

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud



Automne 2020

SOMMAIRE :

MUNICIPALITÉ DE BUCKLAND PAGE 3
MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN PAGE 4
MUNICIPALITÉ DE ST-LÉON-DE-STANDON..... PAGE 13

MUNICIPALITÉ ST-MALACHIE PAGE 14
MUNICIPALITÉ DE ST-NÉRÉE..... PAGE 3

PROCHAINE PARUTION : HIVER 2021

DATE DE TOMBÉE : 20 novembre 2020

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

Les municipalités qui participent à cette programmation invitent TOUS les citoyens de Bellechasse-Sud à participer à leurs activités.
Bienvenue dans nos municipalités!



Certaines activités pourraient être reportées ou annulées
compte-tenu de la situation reliée au Covid-19.

Renseignez-vous à la personne responsable
de chaque activité.



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-MALACHIE



610, 7e Rue
Saint-Malachie G0R 3N0
Tél. : 418-642-2102
contact@st-malachie.qc.ca
www.st-malachie.qc.ca
f /MunicipalitéSaintMalachie

MUNICIPALITÉ DE SAINT-LÉON-DE-STANDON



100A, rue Saint-Pierre
Saint-Léon-de-Standon G0R 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-NÉRÉE-DE-BELLECHASSE



1990, route Principale
Saint-Nérée G0R 3V0
Tél. : 418-243-2735
muneree@stnerree.ca
www.st-nerree.qc.ca
f /MunicipaliteSaintNereedeBellechasse

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE - BIBLIOSUCK

Biens culturels entièrement financés par la municipalité. Arrivage constant de nouveautés, roman, documentaire, biographie, cuisine, croissance personnelle, bandes dessinées, etc. Aussitôt publié, aussitôt sur nos rayons!

| | |
|------------------|--|
| HORAIRE : | Tous les mardis 18h30 à 20h |
| ADRESSE : | 4340, rue Principale |
| CONTACT : | Diane Laflamme 418-789-3119 buckland@globetrotter.net |

SPORTS et loisirs

PARC D'AMUSEMENT

Balançoires, glissades, jeux d'eau, etc.

| | |
|------------------|--|
| HORAIRE : | 7h à 21h |
| DURÉE : | De mai à octobre. Fermé du 31 août au 30 octobre pour travaux. |
| ADRESSE : | 2000, rue de la Fabrique |

PÉTANQUE

2 jeux de pétanques.

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| HORAIRE : | 9h à 20h, en tout temps. |
| ENDROIT : | Terrain entre le HLM et l'église |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | Boules pour jeux de pétanques. |

TERRAIN DE BALLE

| | |
|----------------------------------|----------------------------|
| HORAIRE : | 9h à 20h, en tout temps. |
| ADRESSE : | 2002-A, rue de la Fabrique |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | Gants, bâtons, balles. |

TERRAIN MULTIFONCTIONNEL

Jeux de tennis, pickleball, basketball, volley-ball, marelle.

| | |
|----------------------------------|---|
| DATE : | Jusqu'au 30 octobre. Fermé du 1er août au 30 septembre pour travaux. |
| HORAIRE : | 7h à 21h |
| ADRESSE : | 1990, rue de la Fabrique |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | Raquettes, balles, ballon de basketball |

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

CULTURE et vie communautaire

BINGO

| | |
|-----------------------------------|---|
| DATES : | 15 octobre, 12 novembre (à confirmer) |
| HEURE : | 19h à 22h |
| ENDROIT | Complexe municipal, 1990, route Principale |
| COÛT : | 15 \$ |
| MODALITÉ DE PAIEMENT : | Argent |
| 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 : | Fermée le mardi, jusqu'à nouvel ordre Jeudi 18h30 à 20h |
| ENDROIT : | 2141, route Principale |
| CONTACT : | Louis-Philippe Pelletier 418-243-3649 bibliotest@globetrotter.net |



SPORTS et loisirs

LOCATION DU GYMNASE

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 |

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.

L'abonnement est gratuit pour les résidents. Présentez-vous au comptoir de prêts durant les heures d'ouverture pour effectuer votre abonnement. Wi-fi et poste de consultation disponible gratuitement.

PORTAIL : www.saint-damien.com/biblio

Profitez des services offerts en ligne sur le PORTAIL : recherche, prêt de livres entre bibliothèque (PEB), réservation, renouvellement, changement d'adresse, etc. À l'aide de votre numéro d'utilisateur et votre NIP, vous aurez accès à votre dossier d'utilisateur. Demandez votre NIP au comptoir ou via le formulaire disponible sur le PORTAIL.

RETOUR DES LIVRES

Les retours de livres peuvent également se faire au bureau municipal sur les heures d'ouverture. Les retours seront traités à votre dossier suite à une quarantaine de 24 heures.

HORAIRE – automne 2020

Lundi : 18h30 à 19h30

Samedi : 9h30 à 10h30

Une équipe bénévole est également disponible le mercredi entre 9h et 15h, mais vous devez OBLIGATOIREMENT appeler, le jour-même, avant de vous présenter car cette journée est réservée au scolaire. Une bénévole validera à quel moment il vous sera possible de passer. Dans le contexte actuel, nous ne pouvons pas mêler la clientèle scolaire et nos usagers réguliers. L'horaire du scolaire du mercredi varie chaque semaine. Vos réservations peuvent être récupérées au bureau municipal sur demande.

ANIMATION

La biblio offrira en collaboration avec la Maison de la Culture de Bellechasse, des activités d'éveil musical avec Mélanie Demers chaque mois à partir d'octobre. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire afin de planifier nos groupes. Surveillez notre page Facebook pour les détails.

ADRESSE : 75, route St-Gérard

CONTACT : 418-789-2526

Responsable : Marie-Hélène Labbé poste 602

Bénévoles au prêt : poste 605

biblio@saint-damien.com

CULTURE et vie communautaire

COMITÉ FAMILLE - ACTIVITÉ D'HALLOWEEN & BRUNCH DU PÈRE NOËL

Au moment de publier ce document, il nous était impossible de vous donner les informations au sujet de nos activités d'automne. Surveillez les publications au courant des prochaines semaines.

