

Hiver 2022

janvier à avril

Loisirs

programmation

Bellechasse-Sud

Activités culturelles
Événements
Loisirs et sports
Plein-air
Vie communautaire



SOMMAIRE :

ARMAGH	page 3	MAISON DE LA FAMILLE	page 12
BUCKLAND.....	page 4	SAINT-LÉON-DE-STANDON	page 14
PARC RÉGIONAL DU MASSIF DU SUD	page 5	L'ESPACE MULTI-SERVICES	page 18
SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND	page 6	SAINT-NÉRÉE-DE-BELLECHASSE.....	page 20
SAINT-LAZARE	page 10	CENTRE DE VIE DE BELLECHASSE	page 22

PROCHAINE PARUTION : PRINTEMPS - ÉTÉ 2022

DATE DE TOMBÉE : 11 mars 2022

Information : kgodbout@saint-damien.com

418-789-2526 poste 607

MERCI AUX MUNICIPALITÉS PARTENAIRES !



Municipalité d'Armagh

5, rue de la Salle
Armagh GOR 1A0

Tél. : 418-466-2916
info@armagh.ca
www.armagh.ca



Municipalité de Notre-Dame-Auxiliatrice-de-Buckland

4340, rue Principale
Buckland GOR 1G0

Tél. : 418-789-3119
info@buckland.qc.ca
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](https://www.facebook.com/MunSaintDamien)



Municipalité de Saint-Lazare

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

Tél. : 418.883.3841
info@st-lazare-qc.com
www.st-lazare-qc.com
[f /Municipalité Saint-Lazare de Bellechasse](https://www.facebook.com/MunicipaliteSaintLazaredeBellechasse)



Municipalité de Saint-Léon-de-Standon

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

Tél. : 418-642-5034
direction@standon.ca
www.st-leon-de-standon.com
[f /Municipalité-Saint-Léon-De-Standon](https://www.facebook.com/MunicipaliteSaintLeonDeStandon)



Municipalité de Saint-Nérée-de-Bellechasse

1990, route Principale
Saint-Nérée GOR 3V0

Tél. : 418-243-2735
muneree@stneree.ca
www.st-neree.qc.ca
[f /MunicipaliteSaintNereedeBellechasse](https://www.facebook.com/MunicipaliteSaintNereedeBellechasse)

ARMAGH

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 +

DÎNER. CLUB FADOQ L'ANNEAU D'OR D'ARMAGH

DATE :	Janvier et mai
HEURE :	De 11 h et 3 h
ENDROIT :	Complexe municipal 7 rue de la salle Armagh
COÛT :	12\$ et 14\$ du repas
MODALITÉ DE PAIEMENT :	Argent
CONTACT :	418 466-2886 / 418 466-2927 / 418 466-2415

SPORTS et loisirs

SKI DE FOND

Le Club de Ski de Fond vous invite à venir parcourir ses 12 km de sentiers. Dame nature est toujours au rendez-vous pour vous offrir une neige de qualité dans un décor exceptionnel !

Le point de départ se situe tout près du réservoir d'eau potable du village, accessible via par la rue du Couvent.

COÛT :	Membre individuel saisonnier:	50.00\$
	Passé quotidienne :	8.00\$
	Personne de 17 ans et moins :	Gratuit
	Afin de favoriser la pratique d'une activité familiale peu coûteuse	

Les passes journalières et pour la saison sont disponibles au Dépanneur 281, 22 Route 281 Sud.

SPORTS et loisirs

PATINOIRE

HORAIRE DE LA PATINOIRE 2021-2022

Lundi, Mercredi, Vendredi :	18h00 à 19h30 19h30 à 21h00	PATIN LIBRE HOCKEY
Mardi, Jeudi :	18h00 à 19h30 19h30 à 21h00	HOCKEY PATIN LIBRE
Samedi :	13h00 à 14h30 14h30 à 17h00	HOCKEY PATIN LIBRE
	17h00 à 19h30 19h30 à 21h00	HOCKEY PATIN LIBRE
Dimanche :	13h00 à 15h00 15h00 à 18h00	HOCKEY PATIN LIBRE



HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

23 et 24 décembre 2021 :	13h00 à 16h00
25 décembre 2021 :	FERMÉ
26 décembre 2021:	13h00 à 18h00
27 décembre 2021 :	13h00 à 21h00
28, 29 et 30 décembre 2021 :	13h00 à 21h00
31 décembre 2021 :	13h00 à 16h00
1er janvier 2022 :	FERMÉ
Du 2 janvier 2022 au retour en classe :	13h00 à 21h00 (sauf les dimanches 13h à 18h)

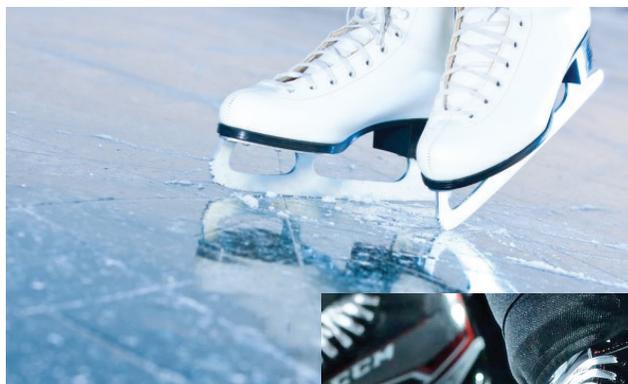
Au retour en classe : Horaire régulier

Maximum de 25 personnes en même temps sur la patinoire.

Port du masque exigé lorsque l'on entre dans le Chalois.

Respect de la distanciation sociale de 1 mètre.

*L'horaire de la patinoire peut varier



BUCKLAND

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

ACTIVITÉS 50 ans et +

CENTRE VIE DE BELLECHASSE

Conditionnement physique et activités pour les 50 ans et plus.

DATE :	Du 3 janvier au 27 avril
HEURE :	Tous les lundis de 13h à 15h
ENDROIT :	Centre communautaire 4344, rue Principale
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Chaussures et vêtements confortables.
CONTACT :	Simone Laflamme 418-789-3777

ÉVÉNEMENTS

FÊTE DES NEIGES

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

DATE :	12 et 13 février
HEURE :	12 février de 10 à 17h
ENDROIT :	2000, rue de la Fabrique (Chalet des Sports)
COÛT :	Toutes les activités sont gratuites.
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Vêtements chauds, patins, matériel de glisse.
CONTACT :	Julie Dorval 418-789-4348

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE - BIBLIOBUCK

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

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

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Patinage libre et hockey.

DATE : Du 17 décembre au 13 mars

Patinage libre :

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

HORAIRE

Hockey libre :

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

Horaire du temps des Fêtes et semaine de la relâche :

Lundi, mardi, mercredi, jeudi, samedi et dimanche

13h à 15h : patinage libre

15h à 17h : hockey

18h30 à 20h : patinage libre

20h à 21h30 : hockey

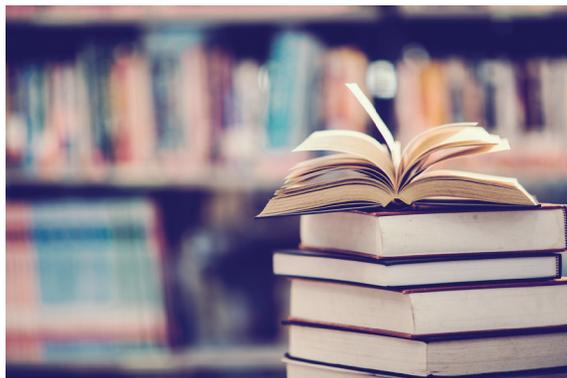
Horaire sujet à changement

ENDROIT : 2000, rue de la Fabrique

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

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE :** Patins, casque, équipement de hockey.

CONTACT : Diane Laflamme 418-789-3119
info@buckland.qc.ca



CET HIVER,
INSPIRER
LE GRAND AIR

Parc régional du
**MASSIF
DU SUD**
Bellechasse-Etchemins

UNE FOULE D'ACTIVITÉS
POUR TOUTE LA FAMILLE !

Randonnée hivernale

Raquettes | Ski de fond

Ski de montagne | Ski Hok

Fat Bike | Camping hivernal

et plusieurs hébergements
prêt-à-camper



RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR : MASSIFDUSUD.COM

SAINT-DAMIEN-DE-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.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LE BOUQUIN D'OR

Notre bibliothèque est affiliée au Réseau BIBLIO CNCA, c'est pourquoi nous recevons régulièrement une rotation de livres du Réseau qui viennent s'ajouter à notre collection locale. L'abonnement est gratuit pour les résidents de Saint-Damien.

