



SAINT-GABRIEL
-DE-
VALCARTIER

Volume 4 | Tome 2

Février 2011

Dans ce numéro :

Information communautaire 2, 8

Perception des taxes 2

Urbanisme 2, 3

Travaux publics 3

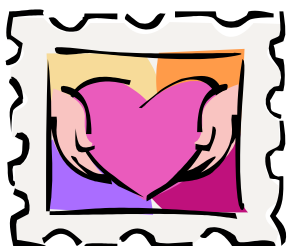
Service de sécurité incendie et SQ 4

Service des sports, loisirs et culture 5-8

- RECENSEMENT 2011
- TAXES MUNICIPALES 2011
- FOSSES SEPTIQUES - GUIDE DES BONNES PRATIQUES
- COLLECTE DES ENCOMBRANTS
- FABRICATION DE SUSHIS, COURS DE GUITARE ET ORDINATEURS

Février est le
mois du cœur!

À lire, page 7



BULLETIN D'INFORMATIONS L'INDISPENSABLE



Photo du Pont Clark : Marie-Ève Tessier

MOT DU MAIRE

Je suis assuré que tout un chacun avez passé une merveilleuse période des fêtes et êtes prêts à amorcer l'année avec de nouvelles résolutions! La température, jusqu'à maintenant, ressemble sensiblement à celle de l'hiver dernier. Les adeptes des sports d'hiver aimeraient probablement qu'il y ait un peu plus de neige, mais il ne faut pas désespérer, il reste encore quelques mois d'hiver.

Votre conseil municipal prépare actuellement le budget annuel pour la prochaine année. L'objectif est d'offrir les meilleurs services possible au taux de taxation le plus raisonnable. Il ne s'agit donc pas seulement de planifier pour l'année en cours, mais également d'avoir une vision à long terme pour les projets à venir. Un bon exemple est celui du projet de prolongement de

l'aqueduc municipal et la reconstruction du chemin du Lac qui a été complété en 2010. Pendant plusieurs années, le conseil municipal a réservé des fonds pour que ce projet majeur soit réalisé sans que le taux de taxation soit augmenté. D'ailleurs, merci à tous les résidents du chemin du Lac pour leur compréhension concernant divers inconvénients mineurs qui sont survenus pendant la période des travaux, mais je crois que les améliorations résultantes en valent la peine.

Notre prochain projet est l'appui de la construction d'une résidence pour les aînés et les personnes en légère perte d'autonomie et semi-autonomes. Ce projet sera réalisé en collaboration avec la Société d'habitation du Québec et à en juger par le nombre important de demandes pour ce genre de

apprécié. Un comité provisoire a été formé et se rencontre régulièrement afin de travailler sur les plans préliminaires du bâtiment. Une fois cette étape complétée, une séance publique d'information aura lieu afin d'informer les résidents des détails et répondre aux questions. Normalement, cette séance devrait avoir lieu ce printemps et les travaux devraient débiter par la suite. Cette résidence sera dirigée par un organisme sans but lucratif. La phase initiale du projet comprend 18 unités d'habitation et sera construite de manière à pouvoir procéder à des agrandissements dans le futur si nécessaire. Surveillez votre courrier pour connaître la date de la séance publique d'information.

Le maire,

Brent Montgomery

SVP CONSERVEZ CE DOCUMENT À TITRE DE RÉFÉRENCE JUSQU'EN MAI 2011

RECENSEMENT 2011 – Appel à tous les résidents

Le recensement et la nouvelle Enquête nationale auprès des ménages (ENM) débiteront en mai 2011. La Municipalité sollicite votre appui à la campagne en vous encourageant à participer à ces deux enquêtes.

À partir du 2 mai 2011, tous les ménages au Canada recevront une trousse jaune du recensement. Le questionnaire du recensement peut être rempli en ligne ou avec le questionnaire papier.

Les données du recensement sont importantes pour toutes les collectivités puisqu'elles sont utilisées dans la planification de

services tels que les écoles, les garderies, les services de police et de protection contre les incendies. L'ENM fournit également des données utiles pour la planification des services à la communauté tels que les logements, les routes, le transport en commun, la formation à l'emploi et les services à la famille.

Comme ces enquêtes fournissent des données d'une grande valeur sur les collectivités du Canada et sur les gens qui vivent ici, elles doivent être complètes et précises; il est important que tous les gens remplissent et retournent leurs questionnaires.