Il sera difficile d'offrir la même formule que les années passées mais le Comité famille travaillera à offrir tout de même des activités aux familles dans le respect des consignes de la Santé publique.

CONTACT : Marie-Hélène Labbé, 418-789-2526 poste 602

COURS DE JOUVENCE ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Golf, billard, conversation espagnole, couture, tissage, tricot, cuisine, harmonie, mécanique, théâtre, marche, natation, arts visuels, ski de fond, yoga, etc.

Poursuite de la session d'hiver interrompue par le confinement :

Toutes les personnes inscrites en janvier 2020 aux Cours de Jouvence seront invitées à poursuivre les ateliers interrompus par le confinement. La date de reprise, la composition des groupes et les environnements physiques pourraient varier afin d'assurer le respect des règles de distanciation et d'éliminer les risques de propagation.

Vous serez contacté à ce sujet lorsque nous serons en mesure de le faire. On vous invite à être attentifs à notre publicité à venir.

CONTACT : Pauline Mercier, 418-789-0560

ÉVEIL MUSICAL PARENTS-ENFANTS

Avec Mélanie Demers. Mélanie et sa complice Méli t'invitent à venir chanter, danser et t'amuser au son de la musique et à travers la manipulation d'instruments de toutes sortes.

PLACES LIMITÉES! Inscription obligatoire.

Clientèle : 0 à 5 ans. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

COÛT : 10 \$ par enfant, par atelier. GRATUIT pour les adultes accompagnateurs.

DURÉE : 45 minutes

DATES : Les vendredis 9 octobre, 6 novembre et 11 décembre.

HEURE : 11h

ENDROIT : Bibliothèque municipale Le Bouquin d'Or
75, route St-Gérard, Saint-Damien-de-Buckland

INSCRIPTION : Obligatoire, au maximum le lundi précédent l'atelier.

CONTACT : Maison de la Culture de Bellechasse, 418-789-2588

SOIRÉE DES BÉNÉVOLES 2020

Compte-tenu des mesures préventives en lien avec la COVID-19, la municipalité est dans l'obligation d'annuler la soirée des bénévoles prévue le samedi 19 septembre prochain. La soirée sera remise en 2021.

Souhaitons le retour à la normale de notre vie communautaire le plus rapidement possible et demeurons motivés et actifs en tant que bénévoles. C'est essentiel !



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

CULTURE et vie communautaire

FORMATIONS GARDIENS AVERTIS

La date de reprise pour la formation « Gardiens avertis » sera le samedi 10 octobre. Les jeunes qui étaient inscrits à la formation de mai qui a dû être annulée conservent leur place et ont priorité pour le 10 octobre.

Donc ce groupe est donc complet.

Une autre formation sera offerte en mars 2021.

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

FADOQ SAINT-DAMIEN COURS POUR APPRIVOISER INTERNET

La FADOQ St-Damien a obtenu une subvention de Nouveaux-Horizons du Fédéral pour donner des cours privés (5h) ou semi-privés (10h) à des 65 ans et plus afin de leur permettre d'apprivoiser 4 ou 5 fonctions utiles qui faciliteront leur situation de confinement du COVID en utilisant Internet pour :

- Apprivoiser le média (téléphone, tablette, portable)
- Faire leurs achats en ligne (ex. : l'épicerie)
- Leurs transactions bancaires (ex. : Accès D)
- Les rencontres des parents et amis en ligne (ex. : Skype, Messenger ou Zoom)
- Jeux en ligne et divertissement

Les cours et l'utilisation d'un portable pour la durée du cours sont gratuits.

Les cours se donneront à Saint-Damien ou à Sainte-Claire en collaboration avec Alpha Bellechasse et à domicile pour les personnes à mobilité réduite ou à risque.

Hâtez-vous de vous inscrire, les places sont limitées.

INSCRIPTION : Pauline Mercier, 418-467-3050

CULTURE et vie communautaire

HARMONIE DE BELLECHASSE

L'Harmonie de Bellechasse a vu le jour en septembre 2018, grâce aux ateliers intergénérationnels « Cours de Jouvence ». Depuis janvier 2020, La Maison de la Culture de Bellechasse chapeaute ce projet d'harmonie qui compte maintenant une vingtaine de musiciens et musiciennes, en l'intégrant à son école de musique. Nos musiciens débutants ou intermédiaires sont des jeunes, des adultes et des aînés, qui viennent jouer en groupe par plaisir ou pour renouer avec une passion.

Sous la direction de François Samson.

Notre salle de pratique permet la distanciation de 2m entre les musiciens. Le prêt d'instrument est possible.

Saxophone, flûte traversière, clarinette, trombone, tuba, cor ou trompette.

DURÉE : 27 semaines

DÉBUT : 30 septembre

Des concerts sont prévus en décembre, avril et mai.

COÛT : 200 \$ / pour la session de 27 semaines
GRATUIT pour les jeunes de l'École secondaire Saint-Damien

Prêt d'instrument : 100 \$ / pour la session de 27 semaines

* Certains accessoires ne sont pas inclus dans le prix de location (anche, graisse à coulisse, etc.)

MODALITÉ DE PAIEMENT : Le paiement se fait au premier cours.

ENDROIT : Maison de la Culture de Bellechasse
- Salle académique
75, route St-Gérard Saint-Damien

CONTACT : Marie-Hélène Labbé, bénévole comité de l'harmonie
418-983-3776 mhlabbé05@hotmail.com

LA 23E ÉDITION DES CONTES DU LITTORAL EN BELLECHASSE

Le festival Contes du Littoral en Bellechasse (CLB) dévoile la programmation complète de sa 23e édition, une initiative de diffusion qui permettra aux amateurs de récits traditionnels de nourrir virtuellement leur passion pour cet art de la parole.