SERVICES EN LIGNE

Des services sont offerts en ligne sur le portail : abonnement, recherche, prêt de livres entre bibliothèque (PEB), réservation, renouvellement, Biblio-Santé, MUSÉO, ToutApprendre, Libby livres et revues numériques, etc. À l'aide de votre numéro d'utilisateur et votre NIP, vous aurez accès à votre dossier d'utilisateur. Demandez votre NIP au comptoir ou via le formulaire disponible sur le portail.

PORTAIL : www.saint-damien.com/biblio

PRÊT ENTRE BIBLIOTHÈQUES (PEB)

Le service de PEB permet d'emprunter un livre disponible dans une autre bibliothèque membre du Réseau biblio. Rendez-vous sur le portail pour placer votre demande de PEB. Lorsque votre livre sera arrivé à votre bibliothèque locale, une bénévole vous avisera et elle devra être récupérée durant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

SERVICE JOUJOUTEK

Plus de 100 jeux éducatifs pour les familles sont offerts en prêt, profitez-en!

HORAIRE :
Lundi : 18h30 à 19h30
Mercredi : 9h30 à 11h30
Jeudi : 18h30 à 19h30
Samedi : 9h30 à 11h



ANIMATION

La biblio offre des activités d'éveil musical avec Mélanie Demers chaque mois. Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire afin de planifier nos groupes. D'autres activités s'ajouteront en cours d'année et nous soulignerons le 40e anniversaire de la biblio en 2022. Surveillez notre page Facebook pour les détails.

ADRESSE : 75, route St-Gérard
CONTACT : 418-789-2526 poste 605
biblio@saint-damien.com
www.facebook.com/BouquindOr

ACTIVITÉS 50 ans et +

SENIORS VACCINÉS ACTIFS

Repas incluant soupe et desserts variés. Conditionnement physique adapté/jeux interactifs.

HORAIRE : Jeudi à 11h30, Dîner
13h30 à 15h30 Conditionnement physique

ENDROIT : Salle académique du Collège de Saint-Damien
75, rte Saint-Gérard

COÛT : 11\$ pour le repas

CONTACT : Réservation avant le mardi midi
Cyrille Fortier, 418-789-2053
Centre vie de Bellechasse, 418-883-4058
Courriel : centrevie@outlook.com



ÉVÉNEMENTS

BAL DES PATINEURS

Soirée de patinage sous les lumières et thématiques de Noël.

Plus d'informations dans La Liaison de décembre. Porter un masque dans l'aréna, les vestiaires et respecter le 1 mètre en tout temps.

DATE : À confirmer

HEURE : 16h à 22h

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

COÛT : 0 à 12 ans : 2\$
13 ans et + : 4\$

MODALITÉ DE PAIEMENT : Argent

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Patins et casques (au besoin)

CONTACT : Jimmy Trahan
418-789-2526 #606
jtrahan@saint-damien.com

FÊTE DES NEIGES

COÛT : Gratuit

DATE : 12 février 2022

ENDROIT : Domaine du Lac-Vert

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Vêtements chauds d'hiver

CONTACT : Jimmy Trahan
418-789-2526 #606
jtrahan@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-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.

SPORTS et loisirs

BADMINTON LIBRE

Signer la liste de présence, porter un masque dans l'école, les vestiaires et le gymnase, respecter le 1 mètre en tout temps OBLIGATOIRE.

DATE : Janvier 2022

HEURE : Lundi 19h15 à 21h15

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

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



MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Raquette et volant

MODALITÉ DE PAIEMENT : Argent

INSCRIPTION : sur place

CONTACT : Jimmy Trahan
418-789-2526 #606
jtrahan@saint-damien.com

COURS DE JOUVENCE ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Plusieurs choix d'ateliers offerts : la conversation espagnole, la cuisine, le yoga, l'initiation au golf intérieur, l'initiation aux appareils mobiles, la couture, le tissage, le tricot, la mécanique des petits moteurs et des VTT, les techniques d'arts visuels, un groupe vocal, l'harmonie et le théâtre.

