

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](mailto:loisirs@saint-damien.com)  
418-789-2526 poste 606

### MERCI AUX MUNICIPALITÉS PARTENAIRES !



#### Municipalité de Notre-Dame-Auxiliatrice-de-Buckland

4340, rue Principale  
Buckland GOR 1G0

Tél. : 418-789-3119  
[buckland@globetrotter.net](mailto:buckland@globetrotter.net)  
[www.buckland.qc.ca](http://www.buckland.qc.ca)



#### Municipalité de Saint-Damien-de-Buckland

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

Tél. : 418-789-2526  
[info@saint-damien.com](mailto:info@saint-damien.com)  
[www.saint-damien.com](http://www.saint-damien.com)  
 /MunSaintDamien



#### Municipalité de Saint-Lazare

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

Tél. : 418.883.3841  
[munstlaz@globetrotter.net](mailto:munstlaz@globetrotter.net)  
[www.st-lazare-qc.com](http://www.st-lazare-qc.com)  
 /Municipalité Saint-Lazare de Bellechasse



#### Municipalité de Saint-Malachie

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

Tél. : 418-642-2102  
[contact@st-malachie.qc.ca](mailto:contact@st-malachie.qc.ca)  
[www.st-malachie.qc.ca](http://www.st-malachie.qc.ca)  
 /Municipalité de Saint-Malachie



#### Municipalité de Saint-Nérée-de-Bellechasse

1990, route Principale  
Saint-Nérée GOR 3V0

Tél. : 418-243-2735  
[muneree@stnerree.ca](mailto:muneree@stnerree.ca)  
[www.st-nerree.qc.ca](http://www.st-nerree.qc.ca)  
 /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.

<b>DATE :</b>	Du 4 janvier au 26 avril
<b>HEURE :</b>	Tous les lundis de 13h à 15h
<b>ENDROIT :</b>	Centre communautaire 4344, rue Principale
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE :</b>	Chaussures et vêtements confortables.
<b>CONTACT :</b>	Simone Laflamme 418-789-3777

### CLUB ÂGE D'OR « BON ACCUEIL »

Souper dansant avec orchestre.

<b>DATES :</b>	16 janvier 2021    20 février 2021 20 mars 2021    17 avril 2021
<b>HEURE :</b>	16h à 20h30
<b>ENDROIT :</b>	Centre communautaire 4344, rue Principale
<b>COÛT :</b>	15 \$ / souper et soirée (sous toute réserve)
<b>MODALITÉ DE PAIEMENT :</b>	Argent
<b>CONTACT :</b>	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.

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



## ÉVÉNEMENTS

### CARNAVAL

Fête familiale hivernale : souper et activités extérieures

<b>DATE :</b>	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.

<b>DATE</b>	7 février
-------------	-----------

**ANNULÉE**

## SPORTS et loisirs

### PATINOIRE EXTÉRIEURE

**FERMÉE POUR L'HIVER 2020/2021**

### YOGA

Cours de Yoga pour débutants et intermédiaires.

<b>DATE :</b>	11 mars au 13 mai
<b>HEURE :</b>	18h45 à 20h15
<b>ENDROIT :</b>	Centre communautaire 4344, rue Principale
<b>COÛT :</b>	135 \$
<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE :</b>	Chaussures, tapis, bouteille d'eau, et vêtements appropriés.
<b>MODALITÉ DE PAIEMENT :</b>	Argent
<b>CONTACT :</b>	Marlène Dumas 418-883-2456

# Parc régional du Massif du Sud

[www.massifdusud.com](http://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](http://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  
mhlabbé@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 : Steeve Lapointe - Artison Image

La Maison de la Culture de Bellechasse

PRENEZ PART  
à votre culture!