Les performances seront captées dans différents lieux, sans la présence physique du public. Les 11, 12 et 13 septembre, des conteurs et des conteuses de la région offriront en direct des performances pour les différents publics, scolaire, familial et adulte. Trois spectacles seront présentés en temps réel sur la page Facebook et la chaîne YouTube du festival.

Vendredi 11 septembre, Mélanie Demers et Liette Remon présenteront aux élèves des écoles primaires de Bellechasse le spectacle musical Le Coquillage : des histoires de femmes à l'ouvrage à travers différentes époques, dans une mise en scène inspirée d'un vieux conte breton. Les deux artistes qui performeront sur la scène de la Maison de la culture de

Bellechasse seront télédiffusées en visioconférence sur grand écran dans chacune des classes d'élèves participantes. Les groupes scolaires pourront ainsi interagir avec les conteuses durant l'heure de spectacle.

Samedi 12 septembre se tiendra la traditionnelle veillée de contes avec un collectif de conteurs de la région. Nicolas Godbout, Jean Fradette, Jocelyn Bérubé et Arleen Thibault se partageront la scène pour offrir aux festivaliers leurs meilleures histoires. Ce spectacle de contes de 90 minutes sera capté en direct du Moulin de Beaumont.

Dimanche 13 septembre, l'équipe des CLB diffusera une performance narrative de la conteuse Yolaine, un spectacle de 60 minutes qui s'adresse à un public de tous âges.

Les spectacles seront éphémères, puisqu'il s'agira de diffusions en direct et non de rediffusions — aucune vidéo n'est destinée à rester affichée sur la plateforme multimédia après le spectacle.

Pour en apprendre davantage sur les artistes invités et pour consulter l'horaire complet des performances virtuelles, il suffit de visiter le site des Contes Littoral en Bellechasse (www.contesdulittoral.com).

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

PATIN LIBRE - ARÉNA

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'aréna, les vestiaires et sur la patinoire et respecter le 2 mètres en tout temps. Maximum de 24 personnes sur la patinoire.

DÉBUT : 22 septembre

HORAIRE : Horaire sujet à changement. Surveiller l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques.

Mardi 13h30 à 15h30

Jeudi 17h à 17h50

Vendredi 13h à 14h30

Samedi 18h à 18h50

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Patins et casques (au besoin)

ENDROIT : Aréna J.E Métivier, 80, route St-Gérard Saint-Damien

COÛT : Gratuit

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com

HOCKEY LIBRE - ARÉNA

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'aréna et les vestiaires et respecter le 2 mètres en tout temps. Maximum de 24 personnes sur la patinoire.

DÉBUT : Mardi 22 septembre

HORAIRE : Horaire sujet à changement. Surveiller l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques.

Mardi 15h30 à 17h

Jeudi 15h30 à 16h50

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Patins, gants, bâton et casques au minimum

ENDROIT : Aréna J.E Métivier, 80, route St-Gérard Saint-Damien

COÛT : 12 ans et - : 3 \$ 18 ans et + : 5 \$

MODALITÉ DE PAIEMENT : En argent sur place

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

AQUAFORME

Conditionnement physique dans la piscine.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations de la piscine concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, dans la piscine et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'école, les vestiaires et sur le bord de la piscine et respecter le 2 mètres en tout temps.

DÉBUT : Lundi 21 septembre

HEURE : 19h à 20h

DURÉE : 12 semaines

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Costume de bain

ENDROIT : Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien
70, route St-Gérard

COÛT : À déterminer

MODALITÉ DE PAIEMENT : Débit ou crédit

INSCRIPTION : En ligne du 9 au 15 septembre
www.saint-damien.com/loisirs

Même si ça ne garantit pas nécessairement votre place compte-tenu qu'elles seront limitées, il est important de procéder à votre inscription en ligne afin de vous assurer d'être sur la liste. Le paiement sera exigé seulement quand votre participation à l'activité sera confirmée.

CONTACT : Karine Godbout, 418-789-2526 poste 607
adj.loisirs@saint-damien.com



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

BAIN LIBRE

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

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations de la piscine concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, dans la piscine et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre de personnes et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'école, les vestiaires et sur le bord de la piscine et respecter le 2 mètres en tout temps.

DÉBUT : Lundi 21 septembre

DURÉE : 12 semaines

HORAIRE : Lundi 18h à 19h
Vendredi 19h à 21h

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE :** Costume de bain

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 :** En argent sur place

CONTACT : Karine Godbout, 418-789-2526 poste 607
adj.loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

BADMINTON LIBRE

Signer la liste de présence OBLIGATOIRE, porter un masque dans l'école, les vestiaires et le gymnase, respecter le 2 mètres en tout temps OBLIGATOIRE.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations du gymnase concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, au gymnase et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

DÉBUT : Lundi 21 septembre

HEURE : 18h à 20h

DURÉE : 12 semaines

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE :** Raquette et volant

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 :** Sur place en argent

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com



BAL DES PATINEURS

Soirée de patinage sous les lumières et thématiques de Noël.
Plus d'informations dans le journal La Liaison de décembre.

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE :** Patins et casques (au besoin)

DATE : Mercredi 30 décembre

HEURE : 16h à 22h

ENDROIT : Aréna J.E Métivier, 80, route St-Gérard

COÛT : 0 à 5 ans : Gratuit
6 à 17 ans : 2\$
18 ans et + : 4\$

**MODALITÉ
DE PAIEMENT :** Sur place en argent

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

NATATION PRÉSCOLAIRE (4 MOIS À 6 ANS)

Programme de la Croix-Rouge Canadienne.

