

Printemps - été 2021

avril à août

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud

Activités culturelles
Événements
Loisirs et sports
Plein-air
Vie communautaire



SOMMAIRE :

MUNICIPALITÉ DE BUCKLAND	PAGE 3	PARC DES COCCINELLES	PAGE 12
PARC RÉGIONAL DU MASSIF DU SUD	PAGE 4	CAMP DE JOUR.....	PAGE 13
MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN	PAGE 5	MUNICIPALITÉ SAINT-LÉON-DE-STANDON	PAGE 14
MAISON DE LA CULTURE DE BELLECHASSE	PAGE 7	MUNICIPALITÉ SAINT-MALACHIE	PAGE 18
PROGRAMMATION ESTIVALE	PAGE 8	MAISON DE LA FAMILLE DE BELLECHASSE	PAGE 21
SPORTS ÉTÉ	PAGE 9	MUNICIPALITÉ SAINT-NÉRÉE	PAGE 23
CLUB DE GOLF BELLECHASSE	PAGE 10	AGIR COLLECTIVEMENT	PAGE 24
ZUMBA.....	PAGE 11		

PROCHAINE PARUTION : AUTOMNE 2021

DATE DE TOMBÉE : 6 août 2021

Information : loisirs@saint-damien.com
418-789-2526 poste 607

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 GOR 1G0
Tél. : 418-789-3119
buckland@globetrotter.net
www.buckland.qc.ca

MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND



75, route St-Gérard
Saint-Damien GOR 2Y0
Tél. : 418-789-2526
info@saint-damien.com
www.saint-damien.com
f /MunSaintDamien

MUNICIPALITÉ DE SAINT-MALACHIE



610, 7e Rue
Saint-Malachie GOR 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 GOR 4L0
Tél. : 418-642-5034
mun.st-leon@globetrotter.net
www.st-leon-de-standon.com
f /Municipalité-Saint-Léon-De-Standon

MUNICIPALITÉ DE SAINT-NÉRÉE-DE-BELLECHASSE



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

BUCKLAND

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

ACTIVITÉS 50 ans et +

CENTRE VIE DE BELLECHASSE

Conditionnement physique et activités pour les 50 ans et plus.

DATE :	De janvier à juin
HEURE :	Tous les lundis de 13h à 15h
ADRESSE :	4340, rue Principale
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Chaussures et vêtements confortables.
CONTACT :	Simone Laflamme 418-789-3777

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE - BIBLIOBUCK

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

JOUR :	Tous les mardis
HEURE :	18h15 à 19h45
ENDROIT :	4340, rue Principale
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Diane Laflamme 418-789-3119

SPORTS et loisirs

«LA BUCKLAND VÉLO SUR GRAVELLE».

Un parcours à couper le souffle, deux épreuves : Le gros Buck et le petit Buck. Un défi de vélo sur gravelle pour les aventuriers de tous les niveaux. Un parcours où les paysages vous couperont le souffle tout comme les dénivelés que vous franchirez !!

Un défi de vélo sur gravelle pour les aventuriers de tous les niveaux ainsi que pour les amateurs de « gravel ride »

DATE :	9-10 et 11 juillet
HEURE :	de 8h à 17h
ADRESSE :	Rang St-Louis
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Vélo
COÛT :	www.Labuckland.ca
CONTACT :	www.Labuckland.ca

SPORTS et loisirs

JEUX D'EAU PARC AVEC DIFFÉRENTS JETS D'EAU

DATE :	Du 24 juin au 1er septembre
HEURE :	De 11h à 19h, 7/7 jours
ADRESSE :	2000, rue de la Fabrique
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Diane Laflamme 418-789-3119 info@buckland.qc.ca

PARC DE JEUX

Terrain avec parcours psychomoteurs, balançoires, gazebo pour pique-nique, toilette publique

DATE :	Du 1er juin au 30 septembre, en journée et soirée
ADRESSE :	2000, rue de la Fabrique
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Diane Laflamme, 418-789-3119 info@buckland.qc.ca

TERRAIN DE BALLE

DATE :	Du 1er juin au 30 septembre, en journée et soirée
ADRESSE :	2002, rue de la Fabrique
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Diane Laflamme, 418-789-3119 info@buckland.qc.ca

TERRAIN DE PÉTANQUE

DATE :	de juin à septembre
HEURE :	Accessible en tout temps
ADRESSE :	4320, rue Principale
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Boules de pétanque
CONTACT :	Simon Laflamme, 418-789-3777

TERRAIN MULTIFONCTIONNEL

Volley-ball, tennis, ballon-panier, pickle-ball et 2 jeux de marelles

DATE :	Du 1er juin au 30 septembre, de 9h à 21 h, 7/7 jours
ADRESSE :	1990, rue de la Fabrique, accessible par la cour de l'école
CONTACT :	Diane Laflamme, 418.789.3119 info@buckland.qc.ca

Parc régional du Massif du Sud

Des montagnes de paysages

www.massifdusud.com

418-469-2228

Droits d'accès*

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

Activités**

Randonnée
Vélo de montagne
Hébertisme
Location d'hébergement
et d'équipement
Camping
Ateliers : calendrier à venir

* Les droits d'accès doivent être
achetés en ligne.

** Note relative à la COVID-19 :
Nous respecterons les exigences
de la santé publique.
Des activités peuvent être
annulées sans préavis.

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

ACTIVITÉS 50 ans et + ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR LA FADOQ

DÉJEUNER 50 ANS ET +

CONTACT : Cyrille Fortier 418-789-2053

LIGUE DE CARTES 50 ANS ET +

CONTACT : Cyrille Fortier 418-789-2053

LIGUE DE QUILLES 50 ANS ET +

CONTACT : Monique Bernier 418-789-2954
Michel Lefebvre 418-789-2129

Ces activités seront tenues si les mesures sanitaires le permettent. Vous serez contactés par courriel.

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. À ces rotations s'ajoutent également des ensembles thématiques pour enfants ou adultes. La bibliothèque organise aussi des activités culturelles. Surveillez la programmation!

L'abonnement est gratuit pour les résidents.

Wi-fi et poste de consultation disponible gratuitement.

HORAIRE* :

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

*Sujet à changement.

SERVICES EN LIGNE

N'oubliez pas de profiter des services offerts en ligne : abonnement, recherche, prêt de livres entre bibliothèque (PEB), réservation, renouvellement, changement d'adresse, livres numériques, etc. À l'aide de votre numéro d'utilisateur et votre NIP, vous aurez accès à votre dossier d'utilisateur.

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

RETOURS DE 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.