# PROGRAMMATION 2020-2021



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



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



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



Places limitées à 140 (distanciation sociale)   
**DAVID GOUDREAU**  
Au bout de ta langue  
Humour debout et poésie drette | 20h  
Adulte : 32\$ - Étudiant : 22\$



Jauge complète\*   
**FESTIVAL BIÈRE BELLECHASSE**  
Dégustation, danse et ambiance des amies folles  
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)   
**KORINE CÔTÉ**  
Gros Plan  
16 JAN  
Humour | 20h  
Adulte : 34\$ - Étudiant : 24\$



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



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



Places limitées à 140 (distanciation sociale)   
**VALÉRIE BILODEAU**  
LA CULOTTÉE  
Bombe à Tonique  
Poésie vivante | 20h  
Adulte : 20\$ - Étudiant : 12\$ - 12 ans et moins : gratuit



Jauge complète\*   
**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\*   
**LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION 2021-2022**  
Rabais / Cocktail | 19h  
Gratuit



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



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

**VEZ ASSISTER AU DÉVOILEMENT DE NOTRE PROGRAMMATION 2021-2022**



Jauge complète\*   
**KATTAM ET SES TAM-TAMS**  
Jeune public | 13h30  
Adulte : 20\$ - 12 ans et moins : 10\$



Jauge complète\*   
**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](http://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](mailto: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](http://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



Municipalité de  
Saint-Damien  
de Bellechasse

Hydro  
Québec



# 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.

<b>DATE :</b>	Fin décembre à début mars
<b>HORAIRE :</b>	Samedi et dimanche : 10h à 17h Lundi-mardi-mercredi : 15h à 20h30 Jeudi-vendredi : 15h à 22h
<b>ENDROIT/ ADRESSE :</b>	Centre Communautaire 128, rue de la Fabrique
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>CONTACT :</b>	Cynthia Moras 418-883-2980 loisirs_stlazare@globetrotter.net

### SKI DE FOND

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

<b>DATES :</b>	Fin décembre à début mars
<b>ENDROIT/ ADRESSE :</b>	Centre Communautaire 128, rue de la Fabrique
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>MATÉRIEL NÉCESSAIRE :</b>	Ski-fond et bottes
<b>CONTACT :</b>	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 !

