

Hiver 2021

janvier à avril

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud

Activités culturelles

Événements

Loisirs et sports

Plein-air

Vie communautaire



SOMMAIRE :

MUNICIPALITÉ DE BUCKLAND	PAGE 3	MAISON DE LA FAMILLE DE BELLECHASSE	PAGE 11
PARC RÉGIONAL DU MASSIF DU SUD	PAGE 4	MUNICIPALITÉ ST-MALACHIE	PAGE 13
MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN	PAGE 5	ATELIERS DE CRÉATION ARTISTIQUE.....	PAGE 15
MAISON DE LA CULTURE DE BELLECHASSE	PAGE 7	MUNICIPALITÉ DE ST-NÉRÉE.....	PAGE 16
MUNICIPALITÉ ST-LAZARE	PAGE 10		

PROCHAINE PARUTION : PRINTEMPS - ÉTÉ 2021

DATE DE TOMBÉE : 12 mars 2021

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 G0R 1G0

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



Municipalité de Saint-Damien-de-Buckland

75, route St-Gérard
Saint-Damien G0R 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) G0R 3J0

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



Municipalité de Saint-Malachie

610, 7e Rue
Saint-Malachie (Québec) G0R 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 G0R 3V0

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

BUCKLAND

SITUATION COVID-19 Dans le contexte actuel de pandémie, les consignes de la Santé publique changent constamment. Le contenu de cette programmation est donc sujet à changement. En cas de doute sur la tenue d'une activité ou sur les consignes s'y rapportant, contactez directement les responsables. Les informations obtenues auprès des organisateurs prévalent sur cette programmation.

ACTIVITÉS 50 ans et +

CENTRE VIE DE BELLECHASSE

Conditionnement physique et activités pour les 50 ans et plus.

DATE :	Du 4 janvier au 26 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 :	16 janvier 2021 20 février 2021 20 mars 2021 17 avril 2021
HEURE :	16h à 20h30
ENDROIT :	Centre communautaire 4344, rue Principale
COÛT :	15 \$ / souper et soirée (sous toute réserve)
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.

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



ÉVÉNEMENTS

CARNAVAL

Fête familiale hivernale : souper et activités extérieures

DATE :	6 février
---------------	-----------

ANNULÉ

FÊTE DES NEIGES

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

DATE	7 février
-------------	-----------

ANNULÉE

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

FERMÉE POUR L'HIVER 2020/2021

YOGA

Cours de Yoga pour débutants et intermédiaires.

DATE :	11 mars au 13 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

Parc régional du Massif du Sud

www.massifdusud.com

418-469-2228

Des montagnes de paysages,
un hiver à couper le souffle!

Activités :

Ski de fond, ski Hok,
ski de montagne,
raquette, fat bike,
location d'hébergement
et d'équipement,
camping hivernal

Droits d'accès :

Laissez-passer annuel,
hivernal et journalier;
accès gratuit pour les
enfants de 17 ans et
moins

Note relative à la COVID-19 :
Nous respecterons les exigences
gouvernementales,
quelles qu'elles soient.



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LE BOUQUIN D'OR

Notre bibliothèque est affiliée au Réseau BIBLIO CNCA, c'est pourquoi nous recevons régulièrement une rotation de livres du Réseau qui viennent s'ajouter à notre collection locale.

HORAIRE – HIVER 2020-21

Jusqu'à nouvel ordre, seul le prêt sans contact sera offert, et selon l'horaire suivant :

Lundi	18h30 à 19h30
Mercredi	9h30 à 10h30

POUR LA PÉRIODE DES FÊTES : Ouverte les 21 et 28 décembre.
Fermée les 23 et 30 décembre.

Le **prêt sans contact** est un service de ramassage au comptoir de prêt. Vous pouvez entrer à la biblio et vous présenter au comptoir-prêt pour réclamer une **réservation**, comme un PEB par exemple. Aucun accès aux rayons ni au mobilier n'est permis aux usagers.

RETOUR DES LIVRES

Les retours de livres peuvent être effectués à la biblio durant les heures d'ouverture. Une chute à livres extérieure est installée à l'entrée du bâtiment qui abrite la biblio.

Les retours sont traités à votre dossier suite à une quarantaine de 24 heures.

