncer que nos taux d'imposition actuels resteront inchangés à 0,34 $ pour les propriétés résidentielles et à 0,47 $ pour les propriétés non résidentielles. Cela fait maintenant deux ans que nous devons faire face aux restrictions liées à la pandémie et nous avons essayé de concentrer nos ressources sur les activités qui peuvent être pratiquées à l'extérieur. La nouvelle patinoire ainsi que notre sentier de patinage, notre sentier pédestre et le sentier nous reliant au lac Delage (La Visite) entrent dans cette catégorie. Cela permet aux résidents d'avoir un peu d'interaction sociale pendant cette période difficile.

Il y a cinq ans, la Municipalité a conclu un accord pour louer un nouveau bâtiment qui abrite notre salle d'entraînement (Centre Physik) ainsi que le Comité historique. Cette nouvelle installation s'est avérée très populaire. Notre contrat comprenait une option d'achat de la propriété après cinq ans et cette année, le conseil municipal a décidé d'exercer cette option, ce qui en fait notre grand projet en 2022.

Enfin, j'aimerais profiter de cette occasion pour féliciter Carolyn McCarthy pour ses 25 années de service en tant qu'employée municipale. Malheureusement pour nous, Carolyn prendra sa retraite à la fin du mois de février. Son éthique de travail consciencieuse et son dévouement envers la Municipalité nous manqueront. Nous lui souhaitons le meilleur dans sa retraite bien méritée !

PONT CLARK-AUTOMOBILISTES! APPEL À LA PRUDENCE!

Chers concitoyens, certains résidants nous ont fait part ces derniers temps d'une problématique qui survient lorsque des piétons désirent traverser le pont Clark. Avec le parc juste à côté du pont, ce secteur est beaucoup fréquenté par les marcheurs. Été comme hiver, c'est populaire !

Il s'avère très dangereux de traverser le pont à pied, les véhicules passent vite et ils passent très près des piétons. Ceux-ci doivent s'empresser de montez sur les planches de chaque côté du pont. Celles-ci ne sont pas très larges et elles ne sont pas conçues pour être un trottoir, mais une partie structurale du pont. L'hiver, c'est encore plus difficile, car les côtés ne sont pas toujours déblayés. Il faudrait donc céder le passage aux piétons et leur accorder le temps de passer en toute sécurité. Nous lançons donc un appel à tous; d'être courtois, de ralentir et de prioriser les piétons qui traversent le pont. Merci pour votre collaboration habituelle!



URBANISME

Abris d'hiver

Les abris d'hiver tant ceux pour les véhicules que ceux 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**





MÉDAILLES POUR CHIENS

LES MÉDAILLES DE LA MUNICIPALITÉ SONT VALIDES DE JANVIER À DÉCEMBRE DE CHAQUE ANNÉE.

PROCUREZ-VOUS VOTRE MÉDAILLE SUR LA PLATEFORME AMILIA DÈS AUJOURD'HUI!



TAXES MUNICIPALES

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

SAINT - GABRIEL - DE - VALCARTIER

AVIS PUBLIC
Dépôt du rôle général de perception pour 2022

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

QUE le rôle général de perception pour 2022 a été complété et déposé au bureau municipal situé au 2215, boulevard Valcartier à Saint-Gabriel-de-Valcartier, et que les comptes de taxes municipales seront envoyés par la poste en date du 28 février 2022.

QUE la proportion médiane et le facteur comparatif pour les valeurs foncières des unités d'évaluation pour la première année du rôle triennal sont les suivants :

	Pour le rôle d'évaluation foncière 2022	Pour fins d'inscription aux comptes de taxes
Proportion médiane	101%	100%
Facteur comparatif	.99	1.00

DONNÉ À SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER CE 9e JOUR DU MOIS DE FÉVRIER 2022.

Heidi Lafrance,
Directrice générale/greffière-trésorière

TAXES MUNICIPALES 2022—MODES DE PAIEMENT

Vous recevrez votre facture de taxes municipales au début du mois de mars.

Le paiement de la taxe foncière générale, de la surtaxe sur les immeubles non résidentiels, des taxes et des autres compensations se fera au maximum en trois (3) versements. (Les comptes de 300 $ et moins se paient en un seul versement). Le **premier** versement doit être effectué au plus tard le **1er avril 2022,** et s'il y a lieu les **deuxième et troisième** versements doivent être effectués le **1er juillet et le 1er septembre 2022**. Par conséquent, si votre premier versement est en retard, même de quelques jours seulement, vous perdrez automatiquement votre privilège de payer en trois (3) versements. La totalité du compte deviendra alors exigible immédiatement avec intérêts.

Afin d'éviter des frais d'intérêts de 12% annuel payables sur tout compte en retard, veuillez payer votre facture aux dates prévues.

Vos paiements peuvent se faire en argent comptant (au comptoir), par chèque (au comptoir, par la poste ou dans le dépôt de nuit), par paiement direct (au comptoir) et par Internet ou par guichet automatique avec votre institution financière. Pour effectuer un paiement par Internet, le numéro de référence que vous devez utiliser correspond à votre matricule excluant les premiers chiffres (22025) et les traits d'unions pour un total de 10 chiffres.

VIE **CITOYENNE**

TAXES MUNICIPALES

Nouveau rôle d'évaluation foncière 2022-2023-2024

Tel que l'oblige la *Loi sur la fiscalité municipale*, un nouveau rôle d'évaluation a été confectionné par le Groupe Altus, une firme d'évaluateurs externes, mandaté par la MRC de la Jacques-Cartier pour les travaux en évaluation foncière sur son territoire. Ce nouveau rôle est en vigueur pour les exercices financiers 2022, 2023 et 2024 et à moins de modifications à l'immeuble, ces valeurs sont valides pour la durée du rôle triennal d'évaluation foncière.