DATE : Semaine du 2 février

ENDROIT : École secondaire de Saint-Damien
Maison de la Culture
de Bellechasse

COÛT : 45\$ par adulte, gratuit pour les étudiants du
secondaire et du post-secondaire
Harmonie : 120\$
Groupe vocal : 80\$

INSCRIPTION : Du 10 au 21 janvier 2022
www.saint-damien.com/loisirs

INSCRIPTION : Karine Godbout
418-789-2526 poste 607

INFORMATION : Pauline Mercier 418-467-3050



SPORTS et loisirs

CHEERLEADING (NIVEAU 1 PRÉ-COMPÉTITION)

Cheerleading offert par Faucons Cheers Élite.

Pour les enfants entre 2013 et 2017 inclusivement.

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

*Frais pour les compétitions et l'uniforme non-inclus.

Signer la liste de présence OBLIGATOIRE, porter un masque dans l'école, les vestiaires et le gymnase, respecter le 1 mètre en tout temps OBLIGATOIRE.

Nous sommes en attente des conditions d'utilisations du gymnase concernant le nombre maximum de gens par vestiaire, le gymnase et autres. Il est fort possible que la situation actuelle nous limite dans le nombre d'inscription ou nous empêches de tenir l'activité.

DATE : Première pratique: 8 janvier 2022
Congés de pratique: 5 mars 2022 (Relâche)
et 16 avril 2022 (Pâques)
Dernière pratique: 1er mai 2022
Compétition: 8 mai 2022 au Cégep de Lévis

HEURE : Samedi
9h00 à 10h30

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

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : À déterminer avec l'entraîneur

COÛT : 125 \$

MODALITÉ DE PAIEMENT : Débit ou crédit

INSCRIPTION : En ligne
www.saint-damien.com/loisirs

CONTACT : Jimmy Trahan
418-789-2526 #606
jtrahan@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-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.

SPORTS et loisirs

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE SAINT-DAMIEN

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

DATE :	Cours de groupe : 7 janvier 2022
HEURE :	Bouts de choux : 18 h à 18 h 30 Étapes 1-6 : 18 h 35 à 19 h 20
DURÉE :	Cours de groupe : 8 semaines
ENDROIT :	Aréna J.E. Métivier
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Patins, gants casque de hockey homologué CSA (pour enfants inscrits au « Patinage Plus »)
COÛT :	8 cours de groupe seulement : 130\$
MODALITÉ DE PAIEMENT :	Virement bancaire : no institution : 815 ; transit : 20034 ; no de compte : 6135537
INSCRIPTION :	Date limite d'inscription : 24 décembre 2021. Contacter Mme Julie Bilodeau pour échange d'informations. L'inscription est confirmée lors de la réception du paiement.
CONTACT :	Mme Julie Bilodeau : juliebilodeau29@hotmail.com 418-467-3737 ; Messenger

- À NOTER :** - Horaire : l'horaire peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et est sujet à changement sans préavis.
- Aucun remboursement ne sera accordé, sauf en cas de changement de règles de la Santé publique.

HOCKEY LIBRE

Horaire sujet à changement.

Surveiller l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques.

mardi 15h30 à 17h50

Jeudi 15h30 à 17h00

Signer la liste de présence, porter un masque dans l'aréna et les vestiaires, respecter le 1 mètre en tout temps OBLIGATOIRE. Maximum de 25 personnes sur la patinoire.

DATE :	Janvier 2022
ENDROIT :	Aréna J.E Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard Saint-Damien
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Patins, gants, bâton et casques au minimum
COÛT :	18 ans et - : 3\$ 18 ans et + : 5\$
MODALITÉ :	Argent, sur place
CONTACT :	Jimmy Trahan, 418-789-2526 #606 jtrahan@saint-damien.com



SPORTS et loisirs

PATIN LIBRE

Horaire sujet à changement.

Surveiller l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques.

mardi 13h30 à 15h30, jeudi 17h à 17h50, vendredi 13h30 à 15h30,

dimanche 15h30 à 16h50

Signer la liste de présence, porter un masque dans l'aréna, les vestiaires et respecter le 1 mètre en tout temps OBLIGATOIRE.

DATE :	Janvier 2022
ENDROIT :	Aréna J.E Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard Saint-Damien
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Patins et casques (au besoin)
COÛT :	Gratuit
CONTACT :	Jimmy Trahan, 418-789-2526 #606 jtrahan@saint-damien.com



SENTIERS DE RAQUETTES ET DE SKI DE FOND SKIMONT

Pistes de ski de fond et de raquettes aménagées sur le Domaine du Lac-Vert.