ABONNEMENT

En personne durant les heures d'ouverture ;
Par téléphone : 418-789-2526 poste 605 ;
En ligne sur le portail.
L'abonnement est gratuit pour les résidents.

RÉSERVATIONS

Nous vous suggérons de consulter le catalogue en ligne pour découvrir notre collection et effectuer directement en ligne vos réservations. Il est également possible d'effectuer vos réservations par téléphone au 418-789-2526 poste 605 ou par courriel à biblio@saint-damien.com

Les demandes de réservations effectuées en ligne, par courriel ou par message vocal sur le répondeur seront traitées le mercredi matin. Vous serez avisé lorsque votre réservation sera prête et elle devra être récupérée durant les heures d'ouverture.

PORTAIL DES SERVICES EN LIGNE : www.saint-damien.com/biblio

N'oubliez pas de profiter des services offerts en ligne sur le portail : abonnement, recherche, prêt de livres entre bibliothèque (PEB), réservation, renouvellement, changement d'adresse, etc.

À l'aide de votre numéro d'usager et votre NIP, vous aurez accès à votre dossier d'usager. Demandez votre NIP au comptoir ou via le formulaire disponible sur le portail.

ADRESSE : 75, route St-Gérard

CONTACT : 418-789-2526
Responsable : poste 602
Bénévoles au prêt : poste 605
biblio@saint-damien.com

CULTURE et vie communautaire

FORMATIONS GARDIENS AVERTIS

La date de reprise pour la formation « Gardiens avertis » est à confirmer. Nous espérons que la formation sera offerte en mars 2021.

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

COURS DE CARDIO DANSE

Pour les personnes actives voulant maintenir un entraînement cardio vasculaire adaptée à leurs conditions. Idéal que vous soyez une personne aînée, une famille ou même une personne seule. Ce cours aura lieu virtuellement dans le confort de votre maison.

DATE : Mardi 12 janvier 2021
HEURE : 18H30
DURÉE : 10 séances de 45 minutes
ENDROIT : Dans le confort de votre maison!
MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Un ordinateur, un cellulaire ou une tablette.
Avoir un compte Facebook de disponible.
COÛT : 100 \$
(Inscription pour les séances complètes seulement)
MODALITÉ DE PAIEMENT : Virement INTERAC
INSCRIPTION : Communiquer avec Annick Labonté pour votre inscription
CONTACT : Annick Labonté, 418-934-1462
titannick23@gmail.com

YOGA EN VIRTUEL

Un temps pour soi tout en conscience dans le confort de la maison, composé de postures pour débutant à intermédiaire. Respiration consciente, visualisation et méditation favorisant la santé physique, mentale et émotionnelle.

DATE : Les lundis du 18 janvier au 1er mars
HEURE : 9h30 à 10h45.
NOMBRE DE SÉANCES : 7 semaines
ENDROIT : Groupe Virtuel via le confort de votre maison!
COÛT : 105 \$ / 7 semaines
MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Tapis de Yoga. Internet
MODALITÉ DE PAIEMENT : Argent comptant, chèque ou Virement Interac.
INSCRIPTION : Caroline Fontaine
418-642-1350 ou carolinefontaine@globetrotter.net

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

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 conditions de sentiers.

- 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

SPORTS et loisirs

SENTIERS DE RAQUETTE - SKIMONT

Sentiers de raquette aménagés dans un boisé magnifique. La Mésange de 0,8km, la Gélinothe de 1,8 km, la Chouette de 2,4 km et le Geais bleu de 2,9 km. Surveillez la page Facebook de Skimont pour les conditions de sentiers.
LES VÉHICULES DOIVENT RESTER AU GRAND STATIONNEMENT.

- HORAIRE :** En tout temps selon les conditions de neiges.
- ENDROIT :** Chalet des sports
- ADRESSE :** 246, Chemin Métivier (route 279)
- COÛT :** Gratuit
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Raquettes
- CONTACT :** Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com



Crédit photo : Steve Lapointe - Artson Image

La Maison de la Culture de Bellechasse

PRENEZ PART
à votre culture!

