VOL. 16, Tome 2 ▪ FÉVRIER à fin AVRIL 2023

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. 3-8

VIE **COMMUNAUTAIRE** P. 9-12

LOISIRS P.13-21

INFORMATIONS PRATIQUES P. 22

LES BUREAUX MUNICIPAUX SERONT FERMÉS LE VENDREDI 7 ET LUNDI 10 AVRIL POUR LA FÊTE DE PÂQUES

VIE MUNICIPALE

MOT DU MAIRE



« ...conformément à notre objectif, j'ai le plaisir d'annoncer que nos taux de taxation actuels resteront inchangés à 0,34 $ pour les propriétés résidentielles et à 0,47 $ pour les propriétés non résidentielles. »

Une fois de plus, le moment est venu d'adopter notre budget municipal pour 2023. Comme d'habitude, les membres du Conseil ont tenu de nombreuses réunions afin d'analyser notre position et la direction que nous voulons prendre pour l'année à venir. Je n'ai probablement pas besoin de rappeler à quiconque que le mot clé dans l'économie actuelle est le taux d'inflation très élevé. Dans cette optique, notre objectif pour cette année était de limiter toute augmentation des taxes municipales pour nos résidents.

Au cours des deux dernières années, nous avons réalisé deux grands projets qui ont été très bénéfiques pour nos citoyens. En 2021, le toit de la patinoire a été achevé et en 2022, nous avons exercé notre option d'achat sur le bâtiment du Centre Physik qui abrite le centre de conditionnement physique et le Comité historique.

Cette année, les dépenses ont augmenté de façon spectaculaire, comme nous le rappelle chaque visite à l'épicerie. Par conséquent, le budget total pour cette année s'élève à 8 925 298 $, contre 7 607 270 $ l'année dernière, soit une augmentation de 17 %. Cependant, conformément à notre objectif, j'ai le plaisir d'annoncer que nos taux de taxation actuels resteront inchangés à 0,34 $ pour les propriétés résidentielles et à 0,47 $ pour les propriétés non résidentielles. Il est possible, en raison de notre décision, que nous utilisions une partie de notre excédent accumulé pour combler la différence.

Parmi nos projets importants pour 2023, citons la réfection du chemin Redmond, du numéro civique 60 au numéro 100, qui aura lieu cet été. Nous poursuivrons également l'aménagement et le prolongement de notre très populaire sentier pédestre municipal. L'événement familial « Bal des Tuques » aura lieu le 15 février. Enfin, pour ceux qui ne se sont pas encore inscrits à la « Plateforme Voilà », n'oubliez pas de le faire afin de rester connecté à votre municipalité !



Voilà! Propriété

VOTRE COMPTE DE TAXES EST MAINTENANT DISPONIBLE EN LIGNE!

Il est maintenant le temps de vous inscrire au service Compte de Taxes, disponible dans votre dossier **« propriété »** sur la plateforme citoyenne ***Voilà!*** *Avec votre compte de taxes 2023 papier en main (certaines informations figurant sur le compte 2023 sont nécessaires afin de vous authentifier), vous pouvez compléter l'inscription de votre propriété dans votre compte et dès les prochaines facturations (2024), vous recevrez vos comptes de taxes directement dans votre compte* ***Voilà!***

Si vous n'avez toujours pas ouvert votre compte citoyen Voilà, nous vous invitons à vous inscrire en téléchargeant l'application mobile *Voilà!* qui est disponible dans Google Play/App Store ou sur votre ordinateur personnel ou portable en visitant le lien suivant https://saint-gabriel-de-valcartier.appvoila.com/fr/

Dates de versement taxes municipales 2023

1er versement : **1er avril 2023**

2e versement : **1er juillet 2023**

3e versement : **1er septembre 2023**

VIE **CITOYENNE**

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 suivante**.





MÉDAILLES POUR CHIENS

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

Gestipattes

TAXES MUNICIPALES

SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

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

AVIS PUBLIC
Dépôt du rôle général de perception pour 2023

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

QUE le rôle général de perception pour 2023 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 2023.

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

	Pour le rôle d'évaluation foncière 2023	Pour fins d'inscription aux comptes de taxes
Proportion médiane	90%	100%
Facteur comparatif	1.11	1.00

DONNÉ À SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER CE 7e JOUR DU MOIS DE FÉVRIER 2023.

Heidi Lafrance, Directrice générale/greffière-trésorière

TAXES MUNICIPALES 2023 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 2023,** et s'il y a lieu les **deuxième et troisième** versements doivent être effectués le **1er juillet et le 1er septembre 2023**. 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.

BUDGET 2023 ET PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS

Membres du conseil, citoyens, citoyennes,

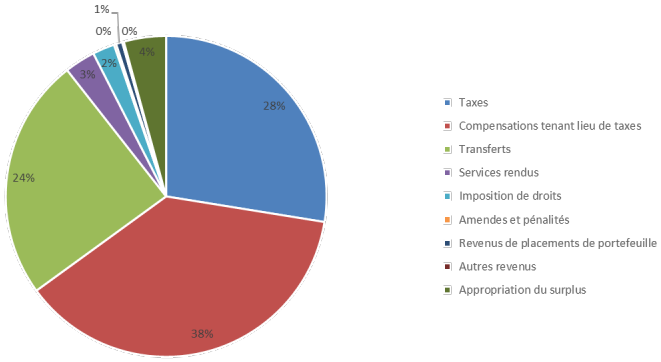
Après de nombreuses rencontres en comités avec les membres du conseil et le personnel de direction afin d'analyser nos services, nos besoins et les investissements en immobilisations pour l'année 2023, je suis fière de vous présenter un budget équilibré au montant de $ 8 925 298, soit une augmentation de 17% comparativement à l'année 2022.