Local d'accueil aménagé. Surveillez la page Facebook des Loisirs pour les fermetures.

HORAIRE :	En tout temps, à partir de la mi-décembre, selon les conditions de neige
ENDROIT :	Domaine du Lac-Vert, 161, chemin du Lac Vert, Saint-Damien
COÛT :	Cartes de membres en vente au www.saint-damien.com/loisirs ou au local d'accueil.
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Équipement de ski de fond ou raquettes.
CONTACT :	Jimmy Trahan 418-789-2526 poste 606 jtrahan@saint-damien.com

SENTIERS DE RAQUETTE SKIMONT

Sentiers de raquette aménagés dans un boisé.

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



HARMONIE DE BELLECHASSE

Sous la direction de François Samson

INSCRIPTION

SESSION HIVER + PRINTEMPS 2022

Début : 2 février 2022 **Durée :** 15 semaines (pause à la relâche)

Jour/heure : Mercredi 18h45 à 20h15

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

Coût : 17 ans et moins : GRATUIT

Adultes : 120 \$

Location d'instrument : 17 ans et moins : GRATUIT

Adultes : 100 \$ pour l'année

(Pour ceux qui étaient inscrits à l'automne 2021, vous ne repayez pas les frais de location pour la session d'hiver)

Expérience requise : Lecture musicale de base.

Bienvenue aux débutants ! Accompagnement personnalisé !

Inclus la participation au spectacle de fin d'année

« La Fresque historique de Bellechasse »

les 20 et 21 mai 2022, 20h.



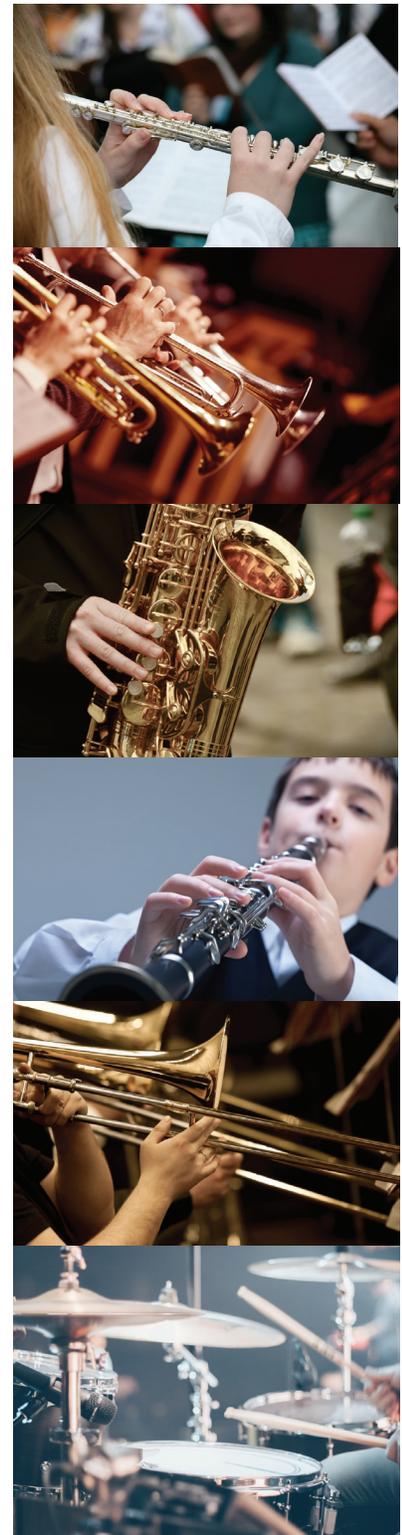
Pour information

Maison de la Culture de Bellechasse

418-789-2588 ou

M-Hélène Labbé, bénévole

418-983-3776 mhlabb05@hotmail.com



Merci à nos partenaires !



La Maison de la Culture de Bellechasse



/HarmonieBellechasse

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.