ADRESSE : 75, route St-Gérard, Saint-Damien

CONTACT : 418-789-2526 poste 605
biblio@saint-damien.com

CULTURE et vie communautaire

L'HEURE DU CONTE AU PARC IRENÉE-THIBAUT

Lecture thématique animée organisée par la bibliothèque municipale.

Dates et formule à confirmer selon les mesures de la Santé publique. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte. En cas de pluie l'activité est remise.

DATE : Une fois par mois de mai à septembre.

DURÉE : 60 minutes

ENDROIT : Parc Irenée-Thibault
73, boul. Père-Brousseau

COÛT : Gratuit

Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 poste 602



MON VILLAGE, MA FAMILLE!

Fête organisée par le Comité famille Saint-Damien. Formule et détails à confirmer selon les mesures de la Santé publique.

Toutefois nous vous assurons que le volet accueil des nouveaux arrivants aura lieu dans une formule adaptée. Les nouveaux arrivants concernés recevront leur invitation par la poste en avril.

DATE : Samedi, 12 juin.

CONTACT : Mélissa Létourneau, présidente 418-934-3971

ou

Marie-Hélène Labbé 418-789-2525 poste 602
mhlabbe@saint-damien.com



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

CULTURE et vie communautaire

HARMONIE DE BELLECHASSE

Nous espérons une reprise de nos activités au printemps ou du moins à l'automne 2021. Informez-vous dès maintenant si vous avez de l'intérêt à intégrer l'harmonie!

Suite à votre inscription vous serez contacté par le responsable pour valider votre candidature car les places sont limitées et l'expérience en lecture musicale est un prérequis.

Pour le choix d'instrument, la priorité est accordée aux anciens.

Les détails suivront dès qu'il sera possible de s'inscrire, mais voici les informations en lien avec la dernière session qui a dû être annulée :

COÛT :

session 2020-21 :
200 \$ / pour la session de 30 semaines
Gratuit pour les jeunes de 17 ans et moins.

PRÊT D'INSTRUMENT :

100 \$ / pour la session

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

LOCAL DE PRATIQUE :

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

CONTACT :

Maison de la Culture de Bellechasse
418-789-2588

ou

Marie-Hélène Labbé,
bénévole comité de gestion de l'harmonie
418-983-3776
mhlabb05@hotmail.com



LES CHOUX GRAS
COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ | Centre d'innovation
et de régénération
en permaculture

DEVENEZ MEMBRE DE LA COOP
POUR PROFITEZ DE
CETTE OFFRE EXCLUSIVE

PANIER DE LÉGUMES HEBDOMADAIRE

VOUS COMPOSEZ VOTRE PROPRE PANIER !

- GRAND CHOIX DE LÉGUMES ET DE PRODUITS SUR TOUTES NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
- ACCÈS A LA PRODUCTION DÈS LE MOIS DE MAI 2021
- ABONNEMENTS DE 250\$ OU DE 500\$
- S'AJUSTE À VOS BESOINS ET À VOS VACANCES !

LIEU DE CUEILLETTE

- A SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND - KIOSQUE DU JEUDI SOIR
- A SAINT-MALACHIE - MARCHÉ LE SAMEDI MATIN

**NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE !
ABONNEZ-VOUS AUX PANIERS DE LÉGUMES**

**RESERVATION SUR NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE
WWW.LESCHOUXGRAS.COM/COLLECTIONS/ABONNEMENTS**

PRENEZ PART
à votre culture!

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2021



FÉLIX ET LE TRÉSOR DE MORGAA
Film de Nicola Lemay

11 AVR

Cinéma jeunesse | 13h 30

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



COLLECTIF DE LA CITÉ
Histoires celtiques

30 AVR

Classique-Celtique | 19h

Adulte : 15\$ - Étudiant : 10\$ - 12 ans et moins : gratuit



MISC
Partager l'ambiance

20 MAI

Jazz | 19h

Admission générale : 25\$

17 AVR

SOULDIA

Backstage - Shreez en 1^{re} partie

Rap, Hip-hop | 18h 30

Admission générale : 35\$



8 MAI

TAKTIKA

Tant que j'respire

Rap, conscient-engagé | 19h

Admission générale : 30\$



22 MAI

MATT HOLUBOWSKI*

Weird Ones

Chanson | 19h

Admission générale : 37\$



... EN ATTENTE DE CONFIRMATION*



ANTIGONE
Film de Sophie Deraspe

23 AVR

Cinéma | 18h 30

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



ANDRÉANNE A. MALETTE
Nouveau spectacle

15 MAI

Chanson | 19h

Admission générale : 35\$



IRVIN BLAIS
Country québécois

29 MAI

Country | 19h

Admission générale : 45\$

25 AVR

EN AVANT

Film de Pixar-Disney

Cinéma jeunesse | 13h 30

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



SPECTACLES REPROGRAMMÉS DANS LA SAISON 2021-22



ALEXANDRE BARRETTE
23 octobre 2021



KATTAM ET SES TANTAMS (JEUNESSE)
10 mars 2022



MARC GARANT
14 mai 2022



VEILLÉES EN TOURNÉE
À déterminer



KAÏN
5 novembre 2021



FESTIVAL BIÈRE BELLECHASSE
26 mars 2022



ÉMILE BILODEAU
À déterminer



ARRIVE EN VILLE (THÉÂTRE)
À déterminer



SALEBARBES
15 janvier 2022



SECONDAIRE ALL-STAR
30 avril 2022



VALÉRIE BILODEAU
À déterminer

Billetterie

Par téléphone : 418 789-2588

En ligne : www.culturebellechasse.qc.ca

Sur place : 75, St-Gérand, 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



Programmation estivale été 2021

sujet à changements selon les mesures sanitaires en vigueur

Municipalité de

Saint-Damien
de-Buckland

la campagne
VIVANTE!



11-12 juin Tournoi balle donnée et Volleyball de plage

Où : Terrain des loisirs de Saint-Damien

Tarif : 300\$/ équipe de balle 80\$/ équipe de volleyball

Inscriptions: www.saint-damien.com/loisirs

Info : Pascal Gonthier pgonthier@saint-damien.com 418-789-2526



20 juin Les Matinées du Dimanche 9h à 12h

Quoi : spectacle de Duo Pierre et Simone avec un marché de producteurs et artistes locaux. Réserver votre kiosque auprès de pascal Gonthier.