Opportunités d'emploi

Nous souhaitons nous assurer que vous comprenez, chers citoyens, l'importance de remplir le questionnaire du recensement et celui de l'ENM, ainsi que vous informer quant aux opportunités d'emplois au recensement dans notre région.

Nous vous remercions à l'avance de votre appui au Recensement de 2011 et à l'ENM.

Le site Web de Statistique Canada sera mis à jour régulièrement, consultez-le souvent pour la mise à jour des renseignements.

www.recensement2011.gc.ca



«Les données du recensement sont importantes pour toutes les collectivités puisqu'elles sont utilisées dans la planification de services tels que les écoles, les garderies, les services de police et de protection contre les incendies.»

TAXES MUNICIPALES 2011

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. (300 \$ et moins en un seul versement).

Le premier versement, dans l'éventualité où il n'y aurait qu'un versement complet, doit être effectué au plus tard le 1^{er} avril 2011.

Le 1^{er} juillet 2011 est la date limite pour effectuer le deuxième versement s'il y a lieu.

La date limite pour effectuer le troisième versement, s'il y a lieu, est le 1^{er} septembre 2011. 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 deviendrait alors exigible immédiatement avec intérêts.

Nous vous suggérons donc fortement de nous faire parvenir vos chèques postdatés avec le(s) coupon(s) détachable(s) que vous trouverez au bas de votre facture, et ce, afin d'éviter des frais d'intérêts de 12% annuel payables sur tout compte en retard.

Vous pouvez également payer vos taxes foncières en argent comptant (au comptoir), par chèque libellé au nom de la Municipalité de Saint-Gabriel-de-Valcartier (au comptoir, par la poste ou dans

le dépôt de nuit), par paiement direct (au comptoir) et par Internet, par téléphone ou par guichet automatique auprès de votre institution financière (Banque Nationale, Caisse Populaire Desjardins, Banque Scotia, BMO Banque de Montréal, Banque Royale du Canada et CIBC). Pour effectuer le 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.

GUIDE DE BONNES PRATIQUES POUR LES PROPRIÉTAIRES DE SYSTÈME SEPTIQUE

Dans le but de protéger l'environnement, assurer la rentabilité et la durée de vie de votre investissement, il est primordial de veiller au bon fonctionnement de votre installation septique.

Afin de vous éclairer dans cette voie, le MDDEP (Ministère du Développement

Durable, Environnement et Parcs) a publié en novembre 2010 sur son site internet un guide des bonnes pratiques. Ce guide rappelle les obligations du propriétaire et les bonnes pratiques en usage afin de maximiser le fonctionnement de votre système et éviter dans la

mesure du possible les problèmes de toutes sortes.

Nous vous conseillons fortement de consulter ce guide disponible sur le site internet du MDDEP :

www.mddep.gouv.qc.ca/eau/eaux-usees/Guide-bonnes-pratiques-proprio-dispositifs.pdf

Un lien internet sera mis à votre disposition dans la section Travaux publics et urbanisme sous l'onglet Services du site internet de la Municipalité. De plus, vous pouvez toujours contacter François-Michel Hardy au 418 844-1218 pour de plus amples informations.

COLLECTE DES ENCOMBRANTS

La collecte hebdomadaire des monstres ménagers et des matériaux secs **recommencera au mois de mars**. La Municipalité procèdera à une collecte hebdomadaire de ces matériaux tous les mardis. 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. Veuillez nous fournir la liste des objets à ramasser lors de votre appel.

Il est essentiel que les matériaux ramassés par la

Municipalité soient triés 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 vos pneus hors d'usage (usage non commercial seulement) ainsi que des jantes. Toutefois, vous devez séparer les jantes des pneus. Vous pouvez aussi disposer de vos huiles végétales de friture. Les huiles doivent être dans le contenant d'origine ou dans une bouteille de plastique transparente et bien identifiée.

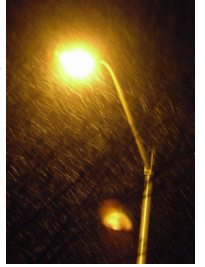
Il est à noter que les carcasses de véhicules, les débris de déboisement, les

ordures ménagères et les feuilles mortes ne seront pas ramassés lors de ces collectes hebdomadaires ainsi que tout matériau recyclable.