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE

Prêt de livre

HORAIRE :	Jeudi: 18h30 à 20h00
ENDROIT :	116 rue de la fabrique, St-Lazare
CONTACT :	Cynthia 418 883-2980

ACTIVITÉ POUR LE RELÂCHE

Horaire à venir

DATE :	7 mars au 11 mars
ENDROIT :	128 rue de la fabrique, centre communautaire de St-Lazare
CONTACT :	Cynthia 418-883-2980

ÉVÉNEMENTS

FESTIVAL DES NEIGES

DATE :	18 et 19 février
ENDROIT :	128 rue de la fabrique, centre communautaire de St-Lazare
CONTACT :	Cynthia 418-883-2980

INITIATION AU GIN

Dégustation de gin et fabrication de cocktail avec gin

DATE :	À venir
ENDROIT :	128 rue de la fabrique, centre communautaire de St-Lazare
MODALITÉ DE PAIEMENT :	Argent
INSCRIPTION :	Inscription obligatoire Cynthia 418-883-2980
CONTACT :	Cynthia 418-883-2980



SPORTS et loisirs

SOUPER BÉNÉFICE

DATE :	5 mars 2022
ENDROIT :	128 rue de la fabrique, centre communautaire de St-Lazare
CONTACT :	Cynthia 418-883-2980

BADMINTON

Badminton amical.

DATE :	Tous les mardis de décembre et janvier
HEURE :	19h à 21h
ENDROIT :	128 rue de la fabrique, centre communautaire de st-lazare
COÛT :	Contribution volontaire
MODALITÉ DE PAIEMENT :	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Raquette de badminton et espadrille pour gym
CONTACT :	Cynthia 418-883-2980



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

DATE : Décembre à début mars (selon la météo)

HEURE : Lundi et mardi : 16h à 21:00
Mercredi jeudi vendredi 16h à 22h
Samedi : 9h à 22h
Dimanche : 9h à 19h

ENDROIT : 128 rue de la fabrique,
centre communautaire de St-Lazare

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE :** Patin

COÛT : Gratuit

CONTACT : Cynthia 418-883-2980

TIR À L'ARC

Pratique de tir à l'arc.