Où : endroit à déterminer

Tarif : gratuit pour les visiteurs

Info : Pascal Gonthier pgonthier@saint-damien.com 418-789-2526



10 juillet Annuelle Amicale de Golf de Saint-Damien

Où : Club de Golf Bellechasse de Saint-Damien (formule à déterminer)

Tarif : à déterminer

Heure : à déterminer

Inscriptions: www.saint-damien.com/loisirs

Info : Pascal Gonthier pgonthier@saint-damien.com 418-789-2526



15 août Les Matinées du Dimanche 9h à 12h

Quoi : spectacle à déterminer avec un marché de producteurs et artistes locaux. Réserver votre kiosque auprès de pascal Gonthier.

Où : endroit à déterminer

Tarif : gratuit pour les visiteurs

Info : Pascal Gonthier pgonthier@saint-damien.com 418-789-2526



28 août BBQ du Maire

Où : à déterminer **Quoi :** Spectacle F2 Country + programmation à venir

Tarif : à déterminer, réservation des billets pour respecter la limite de participants (covid-19)

Inscriptions: www.saint-damien.com/loisirs

Info : Pascal Gonthier pgonthier@saint-damien.com 418-789-2526



25 septembre Tournoi de Golf du club de Hockey

Où : Club de Golf Bellechasse de Saint-Damien (formule à déterminer)

Tarif : à déterminer

Heure : à déterminer

Inscriptions: www.saint-damien.com/loisirs

Info : Pascal Gonthier pgonthier@saint-damien.com 418-789-2526

Programmation sports été 2021

inscription du 15 avril au 1er mai
www.saint-damien.com/loisirs
9 séances, dès le 24 mai, congé à la construction



LUNDI

18h: 7 à 9 ans

19h: 10 à 12 ans

20h: 13 à 15 ans

Coût: 40\$ casquette incluse



MARDI

18h: 4 à 6 ans

7 à 9 ans

19h: 10 à 12 ans

20h: 13 à 15 ans

Coût: 40\$ t-shirt inclus



à l'Aréna J.E Métivier

MERCREDI

18h: 7 à 9 ans

19h: 10 à 12 ans

20h: 13 à 15 ans

Coût: 40\$ t-shirt inclus



LE CLUB DE GOLF A changé... *changez* POUR LE GOLF!

PROGRAMMATION *junior* 2021

Ouvert à tous les jeunes de 3 à 16 ans
Inscrivez-vous dès maintenant
Programme découverte

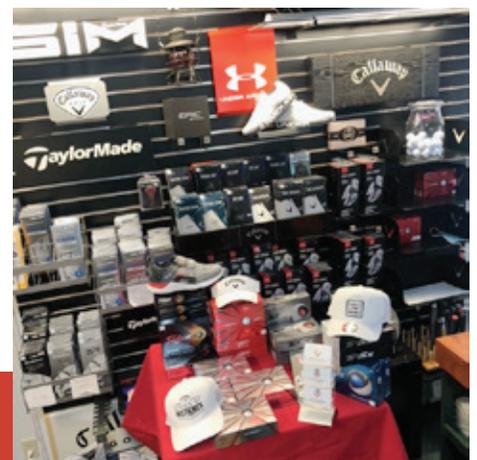
- Les dimanches à compter du 20 juin 2021 à 9h
- 5 cours hebdomadaires de 60 minutes
- Ouvert aux enfants, aux parents et aux grands-parents (3 à 99 ans)
- Les accompagnateurs sont invités à suivre les cours d'initiation en compagnie des enfants
- Coût : 55\$ + taxes

Programme perfectionnement :

- Les jeudis à compter du 17 juin 2021 à 16h
- 7 cours hebdomadaires de 90 minutes
- Ouvert aux enfants âgés de 5 à 16 ans (filles et garçons)
- Coût : 89\$ + taxes
- Accès au parcours gratuitement à partir de 17h30

TOURNOI DE LA *famille* : JEUDI LE 12 AOÛT

Offert gratuitement à toute la famille



Devenez membre pour la prochaine saison

Plusieurs options s'offrent à vous!

Promotions pour les nouveaux membres et pour la relève (19-49 ans)

Pour plus de renseignements www.golfbellechasse.com

Le golf Bellechasse est très accessible et abordable.



ZUMBA®

EXTERIEUR

**10 SEMAINES
2 VILLAGES**

**12 personnes MAXIMUM
(mesure gouvernementale)**

SAINT-DAMIEN

LUNDI

3 mai - 18h30 à 19h15

ENDROIT

Parc des coccinelles

SAINT-GERVAIS

MARDI

4 mai - 18h30 à 19h15

ENDROIT

Stationnement presbytère

COÛT

100\$ / session

INSCRIPTION

titannick23@gmail.com

Facebook : Zumbannick

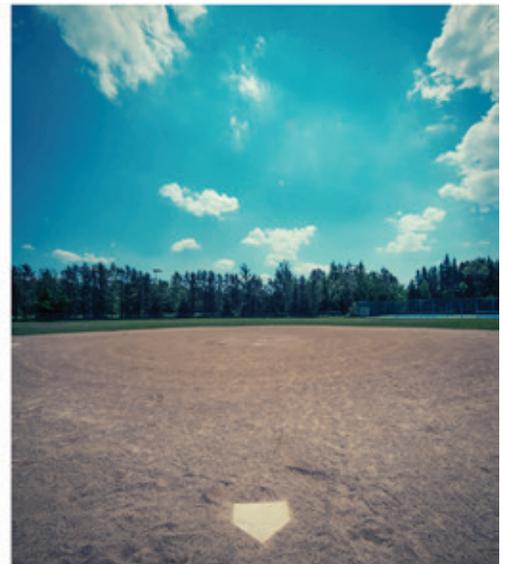
Paiement en argent au 1er cours



PARC DES COCCINELLES

Jeu de fers à cheval
Terrain de pétanque
Terrain de volleyball
Terrain de tennis

Terrain de balle
Terrain de basketball
Modules de jeux
pour enfants





2021

inscription

CAMP LE JOUR

28 JUIN AU 13 AOÛT 2021

▶ **CONGÉ LA PREMIÈRE SEMAINE DES VACANCES (19 AU 23 JUILLET)** ◀

Deux plateaux de service

St-Damien
pour : St-Damien
St-Philémon
Buckland

St-Léon-de-Standon
pour : St-Léon-de-Standon
St-Malachie
possibilité de transport en autobus selon le nombre d'enfant inscrits de St-Malachie



Lundi au Jeudi
7h30 à 17h

Horaire et calendrier

Semaine 1 : Massif du Sud
Semaine 2 : Parcours Évolufit
Semaine 3 : ÉcoParc
Semaine 4 : 19 au 23 juillet congé
Semaine 5 : RO2 Techno
Semaine 6 : ÉcoParc
Semaine 7 : à déterminer

Tarifcation

315\$ 4 à 6 semaines au choix

235\$ 1 à 3 semaines au choix

limite de 74 enfants en raison des mesures sanitaires

info:
418-789-2526
#608

INSCRIPTIONS
15 avril au 15 mai 2021

www.saint-damien.com/loisirs

SAINT-LÉON-DE-STANDON

NOUVEAUTÉ À ST-LÉON : Plateforme d'inscription en ligne sera disponible dès le 1 mai via le site web de la municipalité.