PROGRAMMATION 2020-2021



Places limitées à 140 (distanciation sociale) **14 NOV**
DOMINIC ET MARTIN
Délires d'anthologie
Humour | 20h
Adulte : 32\$ - Étudiant : 22\$



Places limitées à 140 (distanciation sociale) **13/20 MAR**
ARRIVE EN VILLE
Théâtre de la Maison de la culture
Pièce de David Lemelin
Théâtre | 20h
Adulte : 20\$ - Étudiant : 14\$ - 12 ans et moins : gratuit



Jauge complète* **1ER MAI**
ALEXANDRE BARRETTE
Semi-croquant
Desjardins Humour | 20h
Adulte : 37\$ - Étudiant : 27\$



Places limitées à 140 (distanciation sociale) **11 DEC**
DAVID GOUDREAU
Au bout de ta langue

Humour debout et poésie drette | 20h
Adulte : 32\$ - Étudiant : 22\$



Jauge complète* **27 MAR**
FESTIVAL BIÈRE BELLECHASSE
Téléthon de la bière et ambiance des années 70-80

Culture et terroir | 16h
Billet : 15\$ - Prévente : 10\$ - 12 ans et moins : gratuit



MARC GARANT
Rien sans les autres

Chanson | 20h
Adulte : 20\$ - Étudiant : 12\$ - 12 ans et moins : gratuit



Places limitées à 140 (distanciation sociale) **16 JAN**
KORINE CÔTÉ
Gros Plan
Humour | 20h
Adulte : 34\$ - Étudiant : 24\$



Jauge complète* **03 AVR**
KAÏN
Le virus d'ici
Chanson | 20h
Adulte : 39\$ - Étudiant : 29\$



Jauge complète* **22 MAI**
MATT HOLUBOWSKI
Weird Ones
Chanson | 20h
Admission Générale : 37\$



Places limitées à 140 (distanciation sociale) **30 JAN**
VALÉRIE BILODEAU
LA CULOTTÉE
Bombe à Tonique

Poésie vivante | 20h
Adulte : 20\$ - Étudiant : 12\$ - 12 ans et moins : gratuit



Jauge complète* **10 AVR**
VEILLÉE DU PRINTEMPS EN TOURNÉE
Salle municipale de St-Raphaël

Danse / Musique traditionnelle | 19h30
Adulte : 15\$ - Étudiant : 10\$ - 12 ans et moins : gratuit



Jauge complète* **27 MAI**
LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION 2021-2022

Rabais / Cocktail | 19h
Gratuit



Jauge complète* **13 FEV**
SALEBARBES
Musique Cajun | 20h
Admission Générale : 37\$



Jauge complète* **17 AVR**
ÉMILE BILODEAU
Grandeur Mature
Chanson / Folk | 20h
Adulte : 33\$ - Étudiant : 23\$

VEZ ASSISTER AU DÉVOILEMENT DE NOTRE PROGRAMMATION 2021-2022



Jauge complète* **04 MAR**
KATTAM ET SES TAM-TAMS

Jeune public | 13h30
Adulte : 20\$ - 12 ans et moins : 10\$



Jauge complète* **24 AVR**
SECONDAIRE ALL STAR

Variétés / Relève | 13h30
Adulte : 10\$ - Étudiant : 5\$ - 12 ans et moins : gratuit



* Reporté à la saison 2021-2022 si la distanciation sociale est toujours en vigueur 1 mois avant l'événement.

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.



OFFRE DE COURS DE MUSIQUE Hiver 2021 Maison de la culture de Bellechasse

COURS PRIVÉS

- Chant et piano Classique (cours en ligne) avec Sr Carole Filion
- Violon (cours en présentiel) avec Charles-Antoine Bourget
- Guitare populaire (cours en présentiel) avec Victor Chaussé-St-Ours

DURÉE : Session de 14 cours - début : semaine du 25 janvier

COÛT : 30\$/heure pour les 14 ans et moins
35\$/heure pour les 15 ans et plus

COURS DE GROUPE

Harmonie de Bellechasse, Chorale de Jouvence, Ateliers de techniques de chant et Éveil musical parent-enfant

COVID 19 - Dans le contexte de la pandémie, les cours de groupe ne sont pas possible. Voici tout de même les détails et si vous avez de l'intérêt, contactez-nous afin que nous puissions vous rappeler dès que les activités reprendront.