DATE : Tous les jeudis du 9 décembre 2021 au 14 avril 2022

HEURE : À partir de 19h

ENDROIT : 128 rue de la fabrique,
centre communautaire de st-lazare

**MATÉRIEL
NÉCESSAIRE :** Un arc

CONTACT : Cynthia 418-883-2980



SOIRÉE COUNTRY AVEC MANON DUBÉ

Soirée dansante et 2-3 leçons de danse country dans la soirée

JOUR 29 janvier 2022

HEURE À partir de 20h

ENDROIT 128 rue de la fabrique,
centre communautaire
de St-Lazare

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



ACTIVITÉS	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
ACTIVITÉS ET RENCONTRES D'INFORMATION PRÉNATALES						
Les premiers mois avec bébé	À quoi doit-on s'attendre à l'arrivée d'un nouveau-né ? Rythmes du bébé, soins de la maman, soins du nouveau-né, prévention de la dépression post-natale, vie de couple... Une rencontre pour s'informer et mieux connaître cette période intense que vivent les nouveaux parents. Présence des 2 parents recommandée. 	17 janvier ou 14 mars ou 9 mai ou 4 juillet 2022	1	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio- conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	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 partenariat avec Allaitement Québec. Présence des 2 parents recommandée.	1er février ou 29 mars ou 24 mai 2022	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio- conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Peau à peau et portage (porte-bébés et écharpes) Formatrice : Mélanie Dion	 Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les bienfaits du peau à peau et du portage sécuritaire. Démonstration et conseils, présentation du matériel disponible en location. Bienvenue à tous!	15 février, ou 12 avril ou 7 juin 2022	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio- conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	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.	28 février ou 25 avril ou 20 juin 2022	1	Lundi, 18 h 30 à 20 h 30	En visio- conférence ou Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Yoga femmes enceintes Formatrice : Myriam Goulet	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.	20 janvier Et 17 mars 2022	5 6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	60\$ 72 \$
Préparation à la naissance formatrice accompagnante à la naissance : Jade Arsenault-Béribé	 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 pression, massages et positions. Présence des 2 parents fortement recommandée. Documentation incluse. En présence si possible.	22 et 29 janvier ou 12 et 26 mars ou 14 et 21 mai 2022	2	Samedi, 8h 45 à 12h 30	Maison de la famille de Bellechasse	60\$ /couple
ACTIVITÉS POST-NATALES						
NOUVEAUTÉ Cardio-Traîneau Formatrice : Myriam Goulet	Entraînement extérieur adapté à la femme enceinte ou qui vient d'accoucher (6 semaines). Le parcours se fait à la marche dans le boisé du parc du Rocher à St-Gervais (c'est le sentier de raquette l'hiver) et est entrecoupé de stations d'entraînement musculaire. L'entraînement est concentré sur les parties du corps ayant besoin d'attention particulière lors de cette magnifique étape de la vie d'une femme. Matériel : traîneau ou porte-bébé.	2 février 2022	6	Mercredi, 10 h à 11 h	Saint-Gervais	50 \$
Entraîne-maman (Marche et station entraînement entre mamans)	Entraînement type cardio-poussette extérieur adapté à la femme enceinte ou qui vient d'accoucher (6 semaines). Matériel : tapis de yoga, avec ou sans poussette.	13 avril 2022	8			65 \$
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.	25 janvier 2022	10	Mardi, 9 h à 11 h 30	Lieu à déterminer	Gratuit
		26 janvier 2022	10	Mercredi, 9 h à 11 h 30	Lieu à déterminer	
INITIATION au portage avec bébé (de groupe)	 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.	17 février 2022	1	Jeudi, 9 h 30 à 11h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
ACTIVITÉS TOUT-PETITS						
Les Ren-CONTES « petits pas vers la lecture... » : Ateliers parents/enfants (0 à 5 ans)	Activités d'éveil à la lecture et au langage à partager avec votre ou vos enfant(s). Au programme : Animation et lecture d'histoires à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines).	17 janvier 2022 (groupe 1), 24 janvier 2022 (groupe 2)	5	Lundi, 9 h à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subven- tionnée)
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 2021. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes.	18 janvier 2022	14	Mardi, 9 h à 11 h 30	Saint- Anselme	Gratuit (activité subven- tionnée)
		19 janvier 2022	14	Mercredi, 9 h à 11 h 30	Saint-Gervais	
ACTIVITÉS POUR TOUS						
Atelier de techniques méditatives Formatrice : Brigitte Dubé du Studio Yogafleurs	Le but de la méditation est de retrouver notre véritable nature, notre Soi intérieur, un état qui nous amène à nous libérer des attachements intérieurs et vivre en accord avec tout ce qui se présente à nous. Durant les séances, différentes techniques méditatives seront enseignées et pratiquées.	13 avril 2022	8	Mercredi, 19 h à 20 h 15	En présence ou en visio- conférence	100 \$