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE L'ÉTINCELLE

Expositions d'œuvres locales et régionales. Organisation de concours pour les usagers et d'activités culturelles pour la population. Une Heure du conte est présentée une fois par mois le dimanche de 9h à 10h30. 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

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

CIRCUIT PATRIMONIAL « À PAS CONTÉS »

15 panneaux d'interprétation sur 1,8 km au cœur du village à marcher en tout temps.

Cependant, si vous voulez faire le parcours avec un audioguide, vous pourrez en prendre possession sur les heures d'ouverture du musée entre 10h et 16h du jeudi au dimanche.

HORAIRE : En tout temps durant la période estivale
ENDROIT : Au cœur du village
COÛT : Gratuit
CONTACT : Lyne Carrier 418-642-2224
lyne.c2@globetrotter.net

MUSÉE « LES ESPACES MÉMOIRES »

L'espace musée regroupe des pièces anciennes reliées aux métiers et à la vie quotidienne des gens de Saint-Léon-de-Standon.

HORAIRE : Ouvert de 10h à 16h du jeudi au dimanche du 24 juin au 6 septembre
Les réservations peuvent se faire via la plateforme d'inscription en ligne de la municipalité
www.st-leon-de-standon.com
ENDROIT : Sous-sol de l'église
500, rue Principale
COÛT : Gratuit
CONTACT : Lyne Carrier
418-642-2224
lyne.c2@globetrotter.net

JARDIN COLLECTIF

Cultiver en groupe des légumes et plantes médicinales ou à la serre municipale. Ce projet favorise le transfert de connaissance et de saines habitudes de vie entourant l'autonomie alimentaire.

ADRESSE : Terrain du jardin collectif 469, rue principale
COÛT : Investissement obligatoire de 3 heures de travail au jardin par semaine
CONTACT : Anne Drapeau au 418 642-1498

ÉVÉNEMENTS

FÊTE DE LA PÊCHE

Pêche gratuite pour tous, initiation pêche en herbe pour les enfants de 6 à 12 ans. Ambiance festive.

DATE : Samedi 6 juin à 9h
LIEU : Centre communautaire, 1, rue des Loisirs
COÛT : Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Matériel de pêche
Accès libre pour adulte. Inscription seulement pour les enfants voulant participer à pêche en herbe.
CONTACT : Jacques Audet : 418 642-2361
jojack46@hotmail.com

FESTIVAL DES MÉANDRES

Festival familial avec groupes de musique, jeux gonflables pour les enfants, feux d'artifice, feux de joie et danse country.

DATE : Du 23 au 27 juin 2021
ADRESSE : Centre communautaire : 1 rue des loisirs
MODALITÉ DE PAIEMENT : Argent
CONTACT : Marie-Pier Brousseau 418 473-9400
mariepier45@gmil.com

Surveillez la programmation sur le site web de la municipalité : www.st-leon-de-standon.com

En cas de poursuite des mesures sanitaires : Parade de la St-Jean-Baptiste et feux d'artifice le 23 juin à 19h sur la rue principale

SAINT-LÉON-DE-STANDON

NOUVEAUTÉ À ST-LÉON : Plateforme d'inscription en ligne sera disponible dès le 1 mai via le site web de la municipalité.

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

ÉVÉNEMENTS

TOURNOI DE BALLE DONNÉE

Tournoi amical. Plaisir garanti. Pas besoin de faire partie d'une équipe compétitive pour participer. Il suffit d'avoir envie de jouer et d'avoir du plaisir. Composez vos équipes de 10 personnes (8 hommes et 2 femmes)

- DATE :** Samedi 7 août 2021
- HEURE :** À déterminer
- ADRESSE :** Centre communautaire, 1 rue des loisirs
- COÛT :** 20\$ par personne (200\$ par équipe)
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Vêtement confortable
- MODALITÉ DE PAIEMENT :** Argent comptant seulement, payable avant la première partie
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :** Inscription au préalable requise via la plateforme d'inscription sur le site web de la municipalité dès le 1er mai.
- CONTACT :** Marie-Pier Brousseau, présidente OTJ (Comité de loisirs)
418 473-9400 mariepier45@gmail.com

TOURNOI DE GOLF AU PROFIT DES FÊTES DU 150E

Tournoi de Golf 18 trous, départ en alternance.

Réservation de voiturette et service de location : les voiturettes et/ou locations d'équipement doivent être réservées directement au club de golf en composant le 418-625-2711

Programmation complète à venir.

- DATE :** 14 août 2021
- HEURE :** À compter de 10h30
- ADRESSE :** Club de Golf de Lac-Etchemin
566, route du Golf
Lac-Etchemin, Qc. G0R 1S0
- COÛT :** À déterminer
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Bâtons de golf
- MODALITÉ DE PAIEMENT :** En argent ou en chèque
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :** Vous pouvez vous inscrire via la plateforme d'inscription sur le site web municipal dès le 1e mai ou en appelant au bureau municipal au 418-642-5034.
- CONTACT :** Michel Lacasse ou Liliane Brousseau
418 642-5034 mun.st-leon@globetrotter.net



SAINT-LÉON-DE-STANDON

NOUVEAUTÉ À ST-LÉON : Plateforme d'inscription en ligne sera disponible dès le 1 mai via le site web de la municipalité.

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

SPORTS et loisirs

BASEBALL JEUNES

Équipe de baseball amicale pour les jeunes de 5 à 17 ans. Des parties locales entre les villages voisins seront possibles.

- DATE :** 1er juin
- HEURE :** À déterminer selon le nombre d'inscriptions des différents groupes d'âge
- ADRESSE :** Centre communautaire (Terrain de baseball)
1, rue des Loisirs
- COÛT :** À déterminer
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Vêtements confortables et souliers fermés, crème solaire et bouteille d'eau.
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :**
S'inscrire auprès via la plateforme d'inscription en ligne sur le site web municipal (www.st-leon-de-standon.com) entre le 1er mai et le 24 mai 2021. Un minimum d'inscription est requis pour la tenue de cette activité.
- CONTACT :** Marie-Pier Brousseau, présidente OTJ (comité de loisirs)
418 473-9400 mariepier45@gmail.com

CIRCUIT DE CANOT/KAYAK/PADDLEBOARD

Nouveauté : Installation et embarcation pour les personnes à mobilité réduite. Informez-vous!