<b>JOUR :</b>	Dimanche 20 décembre
<b>HEURE :</b>	9h à 11h
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>CONTACT :</b>	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 *
<b>ACTIVITÉS ET RENCONTRES D'INFORMATION PRÉNATALES</b>						
<b>Les premiers mois avec bébé</b>	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
<b>Rencontre d'allaitement</b> 	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
<b>Peau à peau et portage (porte-bébés et écharpes)</b> 	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
<b>Le sommeil de bébé</b>	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
<b>Yoga femmes enceintes</b> 	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 \$
<b>Préparation à la naissance</b> 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	
<b>ACTIVITÉS POST-NATALES</b>						
<b>Club des P'tites bottines</b> 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	
<b>Yoga remise en forme après l'accouchement</b> 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. <b>(avec ou sans bébé, 1 mois à 12 mois).</b>	27 janvier 2021	7	Mercredi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	84 \$
<b>INITIATION au portage avec bébé</b> 	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 \$
<b>Des bébés et des mots :</b> 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							
<b>Les « Ren-CONTES petits pas vers la lecture... » :</b> Ateliers parents/enfants (0 à 5 ans)		<b>Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s).</b> 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)
<b>La Boîte aux trésors :</b> Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans)		<b>Activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants</b> (langage, motricité, éveil à la lecture et à l'écriture, ...). <b>Un moment privilégié pour enrichir les liens parent/enfant.</b> 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. <b>N.B.</b> Votre enfant doit avoir 2 ans avant le 30 septembre 2020. <b>Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.</b>	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							
<b>Yoga Nidra pour tous</b>  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 \$
<b>RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous)</b>  Formatrice : Maude-Élysa Bernier	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un <b>cours complet de premiers soins</b> (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. <b>Carte valide pour 3 ans.</b>		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	
<b>NOUVEAUTÉ</b> <b>Halte-Allaitement</b>	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	
<b>NOUVEAUTÉ</b> <b>Fée marraine : Relevailles</b>	Soutien à domicile après la naissance d'un enfant. Service en développement	Toute l'année	5	Sur rendez-vous	À domicile	Gratuit	
<b>Consultation en allaitement</b> 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.	<b>9 février ou 23 mars 2021 (à confirmer)</b>	1	Mardi, 13h30 à 16h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit	
<b>Atelier de portage individuel</b>	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	
<b>Le sommeil de bébé : Rencontre individuelle</b>	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 \$	
<b>Location de matériel</b>	Écharpes, porte-bébé, coquille, chandails peau à peau, etc...	Toute l'année	-	Sur rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous	
<b>Halte-garderie</b>	Un <b>service de garde occasionnelle</b> pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 <sup>er</sup> enfant et 10\$ / jour 2 <sup>e</sup> enfant. <b>Réservation à l'avance.</b>	Toute l'année	-	Jeudi et vendredi, 8 h 30-16 h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ journée	
<b>La Caverne d'Ali-bébé</b>	 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. <b>Sur Rendez-vous seulement.</b>	27 janvier, 24 février, 31 mars 2021	-	Mercredi, <b>Sur rendez-vous seulement</b>	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit	
<b>Écoute, soutien et références</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pour les parents d'enfants 0-5 ans.</b> 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.</li> <li>• <b>Écoute, référence :</b> Pour toute personne vivant une situation difficile.</li> </ul>	Toute l'année	-	À la demande  À la demande	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit	
<b>Clinique d'impôts</b>	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	-	<b>Lundi ET Mercredi seulement</b> de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit	
<b>Vente et location de Tire-lait</b>	 <b>Tire-lait Ameda et Medela</b> manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérèle contact, tubulure, etc.) <b>En collaboration avec Allaitement Québec</b>	Toute l'année	-	Sur rendez-vous <b>seulement</b>	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous	
<b>Marraine d'allaitement</b>	 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. <b>En collaboration avec Allaitement Québec.</b>	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  
Centres de ressources  
Prenatales 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.

<b>HORAIRE :</b>	Mardi: 12h45 à 14h30 Jeudi: 18h30 à 20h30 Samedi : 9h30 à 11h30
<b>ENDROIT :</b>	1184 Avenue Principale, Saint-Malachie
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>CONTACT :</b>	418-642-5127

### CERCLE DES FERMIERES DE SAINT-MALACHIE

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

<b>HEURE :</b>	Rencontre à planifier au fur et à mesure
<b>ENDROIT :</b>	1184 avenue principale, St-Malachie (2e étage de la bibliothèque)
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>CONTACT :</b>	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.

<b>DATE :</b>	Les vendredis et samedis (programmation à définir selon les disponibilités des animateurs). Suivez notre page Facebook pour vous tenir au courant!
<b>HEURE :</b>	19h à 23h
<b>ENDROIT:</b>	1169 Avenue Principale, Saint-Malachie
<b>CONTACT :</b>	Jennyfer, 418-642-5997 mdj.isotope.st-malachie@hotmail.com

## SPORTS et loisirs

### GLISSADE EXTÉRIEURE

2 Glissades libres sur neige

<b>MATÉRIEL</b>	Équipements de glissade.
<b>NÉCESSAIRE :</b>	Prêt de tube gratuitement sur place.
<b>DATE :</b>	Tenez-vous au courant pour l'ouverture des glissades sur la page Facebook de la Municipalité de Saint-Malachie.
<b>HORAIRE :</b>	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.*

<b>ENDROIT :</b>	1169, avenue Principale, Saint-Malachie
<b>COÛT :</b>	Gratuit
<b>CONTACT :</b>	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@stneree.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](mailto: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-neree.qc.ca](http://www.st-neree.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@stneree.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