Le rôle d'évaluation est un résumé de l'inventaire des immeubles situés sur le territoire de votre municipalité et reflète la valeur de chaque immeuble sur la base de sa valeur réelle. La valeur réelle d'un immeuble correspond à sa valeur d'échange, sur un marché libre et ouvert à la concurrence. Autrement dit, il s'agit du prix le plus probable qu'un acheteur accepterait de payer lors d'une vente de gré à gré, si cet immeuble était mis en vente. Elle est établie selon les conditions du marché immobilier au 1er juillet de l'année qui précède le dépôt du rôle, soit le 1er juillet 2020 pour le rôle déposé le 8 octobre 2021.

Afin d'établir la valeur réelle, l'équipe du Groupe Altus a procédé au cours des trois dernières années à l'inspection et l'enquête des transactions enregistrées sur votre territoire. Ces ventes ont par la suite permis à l'évaluateur d'établir des normes de calcul servant à l'établissement de la valeur de tous les immeubles de la municipalité selon les caractéristiques propres à chaque propriété (utilisation, éléments physiques, qualité des composantes, etc.) ainsi qu'à leur localisation dans la municipalité.

Afin de connaître l'état physique des propriétés, la Loi exige à l'évaluateur qu'il s'assure de l'exactitude des données en sa possession au moins une fois tous les neuf ans. Ainsi, dans les trois dernières années, l'équipe du Groupe Altus a effectué plusieurs visites sur le territoire afin de s'assurer que chaque propriété de la municipalité ait été visitée depuis le 1er janvier 2013. Lors de ces visites, des éléments ont été recueillis par les inspecteurs quant à la qualité d'entretien des immeubles et aux travaux effectués sans délivrance d'un permis de rénovation. La mise à jour de ces dossiers a, dans certains cas, menée à l'émission d'un avis de modification du rôle d'évaluation pour réajuster la valeur en cours de rôle et dans d'autres cas menés aux réajustements de la valeur uniquement au 1er janvier 2022.

Conséquemment, cet exercice amène des variations entre les évaluations inscrites au rôle précédent et celles inscrites au nouveau rôle. De plus, il peut également avoir des écarts entre différents secteurs et/ou type d'habitation de votre municipalité le tout dépendant des résultats de l'équilibration des valeurs aux conditions du marché immobilier à la date de référence.

La valeur des immeubles a été établie à l'aide des transactions immobilières enregistrées dans les 3 dernières années. La pandémie de la Covid-19 a eu un impact sur le marché immobilier de la MRC de la Jacques-Cartier. L'attrait pour le secteur et les propriétés de grandes surfaces (4 hectares et plus) ont été très convoités par les acheteurs. Nous avons observé une progression des prix de vente dans l'année de référence du nouveau rôle (2020). On constate que ce phénomène s'est poursuivi en 2021 où l'impact sera mesuré au prochain rôle 2025-2027.

Statistiques du rôle

- La valeur totale des immeubles pour le nouveau rôle 2022-2023-2024, toutes catégories confondues, s'établit à 997 967 700 $, soit une augmentation de 53 829 500 $ ou 5,7% par rapport au dernier rôle.
- La valeur moyenne des résidences 1 logement est progressé de 6.5% pour une valeur moyenne de 327 973 $ au 1er juillet 2020.
- Le marché immobilier a enregistré une croissance moyenne des valeurs des terrains résidentiels de 15,8%.

Le rôle de l'évaluateur

L'évaluateur n'a aucune implication au niveau des budgets ni au mode de taxation. Son rôle se limite strictement à s'assurer que chaque contribuable est évalué de façon équitable. Le rôle d'évaluation est par la suite utilisé par la municipalité et la commission scolaire pour répartir équitablement la charge fiscale correspondant aux services offerts.

Peut-on contester la nouvelle valeur inscrite au rôle d'évaluation

Oui. Entre la date du dépôt du rôle d'évaluation et avant le 1er mai 2022, une demande de révision peut être formulée à l'égard d'un immeuble inscrit à ce rôle.

Cela signifie que le droit à la demande de révision peut s'exercer seulement avant le 1er mai du premier exercice financier d'un rôle. Passé cette date limite, le droit de plainte n'existe plus.

Conformément à l'article 129 de la *Loi sur la fiscalité municipale*, un contribuable qui désire déposer une demande de révision de sa nouvelle évaluation doit en faire la demande en utilisant le formulaire prescrit. Il devra se prononcer sur la valeur et mentionner les motifs expliquant la valeur fournie. Le formulaire est disponible au bureau de la municipalité et sur le site Internet au www.saint-gabriel-de-valcartier.ca. Le formulaire dûment complété doit être accompagné de la somme d'argent prescrite et être déposé au bureau de la MRC de la Jacques-Cartier (60, rue St-Patrick, Shannon (Québec) G3S 1P8).

Pour toute question concernant votre nouvelle évaluation municipale, veuillez communiquer avec Mme Maryse Béchard au service d'évaluation

VIE **CITOYENNE**

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, plusieurs solutions sont possibles :

- Placer pas vos bacs dans l'entrée de la cour, à la limite de l'accotement et non dans l'emprise de la rue ;
- Ramassez vos bacs dès que possible après la cueillette ;
- Évitez de placer vos bacs au bord du chemin si ceux-ci ne sont pas pleins.

Ces simples habitudes aideraient à réduire les coûts de remplacement ainsi qu'à donner un coup de main aux déneigeurs! Merci pour votre collaboration!

Risque de gel des conduites d'acqueduc

Avis préventif—Important risque de gel des conduites d'aqueducs municipales et privées

Même si nous connaissons du temps plus doux, le gel descend en profondeur et peut tout de même occasionner le gel des conduites. Certaines propriétés sont plus à risque qu'un gel de leur conduite se produise. Voici quelques exemples:

- Gel antérieur de la conduite d'aqueduc;
- Conduite souterraine localisée sous une surface déneigée (entrée, trottoir…);
- Propriété inhabitée pour une période prolongée;
- Sous-sol utilitaire non chauffé ou insuffisamment chauffé.