Circuit de canots/kayaks et Paddleboard sur les méandres de la rivière Etchemin. Possibilité de location d'une durée d'une heure trente, trois heures, demi-journée (4h) ou journée complète (7h30). Plusieurs parcours possibles selon votre niveau, prévoyez votre séjour en consultant et téléchargeant la carte sur le site web de la municipalité.

- DATE :** Du 24 juin jusqu'à la fête du Travail approximativement.
- ENDROIT :** Centre communautaire 1 rue des loisirs
- COÛT ET RÉSERVATION :** Consultez le site web de la municipalité www.st-leon-de-standon.com
- CONTACT :** Préposé à la location : 418 642-2124 ou mun@st-leon@globetrotter.net



SPORTS et loisirs

COUR DE PÊCHE À LA MOUCHE

Cour de pêche à la mouche, individuel ou en petit groupe. L'offre comprend deux cours de 4 heures (deux demi-journées), dont 4 heures de théorie et 4 heures de pratique sur la rivière Etchemin. Le cours s'adresse aux débutants et maintenant aussi aux intermédiaires.

- COÛT :** 80\$ en argent
- DATE :** Selon les disponibilités de chaque personne.
- PROFESSEURE :** Brigitte Lebrasseur
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :**
Botte de caoutchouc. L'équipement de pêche est fourni par l'enseignante. Si vous désirez utiliser votre matériel, c'est possible également.
- POUR INFORMATION ET INSCRIPTION :**

Contactez Brigitte Lebrasseur au 581 371-8431 brigittelebrasseur@yahoo.ca ou inscrivez-vous via la plateforme d'inscription en ligne sur le site de la municipalité www.st-leon-de-standon.com et Mme Lebrasseur vous recontactera pour prendre rendez-vous.

HOCKEY BOTTINE LIBRE

Patinoire extérieure permanente. Utilisation libre et gratuite de l'endroit.

- ADRESSE :** Centre communautaire 1 rue des loisirs
- CONTACT :** Bureau municipal 418 642-5034

SOCCER

Équipe de soccer local et amical pour les jeunes de 5 à 12 ans

- DATE :** Possiblement durant la semaine du 31 mai 2021
- HEURE :** À déterminer
- ADRESSE :** Terrain de soccer de Saint-Nazaire, derrière le restaurant
- COÛT :** À déterminer
- MODALITÉ DE PAIEMENT :** Argent comptant
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Vêtements confortables et souliers fermés. Protège-tibia fortement recommandé.
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :**
Via la plateforme d'inscription en ligne sur le site web municipal www.st-leon-de-standon.com dès le 1er mai.
- CONTACT :** Marie-Pier Brousseau, présidente OTJ (Comité de loisirs)
418 473-9400 mariepier45@gmail.com

MAISON DES JEUNES «STAN-JEUNES»

Surveillez la réouverture en suivant la page Facebook des loisirs de St-Léon-de-Standon.

Contactez Marie-Pier Brousseau présidente de la MDJ
418 473-9400 mariepier45@gmail.com

SAINT-LÉON-DE-STANDON

NOUVEAUTÉ À ST-LÉON : Plateforme d'inscription en ligne sera disponible dès le 1 mai via le site web de la municipalité.

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

SPORTS et loisirs

PARCOURS D'EXERCISEUR EXTÉRIEUR

En bordure de la rivière, vous avez la possibilité d'utiliser de façon libre des exercices. Les installations conviennent aux personnes de toutes conditions physiques.

- COÛT :** Gratuit
- ADRESSE :** 100 rue Saint-Pierre, derrière l'édifice municipal.
- CONTACT :** Appelez au bureau municipal au 418 642-5034

SENTIERS PÉDESTRES DE STANDON

Les Sentiers de Standon offrent aux amateurs de randonnées pédestres plus de 30 km de sentiers balisés et aménagés. Vous serez émerveillés par leurs panoramas de montagnes, de vallées et de méandres.

- ENDROIT :** Voir carte sur le site web de la municipalité www.st-leon-de-standon.com
- COÛT :** Gratuit
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** GPS si vous souhaitez faire du géocaching.
- CONTACT :** CDD de Saint-Léon-de-Standon
418-642-2893
CDD.standon@outlook.com
- Voir la page Facebook
[f/sentiersstleon](https://www.facebook.com/sentiersstleon)

TERRAIN DE PÉTANQUE

Utilisation libre des terrains de pétanque selon vos disponibilités.

- COÛT :** Gratuit
- ADRESSE :** Centre communautaire 1 rue des loisirs
- CONTACT :** Pour information, contactez Lucie Tanguay
418 642-2982

TERRAIN DE «SHUFFLEBOARD»

Pour information sur les horaires et le fonctionnement, appelez au bureau municipal au 418 642-5034.

- ADRESSE :** 100, rue Saint-Pierre

TERRAIN DE PLANCHE À ROULETTES

Utilisation libre et gratuite du terrain de planche à roulettes

- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Port du matériel de protection recommandé
- CONTACT :** Bureau municipal

SPORTS et loisirs

VOLLEYBALL SUR SABLE

Terrain de volleyball reconditionné. Possibilité d'emprunter des ballons gratuitement au local de location de canot/kayak.

- DATE :** À partir du 24 juin
du mercredi au dimanche de 10h à 16h.
- ADRESSE :** Centre communautaire
1, rue des loisirs
- COÛT :** Gratuit
- CONTACT :** Préposé à la location 418 642-2124
mun@st-leon@globetrotter.net

SAINT-MALACHIE

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

CAMP de jour

CAMP DE JOUR UNIFIÉ DE BELLECHASSE-SUD

Le camp de jour unifié intermunicipal. Cette année, le camp de jour sera divisé en deux secteurs. Les enfants de Saint-Malachie seront jumelé avec ceux de Saint-Léon. Le camp de jour sera exclusivement à St-Léon. Le camp de jour se déroule entre 7h30 et 17h.

Possibilité de transport en autobus selon le nombre d'enfants inscrits de Saint-Malachie.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE J.-A.-KIROUAC

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

ADRESSE : 1184, rue Principale

CONTACT : Mme Louise Guénette
Mme Chantal Pelletier
Tél : 418-642-5127
jakir@globetrotter.qc.ca

MAISON DES JEUNES

maison des jeunes « Isotope » invite les jeunes de 11 à 17 ans à venir participer à différentes activités et sorties cet été. Rester à l'affût sur le Facebook de la maison des jeunes « Isotope » et dans le journal municipal l'Éveil pour l'horaire d'été ainsi que les activités.