Nombre d'inscription selon nos capacités de ratio et de mesures à respecter. Possibilité de petit groupe pour une plus courte séance. Informations complètes à venir sur la formule à respecter.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations de la piscine concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, dans la piscine et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'école, les vestiaires et sur le bord de la piscine et respecter le 2 mètres en tout temps.

| | |
|-------------------------------|---|
| DÉBUT : | Samedi 26 septembre |
| HEURE : | 9h à midi |
| DURÉE : | 9 séances |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | Costume de bain |
| ENDROIT : | Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard |
| COÛT : | À déterminer |
| MODALITÉ DE PAIEMENT : | Débit ou crédit |
| INSCRIPTION : | En ligne du 9 au 15 septembre www.saint-damien.com/loisirs |

Même si ça ne garantit pas nécessairement votre place compte-tenu qu'elles seront limitées, il est important de procéder à votre inscription en ligne afin de vous assurer d'être sur la liste. Le paiement sera exigé seulement quand votre participation à l'activité sera confirmée.

CONTACT : Karine Godbout, 418-789-2526 poste 607
adj.loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

NATATION JUNIOR (7 ANS ET +)

Programme de la Croix-Rouge Canadienne.

Nombre d'inscription selon nos capacités de ratio et de mesures à respecter. Possibilité de petit groupe pour une plus courte séance. Informations complètes à venir sur la formule à respecter.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations de la piscine concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, dans la piscine et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'école, les vestiaires et sur le bord de la piscine et respecter le 2 mètres en tout temps.

| | |
|-------------------------------|---|
| DÉBUT : | Samedi 26 septembre |
| HEURE : | 9h à midi |
| DURÉE : | 9 séances |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | Costume de bain |
| ENDROIT : | Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard |
| COÛT : | À déterminer |
| MODALITÉ DE PAIEMENT : | Débit ou crédit |
| INSCRIPTION : | En ligne du 9 au 15 septembre www.saint-damien.com/loisirs |

Même si ça ne garantit pas nécessairement votre place compte-tenu qu'elles seront limitées, il est important de procéder à votre inscription en ligne afin de vous assurer d'être sur la liste. Le paiement sera exigé seulement quand votre participation à l'activité sera confirmée.

CONTACT : Karine Godbout, 418-789-2526 poste 607
adj.loisirs@saint-damien.com



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

CHEERLEADING (NIVEAU 1 PRÉ-COMPÉTITION)

Cheerleading offert par Faucons Cheers Élite. Pour les enfants entre 2012 et 2016 inclusivement.

T-Shirt, chouchou, location d'uniforme et musique inclus. Frais de compétition de 25\$ si compétition il y a.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations du gymnase concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, au gymnase et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence OBLIGATOIRE, porter un masque dans l'école, les vestiaires et le gymnase, respecter le 2 mètres en tout temps OBLIGATOIRE.

| | |
|-------------------------------|---|
| DÉBUT : | Samedi 19 septembre |
| HEURE : | 8h30 à 9h30 |
| DURÉE : | 11 semaines |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | À déterminer avec l'entraîneur |
| ENDROIT : | Gymnase de l'École primaire des Rayons-de-Soleil 75, route St-Gérard Saint-Damien |
| COÛT : | 105 \$ |
| MODALITÉ DE PAIEMENT : | Débit ou crédit |
| INSCRIPTION : | En ligne du 9 au 15 septembre www.saint-damien.com/loisirs |

Même si ça ne garantit pas nécessairement votre place compte-tenu qu'elles seront limitées, il est important de procéder à votre inscription en ligne afin de vous assurer d'être sur la liste. Le paiement sera exigé seulement quand votre participation à l'activité sera confirmée.

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

CHEERLEADING (NIVEAU 2 COMPÉTITION)

Cheerleading de compétition offert par Faucons Cheers Élite. Pour les enfants entre 2008 et 2013 inclusivement.

Saison complète (10 séances à l'automne et 15 séances à l'hiver)

T-Shirt, chouchou, location d'uniforme et musique inclus.

Frais de compétition de 50\$ si compétition il y a.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations du gymnase concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, au gymnase et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence OBLIGATOIRE, porter un masque dans l'école, les vestiaires et le gymnase, respecter le 2 mètres en tout temps OBLIGATOIRE.

| | |
|-------------------------------|---|
| DÉBUT : | Samedi 19 septembre |
| HEURE : | 9h30 à 11h |
| DURÉE : | 25 semaines |
| MATÉRIEL NÉCESSAIRE : | À déterminer avec l'entraîneur |
| ENDROIT : | Gymnase de l'École primaire des Rayons-de-Soleil 75, route St-Gérard Saint-Damien |
| COÛT : | 235 \$ |
| MODALITÉ DE PAIEMENT : | Débit ou crédit |
| INSCRIPTION : | En ligne du 9 au 15 septembre www.saint-damien.com/loisirs |

Même si ça ne garantit pas nécessairement votre place compte-tenu qu'elles seront limitées, il est important de procéder à votre inscription en ligne afin de vous assurer d'être sur la liste. Le paiement sera exigé seulement quand votre participation à l'activité sera confirmée.

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com



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.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- patins
- casque de hockey homologué CSA (pour enfants inscrits au « Patinage Plus »)
- gants

DATE : cours de groupe : 25 septembre ;
cours privés : 20 septembre

HEURE : Mercredi :

- 16 h à 17 h 20 : glace ouverte à tous (priorité : STAR)
- 17 h 20 – 17 h 50 : glace ouverte à tous (priorité : Bouts de choux et Étapes 1-6)

Vendredi :

- 16 h à 17 h 45 : glace ouverte à tous (priorité : STAR)

Dimanche :

- 9 h à 10 h 20 : glace ouverte à tous (priorité : Bouts de choux et Étapes 1-6)
- 10 h 30 à 11 h 50 : glace ouverte à tous (priorité : STAR)

DURÉE : Cours de groupe : 10 semaines ;
cours privés : 13 semaines

ENDROIT : Aréna J.E. Métivier

COÛT :

- 10 cours de groupe seulement : 125\$
- 10 cours de groupe + 10 cours semi-privés avec monitrice (salaire de la monitrice inclus : PAS de carte en sus) : 165\$
- Cours privés avec entraîneure : 150\$ (salaire de l'entraîneure en sus)

MODALITÉ DE PAIEMENT : Interac (cpasaintdamien@hotmail.com) ou par virement bancaire (contacter Mme Julie Bilodeau pour les détails). Si impossible, paiement par chèque ou en espèces accepté.