Pour ce qui est des matériaux de rénovation, ne pas disposer de ceux-ci dans les bacs à ordures ordinaires, car l'entrepreneur ne les ramassera pas. Nous pouvons les ramasser dans un volume restreint. Il faut en faire la demande auprès de Dany Laberge, responsable des Travaux publics. Pour les rénovations majeures, communiquez avec la Municipalité pour connaître les endroits où vous pouvez disposer de ces matériaux.

LUMIÈRES DE RUE DÉFECTUEUSES

Le Service des travaux publics demande votre collaboration afin de remplacer les lumières de rue défectueuses. 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 de cette lumière au répondant ou laisser un message sur le répondeur. À noter que les réparations sont effectuées aux deux semaines.



VTT, MOTONEIGES ET RESPECT DES PROPRIÉTÉS PRIVÉES

Il existe malheureusement une petite minorité d'adeptes de véhicules hors route qui ternissent l'image publique du sport en roulant là où ils ne le devraient pas.

Rappelez-vous que:

- L'accès aux terrains privés

est interdit sans l'autorisation expresse des propriétaires;

- Obéissez rigoureusement à tous les panneaux et respectez toutes les clôtures;
- Soyez le moins bruyant possible avec votre véhicule hors route, surtout lorsque vous passez

près des résidences;

- On ne peut circuler sur une route publique qu'en de rares endroits indiqués, et seulement pour traverser celle-ci.



IMPORTANCE DU PERMIS MUNICIPAL

Le Service d'urbanisme de la Municipalité désire rappeler aux citoyens l'importance de se procurer un permis auprès de l'inspecteur avant d'entreprendre des travaux de construction. Que ce soit pour une construction neuve ou encore pour effectuer des rénovations ou réparations sur un bâtiment existant, cette exigence demeure incontournable.

Effectivement, en négligeant de prendre l'information à la Municipalité, les travaux peuvent s'avérer non conformes, ce qui un jour où

l'autre se traduira par des problèmes difficiles à régler. Lors d'une vente ou d'une succession d'un immeuble où l'on a effectué des travaux non conformes, les négligences du passé peuvent effectivement venir hanter le propriétaire. Il faut savoir que généralement, lorsqu'aucun permis n'a été délivré, la Municipalité ne peut absolument rien faire pour corriger ces situations plus qu'embarrassantes.

En résumé, lorsque vous avez un projet, pour éviter des ennuis, avant même d'aller rencontrer le notaire,

l'architecte, l'arpenteur ou l'institution financière, prenez rendez-vous avec le service d'urbanisme de la Municipalité afin de prendre l'information relative à la réglementation municipale en vigueur sur le territoire. Du personnel compétent saura répondre à vos questions et vous aurez l'assurance d'entreprendre votre projet du bon pied.



**PRÉSENTEZ-VOUS...
AVEC RENDEZ-VOUS
AU SERVICE DE
L'URBANISME**

En effet, en vous présentant avec un rendez-vous, vous êtes assuré d'avoir la disponibilité et l'attention de la personne que vous devez rencontrer.

**Appelez
M. François-Michel
Hardy, Inspecteur
municipal au
418 844-1218.**

SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE

Laissez de l'espace pour les radiateurs

Les radiateurs individuels portatifs peuvent réchauffer rapidement une pièce froide mais ils sont aussi la cause de nombreux incendies graves de maison. Ils doivent être utilisés avec précaution.

Prévoyez au moins trois pieds (un mètre) entre les radiateurs portatifs et les objets qui peuvent brûler, par exemple les vêtements, la literie, les meubles ou les rideaux. N'oubliez pas de fermer les radiateurs avant de quitter la maison ou d'aller au lit.

L'incendie n'attendra pas – planifiez votre sortie

Si un incendie se déclarait cette nuit pendant que vous dormez, auriez-vous le temps de sortir? Vous devez maintenant dresser et mettre à l'essai régulièrement le plan d'évacuation de votre maison en cas d'incendie. Assurez-vous d'avoir deux voies de sortie de chaque pièce. Si la fumée est épaisse, laissez-vous glisser sur le plancher et rampez sur vos mains et genoux pour sortir. Téléphonez au service d'incendie à partir de la maison d'un voisin. N'oubliez pas que l'incendie n'attendra pas – c'est pourquoi vous devez planifier votre sortie.

Usage imprudent du tabac : incendie mortel

L'usage imprudent du tabac est la principale cause de décès dû aux incendies. Si vous connaissez quelqu'un qui fume, rappelez-lui les habitudes sécuritaires pour fumeur. Les fumeurs ne doivent jamais fumer au lit ni lorsqu'ils sont fatigués. Une forte consommation de boisson et l'usage du tabac sont une combinaison fatale. Les fumeurs doivent utiliser des cendriers profonds et larges. Ils ne doivent jamais vider les cendriers dans les poubelles. Les cendres peuvent être jetées dans un contenant de métal ou trempées dans l'eau. S'il y a un fumeur dans votre ménage, assurez-vous que votre maison est bien équipée de détecteurs de fumée qui vous alerteront en cas d'incendie.

Attention au danger!

Si une casserole prenait feu sur la cuisinière, sauriez-vous comment agir? Votre service de sécurité incendie vous conseil de mettre le couvercle sur une casserole en flamme. Tenez le couvercle à proximité et glissez-le sur la casserole puis fermez le brûleur.

Lorsque vous cuisinez, portez toujours des

manches ajustées.

N'étendez pas le bras au-dessus d'un brûleur chaud. Une manche pendante au-dessus d'un brûleur chaud peut prendre feu soudainement. Savoir quoi faire dans un tel cas est une question de vie ou de mort. Ne paniquez pas et ne courez pas. Laissez-vous glisser sur le plancher et roulez-vous par terre pour étouffer les flammes.

Vérifiez vos détecteurs de fumée

Votre Service de sécurité incendie vous rappelle que les détecteurs de fumée sauvent des vies – mais uniquement s'ils sont en bon état. Vérifiez vos détecteurs tous les mois pour vous assurer qu'ils fonctionnent. Vous n'avez qu'à appuyer sur le bouton d'essai d'alarme. Si vous ne pouvez atteindre votre détecteur, utilisez un manche à balai ou une canne pour appuyer doucement sur le bouton d'essai pendant 30 secondes. Si l'alarme ne se déclenche pas, faites remplacer la pile ou le détecteur immédiatement. Seul un détecteur en bon état peut vous sauver la vie.



MESSAGES DE LA SQ

Je m'absente, je préviens!

Lorsque vous vous absentez, il est très important que votre maison ait l'air habitée. Voici quelques conseils pour éloigner les voleurs.

Absence de courte durée

- Verrouillez les portes et les fenêtres et activez votre système d'alarme
- Laissez fonctionner un appareil radio
- Laissez des lampes allumées et utilisez une minuterie
- Ne mettez pas de note sur la porte pour indiquer que vous êtes absent

Absence prolongée

- Selon la saison, déneigez les allées ou tondez le gazon et demandez à un voisin ou un ami de continuer

l'entretien pendant votre absence

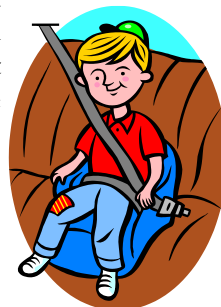
- Informez un voisin ou un ami de votre départ et demandez-lui de ramasser le courrier et les journaux, ou demandez au bureau de poste de retenir votre courrier et annulez momentanément la livraison de journaux
- Invitez un voisin à garer sa voiture dans votre entrée. Informez-le de votre date de retour et de la façon de vous joindre en cas d'urgence
- Appliquez les conseils pour une absence de courte durée.



LA SÉCURITÉ DES ENFANTS EN VOITURE :

Un enfant de moins de 7 ans ne doit pas être seul dans un véhicule et ce pour des raisons de sécurité. L'article 380 du Code de la Sécurité Routière mentionne : « nul ne peut laisser sans surveillance dans un véhicule routier dont il a la garde, un enfant de moins de 7 ans ». Amende de 60\$ plus les frais.

Nous vous rappelons que vous avez l'obligation, en tout temps, d'attacher un enfant dans votre véhicule en mouvement et que si cet enfant mesure moins de 63cm assis, il doit obligatoirement être installé dans un siège d'auto pour enfant. L'amende est de 80\$ plus les frais et 3 points d'inaptitude.



Source: Sûreté du Québec



SAINT-GABRIEL
-DE-
VALCARTIER

Emplois d'été

Tu es passionné du soccer ? Voici l'emploi qu'il te faut cet été:

Arbitre pour la ligue junior de soccer.

Nous offrons la formation gratuite ce printemps. Appelle Pamala Hogan

Laberge au
418 844-2097

CLUB DE SOCCER LES OURS NOIRS ÉTÉ 2011

Période d'inscriptions du 21 février au 4 mars

Description : Soccer extérieur de niveau local, récréatif

Catégorie : U-4 et plus

Horaire : À compter du début mai, les soirs de semaine, selon la catégorie

Début - Fin : Début mai au début septembre

Lieu : 2 terrains de Saint-Gabriel-de-Valcartier et territoire de l'Association régionale de soccer de Québec (ARSQ)

Matériel requis : Protège-tibias et chaussures pour toutes les catégories.

Période d'inscriptions :

21 FÉVRIER AU 4 MARS

Inscription avec un représentant du Club de soccer au Centre communautaire les 22 et 24 février de 18 h à 20 h. Inscription sur place au Centre communautaire du 21 février au 4 mars pendant les heures de bureau ou par le biais de la boîte de nuit des bureaux de la Municipalité. La date limite pour les inscriptions est le 4 mars. Des frais de 20 \$ s'ajouteront à toute inscription reçue après cette date.

COÛTS

Catégories

(Enfants nés en 2005 et moins)

U-4*, U-5, U-6 et U-7 : 50 \$**

U-8 et plus : 85 \$**

(Un dépôt remboursable de 25 \$

en surplus est exigé pour le chandail d'équipe des catégories U-8 et plus)

*catégorie U-4, un adulte accompagnateur doit demeurer avec l'enfant pendant toutes les pratiques et les activités de soccer

** le coût inclus les bas, le short ainsi qu'un tournoi

Le Club de soccer de Saint-Gabriel-de-Valcartier a besoin d'entraîneurs bénévoles pour la saison d'été 2011. Aucune expérience nécessaire. Pour information : Pamala Hogan Laberge 418 844-2097.

TAEKWON-DO SESSION DE PRINTEMPS

QUAND : À compter du 5 avril
HORAIRE : mardi et jeudi 18 h 15 à 19 h
COÛT : 90 \$

L'inscription ainsi que le début de la session printanière du club de Taekwon-Do auront lieu le mardi 5 avril à compter de 18 h 15 au Centre communautaire au coût de 90 \$. La session de printemps est d'une durée de 10 semaines et terminera le jeudi 9 juin. Les parents sont invités à s'inscrire avec leur enfant. Quelle bonne façon de se mettre en forme et passer du temps agréable avec votre enfant!



MERCI!
Le Club de Taekwon-Do désire remercier tous les résidents qui ont contribué à la collecte des bouteilles et cannettes le samedi 8 janvier dernier.

SEMAINE DE RELÂCHE

Youpi ! C'est la relâche du 7 au 11 mars et le Service des sports et loisirs vous prépare quelques activités. Nous enverrons un feuillet informatif par le biais des écoles au début mars.

N'oubliez pas que vous pouvez aussi profiter des installations municipales (si la température le permet) telles que la patinoire, la Bibliothèque municipale et le Club Ados pendant votre congé.



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

RENOUVELLEMENT DE PRÊTS PAR INTERNET

1. Accéder au site de la bibliothèque : www.reseaubiblioduquebec.qc.ca/saint-gabriel
2. Cliquer sur « mon dossier d'abonné »
3. Entrer le numéro d'usager qui se trouve sur votre carte d'abonné (sans espaces), ainsi que votre NIP (si vous ne l'avez pas déjà, vous devez passer à la bibliothèque pour choisir celui-ci)
4. Cliquer sur « mon dossier »
5. Cliquer sur « renouveler prêts »
6. Sélectionner le ou les documents et cliquer sur « renouveler »



Coups de Cœur

Catégorie adulte:

La Chute des Géants - Ken Follett

- Le Siècle, Tome 1

Catégorie ado-adulte:

Série Fablehaven - Brandon Mull

- Le Sanctuaire Secret, Tome 1
- La Menace de L'Étoile du Soir, Tome 2
- Le Fléau de L'Ombre, Tome 3

Catégorie enfant:

Dragonologie, les chroniques - Dugald Steer

- À la Recherche de L'Œil du Dragon, Tome 1
- Les Mystères du Livre de Feu, Tome 2

	Ouverture	Fermeture
Lundi	14 h	16 h 30
Mardi	10 h 18 h 30	12 h 20 h 30
Mercredi	18 h 30	20 h 30
Samedi	14 h	16 h

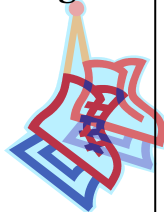
Prochaine rotation de livres: Mars 2011

Visitez notre bibliothèque sur Internet:

www.reseaubiblioduquebec.qc.ca/saint-gabriel

HORAIRE - Patinoire et sentier de patinage

Deux surfaces, dont un anneau de glace avec bandes murales pour le hockey libre et un sentier boisé pour le patinage libre familial.



(Ouverture tant que la température le permet)

Lundi au vendredi : 18 h à 22 h

Samedi et dimanche : 12 h à 22 h

Veuillez noter que les patinoires ne sont pas officiellement ouvertes pendant les jours de la semaine et qu'elles peuvent être réservées par des écoles ou d'autres organisations.

(Contactez Pamala Hogan Laberge pour réservations)

RÈGLEMENTS :

Les joueurs de hockey ont l'obligation, selon la Régie de la sécurité dans les sports du Québec (RSSQ) approuvée par le gouvernement provincial, de porter l'équipement suivant :

- Le casque protecteur, le protecteur facial complet et le protège-cou

Nous recommandons fortement le port du casque protecteur pour tous, mais surtout pour les enfants.

Il est strictement interdit de :

- Fumer sur les aires de glace
- Effectuer des lancers frappés et des mises en échec
- De se bousculer
- De consommer des boissons alcooliques ou de la drogue sur les terrains municipaux
- D'apporter un animal sur les aires de glace



TOUT MANQUEMENT À CES RÈGLEMENTS POURRAIT ENTRAÎNER L'EXPULSION !

BAL DES TUQUES - 16 février

Dans le cadre des activités Plaisirs d'hiver du programme Kino-Québec, la Municipalité en collaboration avec les OPP de l'École du Joli-Bois ainsi que Valcartier Elementary School invite la population à prendre part au «Bal des Tuques», une soirée familiale de patinage à la patinoire municipale organisée pour promouvoir de saines habitudes de vie et profiter de l'hiver afin de demeurer actif tout en

s'amusant à l'extérieur. Plaisirs d'hiver est une initiative qui vise à augmenter la pratique d'activités physiques hivernales des Québécoises et des Québécois.

Donc, décidez vos tuques ou vos casques protecteurs et courez la chance de gagner un prix de présence!

Des biscuits et du chocolat chaud seront servis à 19 h.



Les bâtons de hockey ne sont pas permis pendant cette activité spéciale. Venez en grand nombre!

Le port des casques est fortement recommandé aux jeunes enfants.

MERCREDI 16 FÉVRIER DE 18 h à 20 h

(En cas d'intempéries, l'activité sera remise au 23 février)

COURS RCR

(Réanimation cardio-respiratoire)

Nous prévoyons offrir des cours de RCR et/ou de premiers soins à la fin février ou mi-mars.



Pour information ou inscription, communiquez avec Pamala Hogan Laberge, 418 844-2097.

Inscription avant le 18 février.

COURS DE GUITARE

Vous voudriez suivre des cours de guitare ?



Vous n'avez qu'à communiquer avec Pamala Hogan Laberge 418 844-2097 pour vous inscrire. Les cours se donnent selon votre disponibilité et celle du professeur.

GARDIEN AVERTI - Cours et formation

Les jeunes de 11 ans et plus voulant participer à ce cours doivent communiquer avec Pamala Hogan Laberge 418 844-2097.



Un cours sera offert en mars. Le coût pour y assister est de 50 \$. Minimum de 8 personnes. **Veuillez vous inscrire avant le 18 février.**

COURS D'INITIATION À L'ORDINATEUR

Il s'agit ici de cours de base pour adultes débutants. Vous apprendrez à effectuer les opérations pour envoyer et recevoir des courriels, naviguer dans Internet et vous servir d'un ordinateur. Les cours se donneront selon les disponibilités des personnes intéressées ainsi que celles du professeur. Veuillez vous adresser à Pamala Hogan Laberge 418 844-2097 pour plus d'information.



ATELIER DE FABRICATION DE SUSHIS

Cet atelier pour adultes qui aura lieu le mardi 8 mars vous initiera à l'art de la cuisine japonaise pour la modique somme de 20 \$. Veuillez vous inscrire avant le 18 février.

Dans une ambiance calme et propice à la découverte, vous apprendrez à maîtriser les techniques de cuisson, de roulage et de présentation de sushis.

Avec l'aide de Jessica Guay, vous participerez à l'élaboration de sushis roulés classiques que vous aurez le plaisir de déguster à la maison. Réserver votre place : 418 844-2097 ! Bon cours à tous !



*****Promotion spéciale pour le mois de février :** Recevez une bouteille d'eau en aluminium avec toute adhésion de 3 mois ou plus.



Horaire :

Lundi au vendredi 6 h à 11 h
et 15 h 30 à 20 h 30
(sauf le vendredi de 15 h 30 à 18 h 30)
Samedi 7 h à 12 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
Étudiants (25 ans et moins), bénévoles,
50 ans et plus: 50% de rabais
(excepté la carte et la session)
1 session: 5\$/personne
Carte 20 sessions: 60\$/pers.
Non résidents: 20\$ de plus

Âge requis :

14 à 16 ans : Cardio seulement
16 ans et + : Cardio + Musculaire

Services offerts :

- Programmes personnalisés (cardio, perte de poids, endurance, force, gain de



masse)

- Suivi nutritionnel
- Mesure de la composition corporelle (% de gras)
- Programmes spécialisés préparation pour : athlètes sportives, test TAPTA ambulancier, test IPIQ pompier, test pour Techniques policières, recrutement militaire, etc.

Équipements :

Appareils musculaires : Atlantis
Appareils cardio : Life Fitness

Responsable :

Jean-François April
B.Sc Éducation Physique
Entraîneur spécialisé FCPAQ

Surveillants :

Patrick Lachance
Shaun Germain

Téléphone : 418 844-1218 Poste 233
Courriel : centrephysik@videotron.ca

FÉVRIER EST LE MOIS DU

En février c'est le mois du cœur et il est important de se rappeler que ce qui est bon pour son cœur l'est aussi pour son cerveau.

Le cœur fait circuler environ 20 % du sang directement au cerveau. L'organe le plus complexe du corps et un des plus actifs, le cerveau compte plus de 100 milliards de cellules nerveuses. Elles ont besoin de l'oxygène et des éléments nutritifs essentiels que transporte le sang. L'affaiblissement du cœur ou une mauvaise irrigation et l'obstruction des vaisseaux sanguins du cerveau peuvent nuire à l'apport sanguin au cerveau et entraîner un certain nombre d'affections aux effets débilissants ou de troubles neurologiques, comme la déficience cognitive légère, la démence vasculaire, l'accident vasculaire cérébral ou la maladie d'Alzheimer.

Voici quelques conseils pour prendre la santé de son cerveau à cœur :

Adoptez un « régime alimentaire » à long terme et sain pour le cœur plutôt qu'un régime à court terme et mangez avec modération. Une étude à long terme a démontré que les personnes d'âge moyen qui sont obèses sont deux fois plus susceptibles de souffrir de démence plus tard. Les personnes ayant un taux de cholestérol élevé et de l'hypertension sont six fois plus susceptibles de souffrir de démence.

Réduisez l'ingestion de matières grasses et de cholestérol. Des études ont révélé qu'une grande ingestion d'acides gras saturés et de cholestérol obstrue les artères et est associée à un risque plus élevé de souffrir de la maladie d'Alzheimer. Utilisez des matières grasses mono-insaturées et polyinsaturées, comme de l'huile d'olive, par exemple. Faire cuire ou griller les aliments plutôt que de les frire.

Faites de l'exercice. Marcher ou pratiquer un autre exercice avec modération pendant 30 minutes par jour active la circulation et fait pomper le cœur.

Surveillez vos taux. Contrôler son poids, sa pression artérielle, son taux de cholestérol et son taux de glycémie aide à réduire les risques de maladie du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

En résumé, en février c'est le temps de prendre votre santé à cœur !

CLUB ADOS

Le début de cette nouvelle année est synonyme de nouveaux projets et de nouvelles activités pour les animateurs et les jeunes du Club Ados. En effet, le local du Club Ados subira quelques changements d'ici février afin de permettre la réalisation de nouvelles activités et de favoriser la cohésion entre les membres. De plus, des activités seront proposées pendant la Semaine de relâche. Ainsi, les jeunes pourront s'inscrire à différentes activités tout au long de la semaine telles qu'une journée au Relais, une journée au Village Vacances Valcartier ou une journée à la station touristique Duchesnay. L'horaire sera disponible sous peu sur le site Internet de la Municipalité sous l'onglet du Club Ados.

Par ailleurs, les discos financement reprendront officiellement en février lors d'un spécial Saint-Valentin. La publicité sera distribuée par le biais des écoles. De

plus, le Club Ados offre toujours du café et du chocolat chaud lors de ses heures d'ouverture pour ceux qui profitent de la patinoire extérieure. Ainsi, vous pouvez venir au Club Ados pour prendre un breuvage chaud, vous reposer et discuter avec nous! Nos heures d'ouverture sont le jeudi de 18 h à 21 h, le vendredi de 18 h 30 à 22 h et le samedi de 14 h à 22 h.