Harmonie de Bellechasse

DURÉE : Session d'hiver (12 semaines) - début : 27 janvier
Session de printemps (4 semaines) - début : 5 mai

COÛT : Session d'hiver : 100\$
Session de printemps : 50\$
Gratuit pour les jeunes de 17 ans et moins

Prêt d'instrument 50\$ pour les deux sessions (certains accessoires comme les hanches et la graisse à coulisse ne sont pas inclus dans la location).



Chorale de Jouvence

DURÉE : Session d'hiver (12 semaines) - début : 27 janvier
Session de printemps (4 semaines) - début : 5 mai

COÛT : Session d'hiver : 50\$
Session de printemps : 25\$
Gratuit pour les jeunes de 17 ans et moins

Ateliers de techniques de chant (en présentiel) avec Émilie Ferland-Mathieu

DATES : 18 février et 22 avril - début : 19h

COÛT : 55\$ par participants

Éveil musical parents-enfants (en présentiel) avec Mélanie Demers

CLIENTÈLE : Enfants de 0 à 5 ans.
Les enfants doivent être accompagnés.

DATES : 15 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 7 mai et 11 juin
de 11h à 11h45

COÛT : 10\$ / enfants / atelier

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez la Maison de la culture de Bellechasse au (418) 789-2588 ou par courriel au direction@culturebellechasse.qc.ca.



UN MESSAGE

de votre diffuseur

Vous avez pu voir récemment que nous avons une programmation en vigueur depuis le mois de novembre. Voici un message du président de RIDEAU (L'Association professionnelle des diffuseurs de spectacles) David Laferrière qui résume bien notre état d'esprit.

... Pourquoi mettre des spectacles en vente pour les prochaines semaines? Est-ce que nous serons soudainement réouverts et déconfinés le 11 janvier prochain? Franchement, nous n'en savons rien pour le moment.

Nous savons cependant que derrière ces spectacles il y a quelques centaines de personnes qui travaillent depuis des mois pour que la magie opère. De l'artiste en passant par un scénographe, un éclairagiste, un agent, notre équipe de billetterie, celle des communications... Il y a tout un écosystème derrière chaque spectacle.

Et nous, notre job, les diffuseurs, c'est de présenter des shows, de faire vibrer nos lieux et d'opérer cette rencontre si importante entre les créateurs et le public. Tant que nous n'aurons pas l'ordre de fermer pour un nouveau cycle, tant que ce ne sera pas limpide, nous allons annoncer nos programmations à venir. C'est le choix que nous avons fait. Parce que nous avons tellement besoin de sens. Nous avons besoin d'être en action. Nous avons besoin des arts vivants pour passer à travers cette période éprouvante pour tous. Nous devons mettre en lumière le travail des créateurs et des artisans.

Quoi qu'il arrive, cette programmation va exister, des cachets et des salaires seront versés. Nous allons faire notre job. Nous ne savons pas quand, ni comment, mais nous allons passer à travers, nous en sommes certains...

La Maison de la Culture de Bellechasse travaille fort pour pouvoir continuer de vous offrir une culture riche et diversifiée. Restez à l'affut des développements sur notre page Facebook ou notre site internet. De beaux projets et de belles offres culturelles seront bientôt annoncés...

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.



Patrimoine
canadien

Conseil des arts
et des lettres
Québec

Membre de
Saint-Damien
de Bellechasse

Hydro
Québec

MRLC
de Bellechasse

SAINT-LAZARE

SITUATION COVID-19 Dans le contexte actuel de pandémie, les consignes de la Santé publique changent constamment. Le contenu de cette programmation est donc sujet à changement. En cas de doute sur la tenue d'une activité ou sur les consignes s'y rapportant, contactez directement les responsables. Les informations obtenues auprès des organisateurs prévalent sur cette programmation.

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Patinage libre.

DATE :	Fin décembre à début mars
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.net

SKI DE FOND

5 km de pistes pour le ski-fond dans le bois.

DATES :	Fin décembre à début mars
ENDROIT/ ADRESSE :	Centre Communautaire 128, rue de la Fabrique
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Ski-fond et bottes
CONTACT :	Cynthia Moras 418-883-2980 loisirs_stlazare@globetrotter.net



LE PÈRE NOËL À ST-LAZARE

Le père Noël passera aux portes des enfants inscrits pour remettre un petit présent.

Billet en vente pour gagner de super présent !