J'ai le grand plaisir de vous annoncer que nous allons maintenir encore cette année le taux de la taxe générale foncière à 0,34$ et le taux de la taxe sur les immeubles non résidentiels à 0,47$.

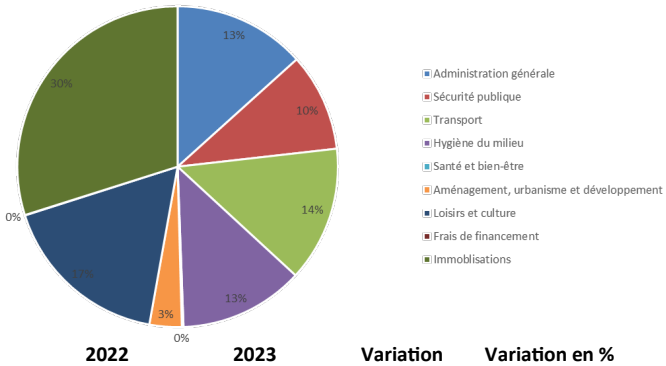
En conclusion, je tiens à remercier chaleureusement les élus, la direction générale ainsi que les employés de la Municipalité pour leur collaboration à l'élaboration de ce budget et pour leur rigueur et leur professionnalisme en ce qui a trait aux services offerts aux citoyens.

Brent Montgomery, maire

REVENUS 2023 - PROVENANCE DES REVENUS



CHARGES 2023 - RÉPARTITION ENTRE SERVICES



Budget comparatif par fonction	2022	2023	Variation	Variation en %
Revenus de fonctionnement et affectations				
Taxes	5 438 658 $	2 459 373 $	(2 979 285) $	-121%
Paiement tenant lieu de taxes	296 005 $	3 342 279 $	3 046 274 $	91%
Autre revenus de sources locales	483 725 $	276 053 $	(207 672) $	-75%
Transferts	1 172 746 $	2 178 673 $	1 005 927 $	46%
Imposition de droits, amendes, penalités, intérêts		273 600 $		
Autres revenus		16 000 $		
	7 391 134 $	8 545 978 $	1 154 844 $	14%
Affectation - excédent de fonctionnement affecté	216 136 $	379 320 $	163 184 $	43%
Total des revenus de fonctionnement et affectations	7 607 270 $	8 925 298 $	1 318 028 $	15%
Charges de fonctionnement				
Administration générale	1 084 157 $	1 190 078 $	105 921 $	9%
Sécurité publique	808 398 $	880 791 $	72 393 $	8%
Transport	1 035 108 $	1 217 840 $	182 732 $	15%
Hygiène du milieu	706 761 $	1 121 822 $	415 061 $	37%
Santé et bien être	17 600 $	14 660 $	(2 940) $	-20%
Aménagement, urbanisme, zonage	279 133 $	290 269 $	11 136 $	4%
Loisirs et culture	1 431 113 $	1 540 188 $	109 075 $	7%
Frais de financement	3 500 $	3 500 $	- $	0%
	5 365 770 $	6 259 148 $	893 378 $	14%
Autres élément de conciliations à des fins fiscales				
Affectations - Activités d'investissement	2 241 500 $	2 666 150 $	424 650 $	16%
Total des charges et autres éléments de conciliation à des fins fiscales	7 607 270 $	8 925 298 $	1 318 028 $	15%
Éxédents (déficit) net				

VIE **CITOYENNE**

BUDGET 2023 ET PROGRAMME TRIENNAL D'IMMOBILISATIONS

PLAN TRIENNAL	2023	2024	2025
Administration générale			
Mobilier de bureau	1 200 $		
Mise à niveau des équipements informatiques (TI)	6 500 $	5 000 $	5 000 $
Refonte du site internet	-	10 000 $	
Acquisition de logiciels informatique	52 000 $	5 000 $	5 000 $
TOTAL	**59 700 $**	**20 000 $**	**10 000 $**
Sécurité publique			
Aménagement centre d'entrainement	15 000 $	-	
Divers équipements	23 000 $	5 000 $	5 000 $
Aménagement point d'eau 5e Avenue	2 000 $	-	
Caserne - amélioration du bâtiment			
Remplacement véhicules urgence	150 000 $	250 000 $	
Remplacement appareils respiratoires			140 000 $
TOTAL	**190 000 $**	**255 000 $**	**145 000 $**
Travaux publics - Voirie			
Chemin Redmond - réparations	1 895 000 $		
Achat d'arbres	2 500 $		
Hôtel de Ville - réparations	65 000 $		
Garage -caserne: Éclairage DEL	37 450 $	-	
Véhicule municipal - remplacement		65 000 $	
VTT - achat		25 000 $	
Planteur hydraulique pour poteaux de signalisation	3 500 $		
Remorque double roues	20 000 $		
Équipement de voirie		5 000 $	5 000 $
Remplacement réservoirs de mazout et diésel	20 500 $		
TOTAL	**2 043 950 $**	**95 000 $**	**5 000 $**
Loisirs et culture			
Amélioration sentier pédestre (prolongement, éclairage, asphaltage, etc.)	30 000 $	30 000 $	30 000 $
Enseigne au 2230, boul. Valcartier	5 000 $	-	
Centre Physik - équipement	26 500 $	15 000 $	15 000 $
Mobilier urbain - parcs	3 500 $	5 000 $	5 000 $
Rénovation toiture – Centre communautaire	25 000 $	-	
Amélioration des parcs		100 000 $	100 000 $
HDV-VCC 2215, Valcartier - Ventilation	100 000 $		
VCC - remplacement hottes de cuisinières	20 000 $		
VCC - amélioration système audio	7 500 $		
Loisirs - équipement de parc	5 000 $		
TOTAL	**222 500 $**	**150 000 $**	**150 000 $**
RÉSEAU ÉLECTRICITÉ			
Bornes rechargeables		3 000 $	
Éclairage public - conversion DEL	50 000 $		
TOTAL	**50 000 $**	**3 000 $**	**0 $**
TOTAL			
TOTAL PLAN TRIENNAL	**2 566 150 $**	**523 000 $**	**310 000 $**

VIE CITOYENNE

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE

PRÉVENIR LES INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

Chaque année, le monoxyde de carbone, aussi appelé CO, est responsable de plusieurs intoxications. C'est un gaz toxique qui ne se voit pas et ne se sent pas. Il n'irrite pas les yeux ni les voies respiratoires. Respirer du monoxyde de carbone peut être très dangereux pour la santé et même mortel.

Le monoxyde de carbone se dégage lorsque des appareils et des véhicules brûlent un combustible comme le propane, le bois, le mazout, etc.

Seul un avertisseur de monoxyde de carbone peut détecter la présence de ce gaz et vous la signaler.

Vous êtes susceptible d'être intoxiqué au monoxyde de carbone si vous ressentez les symptômes suivants, dans les minutes suivant l'exposition :

- Maux de tête;
- Fatigue;
- Nausées;
- Vomissements;
- Étourdissements.



Précautions à prendre

La meilleure façon de prévenir une intoxication au monoxyde de carbone est d'agir de façon sécuritaire :

- Installez un avertisseur de monoxyde de carbone dans les endroits où il y a des sources de ce gaz.
- N'utilisez pas d'appareils à moteur ou de chauffage fonctionnant à combustible à l'intérieur d'une pièce, d'un abri ou d'un véhicule.
- Respectez les règles d'entretien et de sécurité des appareils. Par exemple, si vous avez un foyer ou un poêle à combustion lente, faites ramoner votre cheminée au moins une fois par année, au printemps ou à l'automne. Assurez-vous également qu'elle ne soit pas obstruée et qu'elle ne présente pas de fuites.

<u>En cas de panne de courant</u>

Ne chauffez jamais votre habitation avec des appareils comme une cuisinière au gaz, une chaufferette d'appoint, une chaufferette de camping ou un barbecue à l'intérieur.

En cas de panne prolongée par temps froid, la Municipalité a prévu un Centre de service où vous pourriez vous rendre pour assurer votre sécurité. N'hésitez pas à nous contacter.

Si vous utilisez une génératrice, installez-la :

- <u>À l'extérieur</u> de votre maison ou de votre <u>garage</u>, que celui-ci soit intégré à votre maison ou situé à côté;
- Le plus loin possible des portes et des fenêtres.
- Respecter le manuel d'utilisation du fabricant

Gestes à poser en présence de symptômes

Si vous ou des membres de votre famille avez des symptômes d'intoxication :

- Dirigez-vous à l'extérieur;
- Composez le 9-1-1;
- Ne retournez pas à l'intérieur, même pour quelques minutes.

Il est important de ne pas faire ventiler le bâtiment avant que les pompiers n'aient fait des analyses d'air.



https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/inondations-etes-vous-prets

VIE CITOYENNE

SÉCURITÉ CIVILE

Saviez-vous que la Municipalité est dotée d'un plan de mesures d'urgences qui couvrent tous les aléas possibles sur le territoire et que nous sommes prêts à intervenir en tout temps?

La situation que nous avons tous vécus au mois de décembre 2022 en est un exemple parfait. Lorsque vous vous retrouvez dans une telle situation, n'hésitez pas à nous appeler si vous le pouvez, suivez nos pages Facebook et le site Internet de la Municipalité ou passer au Centre communautaire pour vous informer des services offerts/possibles.

Voici le rôle et les responsabilités de la **Municipalité** face aux sinistres :

- Coordonner et planifier l'ensemble des efforts déployés en matière de sécurité civile sur leur territoire.
- Adopter un plan de sécurité civile comportant minimalement les mesures prévues au Règlement sur les procédures d'alerte et les moyens de secours minimaux et assurer la révision périodique de ce plan.
- Réaliser des exercices et assurer la formation du personnel.
- Développer la connaissance des risques présents sur le territoire.
- Mettre en place des mesures pour prévenir les sinistres ou pour en diminuer les conséquences.
- Communiquer à la population des informations sur les risques présents sur le territoire, sur les mesures de prévention à établir ainsi que sur les consignes à suivre avant, pendant et à la suite d'un sinistre.
- Tenir compte des risques présents ou potentiels dans l'aménagement et le développement du territoire.
- Au moment et à la suite des sinistres, déployer des ressources afin d'apporter de l'aide aux populations touchées et gérer la situation en vue d'un rétablissement le plus rapide et efficace possible.