Si l'une de ces conditions s'applique à votre propriété, nous vous prions de prendre les précautions nécessaires afin d'éviter le gel de votre conduite d'aqueduc. De plus, nous vous suggérons fortement de laisser couler un filet d'eau (de la grosseur d'un crayon) afin de permettre une circulation permanente dans la conduite.

LAMPADAIRES DÉFECTUEUX

Si vous remarquez qu'une lumière de rue située dans la Municipalité ne fonctionne pas, veuillez composer le 418 844-1218 et laisser les coordonnées du lampadaire.

À noter que les réparations sont effectuées aux deux semaines.



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.

Les matériaux doivent être organisés correctement (ex : les tapis doivent être roulés, le métal doit être trié, les fils ou la broche doivent être roulés ou attachés).

Vous pouvez disposer de pneus hors d'usage (usage non commercial seulement) ainsi que des jantes, aussi l'huile végétale de friture. L'huile doit être dans le contenant d'origine ou dans une bouteille de plastique transparente et bien identifiée.

Les carcasses de véhicules, les débris de déboisement, les ordures ménagères et les feuilles mortes ne sont pas ramassés ni les matériaux recyclables.

Vous pouvez disposer de matériaux de rénovation en vous rendant à l'écocentre de Saint-Gabriel-de-Valcartier (2329, boul. Valcartier). Celui-ci est ouvert les samedis de 8h à 12h. Vous ne pouvez pas disposer de ces matériaux dans les bacs à ordures ordinaires car l'entrepreneur ne les ramassera pas.

VIE COMMUNAUTAIRE

UNE PAGE D'HISTOIRE

Au cœur de la nature - Agriculture

Bien que le sol de la vallée de la Jacques-Cartier ne soit pas idéal pour l'agriculture et que le nombre de jours sans gel ne soit pas avantageux, le terrain a néanmoins accueilli une population précoce et continue de soutenir une économie agricole. Au début, chaque ferme cultivait de la nourriture et élevait des animaux pour répondre aux besoins de la famille. Plus tard, lorsque le transport est devenu plus facile, des « surplus » étaient vendus dans les villages voisins et même à Québec, et ce, même si un voyage en ville était l'épreuve d'une journée entière. Dans les années 1920, certains agriculteurs élevaient même des renards pour leur peau. L'élevage de dindes à petite échelle trouva ses débuts également. Au commencement, un petit nombre de dindes noires étaient élevées principalement pour le commerce de Noël. Plus tard, elles seront remplacées par des dindes blanches. Par la suite, le nombre de celles-ci augmentera régulièrement. Aujourd'hui, Valcartier constitue 20% de la production provinciale de dinde avec environ 500 000 dindes représentant des ventes avoisinant les 10 millions de dollars.



EMBLÊMES HÉRALDIQUES—ARMOIRIES

En 2016, le conseil municipal a pris la décision d'entamer le processus afin de recevoir les emblèmes héraldiques émanant de la Couronne du Canada en vertu des pouvoirs exercer par le gouverneur général. Voici, en première partie les armoiries et leur description.

Le vert et l'or sont les couleurs emblématiques de la Municipalité. Le vert symbolise également la nature, et l'or, les beaux jours, rappelant que Saint-Gabriel-de-Valcartier est un lieu riche en espaces verts et où il fait bon vivre.

Le triangle d'or sur fond vert évoque à la fois la situation géographique de la municipalité, située dans la vallée de la rivière Jacques-Cartier, et la lettre V, l'initiale de « Valcartier » ainsi que le nom de la base des Forces armées canadiennes Valcartier se trouvant sur son territoire.

La quadruple boucle entrelaçant un anneau évoque une rose des vents. Symbole d'harmonie et de voyage, ce type de nœud celtique représente l'esprit de communauté qui caractérise la municipalité et l'exploration qui a mené à sa naissance. De plus, la croix formée par la quadruple boucle rappelle que ses terres ont d'abord appartenu aux Jésuites avant d'être acquises par quatre hommes d'affaires de Québec puis organisées en paroisses.

Le sextant et les ailes font référence au nom de la Municipalité, les ailes représentant l'archange Gabriel, et le sextant, l'explorateur Jacques Cartier. Les ailes symbolisent également l'élevage de volailles, un moteur économique régional important.

Le bouleau jaune représentant la flore locale se divise en deux et souligne l'importance que la Municipalité accorde à la nature qui l'entoure ainsi qu'au caractère bilingue et solidaire de sa communauté.

La couronne murale désigne l'administration municipale.

Le coquelicot rouge, symbole militaire, souligne la présence de la base des Forces armées canadiennes Valcartier sur le territoire de la Municipalité.

À L'UNISSON · AT NATURE'S TEMPO

Signifiant « À l'unisson sur le tempo de la nature », cette sentence combinant le français et l'anglais souligne le bilinguisme de la communauté, l'harmonie qui existe entre tous ses membres, ainsi que le caractère rural de leur cadre de vie.

Les dindes représentent l'élevage de la dinde blanche, l'industrie principale de la région.



Les monticules, symbolisant les collines, et **la rivière** évoquent les attraits de la région pour la pratique des sports de plein air tout au long de l'année et qui font de Saint-Gabriel-de-Valcartier une destination de choix pour les vacanciers.

Le billot de bois rappelle l'importance qu'a eue la drave dans l'histoire de la communauté.

L'iris, le chardon et le trèfle symbolisent respectivement le Québec, la province où se trouve la municipalité, ainsi que les Écossais et les Irlandais qui se sont établis dans la région au début du XIX^{e} siècle.