JOUR :	Dimanche 20 décembre
HEURE :	9h à 11h
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Cynthia Moras 418-883-2980 loisirs_stlazare@globetrotter.net



PROGRAMMATION HIVER 2021

Pour tous nos ateliers ou rencontres, SVP S'inscrire.

Prenez note qu'en raison de la pandémie, la formule des activités pourrait être modifiée (en présence ou par visio-conférence) et les places limitées afin de respecter les règles sanitaires en vigueur.

ACTIVITÉS	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
ACTIVITÉS ET RENCONTRES D'INFORMATION PRÉNATALES						
Les premiers mois avec bébé	À quoi doit-on s'attendre à l'arrivée un nouveau-né? Rythmes du bébé, soins de la maman, soins du nouveau-né, prévention de la dépression post-partum, vie de couple... Une rencontre pour s'informer et mieux connaître cette période intense que vivent les nouveaux parents. Présence des 2 parents recommandée. 	26 janvier 2021, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
Rencontre d'allaitement 	Pour s'informer et échanger au sujet de l'allaitement : comment se préparer, 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). En partenariat avec Allaitement Québec. Présence des 2 parents recommandée.	9 février 2021, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
Peau à peau et portage (porte-bébés et écharpes) 	Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les bienfaits du peau à peau et du portage sécuritaires. Démonstration et conseils, présentation du matériel disponible en location. Bienvenue à tous !	2 mars 2021	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
Le sommeil de bébé	Pour s'informer sur les rythmes du sommeil du tout-petit (0-1 an), les besoins liés aux étapes de son développement, la sécurité, les rituels, et les perturbateurs du sommeil. Présence des 2 parents recommandée.	16 mars 2021	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
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.	28 janvier 2021	6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
Préparation à la naissance formatrice accompagnante à la naissance : Jade Arsenault-Bérubé 	Rencontre interactive pour s'informer, faire des choix éclairés et s'outiller concrètement pour la naissance : les protocoles hospitaliers, les options de médicalisation/leurs alternatives, les droits des parents, la rédaction des souhaits de naissance, les phases du travail, le rôle des hormones, les techniques de gestion de la douleur, etc. Discussions sur vos attentes et vos perceptions et enseignement des points de pressions, massages et positions. Présence des 2 parents fortement recommandée. Documentation incluse.	6 février et 13 février 2021	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	Maison de la famille de Bellechasse	60\$/couple
		10, 17, 24 mars 2021	3	Mercredi, 18 h 30 à 21 h	Maison de la famille de Bellechasse	
ACTIVITÉS POST-NATALES						
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans) et femmes enceintes 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. Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans. 2 groupes.	19 janvier 2021	10	Mardi ou 9 h à 11 h	Saint-Gervais	Gratuit
		20 janvier 2021	10	Mercredi, 9 h à 11 h	Saint-Raphaël	
Yoga remise en forme après l'accouchement Formatrice : Myriam Goulet	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 suivi d'échanges sur le vécu après l'accouchement. (avec ou sans bébé, 1 mois à 12 mois).	27 janvier 2021	7	Mercredi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	84 \$
INITIATION au portage avec bébé	 Avec bébé, apprendre les bons gestes, prendre confiance en soi et essayer différents modèles de porte-bébés. Possibilité d'un atelier de portage au dos. En présence seulement.	18 février 2021	1	jeudi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	25 \$
Des bébés et des mots : Éveil au langage (0 – 12 mois)	« Pour grandir, un bébé a besoin de lait, de caresses et d'histoires » (Michel DeFourny). Autour d'albums, de comptines et de jeux de doigts, une promenade au pays des mots et des trucs pour savourer la lecture avec bébé. Halte-garderie disponible sur réservation pour les plus grands. En présence seulement. 	11 mars 2021	4	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit

ACTIVITÉS TOUT-PETITS						
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 d'histoires à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines).	18 janvier 2021 (groupe 1), 25 janvier 2021 (groupe 2)	5 5	Lundi, 9 h à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse Gratuit (activité subventionnée)
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 2020. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.	19 janvier 2021 20 janvier 2021	14 14	Mardi, 9 h à 11 h 30 Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Anselme Saint-Gervais Gratuit (activité subventionnée)
ACTIVITÉS POUR TOUS						
Yoga Nidra pour tous Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	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.		31 mars 2021	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	Maison de la famille de Bellechasse 50 \$
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous) Formatrice : Maude-Élysa Bernier	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. Certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCO). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans.		20 février 2021	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	Maison de la famille de Bellechasse 80 \$
SERVICES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ Halte-Allaitement	Un espace pour discuter de votre allaitement, pour peser bébé, prendre un café/thé. Réservation 24h à l'avance.	Toute l'année	-	Mardi de 9h à 11h30 sur Rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
NOUVEAUTÉ Fée marraine : Relevailles	Soutien à domicile après la naissance d'un enfant. Service en développement	Toute l'année	5	Sur rendez-vous	À domicile	Gratuit
Consultation en allaitement Stéphanie Deschênes IBCLC Allaitement Québec	 Activité postnatale en allaitement avec Stéphanie Deschênes, consultante en lactation certifiée IBCLC à Allaitement Québec. La rencontre s'adapte au nombre de participants et aux besoins de chacun.	9 février ou 23 mars 2021 (à confirmer)	1	Mardi, 13h30 à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Atelier de portage individuel	Avec bébé, pour apprendre ou perfectionner son portage en toute sécurité, cours privé d'une heure.	Toute l'année	1	Une heure, Sur rendez-vous	En personne ou en visioconférence	30 \$/h
Le sommeil de bébé : Rencontre individuelle	Un entretien individuel qui permet d'entrer dans une démarche d'accompagnement respectueuse du bébé et de ses parents. Des pistes de résolution de problèmes seront explorées. Nombre de rencontres selon le besoin.	Toute l'année	1	Sur rendez-vous	En personne ou en visioconférence	30 \$
Location de matériel	Écharpes, porte-bébé, coquille, chandails peau à peau, etc...	Toute l'année	-	Sur rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
Halte-garderie	Un service de garde occasionnelle pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 25 \$ / heure, 125 \$ / jour 1 ^{er} enfant et 105 \$ / jour 2 ^e enfant. Réservation à l'avance.	Toute l'année	-	Jeudi et vendredi, 8 h 30-16 h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ journée
La Caverne d'Ali-bébé	 Une variété de vêtements pour enfants 0 à 5 ans et d'accessoires (selon la disponibilité : pousette, 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. Sur Rendez-vous seulement.	27 janvier, 24 février, 31 mars 2021	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Écoute, soutien et références	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les parents d'enfants 0-5 ans. Vous avez une question, une inquiétude en tant que parent concernant votre enfant (alimentation, comportement, sommeil etc.), nous pouvons vous accompagner. Service confidentiel par téléphone, visioconférence ou à domicile. • Écoute, référence : Pour toute personne vivant une situation difficile. 	Toute l'année	-	À la demande	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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 1 mars 2021 au 14 avril 2021	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Vente et location de Tire-lait	 Tire-lait Ameda et Medela manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérèle contact, tubulure, etc.) En collaboration avec Allaitement Québec	Toute l'année	-	Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-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.

NB : Si vous devez annuler votre inscription, nous informer 48 heures avant le début du premier atelier.

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de :



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille



Réseau des CRP
Centre de Services
Familliaux du Québec



AHGLCQ
ASSOCIATION DES
HALTES-GARDERIES
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE
DE BELLECHASSE

SAINT-MALACHIE

SITUATION COVID-19 Dans le contexte actuel de pandémie, les consignes de la Santé publique changent constamment. Le contenu de cette programmation est donc sujet à changement. En cas de doute sur la tenue d'une activité ou sur les consignes s'y rapportant, contactez directement les responsables. Les informations obtenues auprès des organisateurs prévalent sur cette programmation.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE SAINT-MALACHIE

La bibliothèque ouvrira ses portes à partir de mardi le 8 septembre de 12h45 à 14h30. Comme dans tous les lieux publics le masque sera obligatoire. Vous aurez accès aux livres sans problème. La bibliothèque sera ouverte selon l'horaire habituel. Soyez les bienvenus.

HORAIRE : Mardi: 12h45 à 14h30
Jeudi: 18h30 à 20h30
Samedi : 9h30 à 11h30

ENDROIT : 1184 Avenue Principale, Saint-Malachie

COÛT : Gratuit

CONTACT : 418-642-5127

CERCLE DES FERMÈRES DE SAINT-MALACHIE

Le Cercle des fermières a comme objectif de veiller à la transmission du patrimoine culturel et artisanal du Québec.