INSCRIPTION : inscription à l'aréna J.E. Métivier le 13 septembre 2020, de 9 h à 11 h 30.

CONTACT : Mme Julie Bilodeau : juliebilodeau29@hotmail.com , 418-467-3737 ou par Messenger



À NOTER :

- Campagne de financement obligatoire : vente d'un produit ; information à venir. En cas de non-participation, un montant de 50\$ par famille sera exigé.
- Horaire : l'horaire peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et est sujet à changement sans préavis.
- Aucun remboursement ne sera accordé.

SPORTS et loisirs

DANSE HIP-HOP (MATERNELLE À 6E ANNÉE)

Offert par l'École de danse Move

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations de la piscine concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, dans la piscine et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription et pourrait même nous empêcher de tenir l'activité. Cela influencera également le coût d'inscription qui demeure à déterminer.

CONSIGNES OBLIGATOIRES : Signer la liste de présence, porter un masque dans l'école, les vestiaires et sur le bord de la piscine et respecter le 2 mètres en tout temps.

DÉBUT : Mercredi 23 septembre

HEURE : 15h50 à 16h50

DURÉE : 10 semaines

ENDROIT : Gymnase de l'école primaire
75, route St-Gérard Saint-Damien

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : À déterminer avec l'entraîneur

COÛT : À déterminer

MODALITÉ DE PAIEMENT : Débit ou crédit

INSCRIPTION : En ligne du 9 au 15 septembre
www.saint-damien.com/loisirs

Même si ça ne garantit pas nécessairement votre place compte-tenu qu'elles seront limitées, il est important de procéder à votre inscription en ligne afin de vous assurer d'être sur la liste. Le paiement sera exigé seulement quand votre participation à l'activité sera confirmée.

CONTACT : Pascal Gonthier, 418-789-2526 poste 606
loisirs@saint-damien.com

SAINT-LÉON-DE-STANDON

Malgré la période difficile liée à la pandémie, nous travaillons fort pour mettre des activités en place et réussir à vivifier notre communauté. Comme il est plus complexe en ce moment de pouvoir confirmé tous les tenants et aboutissants de chacune des activités, nous vous dévoilerons ici les projets qui débutent.

Vous êtes cependant invités à consulter le site internet de la municipalité (www.st-leon-de-standon.com) pour connaître les détails qui seront annoncés sous-peu.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque possède une collection d'environ 4 000 volumes ainsi que le service d'accès à Internet.

HORAIRE : Dimanche : 9h à 10h30
Mardi : 12h à 15h
Jeudi : 19h à 20h30

ADRESSE : 514-B, rue Principale

CONFÉRENCES ET ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA BIBLIOTHÈQUE :

-27 au 29 septembre - Journées de la Culture

-13 octobre - Conférence "Choisir de ralentir pour aller plus loin", par Madame Marlene Duchesne et Monsieur Robin Tremblay, collaboration des Chevaliers de Colomb

-25 octobre - Spectacle "Piano Concert", par Monsieur Ghislain Dubé, collaboration Musée Mémoires Vivantes

-Novembre - Exposition à confirmer

-17 décembre - Spectacle « Monsieur Guillaume raconte... des histoires presque vraies! » par Monsieur Guillaume Boyer-Robert, collaboration école des Méandres

Nous souhaitons recruter une personne bénévole pour démarrer l'Heure du Conte.

CONTACT : Mario Grenier, responsable 418-642-2708
etincel@globetrotter.qc.ca
www.mabibliotheque.ca/saint-leon

CIRCUIT PATRIMONIAL « À PAS CONTÉS »

Le circuit patrimonial, inauguré en 2012, permet de retrouver dans le patrimoine bâti du cœur du village l'histoire de Saint-Léon-de-Standon, de 1872 à aujourd'hui. Les panneaux d'interprétation (15) s'étalent sur près de 2 km.

Téléchargez la carte du trajet sur le site internet :

www.societedupatrimoinestandon.com/circuit-patrimonial

LES DONNEURS D'ESPOIR

Groupe musical, théâtre, chant et danse.

DATE : Tous les jeudis à 19h, dès le 5 septembre 2020

ENDROIT : Salle à confirmer

COÛT : 20 \$ en argent au premier cours

INSCRIPTION : Liliane Pépin, 418-806-7062

CULTURE et vie communautaire

MAISON DES JEUNES/STAN-JEUNES

Nouvelle animatrice : Vicky Rousseau

HORAIRE : Vendredi 18h à 22h
Samedi 18h à 22h
Dimanche 13h à 16h

Possibilité d'atelier de aki : Tu es intéressé? Viens t'inscrire durant les heures d'ouverture.

Bingo tupperware virtuelle au profit de la maison des jeunes: 18 septembre 2020.

CONTACT : Marie-Pier Brousseau 418-473-9400

SPORTS et loisirs

PATINOIRE

Des pratiques de hockey avec entraîneur pour les enfants seront offertes cette année.

Restez à l'affût des détails.

COURS DE ZUMBA GOLD

La Zumba Gold c'est pour qui?

- Les seniors actifs qui veulent danser la Zumba mais à moindre intensité, à leur propre rythme et sans risquer de blessures;
- Les femmes enceintes ou avec porte-bébé kangourou qui veulent garder la forme pendant et après la grossesse;
- Les personnes qui se remettent d'une blessure et qui désirent reprendre l'activité physique à moindre intensité.

La Zumba Gold c'est quoi?

Tout le plaisir de la Zumba mais à moindre intensité. La Zumba Gold adapte les chorégraphies de la Zumba en évitant les sauts et les impacts pour minimiser les risques de blessures aux genoux, en exécutant des transitions moins rapides entre les mouvements ce qui favorise l'équilibre et rend les chorégraphies plus accessibles à l'apprentissage et aussi en limitant les mouvement de bras qui sont au-dessus de la tête pour prévenir les blessures à l'épaule.