ADRESSE : 169-A avenue principale

COÛT : Gratuit

CONTACT : Gabrielle Labrecque-Roy, coordonnatrice
gabriellelroy@hotmail.com

ÉVÉNEMENTS

DÉMOLITION SAINT-MALACHIE

Restez à l'affût de la programmation sur la page Facebook de la Municipalité et sur le site web.

DATE : 4 et 5 septembre 2021

CONTACT : Julie Côté, présidente

ÉVÉNEMENTS

FESTIVAL CELTES ET CIE

Le Festival Celtes et Cie a lieu annuellement au cœur du village pittoresque de Saint-Malachie. L'édition 2021, s'annonce magnifique - avec un programme complet de divertissements, d'activités et de spectacles pour toute la famille. En suivant la page Facebook de l'évènement, vous serez à l'affût de tous les détails.

DATE : 20-21-22 août 2021

ADRESSE : Le site principal est sur la rue principale, devant l'église et la bibliothèque.

COÛT : Entrée générale gratuite. Suivez la programmation pour le coût de certaines activités.

CONTACT : Olivier Leclerc 418-642-5979

MARCHÉ PUBLIC 7^E ÉDITION

Marché public offrant divers produits locaux agroalimentaires et artisanales, pour tous : fruits et légumes, viandes, fromages, miel, savons, pains, bijoux, boissons. Il y en a pour tous les goûts. Une belle façon de faire son épicerie avec des aliments sains et locaux. Possibilité de s'inscrire à des paniers de produits. Unique dans la région depuis 7 ans. Musique et tirage de prix sur place.

DATE : Du 27 juin au 3 octobre 2020

HEURE : 10h à 12h30

ADRESSE : Terrain municipal au coin route Henderson et route du pont Harper

COÛT : Entrée gratuite, prix des produits fixés par les marchands

CONTACT : Roy Shniper 418-642-2294

SAINT-MALACHIE

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

SPORTS et loisirs

BASEBALL COMMUNAUTAIRE

Les citoyens et citoyennes qui désirent jouer amicalement sont les bienvenus. Les personnes intéressées se rassemblent tous les jeudis soir

DATE :	Dès la mi-mai
HEURE :	Les jeudis, 19h
ADRESSE :	Terrain de baseball (derrière l'église et l'école) 1169, rue principale
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL	Amenez vos bâtons et vos balles
NÉCESSAIRE :	
CONTACT :	Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie amorin@st-malachie.qc.ca 418-642-2278

BASEBALL FÉMININ

Nouvelle ligue de Baseball féminin à St-Malachie! Pour toutes les femmes de tous âges. Pour celles qui veulent bouger et s'amuser en équipe! Expérience non nécessaire.

DATE :	Pratique à partir de la mi-juin
ADRESSE :	Terrain de Baseball
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL	Tenue et chaussure de sport
NÉCESSAIRE :	
MODALITÉ D'INSCRIPTION :	Inscription obligatoire à la Municipalité avant le 15 mai 2021
CONTACT :	Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie amorin@st-malachie.qc.ca 418-642-2278

COURS D'ÉTÉ POUR LES MINIS (3 À 6 ANS)

Cours d'été pour les minis de 3 à 6 ans. Plusieurs aspects seront abordés : bricolage, activité physique, jeux extérieurs, cuisine, les 5 sens, etc.

DATE :	Tout l'été, 1 avant-midi par semaine
ADRESSE :	Change en fonction de l'activité
COÛT :	Prix à déterminer
MODALITÉ D'INSCRIPTION :	Sur inscription
CONTACT :	Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie amorin@st-malachie.qc.ca 418-642-2278

SPORTS et loisirs

INTRODUCTION À LA PÊCHE À LA MOUCHE

Information concernant l'équipement et le lancer;

50% de théorie;
25% pratique de lancer sur pelouse;
25% pratique de lancer en rivière.

DATE :	À prévoir selon la réouverture des locaux (avril ou mai).
HEURE :	8h à 12h
DURÉE :	Deux weekends, de 8h à 12h chaque jour
ADRESSE :	Maison de la culture (en haut de la bibliothèque de Saint-Malachie).
COÛT :	80\$ par personne
MODALITÉ DE PAIEMENT :	Comptant à l'arrivée
MATÉRIEL	Tout est fourni (sauf vos bottes de caoutchouc!).
NÉCESSAIRE :	Si vous avez déjà votre équipement, apportez-le
MODALITÉ D'INSCRIPTION :	Au moins 2 semaines à l'avance
CONTACT :	Brigitte Lebrasseur 581-371-8431 brigittelebrasseur@yahoo.ca

PÉTANQUES

DATE :	De la mi-mai jusqu'en septembre.
HEURE :	Tous les soirs de semaine, dès 18h.
ADRESSE :	Sur le terrain de pétanque derrière la bibliothèque. 1184, rue Principale.
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL	Amenez vos boules de jeux et votre sourire.
NÉCESSAIRE :	
CONTACT :	Madeleine Lévesque 418-642-2127

SAINT-MALACHIE

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

SPORTS et loisirs

SENTIERS PÉDESTRES

Parcours de 27.3 km de sentier aménagés pour les amateurs de nature. La randonnée cumule à 556 m au sommet de la Crapaudière où vous aurez un coup d'œil époustouflant sur la vallée de L'Etchemins. Pour télécharger la carte des sentiers, rendez-vous sur le site de la municipalité : www.st-malachie.qc.ca, sous l'onglet espace vert.

- DATE :** Ouverture le 15 mai jusqu'au 15 septembre 2021.
- ADRESSE :** Trois départs possibles : 1- Halte routière sur la route 277 entre St-Malachie et St-Léon 2- Montagne de la Crapaudière 3- Derrière les terrains de loisirs
- COÛT :** Gratuit
- CONTACT :** Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie
amorin@st-malachie.qc.ca
418-642-2278

SOCCER COMMUNAUTAIRE

Les citoyens et citoyennes qui désirent jouer amicalement sont les bienvenus. Les personnes intéressées. Les équipes se formeront à la première rencontre du mardi soir. Équipe parents-enfants.