HEURE : Rencontre à planifier au fur et à mesure

ENDROIT : 1184 avenue principale, St-Malachie
(2e étage de la bibliothèque)

COÛT : Gratuit

CONTACT : Chantal Pelletier chapel12@hotmail.com

MDJ ISOTOPE

Ouverture habituelle pour permettre aux adolescents (es) de 11 à 17 ans d'avoir un lieu de rencontre et une structure proposant des activités de tous genres. Ceci permet de favoriser, chez nos jeunes, l'autonomie, l'initiative et le sens des responsabilités.

Services offerts sur place : Hockey sur table, jeux vidéo, table de ping-pong, ordinateurs, parc de rouli-roulant.

Activités durant l'année : Visionnement de films, souper meurtre et mystère, sortie à la ronde, à différentes parties de hockey, etc.

DATE : Les vendredis et samedis (programmation à définir selon les disponibilités des animateurs). Suivez notre page Facebook pour vous tenir au courant!

HEURE : 19h à 23h

ENDROIT : 1169 Avenue Principale, Saint-Malachie

CONTACT : Jennyfer, 418-642-5997
mdj.isotope.st-malachie@hotmail.com

SPORTS et loisirs

GLISSADE EXTÉRIEURE

2 Glissades libres sur neige

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Équipements de glissade.
Prêt de tube gratuitement sur place.

DATE : Tenez-vous au courant pour l'ouverture des glissades sur la page Facebook de la Municipalité de Saint-Malachie.

HORAIRE : Jeudi : de 18h à 20h
Vendredi : de 18h à 21h
Samedi : de 13h à 16h et 18h à 21h
Dimanche : de 13h à 16h et 18h à 21h

HORAIRE SPÉCIAL :

Durant la période des fêtes, de la relâche et des journées pédagogiques
Du lundi au jeudi : de 13h à 17h et 18h à 20h
Vendredi : de 13h à 17h et 19h à 21h
Samedi : de 13h à 17h et 19h à 21h
Dimanche : de 13h à 17h

Exception, les glissades seront fermées : Le 24 et 25 décembre; le 31 décembre et le 1er janvier.

ENDROIT : 1169, avenue Principale, Saint-Malachie

COÛT : Gratuit

CONTACT : Alexandra Morin, 418-642-2278
amorin@st-malachie.qc.ca



SAINT-MALACHIE

SITUATION COVID-19 Dans le contexte actuel de pandémie, les consignes de la Santé publique changent constamment. Le contenu de cette programmation est donc sujet à changement. En cas de doute sur la tenue d'une activité ou sur les consignes s'y rapportant, contactez directement les responsables. Les informations obtenues auprès des organisateurs prévalent sur cette programmation.

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Patinage libre seulement avec le respect des normes sanitaires en mesure. Maximum 25 personnes à la fois

DATE : Tenez-vous au courant pour l'ouverture de la patinoire sur la page Facebook de la Municipalité de Saint-Malachie.

HORAIRE :

Judi :	de 18h à 20h
Vendredi :	de 18h à 21h
Samedi :	de 13h à 16h et 18h à 21h
Dimanche :	de 13h à 16h et 18h à 21h

HORAIRE SPÉCIAL :

Durant la période des fêtes, de la relâche et des journées pédagogiques

Du lundi au jeudi :	de 13h à 17h et 18h à 20h
Vendredi :	de 13h à 17h et 19h à 21h
Samedi :	de 13h à 17h et 19h à 21h
Dimanche :	de 13h à 17h

Exception, la patinoire sera fermée : Le 24 et 25 décembre; le 31 décembre et le 1er janvier.

DATE : Fin le 15 mars 2021 ou tant que la température le permet.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE Patin à glace et équipements de protection au besoin

ENDROIT : 1169, avenue principale

CONTACT : Alexandra Morin, 418-642-2278
amorin@st-malachie.qc.ca

SPORTS et loisirs

PISTES DE SKI DE FOND

Quatre (4) sentiers de ski de fond entretenus.

DATE : Tenez-vous au courant pour l'ouverture des pistes sur la page Facebook de la Municipalité de Saint-Malachie.

HEURE : Ouverture libre du lever au coucher du soleil.