COÛT : Coût à déterminer (Très abordable)

DURÉE : 10 semaines : salle à confirmer

INSCRIPTION : Lisette Gosselin 418-642-1415

Plan B pour l'éventualité d'un reconfinement : les participants pourront avoir un CD des entraînements.

SAINT-MALACHIE

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.

DATE : Mardi le 8 septembre 2020

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

ADRESSE : 1184, Avenue Principale

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION : Aucune inscription. Ouverte à tous.

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.

DATE : Lundi le 14 septembre à 18h30

HEURE : Rencontres à planifier au fur et à mesure

ENDROIT : 1184, avenue Principale

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION : Aucune inscription. Ouvert à tous.

CONTACT : Chantal Pelletier
chappelle12@hotmail.com

ATELIER DE PEINTURE LIBRE

Cet atelier permet de peindre en groupe et de partager des connaissances. Ceci n'est pas un cours de peinture. Chacun apporte son matériel.

DÉBUT : Jeudi 17 septembre 2020

HEURE : 9h à 12h

ENDROIT : 2e étage de la bibliothèque municipale,
1184, Avenue Principale, Saint-Malachie

COÛT : Gratuit

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Chacun apporte son matériel

INSCRIPTION : Inscription à la municipalité de St-Malachie.
Attention, place limitée.

CONTACT : Municipalité de St-Malachie
Alexandra Morin 418-642-2278
amorin@st-malachie.qc.ca

CULTURE et vie communautaire

FORMATION PRÊT À RESTER SEULS

Prêts à rester seuls vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, et seront ainsi Prêts à rester seuls L'âge minimal pour s'inscrire au cours est de 9 ans où avoir complété la 3e année.

MATÉRIEL

NÉCESSAIRE :

- Lunch froid
- Cayons de couleurs
- 1 collation
- Efface
- Crayon de plomb
- Ton masque

DATE : Samedi le 3 octobre 2020

HEURE : 8h30 à 14h incluant une pause de 15 minutes
et un dîner de 30 minutes

ENDROIT : École aux quatre-vents
1165, Avenue Principale, Saint-Malachie, QC G0R 3N0

COÛT : 55\$

MODALITÉ DE PAIEMENT : Virement Interac sur place

INSCRIPTION : Inscription à la municipalité de Saint-Malachie.
Ouvert à toutes les municipalités.

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



SAINT-MALACHIE

CULTURE et vie communautaire

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
- COÛT :** Gratuit
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Aucun
- INSCRIPTION :** Aucune inscription. Ouvert à tous.
- CONTACT :** Jennyfer
mdj.isotope.st-malachie@hotmail.com
418-642-5997

CULTURE et vie communautaire

MDJ ISOTOPE - MAISON HANTÉE

Porte ouverte à la mdj pour la maison hantée. Les jeunes vont préparer une maison hantée à l'intérieur de nos locaux et nous inviterons la population à venir visiter. En soirée, nous allons faire un feu extérieur et vendre quelques grignotines

- DATE :** À définir. Suivez notre page Facebook pour vous tenir au courant!
- HORAIRE :** 19h à 23h
- ADRESSE :** 1169 Avenue Principale, Saint-Malachie, QC G0R 3N0
- COÛT :** À définir
- INSCRIPTION :** Aucune inscription, ouverte à tous.
- CONTACT :** Jennyfer
mdj.isotope.st-malachie@hotmail.com
418-642-5997

MARCHÉ PUBLIC DE SAINT-MALACHIE

Cette activité permet d'encourager les producteurs et artisans locaux qui travaillent extrêmement fort afin de nous offrir une grande variété de produits de qualité. Des produits issus de leurs jardins, ateliers, champs, étables et cuisines. (Œufs, fromages, confitures, pains, fruits, légumes, bijoux, tissages et plus encore.)

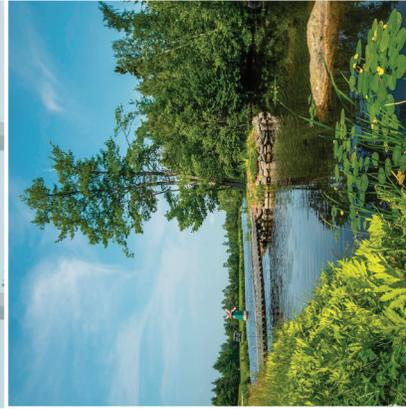
- DATE :** Ouvert jusqu'en octobre
- HEURE :** Les samedis de 10h à 12h30
- ENDROIT :** Près du pont Taschereau, intersections route 277 et 216



CLUB DE GOLF BELLECHASSE

Saint-Damien -de-Buckland

Promotion d'adhésion pour la saison 2021 destinée aux nouveaux membres ainsi qu'aux anciens qui désirent effectuer un retour au golf.



Devenez membre d'un club de golf offrant un parcours de qualité supérieure qui peut convenir à tous les styles de golfeurs. De plus, vous y découvrirez une vie de club où la camaraderie est à son meilleur. Deux options s'offrent à vous :

1^{re} offre : Payez votre abonnement 2021 dès maintenant et jouez gratuitement pour le reste de la saison 2020.

2^e offre : Une entente de 3 saisons en réalisant un rabais total de 35 % réparti ainsi :

- bénéficiez de 20% de rabais pour la saison 2021 ;
- profitez d'un autre rabais de 15% pour la saison 2022 ;
- pour la 3^e saison en 2023, vous paierez le prix courant.

De plus, en acquittant un acompte de 350\$, jouez gratuitement pour le reste de la saison 2020.

Vous serez accueilli chaleureusement, nous vous aiderons à vous intégrer et tâcherons de vous offrir un parcours de qualité.

Bienvenue à vous, vos amis et votre famille !

Veillez communiquer dès maintenant avec notre professionnel, Alain Simard, et profitez de la promotion pour le reste de la saison.

Club de golf Bellechasse

golfbas2.0@gmail.com

418-789-2008 poste 224

PROGRAMME

ACCÈS-LOISIRS

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

COVID-19

*Sous réserve des conditions
sanitaires en vigueur

- Port du masque
- Distanciation
- Idéalement 1 personne par
famille sur les lieux d'inscription

INSCRIPTION

→ **17 septembre**
de 15 h à 19 h 30

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 | / 26 426\$ |
| 2 personnes | / 32 899\$ |
| 3 personnes | / 40 445\$ |
| 4 personnes | / 49 106\$ |
| 5 personnes | / 55 695\$ |
| 6 personnes | / 62 814\$ |
| 7 personnes | / 69 935\$ |

*Seuil de revenu selon Statistiques Canada 2019 pour une région de 500 000 habitants et +

- ou exceptionnellement cette année avoir perdu
son emploi et recevoir la prestation canadienne
d'urgence (PCU)
- Fournir une preuve de revenu
(OBLIGATOIRE) lors de l'inscription

Plus d'informations:

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

- **Complexe récréatif de Saint-Henri**
120 Rue Belleau, Salle Rivière à la scie
- **Salle du conseil (sous-sol de la mairie)**
2815 avenue Royale, 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 nos communications
dans vos journaux locaux et
sur facebook



INSCRIPTIONS

Corps de cadets 2765 de Lac-Etchemin

**NOS ACTIVITÉS SE DÉROULENT LE VENDREDI À
L'ÉCOLE NOTRE-DAME DE LAC-ETCHEMIN**

- » SPORTS
- » PLEIN AIR
- » MUSIQUE
- » TIR DE PRÉCISION
- » EXERCICE MILITAIRE
- » LEADERSHIP ET ENCORE PLUS!



Votre enfant a entre 12 et 18 ans? Il veut vivre une expérience hors du commun? Il veut participer à un large éventail d'activités et le tout GRATUITEMENT? Alors nous avons la solution pour lui !

Le Corps de cadets 2765 de Lac-Etchemin lui permettra de s'épanouir, de travailler sa confiance tout en lui apportant une bonne préparation pour sa vie adulte. Les activités offertes par le programme sont extrêmement variées! On y trouve entre autres des activités sportives et des compétitions régionales, des activités en forêt, l'apprentissage de l'utilisation de la carte et de la boussole, du tir de précision, de la musique, des cours de secourisme, des camps d'été au Québec, au Canada et à l'extérieur du pays, des activités sociales, des emplois d'été pour les adolescent.es de 16 ans et beaucoup plus encore!

**CONTACTEZ-NOUS POUR
SAVOIR QUAND NOUS
REPRENDRONS NOS ACTIVITÉS!**

 facebook.com/CC2765

 cc2765_lacetchemin

 (418) 625 1304

 2765armee@cadets.gc.ca



<http://www.canada.ca/devenir.cadet>



QUEL TYPE D'ACTIVITÉ EST OFFERT PAR LE PROGRAMME?

Les activités offertes par le programme sont extrêmement variées! On y trouve entre autres des activités sportives et des compétitions régionales, des activités en forêt (survie et plein-air), l'apprentissage de l'utilisation de la carte et de la boussole, du tir de précision, de la musique, des cours de secourisme, des camps d'été d'une durée d'une à 6 semaines au Québec, au Canada et à l'extérieur du pays, des activités sociales, des emplois d'été pour les adolescents de 16 ans et beaucoup plus encore!

SUIVEZ-NOUS POUR SAVOIR QUAND NOUS REPRENDRONS NOS ACTIVITÉS!

 facebook.com/CC2765

 [cc2765_lacetchemin](https://instagram.com/cc2765_lacetchemin)

 (418) 625 1304

 2765armee@cadets.gc.ca

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME DES CADETS?

Le programme des cadets est un programme national pour les jeunes Canadiens âgés de 12 à 18 ans qui souhaitent participer à des activités divertissantes, stimulantes et valorisantes. Les objectifs du programme sont de développer les qualités de leadership, de civisme engagé et actif chez les jeunes ainsi que de promouvoir la forme physique, le tout dans un environnement qui favorise un intérêt pour les activités terrestres, navales et aériennes des forces armées canadiennes. En aucun cas, un adolescent est obligé ou sollicité pour rejoindre les forces armées canadiennes.

Devenir membre des cadets offre l'occasion de relever des défis, de se faire des amis et de vivre de grandes aventures! Il s'agit d'une occasion d'élargir ses horizons, de contribuer à la collectivité et de nouer des amitiés qui dureront toute une vie. Beaucoup d'anciens cadets estiment que leur participation au programme leur a donné une longueur d'avance et les a poussés à mener de brillantes carrières. Savais-tu que les astronautes canadiens Chris Hadfield, Marc Garneau et Jeremy Hansen sont tous trois d'anciens cadets? De nombreux autres dirigeants de la collectivité, célébrités et athlètes importants sont également d'anciens cadets.



Programmation automne 2020

Futurs parents, parents,
grands-parents,
personnes seules...

Maison de la
famille de Bellechasse
et centre de ressources périnatales

Kerry est fier de supporter
la Maison de la famille
de Bellechasse dans la
réalisation de son mandat

KERRY

132, rue Aubé, Saint-Lazare, Qc G0R 3J0
Tél. : 418 883-3101 ou 1 800 454-3101
mfbellesh.chas.info@globetrotter.net
Site internet : www.mfbellechasse.org

HORAIRE : 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h, du lundi au vendredi

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 | Nombre de rencontres | Horaire | Lieu | Coût* |
|--|---|--|----------------------|-------------------------------|--|--|
| NOUVEAUTÉ Atelier prénatal : Les premiers mois avec bébé | À quoi doit-on s'attendre avec 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. Bienvenue aux futurs papas. | 22 septembre 2020, autres dates à déterminer | 1 | Mardi, 18 h 30 à 20 h | Maison de la famille de Bellechasse | Gratuit |
| NOUVEAUTÉ Le sommeil de bébé, rencontre d'information | 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. | 10 novembre 2020 | 1 | Mardi, 18 h 30 à 20 h | Maison de la famille de Bellechasse | Gratuit |
| NOUVEAUTÉ 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, à la demande | En personne ou en visio-conférence | 30\$ |
| NOUVEAUTÉ Lire avec son bébé... des bienfaits multiples (0 – 12 mois) | « Pour grandir, un bébé a besoin de lait, de caresses et d'histoires » (Michel Defourry). 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. | 24 septembre 2020 ou 5 novembre 2020 | 4 | Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30 | Maison de la famille de Bellechasse | 40 \$ |
| NOUVEAUTÉ INTRODUCTION au peau à peau et au 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 ! | 20 octobre 2020 | 1 | Mardi, 18 h 30 à 20 h | Maison de la famille de Bellechasse | Gratuit |
| NOUVEAUTÉ INITIATION au portage avec bébé | Avec bébé, apprendre les bons gestes, prendre confiance en soi et essayer différents modèles de porte-bébés. En présence seulement. Possibilité d'un atelier de portage au dos. | 18 novembre 2020 | 1 | Mercredi, 9 h 30 à 11h30 | Maison de la famille de Bellechasse | 25 \$ |
| NOUVEAUTÉ Atelier de portage privé | 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 visio-conférence | 30 \$/h |
| 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. | 24 septembre 2020 | 6 | Jeudi, 18 h 30 à 20 h | Maison de la famille de Bellechasse | 72 \$ |
| 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). | 23 septembre 2020 | 7 | Mercredi, 10 h à 11 h 30 | Maison de la famille de Bellechasse | 84 \$ |
| Rencontre d'information en 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. | 8 septembre 2020, autres dates à déterminer | 1 | Mardi, 18 h 30 à 20 h | Maison de la famille de Bellechasse | Gratuit |
| 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) En présence seulement. | 4 novembre 2020 | 1 | Mercredi, 18 h 30 à 21 h | Maison de la famille de Bellechasse | 45\$/couple |
| 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. | 15 septembre ou 16 septembre 2020 | 10 | Mardi ou Mercredi, 9 h à 11 h | Lieu à déterminer Le mercredi à Saint-Raphaël | Gratuit ¹ (activité subventionnée) |

| ACTIVITÉS | Description | Début | Nombre de rencontres | Horaire | Lieu | Coût |
|--|---|--|----------------------|---|---|--|
| 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). | 28 septembre 2020 (groupe 1), 5 octobre 2020 (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. | 6, 7 ou 8 octobre 2020 | 10 | Mardi, Mercredi, ou Jeudi de 9 h à 11 h 30 | Lieu à déterminer selon les inscriptions | Gratuit (activité subventionnée) |
| 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). NOUVEAUTÉ Atelier plein air : Une activité extérieure de sensibilisation au plein air en explorant les différents éléments de la nature. Les mardis de 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15 (groupes multi-âge) Atelier à l'intérieur : Les samedis de 9h à 9h50 (9 mois à 2 ½ ans) et 10h10 à 11h (2 ½ ans à 5 ans) | 18 août 2020 | 5 | Mardi, 9h30 à 10h15 et 10h30 à 11h15 | À St-Lazare (cour arrière de la Maison de la Famille) | Gratuit¹ (activité subventionnée) |
| Yoga Nidra pour tous Formatrice : Brigitte Dubé du Centre 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. | 30 septembre 2020 | 4 | Mercredi, 19 h à 20 h 15 | Maison de la famille de Bellechasse | 50 \$ |
| 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. Certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCC). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans. | 3 octobre ou 14 novembre 2020 | 1 | Samedi, 8 h 30 à 15 h | Maison de la famille de Bellechasse | 80 \$ |
| ÉVÈNEMENTS / CONFÉRENCES | Description | Début | Nombre de rencontres | Horaire | Lieu | Coût |
| Atelier DME (alimentation autonome) Caroline Ouellet, Dt.P. Nutritionniste.  | L'alimentation autonome, une méthode d'introduction des aliments où bébé débute avec des morceaux et mange seul ! Tout ce que vous devez savoir : Philosophie de la méthode, critères de départ, aliments sécuritaires, risques de carence et d'étouffement et importance du rôle de l'adulte seront abordés. Documentation incluses (aide-mémoire et mini livre de recettes) | 6 octobre 2020 | 1 | Mardi, 18 h 30 à 20 h | Maison de En visio-conférence | 25 \$ |
| 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. | 29 septembre ou 3 novembre 2020 | 1 | Mardi, 13h30 à 16h | Maison de la famille de Bellechasset | Gratuit |
| SERVICES RÉGULIERS | Description | Début | Nombre de rencontres | Horaire | Lieu | Coût |
| NOUVEAUTÉ 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 |
| NOUVEL HORAIRE 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. NOUVEAU maintenant offert TOUS les vendredis. | 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 : 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. Sur Rendez-vous seulement. | 26 août, 30 sept., 28 oct., 25 nov. 2020 | - | 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 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, tétère 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 |

¹ Ces activités sont rendues possibles grâce à la participation financière d'Avenir d'enfants 

***Si vous avez des difficultés pour les frais de l'activité ou le transport, communiquez avec nous.**
N.B. : Si vous devez annuler votre inscription à un atelier, nous informer **48 heures** avant le début du premier atelier.

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de:



La Maison  *de la Culture de Bellechasse*

Lancement de la programmation 2020-21

Jeudi 24 septembre 2020

19h à la salle de spectacle (présentation)

20h à la salle académique (mise en vente)

10% de rabais sur l'achat de vos billets

David Goudreault, Dominic et Martin, Kaïn,

Alexandre Barrette et plusieurs autres... Venez vivre avec nous

le réveil de la culture en Bellechasse!!

- GRATUIT -

Réservez votre place au (418) 789-2588