Enfin, une activité avec les jeunes du Club Ados et leurs parents est prévue au mois de février. Si vous êtes intéressé ou désirez plus d'information, vous pouvez communiquer avec nous au 418-844-1327.

L'équipe du Club Ados,

Anouk Fortin Lapointe, coordonnatrice
Geneviève Cournoyer, assistante-coordonnatrice
Samantha Bilodeau, intervenante
Jennica Laberge, intervenante



le numéro GRATUIT qui
réfère à tous les services

**MUNICIPALITÉ DE
SAINT-GABRIEL-DE-**



*Ensemble, au coeur
de la nature.*

**SAINT-GABRIEL
-DE-
VALCARTIER**

1743, 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**

NOUVELLES – La Maison Neilson

Merci à tous ceux et celles qui ont pris de leur temps pour voter pour la maison Neilson (162,597 votes) lors du concours « Sauvez un bâtiment de chez vous » de la chaîne Historia qui a eu lieu cet automne. Bien que nous ayons terminé en troisième place et que nous n'avons pas gagné la bourse de 20 000 \$, cette manifestation d'appui de la part de tous, autant des étudiants que des aînés, requiert de poursuivre les efforts pour préserver le patrimoine de notre Municipalité. Un groupe sera formé afin de mieux évaluer les besoins, les désirs, les espoirs et les plans pour des projets concernant notre patrimoine. Cela pourrait inclure des plans pour restaurer la Maison Neilson, la possibilité de former une société pour le patrimoine, ainsi que la préparation d'événements pour

recueillir de l'information et mettre en valeur le patrimoine de notre Municipalité.

Vous voulez participer ou recevoir plus d'information sur les projets à venir? Envoyez un courriel à heritage.sgdv@hotmail.com ou téléphonez aux bureaux de la Municipalité 418 844-1218. Nous vous garderons au courant des plans à venir.



BILA—Bureau d'inscription sur une liste d'attente centralisée

BESOIN D'UNE PLACE POUR
VOTRE ENFANT DANS UN
SERVICE
DE GARDE À CONTRIBUTION
RÉDUITE ?

Le BILA permet aux parents de s'inscrire auprès de plusieurs services de garde à contribution réduite (à 7\$ par jour) en une seule étape. Il recueille les besoins des parents et effectue les références aux milieux de garde ayant des places disponibles.

Le dossier virtuel,

disponible sur le site www.bila.ca, peut être visualisé et modifié en tout temps (date de naissance, changements d'adresse, etc.).

Les parents peuvent s'inscrire au www.bila.ca ou par téléphone au 418 842-2521 poste 2 ou sans frais au 1 877 342-2521 poste 2.

**Le Bila, des avantages
pour tous**

- Inscription gratuite en une seule opération pour

accéder à une place en service de garde éducatif ;

- Attribution des places selon des critères objectifs et de manière impartiale ;
- Attribution des places selon les besoins (temps partiel, horaire atypique ...);
- Consultation et mise à jour rapide de l'information de son dossier ;
- Confirmation automatique de son inscription par courriel ;

- La politique d'admission de chaque service de garde est prise en considération lors de l'attribution des places vacantes;
- Meilleur portrait de la situation des besoins des parents;
- Etc.



FÉVRIER

(Mois du Cœur)

- 14 - Bonne St-Valentin
- 16 - Bal des Tuques à la patinoire
- 18 - Date limite, inscriptions cours de RCR, gardien averti et atelier de sushis
- 21 au 4 mars
- Période d'inscriptions Club de soccer

DATES À RETENIR

MARS

- 1^{er} - Début de la collecte hebdomadaire des monstres ménagers (tous les mardis)
- 7 au 11 - **Semaine de Relâche**
- 8 - Atelier de fabrication de sushis

AVRIL

- 1^{er} - Premier versement du compte de taxes
- 5 - Début session de printemps du Club de Taekwon-Do

www.magarderie.com

Vous connaissez ?

C'est le réseau d'information sur les services de garde au Québec. Ma Garderie offre le premier outil sur Internet facilitant la recherche de services de garde. Que ce soit de façon anticipée ou pour un dépannage rapide, Ma Garderie souhaite être le premier recours des parents.