DURÉE : Fin le 15 mars 2021 ou tant que la température le permet

ENDROIT Manoir de la Montagne
1161, avenue Principale

COÛT Gratuit

MATÉRIEL NÉCESSAIRE Nous offrons la location gratuite des skis de fond adultes/enfants de toutes les grandeurs. Sinon, vous pouvez aussi apporter les vôtres.

CONTACT Alexandra Morin, 418-642-2278
amorin@st-malachie.qc.ca





Ateliers de Création Artistique

Pour adultes et adolescents (es) (12 ans et plus)
débutants(es) et intermédiaires

SESSION HIVER ET PRINTEMPS - janvier à Juin 2021

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 jeunes et adultes depuis plus de 20 ans saura répondre à vos besoins créatifs.

Les cours et les ateliers du samedi sont prévus de débiter en Janvier.

Les dates ne sont pas indiquées car elles seront à déterminer selon l'évolution de la situation du Covid que nous vivons présentement.

Par contre, il est important de vous inscrire pour réserver car les places sont limitées.

Huile et/ou acrylique (Groupe : 4 maximum)

Session de cours sur 10 semaines, une fois par semaine.

→ Cours de jour ou de soir

Informez-vous pour connaître les disponibilités car certains groupes sont déjà complets.

Aquarelle pour débutants et intermédiaires

5h de cours aux deux semaines. Journée à déterminer.

SAMEDIS de CRÉER (Groupe de 4 à 8 personnes)

Coût : entre 50 \$ et 70 \$ matériel inclus

- Janvier Acrylique Liquide (Acrylic pouring)
Atelier I et Atelier 2 (3 heures chacun)
- Février Faux vitrail sur " plexiglass " 8' x 8' (5 heures)
- Mars Mosaïque Réalisation d'un sous-verre ou autres (5 heures)
- Avril Médiuns de textures- Initiation (5 heures)
- Mai Faux-Vitrail Création de capteur de lumière (5 heures)

Pour informations sur le coût des ateliers, les journées disponibles et le matériel nécessaire :

Brigitte Boutin

418-789-3227

boutinblais@hotmail.com

Les cours se donnent à mon atelier au 29, rue Commerciale à Saint-Damien

SAINT-NÉRÉE

SITUATION COVID-19 Dans le contexte actuel de pandémie, les consignes de la Santé publique changent constamment. Le contenu de cette programmation est donc sujet à changement. En cas de doute sur la tenue d'une activité ou sur les consignes s'y rapportant, contactez directement les responsables. Les informations obtenues auprès des organisateurs prévalent sur cette programmation.

CULTURE et vie communautaire

BINGO

DATES :	Les vendredis 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai et 11 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 13h à 14h30 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

Prêt sans contact

- Accès au comptoir de prêt seulement.
- Respect des règles d'hygiène et de distanciation sociale.
- Au retour, les livres doivent être déposés dans le bac prévu à cette fin.

Réserver vos livres par courriel : bibliotest@globetrotter.net ou par téléphone au 243-3649, durant les heures régulières d'ouverture.

Un lien vers le catalogue de la bibliothèque est disponible sur le site web de la municipalité (www.st-nerree.qc.ca) sous la rubrique « Bibliothèque ».



CULTURE et vie communautaire

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Hockey, patinage.

JOUR :	Vendredi 18h à 21h Samedi 12h à 21h Dimanche 12h à 20h Jour de congé scolaire 12h à 20h
---------------	--

- Congé des Fêtes, semaine de relâche et journées pédagogiques
- 24 et 31 décembre : 12 h à 15 h
- Fermée le 25 décembre et le 1er janvier

ENDROIT :	Complexe municipal 1990, route Principale
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Michaël Couture 418-243-2735 muneree@stnerree.ca

Voici les règles qui seront en place, considérant que les patinoires sont considérées comme les lieux extérieurs fermés :

- Maximum de 20 personnes à la fois sur la patinoire;
- Patinage libre en respectant une distanciation physique de 2 mètres entre les personnes ou bulles familiales; et
- Hockey libre en groupe de 8 personnes maximum.
- Notez toutefois que le local des patineurs du Complexe municipal sera fermé jusqu'à nouvel ordre. »

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



Hiver 2021

janvier à avril

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud