

Hiver 2020

janvier à avril

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud



Activités culturelles
Événements
Loisirs et sports
Plein-air
Vie communautaire

Hiver 2020

janvier à avril

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud

SOMMAIRE :

PUB DE LA CONTRÉE PAGE 4
ATELIERS DE CRÉATION ARTISTIQUE..... PAGE 5
MUNICIPALITÉ DE BUCKLAND PAGE 6
MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN PAGE 8
LES COURS DE JOUVENCE PAGE 16
MUNICIPALITÉ ST-LAZARE PAGE 18
MAISON DE LA FAMILLE DE BELLECHASSE PAGE 20

ACCÈS LOISIRS PAGE 22
MUNICIPALITÉ DE ST-LÉON-DE-STANDON..... PAGE 23
MUNICIPALITÉ ST-MALACHIE PAGE 24
CENTRE PLEINE-FORME..... PAGE 26
MUNICIPALITÉ DE ST-NÉRÉE..... PAGE 27
MUNICIPALITÉ ST-PHILÉMON PAGE 28
MAISON DE LA CULTURE DE BELLECHASSE PAGE 30

PROCHAINE PARUTION : PRINTEMPS - ÉTÉ 2020

DATE DE TOMBÉE : 13 mars 2020

Information : loisirs@saint-damien.com
418-789-2526 poste 606

MERCI AUX MUNICIPALITÉS PARTENAIRES !



Municipalité de Notre-Dame-Auxiliatrice-de-Buckland

4340, rue Principale
Buckland GOR 1G0

Tél. : 418-789-3119
buckland@globetrotter.net
www.buckland.qc.ca



Municipalité de Saint-Damien-de-Buckland

75, route St-Gérard
Saint-Damien GOR 2Y0

Tél. : 418-789-2526
info@saint-damien.com
www.saint-damien.com
f /MunSaintDamien



Municipalité de Saint-Lazare

116, rue de la Fabrique
Saint-Lazare-de-Bellechasse
(Québec) GOR 3J0

Tél. : 418.883.3841
munstlaz@globetrotter.net
www.st-lazare-qc.ca
f /Municipalité Saint-Lazare de Bellechasse



Municipalité de Saint-Léon-de-Standon

100A, rue Saint-Pierre
Saint-Léon-de-Standon GOR 4L0

Tél. : 418-642-5034
mun.st-leon@globetrotter.net
www.st-leon-de-standon.com
f /Municipalité-Saint-Léon-De-Standon



Municipalité de Saint-Malachie

610, 7e Rue
Saint-Malachie (Québec) GOR 3N0

Tél. : 418-642-2102
contact@st-malachie.qc.ca
www.st-malachie.qc.ca
f /Municipalité de Saint-Malachie



Municipalité de Saint-Nérée-de-Bellechasse

1990, route Principale
Saint-Nérée GOR 3V0

Tél. : 418-243-2735
muneree@stnerree.ca
www.st-nerree.qc.ca
f /MunicipaliteSaintNereedeBellechasse



Municipalité de Saint-Philémon

820, rue Therrien
Saint-Philémon GOR 4A0

Tél. : 418-469-2890
info@saintphilemon.com
www.saintphilemon.com
f /SaintPhilemon



SPECTACLES PUB DE LA CONTRÉE

2020, de l'Église, Buckland

418 789-4444



LA CHICK-À-DÉE

Soirée traditionnelle du temps des fêtes

Samedi 28 décembre, 20h

CONTRIBUTION VOLONTAIRE



KARIM DABO *Musique acoustique francophone*
ÉQUILIBRE

En collaboration avec

Liaison Bellechasse et la Maison de la Culture

Samedi 1 février, 20h

Billet en vente 21,92\$ sur lepointdevente.com



WILD CRUSH COVER POP ROCK

Samedi 7 mars, 20h

CONTRIBUTION VOLONTAIRE



FESTIVAL DE LA BIÈRE DE BELLECHASSE

13 mars à la Maison de la Culture, St-Damien



Soirée Country **Laurent Bégin**

Samedi 11 avril, 19h

CONTRIBUTION VOLONTAIRE



BOLD BROTHERS *Chansonniers*

Samedi 23 mai, 20h

CONTRIBUTION VOLONTAIRE



Ateliers de Création Artistique

Pour adultes débutants(es) et intermédiaires

**** SESSION HIVER du 20 janvier au 27 mars ****

(SESSION DE PRINTEMPS 30 mars au 1^{er} juin)

Vous souhaitez suivre des ateliers de peinture individualisés dans une ambiance détendue et inspirante à la création? Je saurai vous accompagner!

Ma formation en *Arts Visuels* et mon expérience dans l'enseignement de la peinture aux adultes depuis plus de 20 ans saura répondre à vos besoins créatifs.

Les cours se donnent à mon atelier au 29, rue commerciale, Saint-Damien-de-Buckland.

✚ HUILE ET/OU ACRYLIQUE (GROUPE DE 6 MAXIMUM)

Début le 20 janvier (Session de 30 heures de cours sur 10 semaines)

Une fois par semaine :

Lundi 13h à 16h	1 place disponible
Lundi 18h30 à 21h	2 places disponible
Jeudi 9h à 12h	6 places disponibles
Jeudi 13h à 16h	2 places disponibles

✚ AQUARELLE (GROUPE DE 5 MAXIMUM)

Début le 21 janvier. 5 heures de cours, à la journée.

Un mardi sur deux, de 9h à 15h

(2 places disponibles).

✚ SAMEDIS de CRÉER (6 À 8 PERSONNES PAR GROUPE)

Coût : entre 50 \$ et 70 \$ selon le nombre de participants(es)

1 ^{er} février	Acrylique Liquide (Acrylic pouring)	3 heures
29 février	Faux vitrail sur « plexiglass » 8' x 8'	5 heures
14 mars	Mosaïque Réalisation d'un sous-verre ou autres	5 heures
18 avril	Médiums de textures- Initiation	5 heures
2 mai	Faux-Vitrail, création de capteur de lumière	5 heures

POUR INSCRIPTION OU INFORMATION

sur le coût des ateliers et le matériel nécessaire :

Brigitte Boutin Tél. : 418-789-3227 Courriel : boutinblais@hotmail.com

BUCKLAND

ACTIVITÉS 50 ans et +

CENTRE VIE DE BELLECHASSE

Conditionnement physique et activités pour les 50 ans et plus.

DATE	Du 6 janvier au 27 avril
HEURE	Tous les lundis de 13h à 15h
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Chaussures et vêtements confortables.
CONTACT	Simone Laflamme 418-789-3777

CLUB ÂGE D'OR « BON ACCUEIL »

Souper dansant avec orchestre.

DATES	18 janvier 21 mars	15 février 18 avril
HEURE	16h à 20h30	
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale	
COÛT	15 \$ / souper et soirée	
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent	
CONTACT	Simone Laflamme 418-789-3777	

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE - BIBLIOBUCK

Biens culturels entièrement financés par la municipalité. Nouveautés constantes sur les rayons. Les auteurs québécois sont à l'honneur. Wi-Fi disponible gratuitement.

JOUR	Tous les mardis
HEURE	18h30 à 20h
ENDROIT	4340, rue Principale
COÛT	Gratuit
CONTACT	Diane Laflamme 418-789-3119



ÉVÉNEMENTS

FÊTE DES NEIGES

Journée familiale avec activités extérieures : glissade, patinage libre, promenade en traîneau avec chevaux, cabane à sucre, feu extérieur, musique d'ambiance, restauration sur place.

DATE	9 février
HEURE	9 février de 10 à 17h
ENDROIT	2000, rue de la Fabrique (Chalet des Sports)
COÛT	Toutes les activités sont gratuites.
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Vêtements chauds, patins, matériel de glisse.
CONTACT	Julie Dorval 418-789-4348

CARNAVAL

Fête familiale hivernale : souper et activités extérieures. Habillez-vous chaudement!

DATE	8 février
HEURE	Activités extérieures gratuites en après-midi. Souper avec orchestre à 17h.
ENDROIT	Activités extérieures : Chalet des Sports 2000, rue de la Fabrique Souper et soirée : Centre Communautaire 4344, rue Principale
COÛT	Activités extérieures GRATUITES en après-midi. 20 \$ / souper soirée avec orchestre
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Denis Métivier, 418-789-2851



BUCKLAND

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Patinage libre et hockey.

DATE Du 20 décembre 2019 au 9 mars

HORAIRE

Hockey libre :

Vendredi 20h30 à 22h
Samedi 15h à 17h et 20h30 à 22h
Dimanche 15h à 17h

Patinage libre :

Vendredi 18h30 à 20h30
Samedi 13h à 15h et 18h30 à 20h30
Dimanche 13h à 15h

Horaire du temps des Fêtes et semaine de la relâche :

Lundi, mardi, mercredi, jeudi, samedi et dimanche
13h à 15h : patinage libre
15h à 17h : hockey
18h30 à 20h : patinage libre
20h à 21h30 : hockey

Horaire sujet à changement

ENDROIT 2000, rue de la Fabrique

COÛT Gratuit. Aucune inscription nécessaire, ouverte à toutes les personnes.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE Patins, casque, équipement de hockey.

CONTACT Diane Laflamme 418-789-3119
buckland@globetrotter.net

SPORTS et loisirs

YOGA

Cours de Yoga pour débutants et intermédiaires.

DATE 12 mars au 14 mai

HEURE 18h45 à 20h15

ENDROIT Centre communautaire
4344, rue Principale

COÛT 135 \$

MATÉRIEL NÉCESSAIRE Chaussures, tapis, bouteille d'eau, et vêtements appropriés.

MODALITÉ DE PAIEMENT Argent

CONTACT Marlène Dumas 418-883-2456



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

ACTIVITÉS 50 ans et +

DÉJEUNER DES 50 ANS ET PLUS

Déjeuners qui ont lieu dans un restaurant de Saint-Damien chaque premier vendredi du mois dans un but social et amical.

DATE	Chaque 1er vendredi du mois
HEURE	8h
ENDROIT	Variable, consulter le journal La Liaison pour connaître l'endroit des prochains déjeuners.
COÛT	Le menu à la carte est aux frais et au choix du participant.
CONTACT	Marcelle Laflamme 418-789-2127

LIGUE DE CARTES

Organisée par la FADOQ St-Damien.

JOUR	Les lundis
HEURE	13h
ENDROIT	Salle d'activités de l'Oasis 65, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Cyrille Fortier 418-789-2053

VIACTIVE

Joignez-vous à notre groupe de Vie Active. C'est un programme basé sur les activités physiques qui améliorent la force et l'endurance musculaire. Notre conditionnement contient des exercices de réchauffement, cardio, étirements et musculation.

JOUR	Les jeudis
DÉBUT	23 janvier
HEURE	10h à 11h
ENDROIT	Salle académique Maison de la Culture 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Raymonde Roy 418-789-3440

CULTURE et vie communautaire

MESSE DES NAISSANCES

Remise de certificat et de petites bibles aux nouveaux enfants baptisés de Saint-Damien.

DATE	12 janvier
HEURE	10h à 11h
ENDROIT	Église de Saint-Damien
CONTACT	David Lessard 418-209-7367

CULTURE et vie communautaire

COURS DE JOUVENCE ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Billard, conversation espagnole, couture, tissage, tricot, cuisine, harmonie, mécanique, travail du bois, théâtre, marche, arts visuels, ski de fond et yoga.

Voir la programmation complète aux pages centrales.

DATE DÉBUT	Semaine du 20 janvier
ENDROIT	École secondaire Saint-Damien ou Maison de la Culture de Bellechasse
INSCRIPTION	Du 10 décembre au 13 janvier 2020. www.saint-damien.com/loisirs

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LE BOUQUIN D'OR

Bibliothèque affiliée au Réseau biblio. Nous recevons régulièrement une rotation de livres du Réseau qui viennent s'ajouter à notre collection locale.

L'abonnement est gratuit pour les résidents. Présentez-vous au comptoir de prêts durant les heures d'ouverture pour effectuer votre abonnement. N'oubliez pas de profiter des services offerts en ligne : recherche, prêt de livres entre bibliothèque (PEB), réservation, renouvellement, changement d'adresse, etc.

Wi-fi et poste de consultation disponible gratuitement.

HORAIRE	Mardi : 18h30 à 19h30 Mercredi : 9h à 11h et 13h30 à 15h Vendredi : 18h30 à 19h30 Samedi : 9h30 à 10h30
ENDROIT	75, route St-Gérard, Saint-Damien
CONTACT	418-789-2526 biblio@saint-damien.com



L'HEURE DU CONTE – SAINT-VALENTIN

Lecture thématique animée. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

DATE	Mardi 11 février
HEURE	9h30
DURÉE	60 minutes
ENDROIT	Bibliothèque municipale Le Bouquin d'Or 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 poste 602 biblio@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

CULTURE et vie communautaire

L'HEURE DU CONTE - PÂQUES

Lecture thématique animée. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

DATE	Mardi 7 avril
HEURE	9h30
DURÉE	60 minutes
ENDROIT	Bibliothèque municipale Le Bouquin d'Or 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 poste 602 biblio@saint-damien.com

CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE



Supervisé par des moniteurs et monitrices. Les enfants participent aux activités culturelles et de loisirs offertes à Saint-Damien durant la relâche. Service de garde disponible.

DATE	Du 2 au 6 mars
HEURE	De 9h à midi et de 13h à 16h. Service de garde de 7h15 à 17h15, sauf le vendredi, fermeture à 16h30.
ENDROIT	Dans les locaux de la Maison de la Culture de Bellechasse. 75, route St-Gérard
COÛT	1er enfant : 80 \$ pour la semaine 2e enfant : 70 \$ pour la semaine 3e enfant : 50\$ pour la semaine ou 25 \$/ jour par enfant. Pour 4 ou 5 jours le tarif à la semaine s'applique. Les coûts inclus le service de garde et toutes les activités.
INSCRIPTION	Jusqu'au 31 janvier 2020. En ligne au www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 poste 602 mhlabbe@saint-damien.com

OFFRE D'EMPLOI CAMP DE JOUR RELÂCHE

Coordonnateur/trice Moniteur/trice temps plein et partiel

Déposer votre candidature au maximum le 17 janvier 2020.

Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 poste 602
mhlabbe@saint-damien.com

CULTURE et vie communautaire

ATELIER ARTISTIQUE INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC NADIA BERGHELLA, ILLUSTRATRICE

Courte animation sur le métier d'illustrateur. Présentation d'illustrations originales, esquisses, manuscrit, matériel d'artiste. Démonstration de la technique d'aquarelle. Atelier « EAU en couleurs ».

Les enfants doivent être accompagné d'un parent ou grand-parent. Les enfants d'une même famille peuvent participer au même atelier pour accommoder les parents. Places limitées!

ATELIER 1 :

Mélanger des couleurs à l'aquarelle, colorer des dessins déjà dessinés sur carton.

CIBLE 5 à 7 ans

HEURE 9h15

ATELIER 2 :

Créer un personnage fantaisiste (mots pigés).

CIBLE 8 ans et +

HEURE 10h30

COÛT 8 \$ / enfant

8 \$ / adulte accompagnateur

Incluant le matériel
et une affiche souvenir.

DURÉE 75 minutes

ENDROIT Bibliothèque municipale

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE** Sarrau.

**MODALITÉ
D'INSCRIPTION** Jusqu'au 21 février 2020.
En ligne au www.saint-damien.com/loisirs

**MODALITÉ
DE PAIEMENT** Crédit

CONTACT Marie-Hélène Labbé
418-789-2526 poste 602
mhlabbe@saint-damien.com



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

CULTURE et vie communautaire

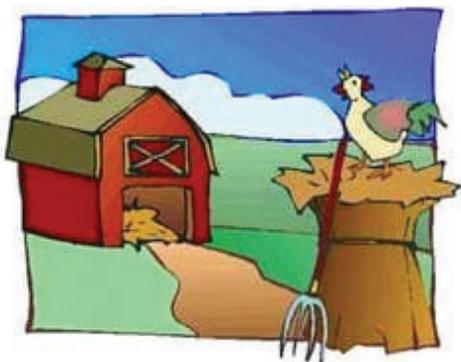
PROF EXPLORO

Chaque année, le Prof Exploro et son fidèle compagnon Bourguignon rendent visite à leur ami fermier, le père Mathurin. Voilà un bon prétexte pour faire la connaissance avec les animaux de la ferme (marionnettes), autour d'un conte animé de chansons et de rondes. Artiste : Pierre Leclerc.

Les enfants de l'École des Rayons-de-Soleil et du CPE l'Aquarelle participeront à cette activité.

Nous invitons les services de garde en milieux familiaux et les parents à la maison à se joindre à l'activité de 9h30.

DATE	Mardi 31 mars
HEURE	9h30 0-5 ans 10h50 Maternelle-1ère-2e année 13h 3e - 4e - 5e année
COÛT	Gratuit
ENDROIT	Maison de la Culture – salle académique 75, route St-Gérard



ÉVÉNEMENTS

TOURNOI BELLECHASSE

65e édition du Tournoi de hockey Olympique Bellechasse.
4 classes : A, B, C et 55 ans et +.

HORAIRE	Du 24 au 26 janvier
ENDROIT	Aréna J.E Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard
COÛT	Inscription équipe 400 \$ Entrée spectateurs 4 \$
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 poste 606
INSCRIPTION	loisirs@saint-damien.com



ÉVÉNEMENTS

LA GRANDE VEILLÉE BELLECHASSOISE

En famille ou entre amis, chaussez vos souliers de danse et venez célébrer nos traditions québécoises!

Chansons à répondre, grands classiques traditionnels et danses câllées sauront vous mettre dans l'ambiance du temps des Fêtes à coup sûr! Service de bar sur place. Présenté par la MRC de Bellechasse.

Avec Baragwin, Maréemusique et Denis Maheux au câll.

DATE	Vendredi 27 décembre 2019
HEURE	De 20h à 23h
COÛT	Adulte 20 \$ Étudiant 10 \$ 12 ans et moins Gratuit
ENDROIT	Maison de la Culture de Bellechasse Salle académique 75, route St-Gérard
MODALITÉ DE PAIEMENT	Crédit ou comptant
RÉSERVATION	Par téléphone, en ligne ou la porte. www.culturebellechasse.com
CONTACT	Suzelle Boudreault 418-789-2588 adm@culturebellechasse.qc.ca

FÊTE DES NEIGES

Fête familiale pour célébrer les plaisirs de l'hiver.

DATE	Samedi 1er février (après-midi)
ENDROIT	Terrain de l'École primaire de Saint-Damien 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Vêtements chauds d'hiver.
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

CINÉMA DE LA RELÂCHE

LA REINE DES NEIGES 2
Film à confirmer

DATE	Mercredi 4 mars
HEURE	13h30
COÛT	Adulte 7 \$ Étudiant 5 \$ 13 ans et moins 3 \$
ENDROIT	Cinéma de la Maison de la Culture 75, route St-Gérard
CONTACT	Suzelle Boudreault 418-789-2588 adm@culturebellechasse.qc.ca

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

ÉVÉNEMENTS

SPECTACLE «LES MALCHAUSSÉES, NOM D'UNE BOTTE»

Moussaillons! Il y a une botte à la mer! Partez vite à sa recherche et aidez les capitaines du navire à la retrouver! Grâce à une carte au trésor, vous découvrirez tous les obstacles à surmonter pour retrouver la précieuse botte! Jeux de rythmiques, percussions corporelles, apprentissage de pas traditionnels de gumboot, rire et plaisir garanti! Petits et grands ne pourront résister aux chorégraphies endiablées et aux rythmes contagieux du dynamique spectacle!

JOUR	Jeudi 5 mars
HEURE	13h30
ENDROIT	Maison de la Culture de Bellechasse Salle de spectacle 75, route St-Gérard
COÛT	Admission générale : 10 \$
CONTACT	Suzelle Boudreault 418-789-2588 adm@culturebellechasse.qc.ca

SECONDAIRE ALL-STAR

Après le succès du premier spectacle rassemblant les artistes des écoles secondaires de la région, la Maison de la culture récidive avec la 2e édition de Secondaire All-Star. Il s'agit d'une sélection des meilleurs numéros de variétés de la relève Bellechassoise qui vise à célébrer le talent des jeunes sans compétition ni gagnant. Assistez à la révélation des étoiles de demain!

JOUR	Samedi 25 avril
HEURE	20h
ENDROIT	Maison de la Culture de Bellechasse Salle de spectacle 75, route St-Gérard
COÛT	10 \$ Étudiant 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Crédit ou comptant
RÉSERVATION	Par téléphone ou en ligne www.culturebellechasse.qc.ca
CONTACT	Suzelle Boudreault 418-789-2588 adm@culturebellechasse.qc.ca

FESTIVAL BIÈRES BELLECHASSE

Dégustations et musique festive, bières de microbrasseries, rencontre des brasseurs et amateurs de bière, cuisine du terroir. Musique et ambiance festive!

JOUR	Samedi 14 mars
HEURE	16h
ENDROIT	Maison de la Culture de Bellechasse 75, route St-Gérard
COÛT	Pré-vente 10 \$ Le jour même 15 \$ 12 ans et moins GRATUIT
MODALITÉ DE PAIEMENT	Crédit ou comptant
RÉSERVATION	Par téléphone ou en ligne www.culturebellechasse.qc.ca
CONTACT	Suzelle Boudreault 418-789-2588 adm@culturebellechasse.qc.ca



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

AQUAFORME

Conditionnement physique dans la piscine.

JOUR	Lundi
DATE DÉBUT	13 janvier
HEURE	19h à 20h
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	110 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 7 janvier www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2526 poste 607 adj.loisirs@saint-damien.com

BADMINTON LIBRE

HORAIRE	Lundi 18h à 20h
DATE DÉBUT	13 janvier
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	0 à 5 ans : Gratuit 6 à 17 ans : 2 \$ 18 ans et + : 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com



SPORTS et loisirs

BAIN LIBRE

Baignade libre sous supervision de sauveteurs.
Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

HORAIRE	Lundi 18h à 19h Vendredi 19h à 21h
DATE DÉBUT	13 janvier
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	0 à 5 ans : Gratuit 6 à 17 ans : 2 \$ 18 ans et + : 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain.
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2526 poste 607 adj.loisirs@saint-damien.com

CORRIDORS DE NAGE - LIBRE

Corridors de nage, sous supervision de sauveteurs. Réservé aux 12 ans et +.

HORAIRE	Mercredi 16h30 à 18h
DATE DÉBUT	15 janvier
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	12 à 17 ans : 2 \$ 18 ans et + : 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain.
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2526 poste 607 adj.loisirs@saint-damien.com

CORRIDORS DE NAGE - AVEC INSCRIPTION

Vous pouvez également vous inscrire pour la session aux corridors de nage.

COÛT	Élèves : Gratuit Adultes (18-49 ans) : 40\$ Aînés (50 ans et +) : 30\$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Crédit
MODALITÉ D'INSCRIPTION	Jusqu'au 13 janvier. En ligne www.saint-damien.com/loisirs

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

COURS DE NATATION POUR DÉBUTANTS ET ÂÎNÉS

Apprivoisez l'eau et apprenez les rudiments de base avec un moniteur. Franchissez un ou deux niveaux de plus dans vos acquisitions et/ou entraînez-vous en franchissant des longueurs. Ne donne pas accès à un niveau de la Croix-Rouge.

HORAIRE	Lundi 16h30 à 18h
DATE DÉBUT	13 janvier
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain.
COÛT	12 - 17 ans Gratuit 18 - 49 ans 40 \$ 50 ans et + 30 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 13 janvier www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2526 poste 607 adj.loisirs@saint-damien.com

CHEERLEADING (NIVEAU 1 PRÉ-COMPÉTITION)

Cheerleading offert par Faucons Cheers Élite. Prestation au showcase FCE.

JOUR	Samedi
DATE DÉBUT	18 janvier
HEURE	8h30 à 12h
DURÉE	15 pratiques
ENDROIT	Gymnase de l'École primaire de Saint-Damien 75, route St-Gérard
COÛT	140 \$ Incluant : Compétition, location d'uniforme, accessoires pour cheveux et mixte de musique professionnel.
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 7 janvier www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

DANSE HIP-HOP (MATERNELLE À 6E ANNÉE)

Offert par l'École de danse Move.

JOUR	Mercredi
DATE DÉBUT	15 janvier
HEURE	15h50 à 16h50
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École primaire de Saint-Damien 75, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	À déterminer avec l'entraîneur.
COÛT	85 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 7 janvier www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

BAL DES PATINEURS

Patinage libre pour toute la famille avec musique et décor des Fêtes.

ENDROIT	Aréna J.E. Métivier de Saint-Damien
JOUR	Lundi 30 décembre
HEURE	16h à 22h
COÛT	0-5 ans Gratuit 6-12 ans 2 \$ 13 ans et + 4 \$



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE SAINT-DAMIEN

Club de patinage dynamique offrant les programmes « Patinage Plus » (initiation au patinage développant des habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité) et « Patinage STAR » (patinage artistique) de Patinage Canada. Des cours de groupe ainsi que des cours privés sont offerts aux enfants âgés de 3 ans et plus.

DÉBUT	Cours privés : 2 janvier Cours de groupe : 10 janvier
DURÉE	Cours de groupe : 10 semaines Cours privés : 13 semaines
ENDROIT	Aréna J.E. Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard
HORAIRE	Mercredi : 16h à 16h50 : glace ouverte à tous (priorité : Étapes 5-6 et STAR) 16h50 à 17h50 : glace ouverte à tous Vendredi : 16h à 17h20 : glace ouverte à tous (priorité : Étapes 5-6 et STAR) 17h20 à 18h30 : glace ouverte à tous Dimanche : 10h à 10h30 : glace ouverte à tous (priorité : Bouts de choux et Étapes 1-4) 10h30 à 11h20 : glace ouverte à tous 11h20 à 11h50 : glace ouverte à tous (priorité : Étapes 5-6 et STAR)
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins, casque de hockey homologué CSA (pour enfants inscrits au « Patinage Plus »)
COÛT	Cours de groupe seulement : 120 \$ Cours privés seulement : 140 \$ Cours de groupe + cours privés : 150 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent ou chèque
MODALITÉ D'INSCRIPTION	Inscription sur place ou contacter Mme Julie Bilodeau.
CONTACT	Julie Bilodeau 418-467-3737 ou par Messenger juliebilodeau29@hotmail.com



SPORTS et loisirs

HOCKEY LIBRE - ARÉNA J.E. MÉTIVIER

HORAIRE	Horaire sujet à changement. Surveillez l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques et congés des Fêtes. Aréna fermé les 24, 25 et 31 décembre et le 1er janvier Mardi 15h30 à 17h50 (12 ans et -) Jeudi 15h30 à 16h50 (12 ans et -) Vendredi 14h30 à 15h50 (13 ans et +)
ENDROIT	Aréna J.E. Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins et casque (obligatoire), bâton.
COÛT	17 ans et - : 3 \$ 18 ans et + : 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

NATATION PRÉSCOLAIRE (4 MOIS À 6 ANS)

Programme de la Croix-Rouge Canadienne.

JOUR	Samedi
DATE DÉBUT	18 janvier
HEURE	9h à 12h
DURÉE	9 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain.
COÛT	Étoile de mer, canard et tortue de mer : 75 \$ Loutre de mer à baleine : 100 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 7 janvier www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2526 poste 607 adj.loisirs@saint-damien.com loisirs@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

NATATION JUNIOR (7 ANS ET +)

Programme de la Croix-Rouge Canadienne.

JOUR	Samedi
DATE DÉBUT	18 janvier
HEURE	9h à 12h
DURÉE	9 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain.
COÛT	100 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 7 janvier www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2526 poste 607 adj.loisirs@saint-damien.com

PATINAGE LIBRE - ARÉNA J.E.MÉTIVIER

HORAIRE	Horaire sujet à changement. Surveillez l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques et congés des Fêtes. Aréna fermé les 24, 25 et 31 décembre et le 1er janvier Mardi 13h30 à 15h30 Jeudi 17h à 17h50 Vendredi 13h30 à 14h30 Samedi 18h à 18h50 Dimanche 9h à 9h50
ENDROIT	Aréna J.E. Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins et casque (au besoin)
COÛT	Gratuit
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

SENTIERS DE SKI DE FOND SKIMONT

Pistes de ski de fond aménagées sur les terrains et les boisés du Club de golf Bellechasse. Surveillez la page Facebook de Skimont pour les fermetures.

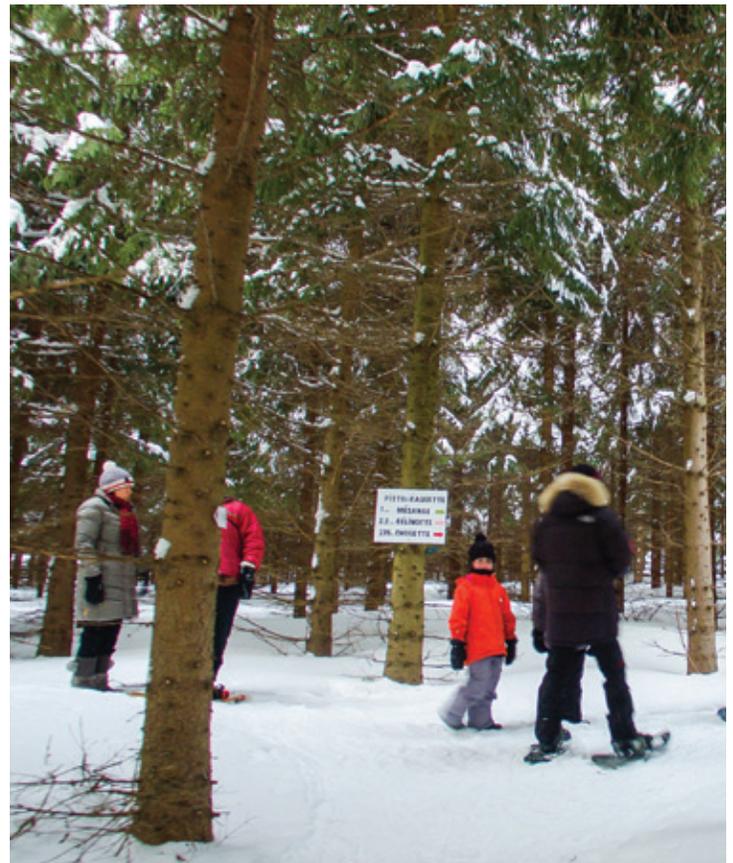
HORAIRE	En tout temps, à partir de mi-décembre, selon les conditions de neige.
ENDROIT	Club de Golf Bellechasse 505, route 279 St-Damien
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Équipement de ski de fond.
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

SENTIERS DE RAQUETTE SKIMONT

Sentiers de raquette aménagés dans un boisé.

HORAIRE	En tout temps selon les conditions de neiges.
ENDROIT ADRESSE	Chalet des sports 246, Chemin Métivier St-Damien
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Raquettes.
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606 loisirs@saint-damien.com

Crédit photo : Artson Image





ATELIERS POUR ADOS | ADULTES | AÎNÉS
ATELIERS HIVER 2020

Les activités et le transport scolaire organisé pour le retour à la maison sont gratuits pour les élèves de l'École secondaire de Saint-Damien.

INSCRIPTION:
10 décembre au 13 janvier 2020
PROBLÈME AVEC L'INSCRIPTION EN LIGNE?
Contactez le service des loisirs
418-789-2526 poste 607

PLACES LIMITÉES

LES EXPLORATEURS

INSCRIPTION : Pauline Mercier - 418-467-0560
En ligne - www.saint-damien.com/loisirs

CONVERSATION ESPAGNOLE

Ateliers de conversation en situation de voyage. Le tout animé par M. Marco Robidoux.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

CUISINE

M. Jean-Sébastien Leclerc, chef professionnel, choisira des produits locaux et vous cuisinerez ensemble des plats nouveaux.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

IMMERSION ANGLAISE ET PLEIN AIR

Ateliers de conversation axés sur l'exploration d'activités qui vous ouvrent sur le monde, vous font sortir des sentiers battus et vous donnent le goût de prendre des risques pour vous redéfinir. Apprentissage de stratégies de communication en anglais, parfois à travers la musique, qui vous feront progresser tout en vous amusant!

🕒 **Lors des journées pédagogiques (heures à déterminer)**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

LES JOUEURS

INSCRIPTION : Pauline Mercier - 418-467-0560
En ligne - www.saint-damien.com/loisirs

BILLARD

M. Réjean Gaumont révèle ses techniques et vous apprend différents jeux.

🕒 **Les midis (jour à déterminer) de 12h30 à 13h20**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

LES ARTISTES

INSCRIPTION : Maison de la Culture - 418-789-2588

GROUPE VOCAL

Sous la direction de Claude Chabot, apprenez à chanter en groupe et pratiquez des pièces pour un spectacle présenté au printemps 2020.

🕒 **Mercredi de 16h à 18h**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 14 semaines LIEU : Maison de la Culture

HARMONIE (INSTRUMENTS À VENT)

Sous la direction de M. François Samson, enseignant en musique spécialisé en harmonie. Groupe instrumental composé de cuivres et de bois (trompette, saxophone, flûte traversière, clarinette, trombone, cor français, tuba, etc.) et de percussions. L'instrument est fourni. Vous pratiquerez des pièces pour un spectacle présenté au printemps 2020.

🕒 **Débutant / Intermédiaire / Avancé : Mercredi de 18h30 à 20h**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 60\$ | Aînés (50 ans et +) : 50\$
Location d'instrument : 20\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 14 semaines LIEU : Maison de la Culture

TECHNIQUES D'ARTS VISUELS

Mme Nadia Berghella vous initiera aux techniques et pratiques d'arts visuels avec différents matériels : crayons, fusain, aquarelle, peinture, etc.

🕒 **Débutants : Lundi 16h à 18h**
Avancés : Mercredi 16h à 18h

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

THÉÂTRE

Mme Mireille Picard et Mme Hélène Beauchamps dirigeront la pratique de scénettes et vous enseigneront des techniques d'arts dramatiques et de comédie.

🕒 **À déterminer**

COÛT : Élèves : GRATUIT | Adultes (18-49 ans) : 40\$ | Aînés (50 ans et +) : 30\$
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : Maison de la Culture

LES ACTIFS

INSCRIPTION : Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606
En ligne - www.saint-damien.com/loisirs

COURS DE NATATION

Apprivoisez l'eau et apprenez les rudiments de base sous supervision. Ne donne pas accès aux niveaux de la Croix-Rouge.

🕒 **Lundi 16h30 à 18h**

CORRIDORS DE NAGE

Entraînez-vous en franchissant des longueurs.

🕒 **Mercredi 16h30 à 18h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

MARCHE RAPIDE

Mme Lise Fortin, professeur d'éducation physique, donnera des exercices de réchauffement et d'étirement essentiels à une bonne pratique et vous accompagnera à la marche pendant une heure.

🕒 **Lundi et mercredi 10h20 à 11h10**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

MARCHE EN GROUPE

Afin d'améliorer votre condition physique, Mme Nicole Fortin organisera un groupe d'une heure par semaine.

🕒 **Mardi 10h à 11h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

SKI DE FOND

Enseignement des techniques du fartage, mouvements de base.

🕒 **Mercredi (midi)**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 8 semaines LIEU : École secondaire

YOGA

Mme Chandra Morton, professeur certifié en Hatha Yoga et Kundalini Yoga, vous guidera en guidée et relaxation. Postures physiques individuelles, mouvements en partenariat, respiration, visualisation guidée et relaxation.

🕒 **Mercredi 16h à 17h30**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

LES BRANCHÉS

INSCRIPTION : Municipalité - 418-789-2526 Poste 602
En ligne - www.saint-damien.com/loisirs

INITIATION AUX APPAREILS MOBILES

Formatrice : Mme Line Gaudreault. Vous apprendrez à exploiter vos appareils (tablettes, téléphones intelligents, etc.) et à les utiliser selon vos besoins et intérêts.

🕒 **Jeudi 9h à 11h30**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : Municipalité

LES DOIGTS DE FÉES

INSCRIPTION : Line Roberge - 418-789-3180

COUTURE

Formatrice : Mme Maryse Morin du Cercle de Fermières. Initiation en couture et fabrication d'un vêtement, bas de pantalon, ajustement, etc.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

TISSAGE

Initiation sur le métier à tisser et, pour les plus intéressés, montage d'une pièce au métier avec Mme Line Roberge du Cercle de Fermières.

🕒 **Lundi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 5 semaines LIEU : École secondaire

TRICOT

Mme Ghislaine Prévost du Cercle de Fermières vous initiera au tricot et vous assistera dans la poursuite de vos ouvrages.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 8 semaines LIEU : École secondaire

LES APPRENTIS

INSCRIPTION : Pauline Mercier - 418-467-0560
En ligne - www.saint-damien.com/loisirs

MÉCANIQUE DES PETITS MOTEURS ET DES VTT

M. Olivier Gagné, vous enseignera comment faire l'entretien et la réparation des outils (tondeuses, scies mécaniques, moteurs) et des VTT et motoneiges.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

TRAVAIL DU BOIS

Cette activité s'adresse aux apprenants qui souhaitent développer une autonomie dans la fabrication d'objets et différentes techniques d'assemblage.

🕒 **Lors des journées pédagogiques (heures à déterminer)**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

PNEUMATIQUE, ÉLECTRICITÉ ET HYDRAULIQUE

Ateliers théoriques et pratiques d'initiation aux notions de base en pneumatique, électricité et hydraulique avec M. Guy Boies.

🕒 **Lundi 16h à 18h**

COÛT : Élèves : **GRATUIT** | Adultes (18-49 ans) : **40\$** | Aînés (50 ans et +) : **30\$**
DÉBUT : Semaine du 20 janvier DURÉE : 12 semaines LIEU : École secondaire

CES ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE À :

Ministère de la Famille – Programme Québec ami des aînés
Ministère de la Jeunesse – Programme local Jeunesse
École secondaire St-Damien | FADOQ St-Damien
Maison de la Culture de Bellechasse
Cercle de Fermières Saint-Damien
Municipalité de Saint-Damien-de-Buckland

SAINT-LAZARE

ACTIVITÉS 50 ans et +

DINER DE LA FADOQ

Diners et animation pour les membres de la FADOQ.

HORAIRE	Le 3e mercredi du mois.
ENDROIT	Centre Communautaire
ADRESSE	128, rue de la Fabrique
COÛT	12 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	En argent
CONTACT	Denise Morissette 418-883-2598 / 418-883-5905

CARTES FADOQ

Ce message s'adresse à tous. Il n'est pas nécessaire d'être membre FADOQ pour profiter de cette opportunité de venir jouer aux cartes. (500, Charlemagne, Joffre, Skip-Bo, etc.) Bienvenue, nous serons là pour vous accueillir.

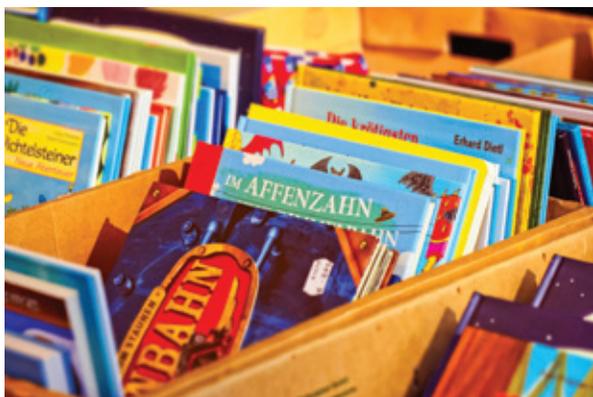
JOUR	Tous les mercredis
HEURE	19h à 22h
ENDROIT	Centre communautaire
CONTACT	Denise Morissette 418-883-2598 / 418-883-5905

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Prête de livres et revues

HORAIRE	Jeu. 18h30 à 20h30
ENDROIT/ADRESSE	116, rue de la Fabrique
CONTACT	Raoul Laflamme 418-883-3005



CULTURE et vie communautaire

BINGO

Admission 18 ans et plus.

JOUR	Mercredis
DATES	25 mars 29 avril 27 mai 24 juin
HEURE	19h
ENDROIT	Centre communautaire, 128, rue de la Fabrique
COÛT	20\$
MODALITÉ DE PAIEMENT	En argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Tampon encreur.
CONTACT	Patrice Fournier 418-883-2128

ÉVÉNEMENTS

SOIRÉE DANSANTE ROSE-LYNE PLANTE

Danse sociale.

JOUR	Samedi
DATES	1er février 7 mars 4 avril 2 mai
ENDROIT	Centre Communautaire
ADRESSE	128, rue de la Fabrique
COÛT	10 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	En argent
CONTACT	Rose-Lyne Plante 418-807-0553

SAINT-LAZARE

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Patinage libre.

HORAIRE Samedi et dimanche : 10h à 17h
Lundi-mardi-mercredi : 15h à 20h30
Jeudi-vendredi : 15h à 22h

**ENDROIT
ADRESSE** Centre Communautaire
128, rue de la Fabrique

COÛT Gratuit

CONTACT Cynthia Moras 418-883-2980
loisirs_stlazare@globetrotter

SKI DE FOND

Pour la période hivernale 2019-2020, le ski de fond sera de retour à St-Lazare. Ce projet est issu d'une rencontre entre les Chevaliers de Colomb et de jeunes familles de St-Lazare.

Un circuit de 5,5 km a été défini et les propriétaires de terrains ont donné leur accord afin que le projet puisse se réaliser. Dès que la neige sera en quantité suffisante, les sentiers seront ouverts. Le départ et la fin du trajet seront localisés au terrain des loisirs.

Bonne saison de ski à tous!



TIR À L'ARC

JOUR Jeudi

DÉBUT 16 janvier

HEURE 19h

CONTACT Claude Guillemette 418-642-2000

SPORTS et loisirs

YOGA

JOUR Mercredis

DÉBUT 11 mars

HEURE 18h45

COÛT À confirmer

CONTACT Marlene Dumas 418-883-2980

SOUPER BÉNÉFICE DES LOISIRS

Souper à la fondue au profit des Loisirs de Saint-Lazare.

JOUR Samedi le 14 mars

HEURE 17h

ENDROIT Centre Communautaire de
Saint-Lazare
128 de la Fabrique

COÛT 60 \$

**MODALITÉ
DE PAIEMENT** Chèque ou argent

CONTACT Cynthia Moras 418-883-2980
loisirs_stlazare@globetrotter.net



ACTIVITÉS	Description	Début	Nb de renc.	Horaire	Lieu	Coût *
 Yoga femmes enceintes	Exercices de yoga adaptés à la période prénatale; postures, respirations conscientes, relaxations, visualisations, sons. La mère prépare ainsi son corps, son esprit et son cœur pour l'accouchement. Documentation incluse. SVP, s'inscrire.	23 janvier ou 26 mars 2020,	6	Judi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
Atelier de préparation à la naissance	Rencontre interactive pour s'informer afin de faire des choix éclairés et pour s'outiller concrètement pour la naissance (douleur, interventions médicales, rôle du conjoint, positions, respirations) SVP, s'inscrire.	25 mars 2020	1	Mercredi, 18 h 30 à 21 h	Maison de la famille de Bellechasse	45\$ /couple
 Réunion d'information en allaitement	Pour s'informer et échanger au sujet de l'allaitement : les premiers jours avec bébé, l'installation et le maintien de la production de lait, la mise au sein, les positions d'allaitement, le rôle du papa, l'expression du lait (en complément des rencontres prénatales du CLSC). SVP, s'inscrire.	4 février 2020, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Yoga remise en forme après l'accouchement	Ateliers permettant à la mère de retrouver son bien-être et de tonifier les muscles sollicités par la grossesse et l'accouchement. Postures, respirations physiologiques pour se détendre et s'énergiser. Un lieu d'échanges sur le vécu après l'accouchement. (avec ou sans bébé, 1 mois à 12 mois). SVP, s'inscrire.	21 janvier 2020 ou 24 mars 2020	7	Mardi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	84 \$
Introduction au portage (porte-bébés et écharpes)	Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les différents modèles de porte-bébés ou d'écharpes de portage. Démonstrations et conseils pour bien installer bébé en toute sécurité et confort. Bienvenue à tous ! Niveau avancé : Portage dos et hanche sur demande. SVP, s'inscrire.	12 février 2020	1	Mercredi, 9 h 30 à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	20 \$ /pers. ou 30 \$ en couple
La Boîte aux trésors : Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans)	Activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants (langage, motricité, éveil à la lecture et à l'écriture, ...). Un moment privilégié pour enrichir les liens parent/enfant. La première heure et demie, des activités pour s'amuser avec son enfant. La dernière heure, pour les enfants, des activités pour favoriser la vie de groupe et pour les parents, une période d'échanges et d'informations. N.B. Votre enfant doit avoir 2 ans avant le 30 septembre 2019. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes. SVP, s'inscrire.	15 janvier ou 16 janvier 2020	14	Mercredi, ou Jeudi de 9 h à 11 h 30	Le Mercredi à Saint-Anselme, Le jeudi déterminer selon les inscriptions	Gratuit (activité subventionnée)
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans) et échanges entre parents	Mieux comprendre votre rôle comme parent, enrichir vos habiletés parentales, partager des solutions en échangeant avec d'autres parents. Découvrir des jeux d'éveil simples et faciles à réaliser à la maison avec son enfant. Bienvenue aux femmes enceintes. Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans. 2 groupes. Informez-vous pour les ateliers d'été. SVP,	14 janv. ou 15 janv. 2020, 31 mars 2020 Ou 1 ^{er} avril	10	Mardi ou Mercredi, 9 h à 11 h	Le Mardi à Saint-Anselme Le mercredi à Saint-Raphaël	Gratuit ¹ (activité subventionnée)
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous)	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un cours complet de premiers soins (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Offert par Médisoins, certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans. SVP, s'inscrire.	22 février 2020	1	Samedi, 8 h 30 à 16 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
Le jardin de Pirouette et Cabriole : ateliers parents/enfants (9 mois à 5 ans)	Ateliers de psychomotricité pour les tout-petits accompagnés de leur papa et/ou maman. Une occasion de vivre avec vos enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices leur permettant d'acquiescer à la fois des habiletés motrices (courir, ramper, grimper, sauter, lancer, attraper) et des habiletés mentales (concentration, association, estime de soi). Les samedis de 9h à 9h50 (9 mois à 2 ½ ans) et 10h10 à 11h (2 ½ ans à 5 ans) SVP, s'inscrire.	28 mars 2020	10	Samedi, 9 h à 9 h 50 et 10 h 10 à 11 h	Saint-Raphaël	Gratuit ¹ (activité subventionnée)
Les « Ren-CONTES petits pas vers la lecture... » : Ateliers parents/enfants (0 à 5 ans)	Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s). Au programme : Animation et lecture de contes différents à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines). SVP, s'inscrire.	20 janv. 2020 (gr.1) 27 janv. 2020 (gr.2)	5 5	Lundi, 9 h à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subventionnée)

PROGRAMMATION ANNUELLE 2019-2020

Ateliers «Cuisiner avec ses enfants dans le plaisir»	Préparer dans le plaisir un repas avec son enfant ; Déguster le repas préparé avec les participants à l'atelier; Échanger avec l'animatrice des trucs simples de cuisine à mettre en pratique. Les familles repartent avec un plat cuisiné pour la semaine. (Ex. de thèmes abordés : Comment mieux planifier les repas et les collations, cuisiner les fruits et légumes de saison, des recettes vide-frigo, des soupes-repas, etc.)	28 avril 2020	3	Mardi, 15 h 30 à 18 h	Maison de la famille de Bellechasse	5\$ par atelier
Yoga Nidra pour tous Formatrice : Brigitte Dubé du Centre Yoga Fleurs	Le Yoga Nidra est une technique de relaxation profonde avec laquelle on apprend à se détendre de façon consciente. Il procure au corps détente et apaisement, ainsi qu'une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Les bienfaits ressentis : réduction du stress, amélioration du sommeil, diminution de l'anxiété, amélioration de la concentration et de la créativité, sentiment de paix et de bien-être et diminution des douleurs chroniques. SVP, s'inscrire.	1 ^{er} avril 2020	5	Mercredi, 19 h à 20 h 15	Maison de la famille de Bellechasse	62 \$
ÉVÈNEMENTS / CONFÉRENCES	Description	Début	Nb. Renc.	Horaire	Lieu	Coût
Conférence : « Ce qui se passe en cas de séparation (avec enfants ou non) Convention de vie commune/Mariage » -Chantal Fortier Notaire	Comprendre et démystifier les implications de l'union de fait et du mariage, connaître les éléments d'un contrat de vie commune : contribution de chacun aux charges du ménage, modalités en cas de rupture (partage des biens, garde des enfants, etc.), comprendre les termes : patrimoine familiale, séparation de biens, la société d'acquêts et la communauté de biens communs. Période de questions/réponses. SVP S'inscrire.	18 mars 2020	1	Mercredi, 19h à 20h15	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
NOUVEAU Clinique communautaire d'allaitement	Nous aurons l'opportunité d'avoir une consultante en lactation certifiée IBCLC d'Allaitement Québec. Pour les mamans qui désirent la rencontrer SVP S'inscrire.	3 mars ou 5 mai 2020	1	Mardi, 13h30 à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
SERVICES RÉGULIERS	Description	Début	Nb de renc	Horaire	Lieu	Coût
 La Caverne d'Ali-bébé	Une variété de vêtements pour enfants 0 à 5 ans et d'accessoires (selon la disponibilité : poussette, couchette, chaise haute, etc.), offerts gratuitement grâce aux dons de la communauté. Venez nous rencontrer et faire des trouvailles pour vos tout-petits. Pour les enfants de plus d'un an, une responsable s'occupera de vos tout-petits dans le local juste à côté, le temps de vos trouvailles. Les derniers mercredis du mois excepté en juillet et décembre- SVP S'inscrire.	29 janvier 26 février 25 mars 29 avril 2020	-	Mercredi, de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Halte-garderie	Un service de garde occasionnelle pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 ^{er} enfant et 10\$ / jour 2 ^e enfant. Réservation à l'avance.	Toute l'année	-	Jeudi, 8 h 30-16 h30, les 2 premiers vendredi du mois 8 h 30-12 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ jour
Clinique d'impôts	Nous offrons la possibilité aux personnes à faible revenu, selon certains critères, de produire leurs déclarations de revenus par des bénévoles qualifiés, et ce, gratuitement.	Du 2 mars 2020 au 15 avril 2020	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Écoute, soutien et références	<ul style="list-style-type: none"> Coup de pouce/coup de fil : Pour les parents d'enfants 0-5 ans. Vous avez une question, une inquiétude en tant que parent concernant le comportement de votre enfant, nous pouvons vous écouter. Service confidentiel téléphonique ou à domicile. Écoute, référence : Pour personne vivant une situation difficile. 	Toute l'année	-	À la demande À la demande	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
 Vente et location de Tire-lait	Tire-lait Medela manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérille contact, tubulure, etc.) En collaboration avec Allaitement Québec	Toute l'année	-	Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Appellez-nous
 Marraine d'allaitement	Soutien et conseils par téléphone pour accompagner les mamans dans leur expérience d'allaitement. Jumelage avant ou après l'accouchement avec une maman bénévole de la région qui a allaité et reçu une formation en allaitement. En collaboration avec Allaitement Québec.	Toute l'année	-	À la demande	-	Gratuit

*Si vous avez des difficultés pour les frais de l'activité ou le transport, communiquez avec nous.

N.B. : Les personnes qui désirent annuler leur inscription à un atelier doivent nous informer 48 heures avant le début du premier atelier.

PROGRAMME



ACCÈS-LOISIRS

Activités de loisirs gratuites
pour les citoyens à faible revenu
de Bellechasse

Des activités variées
pour tous les âges!

Critères d'admissibilité au programme

- Être résident de la MRC de Bellechasse
- Avoir un revenu familial brut (avant impôt) inférieur au seuil* ci-dessous:

1 personne / 25 921\$
2 personnes / 32 270\$
3 personnes / 39 672\$
4 personnes / 48 167\$
5 personnes / 54 630\$
6 personnes / 61 613\$
7 personnes / 68 598\$

- **Fournir une preuve de revenu (OBLIGATOIRE) lors de l'inscription**

*Seuil de revenu selon Statistiques Canada 2018 pour une région de 500 000 habitants et plus

Plus d'informations:

Ariane Goupil à 418-883-1587 #205
cdc.agent@globetrotter.net

INSCRIPTION

→ **16 janvier 2020**
de 15 h à 19 h

*En cas de tempête
remis au 20 janvier 2020 (15h à 19h)

- **Complexe récréatif de Saint-Henri**
120 Rue Belleau, Salle Rivière à la scie
- **Aréna de Saint-Charles**
26 avenue commerciale, Saint-Charles
- **Complexe sportif et culturel de Sainte-Claire**
160 rue de l'Église, Salle Jean Bernard
- **Aréna de Saint-Anselme**
39 rue des Marianistes, Saint-Anselme
- **Centre communautaire de St-Raphaël**
104 rue du Foyer, Saint-Raphaël
- **Municipalité de St-Damien**
75 Route Saint-Gérard, Saint-Damien-de-Buckland

Ce programme est rendu possible grâce à
la collaboration des municipalités de Bellechasse et



Suivez CDCbellechasse
sur facebook



SAINT-LÉON-DE-STANDON

CULTURE et vie communautaire

BINGO

Venez vous amuser entre amis. Un après-midi agréable tout en gagnant des prix.

JOUR	Tous les mercredis
HEURE	13h30
DATE DÉBUT	8 janvier
ENDROIT	Villa des Méandres, 102, Rue Saint-Pierre
COÛT	1 \$ / carte
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Jocelyne Drouin 418-642-2361 jojack46@hotmail.com

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

La bibliothèque est affiliée au Réseau biblio et possède une collection d'environ 4 000 volumes ainsi que le service d'accès à Internet. Expositions d'œuvres locales et régionales, Heure du conte, organisation de concours pour les usagers et d'activités culturelles pour la population.

HORAIRE	Dimanche : 9h à 10h30 Mardi : 12h à 15h Jeudi : 19h à 20h30
ENDROIT	514-B, rue Principale
CONTACT	Mario Grenier 418-642-2708 etincel@globetrotter.qc.ca www.mabibliotheque.ca/saint-leon



CERCLE DE FERMIERES

Réunions 3e mardi du mois. Le Cercle a pour mission l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

CONTACT	Lisette Gosselin 418-642-1415
----------------	-------------------------------

CULTURE et vie communautaire

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Une soirée se tient à chaque mois dans le gymnase de l'école des Méandres.

CONTACT	Claude Gosselin 418-642-5534
----------------	------------------------------

MAISON DES JEUNES

ENDROIT	1, rue des Loisirs
HORAIRE	Vendredi : 19h à 23h Samedi : 19h à 23h
CONTACT	Marie-Pier Brousseau 418-642-2124

OTJ ST-LÉON

Fondée en 1961, l'OTJ organise le Festival des Méandres depuis 1997. Les principales activités de l'organisme gravitent autour du sport et des loisirs. Leur fonction consiste à développer l'intérêt et à rassembler les jeunes dans la pratique du sport. Tournoi de hockey et patinages libres, en hiver et tournoi de balle, équipe de baseball, en été, sont organisés pour le plus grand plaisir des jeunes et des résidents. Pendant la période estivale, les familles peuvent envoyer leurs enfants au «Terrain de jeux».

CONTACT	Marie-Pier Brousseau 418-642-2124 René Godbout rgodbout8@gmail.com
----------------	---

SPORTS et loisirs

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Pétanque entre amis, plaisir assuré!

DATE / HEURE	Les mardis après-midis 13H15 ou les vendredis 18H30.
COÛT	2 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Boules pour jeux de pétanques.
CONTACT	Lucille Talbot 418-642-5222

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Programmation détaillée des heures de patinage libre et de hockey disponible sur place, sur le répondeur et dans le Standonien. Le chalet sera ouvert chaque soir de 18h30 à 22h.

HORAIRE	Fins de semaines seulement et tous les jours des Fêtes et de la Relâche.
ENDROIT	1, rue des Loisirs
CONTACT	Pierre-Alexandre Lagrange 418-897-1700

SAINT-MALACHIE

CULTURE et vie communautaire

BINGO

JOUR	Les mercredis
HEURE	13h30
DATE DÉBUT	8 janvier
ENDROIT	Manoir de la Montagne 1161, avenue Principale
CONTACT	Marilyne Gagnon et Véronique Girard 418-642-2525

CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ POUR DAMES

Toutes les femmes de la municipalité sont invitées à venir jouer aux cartes et autres jeux de sociétés! Plaisirs garantie.

DATE	Tous les jeudis
HORAIRE	13h à 17h
DATE DÉBUT	Du 9 janvier
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Apportez vos jeux.
ENDROIT	Maison de la Culture de Saint-Malachie 1184 avenue principale, deuxième étage
COÛT	Gratuit
CONTACT	Chantal Pelletier 418-642-5042

CLUB DE LECTURE

DATE	3e mercredi de chaque mois
DATE DÉBUT	22 janvier
ENDROIT	Bibliothèque 1184, avenue principale
CONTACT	Chantal Pelletier 418-642-5042

MAISON DES JEUNES

Services et activités offertes aux jeunes de 11 à 17 ans. Heures d'ouverture les vendredis et samedis de 19h à 23h et les dimanches de 13h à 16h.

ENDROIT	1169-A, avenue principale
COÛT	Gratuit
CONTACT	Jennyfer Maltais, coordonnatrice 418-642-5565

VIE ACTIVE

JOUR	Les vendredis
HEURE	9h30
DATE DÉBUT	10 janvier
ENDROIT	Manoir de la Montagne 1161, avenue principale
CONTACT	Marilyne Gagnon et Véronique Girard 418-642-2525

SPORTS et loisirs

DANSE COUNTRY

Venez apprendre des pas de danse country américaine. Plaisir garanti!

JOUR	Les mercredis soirs
HEURE	18h30 à 19h30
DATE DÉBUT	22 janvier
ENDROIT	Gymnase de l'école aux Quatre-Vents 1165, avenue principale, derrière l'église
COÛT	100 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Isabelle Brochu 418-625-9697

MISE EN FORME : CARDIO PAR INTERVALLES

Cardio par intervalles (cardio et musculaire). Cours qui s'adapte à tous les niveaux.

JOUR	Les lundis soirs
HEURE	À déterminer selon les disponibilités des participants(es)
DATE DÉBUT	20 janvier
COÛT	100 \$ / session de 10 cours ou 12 \$/cours
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Tapis d'entraînement ou serviette pour les étirements.
ENDROIT	Gymnase de l'école aux Quatre-Vents 1165, avenue principale, derrière l'église
CONTACT	Karine Lavoie 418-564-6051 adhesive90@hotmail.com

CHALET DES LOISIRS ET PATINOIRE

Venez pratiquer une panoplie de sports d'hiver! Location gratuite de ski de fond adultes et enfants, tubes de glissades. Chalet : Breuvage et grignotine à vendre.

HORAIRE DE LA GLACE DE LA PATINOIRE EXTÉRIEUR :

Jeudi 18h à 20h Hockey
Vendredi 18h à 21h patinage libre
Samedi et dimanche 13h à 14h30 patinage libre et 14h30 à 16h Hockey,
Samedi et dimanche soir de 18h à 19h30 patinage libre et de 19h30 à 21h Hockey.

Surveillez l'horaire spécial pour le congé des fêtes et la semaine de relâche.

DATE DÉBUT 19 décembre 2019
Jusqu'au 15 mars 2020
dépendamment de la température.

ENDROIT 1169, avenue principale

CONTACT Responsable des loisirs 418-642-2278

SAINT-MALACHIE

SPORTS et loisirs

PISTE DE SKI DE FOND ET RAQUETTES

Quatre pistes de ski de fond seront ouvertes cette année (7 km, 4,5 km, 2,8 km et 2,7 km). Location de ski de fond (adultes et enfants) gratuitement sur les heures d'ouverture du chalet. Les pistes sont bien identifiées, et possèdent un site d'interprétation et d'observation d'oiseaux.

Atelier de fartage à surveiller. Date à déterminer.

JOUR	Prévue le 19 décembre 2019 Jusqu'au 15 mars 2020, dépendamment de la température.
ENDROIT	Manoir de la Montagne 1161, avenue Principale
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Amenez vos skis de fond ou réservez des skis en location au chalet des loisirs.
CONTACT	Responsable des loisirs 418 642-2278 Pour condition de ski lors de l'ouverture 418 642-5565



SOIRÉE SPORTIVE

Soirée sportive libre au gymnase (deck hockey, basketball, soccer etc). Les intéressés peuvent se rassembler et venir jouer à leur sport favoris. Pour tous les âges.

HEURE	19h à 21h
DATE DÉBUT	10 janvier
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'école aux Quatre-Vents 1165, avenue principale, derrière l'église
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Vos bâtons ou ballons et vos espadrilles.
CONTACT	Responsable des loisirs 418 642-2278

SPORTS et loisirs

YOGA HATHA TRADITIONNELLE

Le Yoga est une science et un art qui augmente la flexibilité, apaise l'esprit et fortifie le corps. Les cours sont adaptés pour répondre aux besoins divers et uniques des participant(e)s. Bienvenue à tous les niveaux : débutants, intermédiaires et avancés. Votre enseignante a 18 ans d'expérience en yoga, et 4 ans comme enseignante. Elle est une professeure certifiée en Hatha Yoga et Kundalini Yoga.

JOUR	Les lundis soirs
HEURE	18h à 20h30
DATE DÉBUT	20 janvier
ENDROIT	Gymnase de l'école aux Quatre-Vents 1165, avenue principale, derrière l'église
COÛT	120 \$ pour 8 cours ou 20 \$ par cours
CONTACT	Chandra de l'Ange 418-642-2892

FÊTE DES NEIGES

Grande fête de l'hiver à St-Malachie. Concours de sculpture sur neige, tournoi de hockey et patinage libre, glissade sur tubes, raquettes, feu de bois extérieur, tire sur la neige, tour de calèche, souper spaghetti, randonnée aux flambeaux, feux d'artifices, spectacle musical STARFISH.

JOUR	Samedi le 18 janvier
HEURE	Dès 12h
ENDROIT	1169, avenue Principale (cours de l'école et terrain de loisirs)
MODALITÉ DE PAIEMENT	Accès au site gratuit, spectacle et souper payant
CONTACT	Responsable des loisirs 418 642-2278

Surveillez la prévente sur la page Facebook de la Municipalité de St-Malachie.



CENTRE

PLEINE FORME

au Sud de Bellechasse

● SAINT-NAZAIRE ●



CENTRE

PLEINE FORME

au Sud de Bellechasse

● SAINT-NAZAIRE ●

Heures d'ouverture :

LUNDI	13 h 00 à 20 h 30
MARDI	13 h 00 à 20 h 30
MERCREDI	13 h 00 à 20 h 30
JEUDI	13 h 00 à 20 h 30
VENDREDI	13 h 00 à 20 h 30
SAMEDI	8 h 00 à 12 h 00

DURÉE	ADULTE	COUPLE	FAMILLE	ÉTUDIANT AÎNÉS*
Inscription*	10 \$	20 \$	20 \$	10 \$
1 mois	35 \$	50 \$	60 \$	25 \$
3 mois	90 \$	120 \$	150 \$	60 \$
6 mois	150 \$	200 \$	250 \$	100 \$
9 mois	200 \$	290 \$	350 \$	135 \$
11-12 mois	220 \$	350 \$	400 \$	150 \$
10 séances	40 \$	60 \$	70 \$	25 \$
À l'unité	5 \$	8 \$	10 \$	3 \$

* **AÎNÉS** : 65 ans et plus

* **INSCRIPTION** : à payer une seule fois à vie

418 642-1515

CENTRE DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE COMMUNAUTAIRE

AU COMPLEXE MUNICIPAL
SAINT-NAZAIRE
61, Principale (derrière l'église)



*Retrouvez et maintenez
une bonne forme physique!*

Une initiative de la :
**FONDATION REFLET DES MONTS
SAINT-NAZAIRE**

Spécial 15e anniversaire, abonnement à 150 \$/année
Un rabais de 70\$ sur le prix régulier!
Jusqu'au 9 janvier 2020

SAINT-NÉRÉE

CULTURE et vie communautaire

BINGO

DATES	Les vendredis 7 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai et 12 juin
HEURE	19h
ENDROIT	Complexe municipal, 1990, route Principale
COÛT	15 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Tampon encreur.
CONTACT	Sylvie Poliquin 418-243-2735 muneree.sec@stnerree.ca

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Bibliothèque affiliée au Réseau Biblio : livres, revues, services numériques, activités culturelles et expositions

HORAIRE	Mardi 12h30 à 15h Jeudi 18h30 à 20h
ENDROIT	2141, route Principale
COÛT	Gratuit pour les résidents de St-Nérée
CONTACT	Louis-Philippe Pelletier 418-243-3649 bibliotest@globetrotter.net



CULTURE et vie communautaire

ATELIER DE CONVERSATION ANGLAISE

Pour apprendre ou pratiquer l'anglais dans une ambiance décontractée!
Niveau : débutant à avancé

DATES	À compter du mardi 14 janvier
HEURE	18 h 30 à 20 h 30
COÛT :	25 \$, Argent
ENDROIT	Complexe municipal de Saint-Nérée
INSCRIPTION	418-243-2735

SPORTS et loisirs

Pratique d'activités libres. Réservation au moins 2 jours à l'avance.

ENDROIT	École de l'Éveil, 2141, route Principale
COÛT	15 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Michaël Couture 418-243-2735 muneree@stnerree.ca

PATINOIRE EXTÉRIURE

Hockey, patinage.

JOUR	Vendredi 18h à 21h Samedi 12h à 21h Dimanche 12h à 20h Jour de congé scolaire 12h à 20h
ENDROIT	Complexe municipal 1990, route Principale
COÛT	Gratuit
CONTACT	Michaël Couture 418-243-2735 muneree@stnerree.ca

SENTIERS DE RAQUETTES ET SKI DE FOND

HORAIRE	Selon les conditions de neige.
ENDROIT	Secteur du Lac Vert St-Nérée.
CONTACT	François Bernier 418-243-3373 franier53@hotmail.com

RANDONNÉE DE MOTONEIGE SAINT-NÉRÉE GRAND TOUR 2019

Plus de 35 km de sentiers dont 90 % dans les bois, 1 arrêt avec services. Souper à 17 h.

HORAIRE : Samedi 1 février à compter de 11 h.
Départ à 13 h. Souper à 17 h.

ENDROIT / ADRESSE : Complexe municipal
1990, route Principale St-Nérée

COÛT : Randonnée + souper : 15 \$
Randonnée : 10 \$

MODALITÉ DE PAIEMENT : En argent

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Casque obligatoire.

Véhicules acceptés : Tous les types de motoneige de la plus ancienne à la plus récente et VTT sur chenilles (seulement).

CONTACT : Vincent Labrecque 418-243-1942
Pascal Fournier 418-243-1917

SAINT-PHILÉMON

ACTIVITÉS 50 ans et +

SOUPER DANSANT DE LA FADOQ

Sous la direction musicale de Mme Roselyne Plante.

DÉBUT	Samedi 11 janvier
DATES	11 janvier, 8 février, 14 mars, 9 mai
HEURE	L'activité débute par la danse dès 16h, suivit du souper vers 18h. La soirée se poursuit jusqu'à 20h45 sous la direction musicale de Mme Roselyne Plante.
ENDROIT	Salle communautaire la Philémontoise sous-sol de l'église
COÛT	14 \$ pour les membres de la FADOQ 15 \$ pour les non-membres
MODALITÉ DE PAIEMENT	À la porte, en argent seulement.
CONTACT	Andrée Laliberté 418-469-2040 gautlali@hotmail.com

VIACTIVE

Séances d'exercices d'une durée de 15 à 60 minutes accessibles à tous. Routines d'exercices avec musique se déroulant en position assise, debout, avec ou sans accessoires.

Une des particularités du programme Viactive est l'accès à des séances d'exercices gratuites. Les groupes d'exercices Viactive sont animés par des animateurs bénévoles consciencieux et qualifiés.

JOUR	Mardi
DÉBUT	14 janvier
HEURE	9h15 à 11h45
ENDROIT	Complexe municipal
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Espadrilles, vêtement confortable.
CONTACT	René Godbout 418-469-3979

LIGUE DE CARTES

À chaque semaine, le mardi du 14 janvier au 20 mai 2020. Parties de cartes entre amis. Proposez votre jeu, vous avez le choix. Vous cherchez des amis avec qui rivaliser... c'est l'endroit.

DÉBUT	Mardi 14 janvier 2020
HEURE	12h30
DURÉE	3 heures
COÛT	Gratuit
ENDROIT	Complexe municipal Saint-Philémon 1531, rue principale
CONTACT	René Godbout 418-469-3979 rgodbout8@gmail.com

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

La bibliothèque des Sous-Bois est affiliée au Réseau biblio et vous offre les services suivants : le prêt conventionnel au comptoir, le prêt numérique de livres et de revues, le prêt entre bibliothèque (PEB). Avec votre abonnement, vous avez accès à deux ressources en ligne sur la généalogie soient Généalogie du Québec et PRDH (Programme de recherche en démographie historique) ainsi qu'au site Web de la revue Protégez-vous. Vous pouvez vous abonner en ligne ou au comptoir de prêt.

La carte Muséo est de retour jusqu'au 31 mai et donne accès gratuitement à plusieurs musées de la région de la Capitale nationale et de Chaudière-Appalaches. Informez-vous au comptoir de prêt.

Les abonnés peuvent utiliser la boîte placée dans l'entrée du bureau municipal au 820 rue Therrien pour le retour de leurs documents et ce, sur les heures d'ouverture régulières du bureau.

JOUR / HEURE	Tous les mercredis de 13h à 13h30 Les lundis suivants de 13h à 13h30 : 6 et 27 janvier, 17 février, 9 et 30 mars, 20 avril,
---------------------	---

COÛT	Gratuit pour les résidents permanents et les propriétaires de résidences secondaires et leur famille.
-------------	---

ADRESSE	1460 rue St-Louis – porte #1 (dans les locaux de l'école des Échos-de-la-Forêt).
----------------	---

Pour connaître l'horaire détaillé et toutes les activités de la bibliothèque ou pour vous abonner en ligne, consultez mabibliotheque.ca/saint-philémon ou consulter le site Web de la municipalité www.saintphilémon.com sous l'onglet Vie communautaire.

CONTACT	France Gagnon, responsable 418-469-2072 Simone Chabot 418-469-2608
----------------	---

CERCLE DE FERMnières

MISSION Le Cercle a pour mission l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et patrimonial.

RÉALISATIONS Les membres supportent de différentes façons les œuvres caritatives suivantes : la Fondation OLO, Préma-Québec, la Fondation MIRA, la Maison de la Famille de Bellechasse, ACWW. Des membres tricotent également des prothèses mammaires pour le projet Com'Femmes.

RENCONTRES

Elles se tiennent les 2e mardis du mois de 19h30 à 21h, sauf en janvier. Les non membres peuvent se joindre au groupe particulièrement entre 18h30 et 19h30 lors des ateliers – rencontre. Un bon moyen de faire de nouvelles connaissances et de venir partager vos talents avec nous.

Vous pourrez en savoir plus sur nos activités en nous suivant sur notre page Facebook (Cercle de Fermières Saint-Philémon) et dans le journal Le Lien.

CONTACT	France Gagnon, présidente 418-469-2072 rgodbout8@gmail.com
----------------	---

SAINT-PHILÉMON

CULTURE et vie communautaire

LIGUE DE PÉTANQUE ATOUT

Jeu agréable alliant la pétanque et le jeu de poches. Équipe de 5 personnes, participation à différents tournois au niveau régional. Du plaisir assuré!

DÉBUT	Du jeudi 16 janvier au 22 mai 2020
HEURE	9h15
DURÉE	2h30
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Espadrilles, vêtement confortable. Les jeux et les boules de pétanques sont fournis.
ENDROIT	Complexe municipal de Saint-Philémon
CONTACT	René Godbout 418-469-3979 rgodbout8@gmail.com

SPORTS et loisirs

HOCKEY 6 À 12 ANS

Hockey récréatif les vendredi soirs pour les jeunes de 6 à 12 ans à partir du 15 décembre 2019 jusqu'à la fonte des neiges. Équipement fourni à préciser.

ENDROIT	Patinoires municipales de Saint-Philémon et Buckland.
DATE DE DÉBUT	13 décembre
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins et équipement personnel.
CONTACT	Vincent Lambert 418-469-0165

SHUFFLEBOARD

Le jeu de Palet ou Shuffleboard est une activité agréable qui demande adresse et bon caractère. Une bonne façon de se faire de nouveaux amis. Participation à des tournois etc. Jeu à l'extérieur à partir de la fin mai. Venez essayer la toute nouvelle acquisition de la Municipalité : 2 jeux pouvant accommoder 8 personnes.

DÉBUT	Du mercredi du 15 janvier au 20 mai 2020. Possibilité d'une ligue le dimanche pm.
HEURE	18h30 à 21h
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Espadrilles, vêtements confortables.
ENDROIT	Gymnase de l'École les Échos de la forêt de Saint-Philémon
CONTACT	René Godbout 418-469-3979 rgodbout8@gmail.com

SPORTS et loisirs

CENTRE SPORTIF 4 SAISONS – ST-PHILÉMON

PATINOIRE ET GLISSADE

De la mi-décembre à la mi-mars, si les conditions climatiques le permettent.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Conseils de sécurité : Pour le patinage libre, il est conseillé de faire porter un casque protecteur aux enfants. Pour la pratique du hockey libre, il est recommandé de porter des équipements protecteurs tels que casque, visière et protège-cou.

HORAIRE : Pour les congés des Fêtes, la patinoire et la glissade seront ouvertes de 9h à 22h. Les 24, 25 et 31 décembre ainsi que le 1er janvier, ouvertes de 13h à 16h.

Lundi	18h à 19h30 19h30 à 21h	Patinage Hockey
-------	----------------------------	--------------------

Mercredi	18h à 19h30 19h30 à 21h	Patinage Hockey
----------	----------------------------	--------------------

Jeudi	18h à 19h30 19h30 à 21h	Patinage Hockey
-------	----------------------------	--------------------

Vendredi	18h à 20h 20h à 22h	Patinage Hockey
----------	------------------------	--------------------

Samedi	9h à 10h30 10h30 à 12h 13h à 15h 15h à 17h 18h30 à 20h 20h à 22h	Patinage Hockey Patinage Hockey Patinage Hockey
--------	---	--

Dimanche	13h à 15h 15h à 17h	Patinage Hockey
----------	------------------------	--------------------

CONTACT Éric Vachon 581-332-1027



PROGRAMMATION HIVER-PRINTEMPS 2020

COURS DE musique

La Maison de la Culture vous offre une variété de cours de musique

Dim 19 janvier 13h30

Arthur l'aventurier

À la découverte des Rocheuses

Jeune public
Adulte: 20\$
Étudiant: 12\$



Sam 28 mars 20h

RDV Guitares Canada

Avec Shaun Ferguson, Max Marshall & Claude Laflamme

Salle de spectacle et académique

Folk, blues et musique du monde
Adulte: 22\$ | Étudiant: 16\$ | 12 ans et moins: gratuit



Chant classique, piano classique

Sr. Carole Fillion



Sam 25 janvier 20h

Virginie Fortin

Du bruit dans le cosmos

Humour
Adulte: 35\$ | Étudiant: 25\$
12 ans et moins: gratuit



Sam 4 avril 20h

Alexandre Barrette

Semi-croquant | Humour



Adulte: 37\$ | Étudiant: 27\$

Guitare populaire

Victor Chaussé-St-Ours



Sam 1 février 20h

Karim Dabo

Natural Acoustic Music

Pub de la Centrale | Musique du monde
Adm. générale: 20\$



Sam 18 avril 20h

Kaïn

Jusqu'au dernier rappel

Chanson francophone
Adulte: 39\$
Étudiant: 29\$



Violon (débutant)

Charles-Antoine Bourget

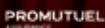


Sam 15 février 20h

Time it Was

Interprète Simon & Garfunkel et Cat Stevens

Hommage
Adulte: 35\$ | Étudiant: 25\$



Sam 25 avril 20h

Secondaire All-Star

En collaboration avec: Le Carrefour

Variétés, Relève
Adulte: 10\$ | Étudiant: 5\$
12 ans et moins: gratuit



Jeu 5 mars 13h30

Les Malchaussées

Nom d'une botte

Jeune public
Adm. générale: 10\$



13 novembre au 31 janvier

Chaudière-Appalaches en œuvres

Lauréats d'un concours régional en art visuel



Sam 14 mars 16h

Festival Bière Bellechasse

Dégustations et musique festive

Culture et terroir | Salle académique
Prévente: 10\$ | Jour même: 15\$
12 ans et moins: gratuit



15 février au 1^{er} juin

Bellechasse, d'un courant l'autre

Exposition patrimoniale



CINÉMA

La Maison de la Culture de Bellechasse



À raison de deux vendredis par mois de septembre à avril, la salle de spectacle se transforme en cinéma.

Films de répertoires, québécois, jeunesse, documentaires et films étrangers sont au rendez-vous.

Découvrez notre programmation au www.culturebellechasse.qc.ca/cinema

Adulte: 7\$ | Étudiant: 5\$ | 12 ans et moins: 3\$

Popcorn et rafraîchissements en vente sur place

Billetterie

Par téléphone: 418 789-2588 En ligne: www.culturebellechasse.qc.ca
Sur place: 75, St-Gérard, St-Damien-de-Buckland, QC G0R 2Y0



Les billets ne sont ni échangeables ni remboursables.
Les prix incluent les taxes et les frais de billetterie.





PÊCHE À LA JOURNÉE

Domaine faunique

ENTRÉE : 10\$ /ADULTE, 5\$/ENFANT • PÊCHE BLANCHE
50\$/QUOTA JUSQU'À 10 TRUITES • GLISSADE SUR TUBES

Réservez au 418 642-2282



LOCATION DE CHALET WWW.DOMAINEFAUNIQUE.COM

27, 3e rang nord, Saint-Nazaire-de-Dorchester, G0R 3T0