- DATE :** Dès la mi-mai
- HEURE :** Les mardis, 19h
- ADRESSE :** Terrain de soccer (derrière l'église et l'école)
1169, rue principale
- COÛT :** Gratuit
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :** Municipalité avant le 15 mai 2021
- CONTACT :** Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie
amorin@st-malachie.qc.ca
418-642-2278

TENNIS LIBRE

Les clés du terrain de tennis sont à l'épicerie Axep.

- DATE :** Début à la mi-mai 2021
- ADRESSE :** Au chalet des loisirs
1169, avenue Principale
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Votre équipement personnel
- COÛT :** Gratuit
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :** Aucune inscription, présentez-vous sur place pour jouer.
- CONTACT :** Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie
amorin@st-malachie.qc.ca
418-642-2278

SPORTS et loisirs

VOLLEY BALL LIBRE

- DATE :** Début à la mi-mai 2021
- HEURE :** 19h
- MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** Vos ballons
- ADRESSE :** Au chalet des loisirs
1169, avenue Principale
- COÛT :** Gratuit
- MODALITÉ D'INSCRIPTION :** Aucune inscription, présentez-vous sur place pour jouer.
- CONTACT :** Alexandra Morin, Municipalité de Saint-Malachie
amorin@st-malachie.qc.ca
418-642-2278

PROGRAMMATION PRINTEMPS 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	Horaires	Lieu	Coût *
ACTIVITÉS ET RENCONTRES D'INFORMATION PRÉNATALES						
NOUVEAUTÉ Le suivi de grossesse	Pour les personnes qui attendent un enfant ou qui planifient une grossesse, une rencontre d'information pour découvrir les différentes options disponibles dans la région pour le suivi de grossesse, l'accouchement et le post-natal immédiat. Nous vous aiderons à mieux comprendre les choix qui s'offrent à vous (Sage-femme, omnipraticien.ne, gynécologue, infirmier.ère etc.)	13 avril 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
Les premiers mois avec bébé	À quoi doit-on s'attendre à l'arrivée d'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.	27 avril 2021, 22 juin 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
Rencontre d'allaitement	Pour s'informer et échanger au sujet de l'allaitement : comment se préparer, les premiers jours avec bébé, l'installation et le maintien de la production de lait, la mise au sein, les positions d'allaitement, le rôle du papa. L'expression du lait (en complément des rencontres prénatales du CLSC). En partenariat avec Allaitement Québec. Présence des 2 parents recommandée.	11 mai 2021, 6 juillet 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
Peau à peau et portage (porte-bébés et écharpes)	Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les bienfaits du peau à peau et du portage sécuritaires. Démonstration et conseils, présentation du matériel disponible en location. Bienvenue à tous!	25 mai 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio-conférence	Gratuit
Le sommeil de bébé	Pour s'informer sur les rythmes du sommeil du tout-petit (0-1 an), les besoins liés aux étapes de son développement, la sécurité, les rituels, et les perturbateurs du sommeil. Présence des 2 parents recommandée.	8 juin 2021 Et autres dates à déterminer	1	Mardi, 18h30 à 20h30	En visio-conférence	Gratuit
Yoga femmes enceintes	Yoga adapté 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.	25 mars 2021	6	Jeudi, 18 h à 19 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
Préparation à la naissance formatrice accompagnante à la naissance : Jade Arsenault-Bérubé	Rencontre interactive pour s'informer, faire des choix éclairés et s'outiller concrètement pour la naissance : les protocoles hospitaliers, les options de médicalisation/leurs alternatives, les droits des parents, la rédaction des souhaits de naissance, les phases du travail, le rôle des hormones, les techniques de gestion de la douleur, etc. Discussions sur vos attentes et vos perceptions, enseignement des points de pressions, massages et positions. Présence des 2 parents fortement recommandée. Documentation incluse. En présence si possible.	17 et 24 avril Ou 22 et 29 mai 2021	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	Maison de la famille de Bellechasse	60\$/couple
ACTIVITÉS POST-NATALES						
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans), femmes enceintes et échanges entre parents	Mieux comprendre votre rôle comme parent, enrichir vos habiletés parentales, sortir de la maison et rencontrer d'autres parents afin d'échanger et partager vos expériences et solutions. 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. Informez-vous pour les ateliers d'été.	13 avril 2021 14 avril 2021	10 10	Mardi ou 9 h à 11 h Mercredi, 9 h à 11 h	Saint-Gervais Saint-Raphaël	Gratuit
Yoga remise en forme après l'accouchement Formatrice : Myriam Goulet	Ateliers permettant à la mère de retrouver son bien-être et de tonifier les muscles sollicités par la grossesse et l'accouchement. Postures, respirations physiologiques pour se détendre et s'émerveiller. Un lieu d'échanges sur le vécu après l'accouchement. (avec ou sans bébé, 1 mois à 12 mois).	24 mars 2021	6	Mercredi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
NOUVEAUTÉ Entraîne-maman (Marche et station entraînement entre mamans) Formatrice : Myriam Goulet	Entraînement type cardio-poussette extérieur adapté à la femme enceinte ou qui vient d'accoucher (6 semaines). Le parcours se fait à la marche dans les rues de St-Gervais et est entrecoupé de stations d'entraînement musculaire. Concentré sur les parties du corps ayant besoin d'attention particulière lors de cette magnifique étape de la vie d'une femme. matériel : tapis de yoga, avec ou sans poussette.	12 mai 2021	6	Mercredi, 10 h à 11 h	Saint-Gervais	?
INITIATION au portage avec bébé	Avec bébé, apprendre les bons gestes, prendre confiance en soi et essayer différents modèles de porte-bébés. Possibilité d'un atelier de portage au dos. En présence seulement.	29 avril 2021 ou 10 juin 2021	1	jeudi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Des bébés et des mots : éveil au langage (0 - 12 mois)	« Pour grandir, un bébé a besoin de lait, de caresses et d'histoires » (Michel DeFourny). Autour d'albums, de comptines et de jeux de doigts, une promenade au pays des mots et des trucs pour savourer la lecture avec bébé. Halte-garderie disponible sur réservation pour les plus grands. En présence seulement.	6 mai 2021	4	Jeudi, 9 h 30 à 10 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	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