En tant que **citoyens**, vous pouvez :

- Avoir une assurance habitation pour couvrir vos biens et connaître votre protection en cas de dommages causés par une inondation.
- Préparer votre plan familial d'urgence.
- Avoir en tout temps une trousse d'urgence pour subsister pendant les 3 premiers jours d'une situation d'urgence ou pour emporter en cas d'évacuation.
- Vous renseigner, auprès de votre municipalité, sur les risques de sinistre dans votre localité et connaître les mesures à prendre pour vous protéger.
- Faire preuve de prévoyance et de prudence à l'égard des risques de sinistre présents dans votre environnement.
- Respecter les lois, les règlements et les normes en vigueur à l'égard des risques de sinistre présents dans votre milieu.
- En cas de sinistre, en fonction de votre situation, intervenir afin d'aider les gens qui vous entourent en attendant du renfort.
- Vous impliquer comme bénévole auprès de votre municipalité ou d'un groupe offrant un soutien en sécurité civile.

En situation d'urgence ou de sinistre, **il vous revient d'accomplir les premiers gestes** pour assurer votre sécurité, celle de votre famille et la sauvegarde de vos biens.

RÈGLES ET CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR LES PIÉTONS

Lorsque vous circulez à pied, vous devez suivre des règles et prendre des précautions afin d'assurer votre sécurité et celles des autres usagers de la route.

ÊTRE VISIBLE EN TOUT TEMPS

Par temps sombre, et surtout l'hiver lorsque la noirceur se fait tôt, portez des vêtements ou des accessoires de couleur claire ou munis de bandes réfléchissantes afin de bien vous faire remarquer par les autres usagers de la route.

OÙ MARCHER

Vous devez marcher sur le bord de la route ou sur l'accotement, le tout dans le sens contraire de la circulation.

Toutefois, vous pouvez circuler dans le même sens que les voitures si cela vous permet de :

- ne pas traverser la chaussée à plusieurs reprises sur une courte distance;
- circuler du côté éclairé du chemin;
- circuler du côté où l'accotement est plus large.

Source: Gouvernement du Québec

PROGRAMME DE COUCHES LAVABLES RÉUTILISABLES



Saviez-vous que la Municipalité offre une subvention par l'intermédiaire d'un programme de réduction des déchets, afin de rembourser la moitié du prix d'achat avant taxes d'un ensemble de couches lavables réutilisables jusqu'à un maximum de 100 $?

Ce programme s'applique aux parents d'enfant de moins d'un (1) an résidant à Saint-Gabriel-de-Valcartier. Le programme de subvention prendra fin sur décision du conseil municipal. Le formulaire et les modalités se retrouvent au bureau municipal, sur le site Internet et sur la page Facebook de la Municipalité.

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 ;
- Récupérez 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

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 ou remplir la demande en ligne sur la plateforme Voilà! 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

LES BANCS DE L'ÉGLISE ET L'ÉCURIE

Histoire de Herman Murphy et Leonard Conway racontée à Debbie Chakour.

Extrait adapté du livre « Dans le bon vieux temps »"

À l'époque, presque tout le monde allait à l'église le dimanche et les jours fériés. Comme la plupart des gens se déplaçaient à cheval, il y avait une écurie de 58 cases située à l'arrière de l'aire de stationnement de l'église catholique. Chaque famille avait sa propre case, tout comme elle avait son propre banc. Comme ils payaient 10 $ par an pour ce privilège, les gens se sentaient insultés si quelqu'un d'autre s'asseyait sur leur banc ou utilisait leur case. Les administrateurs qui géraient l'église s'asseyaient sur les bancs juste en face du prêtre. Derrière eux, il y avait les religieuses, puis tous les autres, chaque famille étant satisfaite de sa place. Les chevaux étaient très bien dans l'écurie, chacun dans sa propre case et fermement attaché des deux côtés pour aider à maintenir le calme. Cependant, un soir de Noël, des farceurs se sont introduits dans l'écurie et ont déplacé tous les chevaux dans des cases différentes. Vous ne pouvez qu'imaginer le chaos que cela a provoqué après le service ! Les farceurs ont-ils été découverts ? Nous ne le savons pas, mais ils étaient probablement les seuls à rire !

BIBLOTHÈQUE MUNICIPALE

Heure du conte pour Pâques **vendredi 31 mars à 18h30**. Plus d'info à venir sur la page Facebook de la bibliothèque.



Une rotation de livres aura lieu au début mars 2023. Venez répérer les points jaunes et voir toutes les nouveautés.

GRAND CONCOURS 2023! Gagner à visiter votre biblio! - Trouverez-vous le billet d'or pour la chance de gagner un prix?

Février mois Coup de Coeur! Y-a-t-il un livre que vous adorez? Partagez votre coup de Coeur en apposant une etiquette sur votre livre préféré!







VIE COMMUNAUTAIRE

DES PLUMES DANS MA COUR—Le gros bec errant





Le Gros-bec errant est le visiteur le plus accoutumé de nos paysages et fait partie de la famille des passereaux. Le plumage du mâle adulte est éclatant avec le dos et le ventre jaune doré, teinte que l'on retrouve dans la raie sourcilière. La femelle adulte est plus terne; le corps d'un gris fumé tirant sur l'argent avec du jaune sur ses flancs.

Fait inusité et très remarquable, en hiver le bec a la couleur de l'os, mais il subit un changement radical dans sa pigmentation dès le début du printemps et devient alors du même vert que les bourgeons et les jeunes feuilles.

Le Gros-bec errant mange surtout les graines des cônes d'épinettes, de sapin baumier et de pin, mais il apprécie également les graines et les fruits de nombreux arbres que nous avons sur notre territoire. Cet oiseau est également avide des larves et des chrysalides de la tordeuse des bourgeons de l'épinette et la communauté ornithologique pense aussi que les parents nourrissent leurs petits de celles-ci. En raison de son appétit quotidien des larves de la tordeuse d'épinette, le Gros-bec errant compte parmi les plus utiles de nos oiseaux.

Très peu d'études ont été réalisées pour détailler l'habitude de nidification, mais on repère des nids à des hauteurs de 7 à 12 mètres dans des épinettes. Le nid est fait de brindilles enchevêtrées sans trop de consistance et tapissé d'herbe. Sa principale aire de nidification demeure, apparemment, l'Ouest canadien, mais on ne s'étonne plus de voir des adultes nourrir leurs petits un peu partout dans la zone de la forêt boréale.

Vous remarquerez que cet oiseau gravite en grand nombre dans nos mangeoires et nos plateaux; c'est un oiseau qui adore fréquenter les postes d'alimentations qui contiennent des graines de tournesol, son aliment préféré.

Construire une petite plate-forme d'alimentation surélevée munie d'une languette de bois tout autour empêchera les graines d'être dispersées par le vent et vous pourrez ainsi profiter des allers-retours de cette bande de magnifiques oiseaux colorés durant tout l'hiver.

Bonnes observations, Maureen Bédard.





JEUDI 27 AVRIL 18H30

CONFÉRENCE OFFERTE PAR LA MUNICIPALITÉ

GRATUIT RÉSIDENT - 10$ NON-RÉSIDENT

L'AGRICULTURE DURABLE *de proximité*



Thème :
Jardinage et culture maraichère, petites serres, tube de jardin...

Au centre communautaire
2215, boul. Valcartier
18h30 - 20h

INSCRIPTIONS SUR VOILÀ!

Jean-Martin Fortier est un agriculteur, auteur, enseignant et défenseur d'une agriculture régénératrice à échelle humaine et rentable. Il consacre sa vie à partager sa vision et son expertise pour aider à la multiplication des petites fermes écologiques et promouvoir une transition mondiale vers des systèmes alimentaires basés sur la nature et la communauté. Il est le co-fondateur de l'Institut jardinier-maraîcher.

INSTITUT JARDINIER MARAICHER

VIE **COMMUNAUTAIRE**



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 :

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 Pam ou Véronique 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 %.

VIE COMMUNAUTAIRE

BANQUE ALIMENTAIRE DE DÉPANNAGE

SAVEZ-VOUS...que la Municipalité offre une petite banque de dépannage alimentaire à 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) **du 1er au 28 mai**. Vous pourrez y déposer vos sacs de vêtements du **24 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.



BAC D'ENTRAIDE DIABÈTIQUE DU QUÉBEC

Le bac pour y déposer des vêtements usagés, accessible en tout temps se retrouve devant l'école Valcartier Elementary au 2224, boul. Valcartier. Svp, garder l'endroit propre, s'il n'y a plus de place à l'intérieur du bac , repasser à un autre moment lorsque celui-ci aura été vidé.

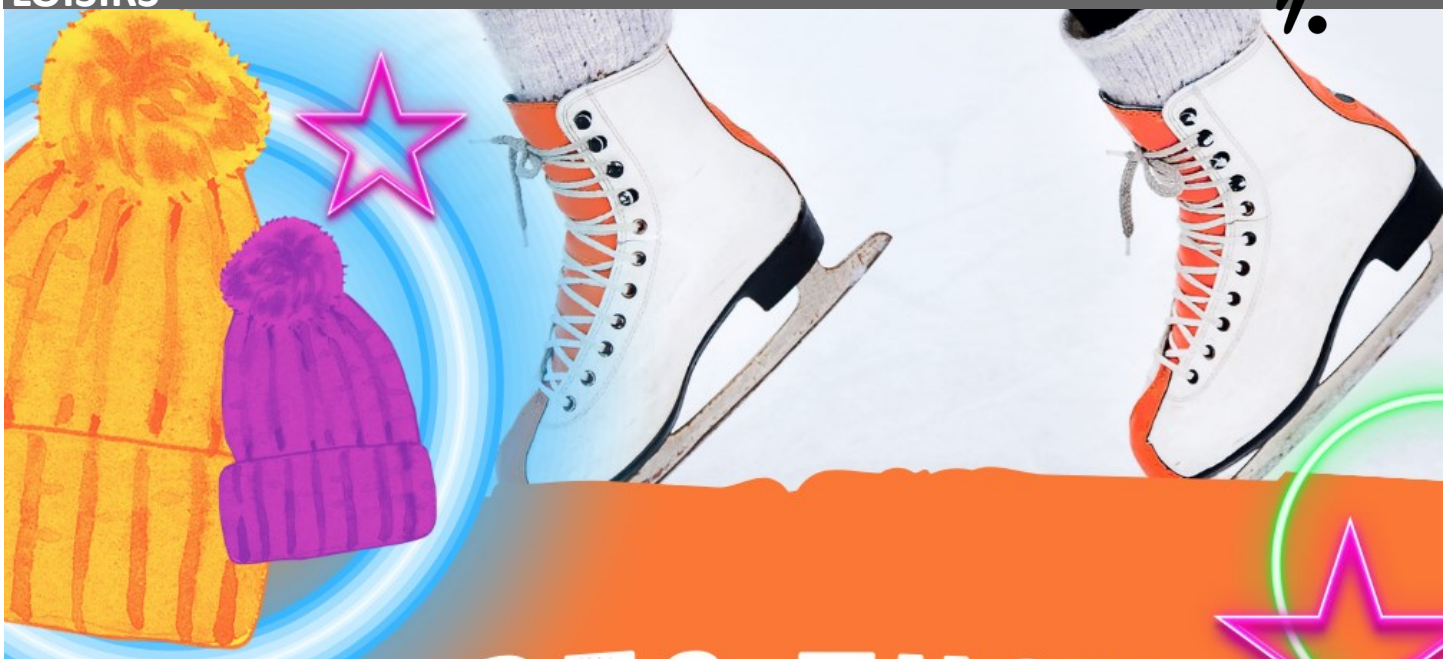
REMERCIEMENTS—PANIERS DE NOËL

Encore cette année, nous avons distribué avec succès, malgré la tempête, 23 paniers de Noël à des familles ou des personnes seules, dans le besoin. Un immense merci à tous les partenaires suivants : l'École primaire Valcartier, l'École secondaire Mont St-Sacrement, la Fondation Roger Lamont, la garderie Vallée Jeunesse, 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 grand cœur! Bonne année 2023 à tous! Vous avez besoin d'aide? Contactez Pam au plaberge@munsgdv.ca.





LOISIRS



BAL DES TUQUES

FLUO ET LUMINEUX

15 FÉVRIER 17H-20H

Foodtruck ($) ▷ Pains à la viande, hot-dogs
Animation - Prix de participation
Chocolat chaud - Biscuits

Viens souper sur place!

Décore ton casque!

Sois créatif!

VEQ Voice of English-speaking Québec

SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER

VLS SOAR

École du Joli-Bois

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 de printemps 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

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

ACTIVITÉS SEMAINE DE RELÂCHE

Le service des loisirs a mis en place plusieurs activités pour la semaine de relâche, pour tous les goûts! Surveillez la page Facebook des loisirs de la Municipalité pour tous les détails!

Vous pouvez aussi consulter la programmation offerte par la base militaire sur leur page Facebook : Service des loisirs communautaires de la Base Valcartier

SENTIER DE MARCHE

Quand l'hiver arrive et que le sol est recouvert de neige, il est agréable de prendre une marche et profiter des décors enchanteurs de la saison.

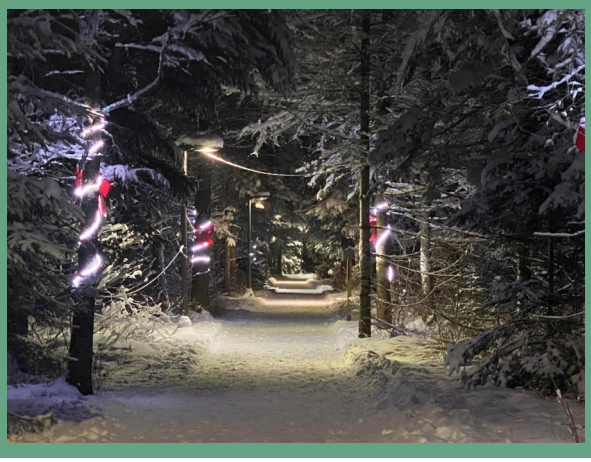
D'un autre côté, l'hiver peut rendre les déplacements difficiles. La pluie verglaçante, les surfaces glacées et la neige durcie peuvent devenir un danger pour le piéton non averti.

Quelques trucs simples peuvent rendre la marche extérieure plus sécuritaire durant l'hiver. En voici quelques-uns :

1. Choisir une bonne paire de bottes
2. Avoir une bonne semelle à crampons
3. Utiliser un bâton de marche pour vous aider. Il est aussi possible de se procurer un pic à glace pour ajouter au bout de votre bâton.

Une seule mauvaise chute sur la glace peut avoir des conséquences à long terme. Planifiez bien votre marche, dans notre sentier pédestre ou ailleurs.

Bonne marche!



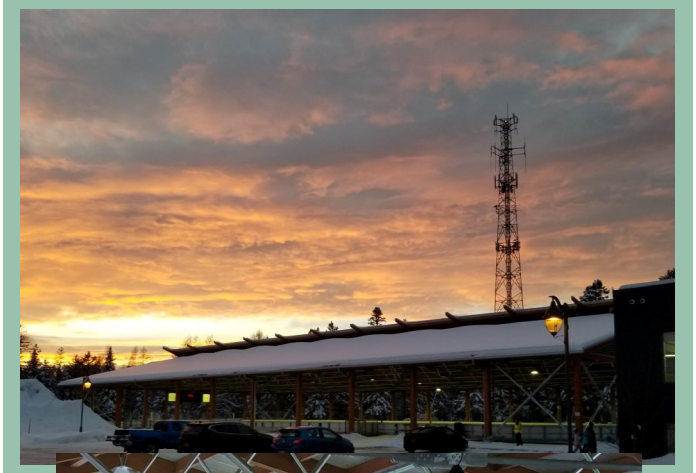
HORAIRE PATINOIRE MUNICIPALE ET SENTIER DE PATINAGE

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

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)

BONNE SAISON DE PATINAGE!





LOISIRS

Au Grand Air
ÉDUCATION PAR LA NATURE

CLUB D'EXPLORATEURS SAINT-GAB



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 12 mars, de 9h à 12h
Coût : 180 $ par enfant, pour 8 semaines
Où : Abri multifonctionnel de la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier

Pour plus d'informations : infoqc@augrandaireducation.ca

Vous avez jusqu'au 1er mars pour vous inscrire!

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



ACTIVITÉS EXTÉRIEURES
FÉVRIER - MARS 2023

PLAISIRS D'HIVER



DÉFI CHÂTEAU DE NEIGE!
INSCRIS-TOI JUSQU'AU 13 MARS
www.defichateaudeneige.ca

RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX (SENTIER MUNICIPAL)
MARDI 14 FÉVRIER 18H-21H

BAL DES TUQUES FLUO ET LUMINEUX (PATINOIRE)
MERCREDI 15 FÉVRIER 17H-20H

Loisirs et vie communautaire SGDV

LOISIRS





TU CHERCHES UN EMPLOI D'ÉTÉ TRIPPANT?

VIENS TRAVAILLER AVEC NOUS AU

TERRAIN DE JEUX !

SAINT-GABRIEL-DE-VALCARTIER



POUR ENVOYER TA CANDIDATURE OU DES INFOS
418-844-1218 / PLABERGE@MUNSGDV.CA

TERRAIN DE JEUX ÉTÉ 2023 - JUMANJI!

JUMANJI

Saurez-vous atteindre la fin du jeu avec nous cet été? Toute l'équipe du terrain de jeux vous prépare un été trippant et diversifié, sous la thématique du film Jumanji. Les dates du terrain de jeux sont **du 26 juin au 11 août 2023**. Toutes les informations concernant les inscriptions, coûts, nouveautés etc... vous seront communiquées dans les écoles et sur nos pages Facebook.
Parlant de nouveauté, nous en aurons toute qu'une cet été! Nous offrirons un camps spécialisé en cuisine, en collaboration avec les Ateliers culinaires Cré-A-Chef! Toutes les infos vous seront fournies avec celles du terrain de jeux de la Municipalité. On vous attend!

SOCCER TIMBITS

Tu as entre **4 à 8 ans** et tu veux apprendre à jouer au soccer? Tu veux développer tes habiletés avec un ballon pour pouvoir jouer avec les Ours noirs quand tu seras plus grand ou grande? Allez! Viens t'amuser et apprendre avec les Timbits!

Inscriptions : 10 février - 10 mars (Voilà!)
Coût : 70 $
Info : soccervalcartier@gmail.com
Horaire : à venir

TIMBITS SOCCER
Tim Hortons

SOCCER

Cette année, on voit grand! On veut des joueurs et des joueuses de soccer pour former plusieurs équipes! Embarque avec les Ours noirs, parles-en à tes voisins, tes amis d'école! Tu as **9 ans et plus**? Inscris-toi avec nous!

Inscriptions : 10 février - 10 mars (Voilà!)
Coût : 200 $
Info : soccervalcartier@gmail.com
Horaire : à venir



LOISIRS

ATELIER POUR PARENTS-ENFANTS PEINTURE SUR ROCHE— 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)

PRÊT À RESTER SEUL

Groupe d'âge : 9 ans et plus
Inscriptions : sur Voilà! avant le 10 avril
Info : coordoloisirs@munsgdv.ca
Min. 12 participants pour débuter le cours, max. 30

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
22 avril	Samedi 9h-15h	Club Ados (2215, boul. Valcartier)	55 $



GARDIEN AVERTI

Groupe d'âge : 11 ans et plus (ou en 6e année)
Inscriptions : sur Voilà! avant le 10 avril
Min. 12 participants pour débuter le cours, max. 30
Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
6 mai	Samedi 8h30-16h30	Centre communautaire (2215, boul. Valcartier)	60 $

CLUB ADOS

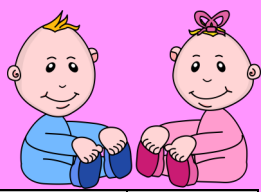
Quoi?? Tu ne savais pas que le Club Ados est en fonction? On est ouvert, avec une nouvelle équipe et on a plein d'idées! Il ne te reste qu'à venir passer du bon temps avec nous!

Retiens bien l'horaire! On t'attend!
Jeudi : 18h-21h
Vendredi : 18h-22h
Samedi : 11h-17h



MATINS MINIS ET JASETTE

Venez placoter les mercredi matins avec d'autres parents pendant que vos minis (0-3 ans) 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
En cours	Mercredi 9h30 à 11h30	Centre communautaire	Gratuit

LOISIRS

INITIATION AU BASEBALL
BESOIN DE BÉNÉVOLES



Vous aimeriez vous impliquer avec le programme d'initiation au baseball cet été? On a besoin de vous! Contactez-nous et nous vous mettrons en contact avec le responsable pour plus d'informations!

Pas besoin d'être un fin connaisseur de baseball, simplement avoir envie d'initier les petits!

INFO : coordoloisirs@munsgdv.ca

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



DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
3 avril	Lundi 11h30-12h45 Mardi 19h30-21h Jeudi 9h30-10h45	1494, 5e Avenue Complexe (2230, boul. Valcartier) 1494, 5e Avenue	120 $/10 cours

DANSE COUNTRY

Débutant + **Débutant-intermédiaire**

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



***PAYABLE EN ARGENT COMPTANT CHAQUE SEMAINE**

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
12 avril au 14 juin	Mercredi 18h45-19h45 (débutant)20h-21h15 (débutant-intermédiaire)	Centre communautaire	10 $/cours* 10 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

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

PÉTANQUE INTÉRIEURE

Apporter votre équipement de pétanque. Une belle façon de sortir de chez soi et de rencontrer des gens! Nouveauté : jeu de poche et jeu de cornhole aussi disponibles sur demande!

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca
Inscription sur Voilà!

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
En cours	Lundi 13h-16h	Local de danse 2217, boul. Valcartier	Gratuit

PICKLEBALL

(HOMMES ET FEMMES)

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca
Inscription sur Voilà!

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
En cours	Lundi 19h15-20h30 Mercredi 19h15-20h30	École secondaire MSS	Gratuit

LOISIRS

ATELIERS POUR ADULTES

Le minimum de participants requis doit être atteint afin que nous puissions offrir les activités.

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
21 avril	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
25 mars	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
3 avril	Lundi 18h30 à 21h30	Centre communautaire	25 $ / pers.

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 16 ans et +

Info. : coordoloisirs@munsgdv.ca

Inscription : sur Voilà!

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
6 avril	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 16 ans et plus

Inscription : sur Voilà!

Info : coordoloisirs@munsgdv.ca

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
4 avril	Mardi 19h-20h	Local de danse	50 $ 10 sem.

LOISIRS

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 : coordoloisirs@munsgdv.ca

Inscriptions : sur Voilà!

DATE	HORAIRE	ENDROIT	COÛT
En cours	Lundi 19h30	Centre communautaire	Gratuit

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

*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 $.

CRÉER POUR LE PLAISIR!

Plus on est de fous, plus on s'amuse!
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.

Information : coordoloisirs@munsgvdv.ca

Inscriptions : sur Voilà!



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

POUR REJOINDRE LE SERVICE DES SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE
418-844-1218|coordoloisirs@munsgdv.ca

TAI CHI

COURS POUR ADOPTER LA PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ET DU QUIGONG POUR LA SANTÉ

Information : coordoloisirs@munsgdv.ca

Inscriptions : sur Voilà!

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
5 avril	Mercredi 9h30-11h Vendredi 9h30-11h	Complexe 2230, boul. Valcartier	120 $/1x sem. 180 $/2x sem. ou PALA 10 semaines

INFORMATIONS PRATIQUES

NOUVEAU ÉTÉ 2023—CONCOURS DE MAISONS FLEURIES

Ce concours vise à encourager, reconnaître et remercier l'effort horticole et écologique des citoyens. Contribuons ensemble à améliorer notre milieu de vie et à verdir notre environnement!
L'objectif de ce concours sera de récompenser les citoyens qui mettent du temps et de l'énergie pour embellir leur propriété et rendre notre Municipalité encore plus attrayante. Le concours s'adresse aux propriétaires et locataires. La Municipalité encourage les citoyens à s'inscrire en grand nombre et à inciter leurs voisins à faire de même.
Les photos des aménagements des propriétés inscrites seront publiées dans un album sur la page Facebook de la Municipalité. Les citoyens pourront voir les photos et placer leurs votes du 15 août au 15 septembre en y laissant des mentions « ❤️ ou 👍 ». Les propriétaires des 2 photos ayant amassé le plus de mentions « J'adore », 👍 recevront un prix de 150,00 $ chacun et le propriétaire de la photo avec le plus de mentions « J'aime ❤️ » recevra un prix Coup de cœur d'une valeur de de 100,00 $
La période d'inscription se déroulera entre le 1er et 15 juillet
Critères de sélection :

- Propreté et créativité des lieux et impression d'ensemble
- Respect de l'environnement et santé des plantes
- Aménagement autour de la maison



DATES À RETENIR

Le 12 mars, on avance l'heure, on vérifie nos avertisseurs de fumée et on change les piles.



FÉVRIER

6 Soirée peinture et vino
7, 14, 21, 28 Collecte des monstres ménagers
14 Randonnée pédestre aux flambeaux (sentier)
15 Bal des tuques
19 Atelier peinture sur roche parents-enfants
28 Envoi des factures de taxes municipales
10 fév. - 10 mars Inscriptions soccer Les Ours Noirs

MARS

Jusqu'au 10 mars Inscriptions soccer Les Ours Noirs
7, 14, 21, 28 Collecte des monstres ménagers
12 Changement d'heure et de piles
25 Atelier Huiles essentielles
30 Heure du conte Bibliothèque municipale

AVRIL

1 Stationnement dans les rues permis et 1er versement dû pour taxes municipales
3 Début des cours d'Hatha yoga et soirée peinture et vino
4 Début des cours de Pound et Taekwon-Do
5 Début des cours de Tai-Chi
6 Début des cours de Pound unplugged
7 & 10 Fermeture des bureaux municipaux et de la Bibliothèque pour Pâques
12 Début session printemps Danse country
4, 11, 18, 25 Collecte des monstres ménagers
21 Atelier mixologie
22 Cours prêt à rester seul
27 Conférence « L'agriculture durable de proximité »
30 Date limite pour démonter les abris d'hiver

FIN AVRIL
PROCHAIN INDISPENSABLE

MAI

Semaine de la Sécurité Civile
6 Cours gardien averti

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