VIE **COMMUNAUTAIRE**

DES PLUMES DANS MA COUR—Le Pic mineur



Étonnamment, il y a plus de 198 espèces de pics dans le monde et 13 vivent au Canada. Le plus connu de cette espèce est sans aucun doute, le Pic mineur. Afin de bien le reconnaitre, le Pic mineur est noir et blanc et a une large bande blanche au milieu du dos. De petits carreaux noirs et blancs se dessinent sous ses ailes et sa couronne est noire. Le mâle et la femelle ont sensiblement la même taille, mais le mâle arbore une petite tache écarlate, comme un pompon rouge juste à l'arrière de la couronne.

Le Pic mineur ressemble beaucoup au Pic chevelu qui est plus gros et en fait, il faut presque les apercevoir en même temps pour bien les différencier, mais les habitués sauront les reconnaitre par le bec alors que le Pic mineur possède un bec plus court que sa tête tandis que celui du Pic chevelu est aussi long sinon plus long.

Le Pic mineur, par son bec, a la capacité de percer des trous dans le bois, car son bec droit, en forme de ciseau, est constitué d'un os massif et ses narines sont recouvertes de petites plumes pour empêcher les copeaux et la poudre de bois d'y pénétrer. Sa longue langue munie de poils lui permet d'aller chercher sa nourriture dans les crevasses et les fentes. Comme la plupart des pics, le Pic mineur est un grimpeur. Ses courtes pattes munies de quatre doigts, deux orientés vers l'avant et deux vers l'arrière, lui permettent de s'agripper solidement.



Le Pic mineur est un insectivore; donc il se nourrit d'insectes qui volent ou qui vivent cachés, de fourmis, de papillons de nuits, de chenilles et de petits fruits. Par contre, en hiver, les végétaux prennent une part importante dans son alimentation et il fréquente volontiers les mangeoires.

Dès février ou mars, un couple de Pics mineurs signalera à son entourage qu'il prend possession de son territoire de nidification en le parcourant et en tambourinant du bec sur des branches ou d'autres objets sonores. Si vous avez des murs ou une toiture de tôle, vous l'avez certainement déjà entendu; c'est sa façon de délimiter son territoire.

C'est surtout le mâle qui creuse le nid alors que la femelle vole dans les environs, se nourrit et chasse les intrus. La femelle pond entre 4 et 6 œufs blancs et lorsqu'ils commencent à couver ou réchauffer les œufs, ils se relaient toutes les 15 à 30 minutes et ainsi les œufs sont couvés presque sans interruption pendant 12 jours jusqu'à éclosion. Les oisillons pèsent environ 1,6g et les parents les réchauffent comme ils l'ont fait pour les œufs en apportant à l'occasion de petits insectes afin de les nourrir jusqu'à ce qu'ils atteignent presque leur taille adulte vers l'âge de 17 ou 18 jours...rapide n'est-ce pas ! Dès l'âge de 5 semaines, ils sont en mesure de suffire à eux-mêmes.

Parmi les prédateurs des Pics mineurs, il y a la Crécerelle d'Amérique, l'Épervier brun et l'Épervier de Cooper par contre, les oisillons sont le régale des écureuils roux et gris ainsi que des couleuvres, mais bien entendu, encore faut-il que ces prédateurs pénètrent la cavité qui sert de nid aux oisillons, une bien meilleure protection qu'un nid à découvert.

Le Pic mineur vit là où il y a des arbres et des forêts mixtes. Nous sommes choyés d'avoir une abondance d'arbres de toute sorte qui sert très bien ce petit pic; des forêts sauvages de sapins, d'épinettes et d'érables à éclaircissement modéré qui avantagent le Pic mineur ; des arbres et arbustes fruitiers, sauvages ou plantés et même de temps en temps, des buches installées sur des poteaux avec du beurre d'arachide ou des blocs de graisse, tout pour rendre sa visibilité bien accessible à nos yeux.

Ce curieux petit pic est parmi nous durant toute l'année alors sortez dehors, faites de belles découvertes et essayer de voir la différence entre le Pic mineur et le Pic chevelu qui fera partie d'une prochaine chronique.

Bonnes observations! Maureen

VIE **COMMUNAUTAIRE**

TEMPS D'AIDE—entreprise de services à domicile

Saviez-vous que les résidants de Saint Gabriel de Valcartier ont accès aux services suivants?

Entretien ménager, lessive, préparation de repas, emplettes, grand ménage, supervision de prise de médicaments, soins d'hygiène, gardiennage (répit pour proches aidants), lever/mise en jour, coucher/mise en nuit, aide à l'alimentation, aide à l'habillement.

Notre équipe dévouée vous offre des services d'aide à domicile de haute qualité. Que ce soit pour vous ou pour un proche, nous demeurons à l'écoute de vos besoins, pour vous donner le coup de pouce qui facilite votre vie au quotidien! Temps d'aide, entreprise d'aide à domicile (auparavant Aide à la communauté et services à domicile) est une organisation sans but lucratif (OSBL) qui œuvre dans la région depuis 1986.

Aide à la communauté et services à domicile

Pour nous joindre :
418-842-9791 ou **info@tempdaide.com.**

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'est pas un service de taxi, les accompagnements-transports sont effectués par des bénévoles. Vous ne payez qu'une compensation, remise en totalité au bénévole pour rembourser les frais d'essence.

⇒ 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 et les frais de stationnement.

Si vous désirez utiliser nos services, ou pour devenir bénévole, vous pouvez communiquer avec nous au **418-845-3081** ou avec madame Pamala au **418-844-2097** poste 226.

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 %.

REMERCIEMENTS—PANIERS DE NOËL



Une fois de plus, nous avons distribué avec succès 20 paniers de Noël à des familles, ou des personnes seules, dans le besoin. Un grand merci à tous les partenaires suivants : l'École primaire Valcartier, l'École primaire Joli-Bois, l'École secondaire Mont St-Sacrement, la Fondation Roger Lamont, Marie-Kim et son initiative, les éleveurs de dindes locaux et tous les donateurs individuels qui ont fait don en argent ou de nourriture. Les besoins continuent d'augmenter et notre petite banque de dépannage alimentaire sera toujours disponible pour ceux qui en ont besoin, car notre communauté a prouvé qu'elle avait toujours un grand cœur ! Que l'année 2022 soit bonne pour chacun d'entre vous ! Pam

Vous avez besoin d'aide ?
Contactez : plaberge@munsgdv.ca.

VIE COMMUNAUTAIRE

BANQUE ALIMENTAIRE DE DÉPANNAGE

SAVEZ-VOUS...que la Municipalité offre une petite banque de dépannage alimentaire l'entrée du Centre communautaire? Ce service est offert à toute la population et de façon discrète.

PRENEZ SI VOUS AVEZ BESOIN ET DONNEZ GÉNÉREUSEMENT SI VOUS EN AVEZ. MERCI!



COLLECTE DE VÊTEMENTS ET FRIPERIE TEMPORAIRE AU PROFIT DE VES

À la suite du grand succès de l'automne et à la demande générale, l'OPP de l'école primaire Valcartier refait à nouveau sa collecte de vêtements usagés. Toujours en collaboration avec la Municipalité, une friperie temporaire sera installée au sous-sol du Centre récréatif (2217, boul. Valcartier). Vous pourrez y déposer vos sacs de vêtements du 22 avril au 28 mai à la porte du côté. C'est le temps de commencer à penser à votre ménage de garde-robes! Pour plus d'informations, contactez Véronique Charbonneau, responsable de l'OPP de VES au courriel suivant : veronique_charbonneau@hotmail.com.

* **Prendre note que la collecte et la friperie seront réalisés ou non, selon les directives sanitaires du moment.**



BAC D'ENTRAIDE DIABÈTIQUE DU QUÉBEC

Comme vous l'avez déjà probablement remarqué, le bac pour y deposer des vêtements usagés, accessible en tout temps, à été déménagé dans le stationnement de l'école Valcartier Elementary (2224, boul. Valcartier).

LES AÎNÉS ACTION QUÉBEC

Un réseau pour les aînés, par les aînés. Une foule de références, un outil utile et pratique.

https://www.seniorsactionquebec.ca/fr

LES AÎNÉS ACTION QUÉBEC

PALA

Programme Accès-Loisirs Aînés

Abonnement accessible pour les 55 ans et +, résidents de Saint-Gabriel-de-Valcartier.
Un seul abonnement vous donnant accès à plusieurs activités à la session ou à la carte.

Exemples d'activités incluses :

› Exercices 50+ › Taï Chi › Yoga sur chaise
› Centre Physik › Café et jasette
› Rendez-vous billard pour hommes (à venir)
› Local de pratique de musique (à venir)
› Activités peinture et bricolage
› Ateliers découvertes (thé, informatique, santé, informations juridiques...)
› Cuisines collectives (à venir) › Et bien plus en développement!

Information : 418-844-1218 ou coordoloirsirs@munsgdv.ca
Coût : 30$ annuellement

LOISIRS



BAL DES TUQUES

et inauguration OFFICIELLE DE LA PATINOIRE

23 FÉVRIER 2022

DE 17H00 À 20H

Décore ton casque protecteur!



Porte des couleurs fluos!

- Soirée disco, DJ et lumières
- Foodtruck de Churros ($)
- Soupe, café et chocolat chaud (gratuit)



- Passeport vaccinal obligatoire pour les 13 ans et +
- Bancs installés à l'extérieur pour mettre les patins
- Capacité du site : 250 personnes
- Capacité sur la glace limitée
- Patins ou non, venez vous amuser!

LOISIRS

SEMAINE DE RELÂCHE

Si tu as entre 5 et 12 ans et que tu as envie de profiter au maximum de ta semaine de relâche, la Municipalité te propose une foule d'activités qui saura répondre à tes intérêts ! Nous mettrons tout en place pour te proposer différentes activités amusantes, dynamiques et sécuritaires. Surveille la programmation de la semaine de relâche qui sera disponible sur la page Facebook des loisirs de la Municipalité et distribuée dans les écoles.

Vous pouvez aussi regarder la programmation offerte sur la base militaire au :
https://www.connexionfac.ca/Valcartier/Adulte/Loisirs-et-sports-recreatifs

SENTIER DE MARCHE

La Municipalité a aménagé un beau sentier de marche pour tous depuis ces dernières années derrière le Centre communautaire. Bien qu'il soit plaisant d'y marcher, ce qui est parfois moins plaisant ce sont les excréments des animaux de compagnie.
Des poubelles et dévidoirs à sacs ont été installés aux deux entrées de ce beau sentier éclairé, alors aucune raison d'y retrouver ces cadeaux désagréables. Faites preuve de civisme envers les autres et ramassez les besoins de vos animaux s'il vous plaît. Aussi, si vous avez ajouté des décorations de Noël à notre sentier, nous vous en remercions et vous rappelons qu'il est de votre responsabilité d'aller les récupérer avant le printemps. Merci!



PATINOIRE ET SENTIER DE GLACE

Le vestiaire pour les patins est ouvert de 10h à 21h, du dimanche au jeudi et de 10h à 22h les vendredis et samedis. Veuillez noter que la patinoire est réservée les mardis soir de 20h00 à 21h30, pour la ligue de Hockey amicale adulte, loisir organisé en collaboration avec la Municipalité, ainsi que les dimanches matin pour les cours de patinage de 8h30 à 11h. Le sentier de patinage demeure accessible durant les activités organisées sur la patinoire. Les heures peuvent changer sans préavis selon les modifications aux mesures sanitaires.

Toutes les mesures sanitaires s'appliquent à l'intérieur du vestiaire : port du masque, 2 mètres de distanciation entre les bulles familiales, lavage des mains. 25 personnes maximum à la fois dans le local des patins. L'équipement (aides de patinage et pelles) est désinfecté après chaque utilisation. Les poignées et surfaces sont aussi désinfectées régulièrement par nos employés.

Horaire :

10h – 12h30 Patinage libre (patinoire et sentier)

12h30-14h Hockey libre familial

14h-16h Hockey libre 12 ans et +

16h-18h Patinage libre (patinoire et sentier)

18h-19h30 Hockey libre 12 ans et -

19h30-21h Hockey libre 12 ans et +

Le port du casque est obligatoire pour les 12 ans et moins pour les périodes de hockey, et fortement recommandé pour tous lors de toutes les périodes à l'horaire. Le port du masque à l'intérieur est obligatoire ainsi que la distanciation. Veuillez noter que les plages horaires pour le hockey sont réservées aux résidents de SGDV et que les résidents ont droit d'avoir un invité.



LOISIRS



GARDIEN/GARDIENNE D'ENFANTS

Tu as réussi ton cours de gardien averti? Tu adores jouer avec les enfants et en prendre soin? Si tu veux nous donner ton nom, ton numéro de téléphone et ton secteur, on aura une liste à jour de potentiels gardiens et gardiennes si jamais des familles nous demandent des noms! 418-844-1218 ou coordoloisirs@munsgdv.ca.





LOISIRS

CLUB D'EXPLORATEURS SAINT-GAB

Au Grand Air
ÉDUCATION PAR LA NATURE





NOUVEAU LOISIR! amilia

Au Grand air est une coopérative de travailleurs qui offre des activités d'éducation par la nature.

Nous souhaitons favoriser le développement global des enfants en offrant une éducation différente axée sur la **relation harmonieuse** avec la **nature**. Nous voulons développer chez l'enfant une **sensibilité pour la nature** et encourager la **prise de risques saine**.

Le but est de susciter l'**émerveillement**, la **créativité** et la **bienveillance**, et ce, grâce à la **nature**.

Qui : 4 à 12 ans
Quand : Dimanche 20 mars, de 9h à 12h
Coût : 180 $ par enfant, pour 10 semaines
Où : Terrain de soccer de la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier

Quoi apporter?
- **Collation**
- **Bouteille d'eau**
- **Petit sac à dos**
- **Vêtement pour jouer dehors**

Pour plus d'informations : infoqc@augrandaireducation.ca

TERRAIN DE JEUX ÉTÉ 2022 - OYÉ! OYÉ!

Vous, oui vous...tous les enfants qui avez fait l'école en ligne... on espère que vous allez venir nous rejoindre au Terrain de jeux cet été et jouer dehors! Ce sera un été génial et on va en profiter! Les dates du Terrain de jeux sont du 27 juin au 12 août et vos parents pourront vous inscrire à compter du 1er mai. Nous enverrons plus d'informations au sujet du thème, des coûts, des nouveautés etc. pendant le mois d'avril dans les écoles, sur le site Internet de la Municipalité ou les pages Facebook du Terrain de jeux et de la Municipalité.

On vous attend!

RECHERCHE BÉNÉVOLES SOCCER

Le Club de soccer des Ours noirs est à la recherche de bénévoles désirant s'impliquer comme coach, assistant ou gérant! Nous cherchons aussi des parents intéressés à s'impliquer au niveau des Timbits, soccer pour les tout-petits! Votre implication fait la différence!

Contactez-nous au courriel suivant :
soccervalcartier@gmail.com



SOCCER

Les inscriptions auront lieu sur amilia du **15 février au 19 mars.** Puisque les coûts ne sont pas encore établis, ceux-ci vous serons envoyés par courriel avant le début des inscriptions (pour ceux qui ont déjà été inscrits avec nous), affichés sur notre page Facebook (Club de soccer les Ours noirs de St Gabriel de Valcartier) et aussi disponibles sur Amilia lors de la période d'inscriptions. Dépendant du nombre d'inscriptions reçues, nous pourrons confirmer les groupes offerts par la suite.

LOISIRS

INITIATION AU BASEBALL

La philosophie de ces activités est de développer les habiletés motrices des enfants, ainsi que celles liées au baseball, en leur offrant un cadre de pratique sportive agréable, amusant et positif.

Équipement necessaire :
5 à 7 ans : souliers à crampons, gant de baseball
8 à 12 ans : souliers à crampons, gant de baseball, support athlétique

Insciptions : amilia
Information : Laurent Issa via Messenger ou Facebook (baseball mineur SDGV)

Besoin de quelques parents pour embarquer sur le terrain avec moi. Pas besoin d'être un fin connaisseur de baseball, simplement accepter de donner de son temps et d'avoir une attitude positive envers les enfants. Au plaisir de vous voir cet été!



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
28 mai	Samedi 9h-9h45 (5-7 ans) 10h-11h15 (8-12 ans)	Centre Communautaire (2215, boul. Valcartier)	35 $ ou 60 $/ famille 12 samedis

CLUB ADOS

Suivez-nous sur notre page Facebook pour connaître nos jours et heures d'ouverture. Nouveautés à venir!

ATELIER DE CARICATURES

NOUVEAUX LOISIRS!

Atelier qui permettra aux jeunes et moins jeunes d'apprendre à maîtriser les différentes facettes du métier de caricaturiste. Il se familiariseront avec les différentes notions du métier et pourront aussi mettre en pratique ce qu'ils apprendront.

Âge : 12 à 17 ans
Professeur : Martin Bouchard, caricaturiste
Min. de 12 participants pour débuter le cours, max 20 participants
Inscriptions: amilia **avant le 18 mars**



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
1 avril	Vendredi 18h30-19h30	Centre Communautaire (2215, boul. Valcartier)	135 $/8 semaines

PRÊT À RESTER SEUL

Groupe d'âge : 9 ans et plus
Inscriptions : amilia **avant le 18 février**
Info : 418-844-2097 ou coordoloisirs@munsgdv.ca
Min. 11 participants pour débuter le cours, max. 30

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
27 fév.	Dimanche 9h-15h	Centre communautaire (2215, boul. Valcartier)	55 $



GARDIEN AVERTI

Groupe d'âge : 11 ans et plus (ou en 6e année)
Inscriptions : amilia **avant le 1 mars**
Min. 11 participants pour débuter le cours, max. 30
Info : 418-844-2097 ou coordoloisirs@munsgdv.ca

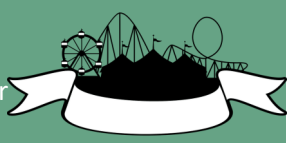
DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
10 mars	Jeudi 8h30-16h30	Centre communautaire (2215, boul. Valcartier)	60 $

ATELIERS SUR LE CIRQUE

Groupe d'âge : 6 ans et plus

Atelier qui permettra aux jeunes d'approfondir leur connaissance sur différentes facettes des arts du cirque. Ils toucheront à la jonglerie, l'équilibre, la danse, l'expression théâtrale et le hula-hoop. Un petit spectacle sera monté à la fin. Quelques invités seront présents pour différentes disciplines.

Professeur : Ryu, jongleur professionnel/artiste de cirque multidisciplinaire



Min. 10 participants pour débuter le cours, max 15 participants
Inscriptions : amilia avant le 18 mars

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
2 avril	Samedi 13h-14h	Complexe sportif (2217, boul. Valcartier)	145 $/6 semaines

LOISIRS

ZUMBA

Viens danser avec nous!



Info. : Laury Fortin
lauryfortin1@gmail.com
Promotion : rabais de 20 $ lorsque vous invitez un/une ami (e)

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
À confirmer	Mercredi 19h-20h	Centre sportif (2217, boul. Valcartier)	120 $/ 12 cours

HATHA YOGA DÉBUTANT

Session de printemps

Prenez soin de votre corps, c'est le seul endroit où vous êtes obligés de vivre…

Professeure: Marylin Parent

Inscriptions : 418 844-3916
parent_marylin@hotmail.com
ou page Facebook



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
5 avril	Mardi 19h30-20h45 Jeudi 9h30-10h45	Complexe (2230, boul. Valcartier) 1494, 5e Avenue	120 $/10 cours

DANSE COUNTRY NIVEAU DÉBUTANT

Cours de danse en ligne seulement
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
À confirmer	Jour à confirmer 19h-20h30	Centre communautaire	10 $/cours* 12 semaines

CENTRE PHYSIK SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER CENTER

Groupe d'âge : 14 ans +
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

amilia

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

HIT TRAINING

Saviez-vous que 30 petites minutes d'activité par jour ne représente que 2% de votre temps total de la journée? Qu'attendez-vous pour l'essayer?

Pour qui : personnes sans problème de santé désirant optimiser leur temps d'entraînement (Selon la progression et l'intensité)
*Gratuit pour les membres du Centre Physik
Non-membre : 5$ par séance
Inscriptions : amilia section utilisation sporadique du Centre Physik (Code QR obligatoire)

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
À confirmer	Mardi 18h30-19h15	Complexe (2230, boul. Valcartier)	Gratuit*

VOUS AVEZ UNE ACTIVITÉ QUE VOUS AIMERIEZ NOUS PROPOSER?

Si vous avez une idée d'activité ou de loisir que vous aimeriez que nous mettions sur pieds, n'hésitez-pas à nous contacter!

418-844-2097 ou coordoloisirs@munsgdv.ca

LOISIRS

MISE EN FORME 50 ANS ET PLUS

Conditionnement physique extérieur qui vous donne des outils pour demeurer ou vous remettre en bonne forme physique. Nouveaux toujours bienvenus pour un essai!

Matériel requis : vêtements adaptés à la température, espadrilles/bottes, eau.

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

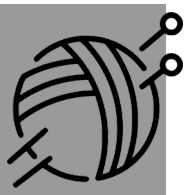
Inscriptions : amilia

Code Qr obligatoire.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
26 avril	Mardi 9h30-10h30 Jeudi 13h30-14h30h	sentier du Centre communautaire ou sous l'abri	45$ (ou inclus avec PALA)

TRICOT-RENCONTRES



Vous pratiquez les arts du fils tel que le tricot, le crochet, la broderie ou le macramé? Vous aimeriez rencontrer d'autres personnes qui partagent ces intérêts? Faites partie de notre groupe de tricot! Notez qu'il ne s'agit pas d'un cours, mais bien d'un groupe de rencontre et d'échange.

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

Inscription obligatoire: amilia

Code QR obligatoire.

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 fév.	Mardi 13h30	Bibliothèque municipale	Gratuit

RENCONTRES CHANTANTES

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 : 418-844-2097 / coordoloisirs@munsgdv.ca

Inscriptions : amilia Code Qr obligatoire



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
À confirmer	Lundi 19h30	Centre communautaire	Gratuit

COURS HÉROS SENIOR

NOUVEAU LOISIR!

L'objectif de cette formation est d'habiliter les gens de 55 ans et + à intervenir auprès de leurs famille et amis lors d'urgence cardio-respiratoire et de premiers soins de base, de façon rapide et efficace.

Aussi, de permettre aux personnes avec des limitations physiques d'être en mesure de pratiquer ou de montrer les gestes à quelqu'un qui pourra les exécuter à leur place. Formation donnée en 2 volets de 3h. (Volet RCR / Volet 1ers soins)

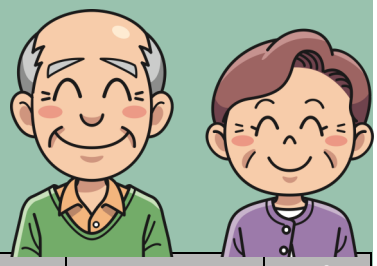
16 participants maximum **(code QR obligatoire)**

Inscriptions : amilia **avant le 7 mars**

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

***Gratuit pour membres PALA ou 25 $ / volet**

P·A·L·A
PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS AÎNÉS
SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
21 mars (RCR) 28 mars (1er soins)	Lundi 9h-12h	Centre communautaire	*Gratuit 25$/ volet

PÉTANQUE INTÉRIEURE

***Apporter votre équipement de pétanque**

Info : 418-844-2097 / plaberge@munsgdv.ca

Inscription et code QR obligatoire amilia



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
12 jan.	Lundi 13h-16h	Complexe 2230, boul. Valcartier	Gratuit*

PICKLEBALL

(HOMMES ET FEMMES)

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

Inscription obligatoire : amilia

Code Qr obligatoire.



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
Printemps Selon temp.	Lundi 18h30 Mercredi 18h30	Patinoire couverte	Gratuit*

LOISIRS

AIKIBUDO (auto-défense)

Un art martial traditionnel japonais sans compétition. L'action est portée 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 : 16 ans et plus
Info. : Patrick Beaulieu ou
Marie-Christine Larouche 418 574-6835
ou Etienne Patenaude 581 984-4193
www.aikibudovalcartier.ca
Aikibudo Valcartier @aikibudoValcartier 2007

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
4 avril	Lundi 19h-20h30 Mercredi 19h-20h30	Complexe 2230, boul. Valcartier	115 $ + 45 $ (frais affiliation) 8 semaines

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. 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).

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

Dû à la situation sanitaire, il n'y a pas de contact et il est demandé aux adeptes ***de porter des souliers sans crampon*** *laissant aucune trace sur le plancher, d'apporter* ***une bouteille d'eau*** *et* ***un tapis de style yoga*** *pour les exercices au sol.*

Inscriptions : amilia
Groupe d'âge: 7 ans et plus

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
5 avril	Mardi et jeudi 18h15– 19h30 19h45-21h (ceinture noire)	Centre communautaire	110 $* 10 semaines Dobok 55 $

CRÉER POUR LE PLAISIR!

(Anciennement Peindre pour le Plaisir)

Vous êtes un artiste en herbe? Vous avez envie de partager votre passion ou rencontrer d'autres artistes? Venez nous rejoindre! Débutants, vous êtes les bienvenues! Tous les médiums sont intéressants… huile, aquarelle, acrylique, fusain, dessin, etc. Vos talents peuvent être exercés sur toile, bois, roche...aucune limite! Considérant cette période difficile que nous traversons présentement, ces ateliers représentent une activité sociale très bénéfique tant pour l`esprit que pour le corps. De beaux contacts humains en respectant les règles sanitaires!

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

Information : 418 844-2097/coordoloisirs@munsgvdv.ca
Inscriptions : amilia **(code QR obligatoire)**
*Date de début à confirmer selon les règles sanitaires du moment.



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

TAI CHI

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

Information : 418 844-1218/ coordoloisirs@munsgvdv.ca
Inscriptions : amilia **code QR obligatoire**
André Poulin
diplomé de l'International Institute of Medical QiGong (É-U), approuvé par l'Henan University of Traditional Chinese Medicine



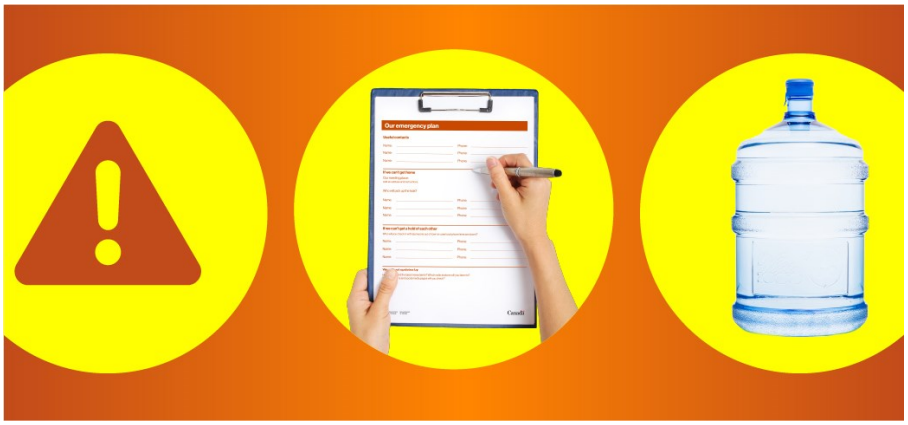
DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
9 mars	Mercredi 9h30-11h	Complexe 2230, boul. Valcartier	120 $ 10 semaines

SERVICE SÉCURITÉ INCENDIE



PRÉPAREZ-VOUS!

Les situations d'urgence peuvent survenir à tout moment et sans grand avertissement. Soyez prêt. Avec un peu de préparation, vous pouvez réagir rapidement pour vous aider et aider les autres. Apprenez quels sont les risques dans votre région, établissez un plan d'urgence pour votre domicile et préparez une trousse d'urgence.
https://www.preparez-vous.qc.ca/index-fr.aspx



Le 13 mars, on avance l'heure, on vérifie nos avertisseurs de fumée et on change les piles.



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Heure du conte : prévu pour le 8 avril, selon les consignes sanitaires.

Heures d'ouverture :

Mardi	**18h30 à 20h30**
Mercredi	**18h30 à 20h30**
Samedi	**13h à 16h**

Tout changement d'horaire dû à la pandémie sera publié sur Facebook.

Suivez-nous sur Facebook pour toutes les nouveautés!

Tél. : 418-844-4040

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