ACTIVITÉS TOUT-PETITS							
Les « Ren-CONTES petits pas vers la lecture... » : Ateliers parents/enfants (0 à 5 ans)		Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s). Au programme : Animation et lecture d'histoires à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines).	8 mars 2021 (groupe 1),	5	Lundi, 9 h à 11 h	A la Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subventionnée)
			15 mars 2021 (groupe 2)	5			
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.	9 mars 2021	8	Mardi, 9 h à 11 h 30	Saint-Anselme	Gratuit (activité subventionnée)
			10 mars 2021	8	Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Gervais	
ACTIVITÉS POUR TOUS							
Yoga Nidra pour tous Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	Le Yoga Nidra est une technique de relaxation profonde avec laquelle on apprend à se détendre de façon consciente. Il procure au corps détente et apaisement, ainsi qu'une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Les bienfaits ressentis : réduction du stress, amélioration du sommeil, diminution de l'anxiété, amélioration de la concentration et de la créativité, sentiment de paix et de bien-être et diminution des douleurs chroniques.	31 mars 2021	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	En présence ou en visio-conférence	50 \$	
NOUVEAUTÉ Atelier de méditation Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	Pour vivre un moment de méditation guidée dans la pleine conscience du moment présent, pour s'arrêter, prendre conscience des émotions qui nous habitent, les accueillir et les ressentir et l'importance de porter attention à sa respiration.	28 avril 2021	4	Mercredi, 19h à 20h15	En présence ou en visio-conférence	50 \$	
Semaine québécoise des familles	Dans le cadre de la Semaine québécoise des familles, nous organiserons des activités pour toute la famille, dans le respect des mesures sanitaires en vigueur, à l'extérieur, en bulle familiale.	15 mai 2021	1	Samedi, 10h à 12h	Maison de la famille de Bellechasse	A détermi-ner	
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous) Formatrice : Maude-Elysa Bernier	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un cours complet de premiers soins (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans.	1er mai 2021	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	A la Maison de la famille de Bellechasse	80 \$	
SERVICES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût	
NOUVEAUTÉ Halte-Allaitement	Un espace pour discuter de votre allaitement, pour peser bébé, prendre un café/thé. Réservation 24h à l'avance.	Toute l'année	-	Mardi de 9h à 11h30 sur Rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit	
Fée marraine : Relevailles	Soutien à domicile après la naissance d'un enfant et jusqu'à ses 1 an par des aides périnatales qualifiées (soin des enfants, répit, écoute, entretien ménager léger, préparation des repas, etc.). Première visite gratuite. Possibilité de prolonger selon le besoin et la disponibilité du service.	Toute l'année	Selon le besoin	Sur rendez-vous	À domicile	Appelez-nous	
NOUVEL HORAIRE 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.	30 avril 2021 Ou 11 juin 2021	1	Vendredi, 9h à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit	
Atelier de portage individuel	Avec bébé, pour apprendre ou perfectionner son portage en toute sécurité, cours privé d'une heure.	Toute l'année	1	Une heure, Sur rendez-vous.	A la Maison de la famille ou en visio-conférence	30 \$/h	
Le sommeil de bébé : Rencontre individuelle	Un entretien individuel qui permet d'entrer dans une démarche d'accompagnement respectueuse du bébé et de ses parents. Des pistes de résolution de problèmes seront explorées. Nombre de rencontres selon le besoin.	Toute l'année	1	Sur rendez-vous,	A la Maison de la famille ou en visio-conférence	30 \$	
Location de matériel	Écharpes, porte-bébé, coquille, chandails peau à peau, etc..	Toute l'année	-	Sur rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous	
Halte-garderie	Un service de garde occasionnelle pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 25 \$ / heure, 125 \$ / jour 1 ^{er} enfant et 105 \$ / jour 2 ^e enfant. Réservation à l'avance. Les jeudis et vendredis.	Toute l'année	-	Jeudi et vendredi, 8 h 30-16 h30,	A la 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.	31 mars 28 avril 26 mai 30 juin 2021	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	A la 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	Par téléphone ou en ligne	Gratuit	
Clinique d'impôts	Nous offrons la possibilité aux personnes à faible revenu, selon certains critères, de produire leurs déclarations de revenus par des bénévoles qualifiés, et ce, gratuitement.	Du 8 mars 2021 au 14 avril 2021	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 15 h 30	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	

SAINT-NÉRÉE

Les activités sont appelées à des changements selon les mesures sanitaires en vigueur la date de leur tenue.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Bibliothèque affiliée au Réseau biblio, livres et revues numériques, services en ligne, activités culturelles et expositions.

HORAIRE : Mardi 13h00 à 14h30
(durant la période scolaire seulement)
Mercredi 19h à 20h
Jeudi 18h30 à 20h
* Fermée du 19 juillet au 13 août

ADRESSE : 2141, route Principale

COÛT : Gratuit pour les résidents de Saint-Nérée

CONTACT : Louis-Philippe Pelletier 418-243-3649
bibliotest@globetrotter.net

ÉVÉNEMENTS

BINGO

HORAIRE : 14 mai et 11 juin à 19h

ENDROIT : Complexe municipal
1990, route Principale

COÛT : 15 \$

MODALITÉ DE PAIEMENT : Comptant

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Tampon encreur

CONTACT : Sylvie Poliquin 418-243-2735
muneree.sec@stneree.ca

SPORTS et loisirs

BALLE MOLLE - DECK-HOCKEY SHUFFLEBOARD

Jeux de palet disponibles au bureau municipal. Dépôt de garantie : 20\$

ENDROIT : Complexe municipal
1990, route Principale

BASKET-BALL - MINI-SOCCER AIRE DE JEUX

ENDROIT : École de l'Éveil
2141, route Principale

SPORTS et loisirs

BALLE RAPIDE MINEURE

Jouer à la balle rapide avec vos amis dans un cadre récréatif.

Bibitte (U8) : l'enfant doit avoir 5 ans pour le début du cours. Les pratiques se font localement et parfois les jeunes affronteront d'autres équipes.

U10 à U21 (selon l'année de naissance) : les jeunes évolueront dans la ligue Inter-parc de Bellechasse.

CONTACT : Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606

SOCCER MINEUR BELLECHASSE-SUD

Jouer au soccer avec vos amis dans un cadre récréatif.

U6 et U8 pratiqueront localement (St-Lazare, St-Damien, St-Malachie et St-Nazaire) et pourront à l'occasion affronter d'autres équipes.

U10 à U14 une seule équipe par catégorie pour Bellechasse-Sud sera formée et évoluera dans la ligue de soccer Inter Beauce.

CONTACT : Pascal Gonthier 418-789-2526 poste 606

OBSERVATOIRE ALPHONSE-TARDIF

Observation du ciel.

HORAIRE : À déterminer selon les conditions météorologiques. Vérifier régulièrement les événements sur la page Facebook de la Municipalité de Saint-Nérée :
MunicipaliteSaintNereedeBellechasse

ADRESSE : 1100, 5e Rang Est

COÛT : Gratuit

CONTACT : Michaël Couture 418-243-2735
muneree@stneree.ca