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). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans.	19 février ou 30 avril 2022	1	Samedi, 8 h 30 à 15 h	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$
CONFÉRENCES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ De saines habitudes alimentaires dès le début de ma grossesse avec : Ariane Leblanc étudiante	Cet atelier s'adresse plus particulièrement aux femmes qui désirent devenir enceintes, ainsi qu'à celles au premier trimestre de grossesse. Les besoins nutritionnels durant la grossesse, les restrictions alimentaires l'alimentation et les nausées. Atelier présenté dans le cadre du baccalauréat en sciences infirmières de l'UQAR Les conjoint(e)s sont les bienvenus.	23 février 2022	1	Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
NOUVEAUTÉ Dépression Post-partum Avec : Océanne Lemieux étudiante	Reconnaître pour mieux agir! : Programme d'éducation à la santé sur les troubles de l'humeur en post-partum chez les nouveaux parents. Pour s'informer, mieux reconnaître et mieux agir avec le Blue du post-partum, la dépression post-partum maternelle et la dépression post-partum paternelle. Rencontre ouverte à tous.	3 mars 2022	1	Jeudi, 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
SERVICES	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût
NOUVEAUTÉ S'informer sur les choix de suivis 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.)	Toute l'année	1	À la demande	Par téléphone, en présentiel ou visio-conférence	Gratuit
NOUVEAUTÉ Café-Rencontre : Causerie autour de bébé	Un lieu d'échange informel sur le vécu après l'accouchement. Pour discuter entre parents, défaire les mythes, pour comprendre les besoins liés aux étapes de son développement, la sécurité, les rituels/routines et les perturbateurs du sommeil, l'animatrice répond aux questions et interrogations.	Toute l'année	-	Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 sur Rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Halte-garderie	Un service de garde occasionnelle pour offrir aux parents un moment de répit. Pour les enfants de 0-5 ans. Tarif : 2\$ / heure, 12\$ / jour 1 ^{er} enfant et 10\$ / jour 2 ^e enfant. Réservation à l'avance.	Toute l'année	-	Mercredi, Jeudi et Vendredi, 8 h 30-16 h30	Maison de la famille de Bellechasse	2 \$ l'heure /12 \$ journée
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 9 h 30 à 11 h 30 sur Rendez-vous	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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 l'évaluation du besoin et la disponibilité du service.	Toute l'année	Selon le besoin	Sur rendez-vous	À domicile	Appelez-nous
Consultation en allaitement Stéphanie Deschênes IBCLC Allaitement Québec	 Activité postnatale en allaitement avec une consultante en lactation certifiée IBCLC à Allaitement Québec. La rencontre s'adapte au nombre de participants et aux besoins de chacun.	11 février ou 29 avril ou 3 juin 2022	1	Vendredi, 9 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Clinique d'impôts	Nous offrons la possibilité aux personnes à faible revenu, selon certains critères, de produire leurs déclarations de revenus par des bénévoles qualifiés, et ce, gratuitement.	Du 7 mars 2022 au 13 avril 2022	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
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,	Maison de la famille ou en visio-conférence	Gratuit
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
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. Les derniers mercredis du mois <u>excepté en juillet et décembre</u> . Sur Rendez-vous seulement.	26 janvier 23 février 30 mars 27 avril 25 mai 29 juin 2022	-	Mercredi, Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Écoute, soutien et références	<ul style="list-style-type: none"> • Pour les parents d'enfants 0-5 ans. Vous avez une question, une inquiétude en tant que parent concernant votre enfant (alimentation, comportement, sommeil, etc.), nous pouvons vous accompagner. Service confidentiel par téléphone, visioconférence ou à domicile. • Écoute, référence : Pour toute personne vivant une situation difficile. 	Toute l'année	-	À la demande À la demande	Par téléphone ou en ligne	Gratuit
Vente et location de Tire-lait 	Tire-lait Ameda fitness et Medela manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérille contact, tubulure, etc.) En collaboration avec Allaitement Québec	Toute l'année	-	Sur rendez-vous seulement	Maison de la famille de Bellechasse	Appelez-nous
Marraine d'allaitement 	Soutien et conseils par téléphone pour accompagner les mamans dans leur expérience d'allaitement. Jumelage avant ou après l'accouchement avec une maman bénévole de la région, qui a allaité et reçu une formation en allaitement. En collaboration avec Allaitement Québec.	Toute l'année	-	À la demande	-	Gratuit

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

NB : Si vous devez annuler votre inscription, svp 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



RCRPQ
Réseau des CRP
Centres de Ressources
Périnatales du Québec



AHGCCQ
ASSOCIATION DES
HALTES-GARDERIES
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC



CORPORATION DE DÉVELOPPEMENT
COMMUNAUTAIRE
DE BELLECHASSE

SAINT-LÉON-DE-STANDON

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 MUNICIPALE

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

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

ENDROIT : 514-B, rue Principale

CONTACT : 418-642-2708

ATELIER « SIGNET EN LAINE FEUTRÉE », PAR MME SOPHIE POMERLEAU.

Créez votre signet personnalisé grâce à la technique du feutrage à l'aiguille. Suivez votre inspiration et décorez un signet feutré préparé par l'artisane Sophie Pomerleau.

En collaboration avec le Cercle des Fermières de St-Léon-de-Stand



DATE : 12 février
HEURE : 14h à 15h15
ENDROIT : Salle municipal 100, rue St-Pierre
COÛT : Contribution volontaire
MODALITÉ D'INSCRIPTION : Ouvert à tous. Limite 20 personnes
CONTACT : Mme Lisette Gosselin 418-642-1415



CULTURE et vie communautaire

CONFÉRENCE «LE SOMMEIL ÇA S'APPRIVOISE» DE M. DANIEL RACINE

Au fil du temps, nous prenons davantage conscience de l'importance d'une bonne hygiène de sommeil. Des difficultés viennent parfois bousculer la qualité de nos périodes de sommeil. Comment faire pour remédier à cela? Comment retrouver et réactiver ces fonctions réparatrices et régénératrices. Ayant vécu plusieurs années avec l'insomnie, l'intervenant est donc bien placé pour nous sensibiliser à cette souffrance et à ses conséquences sur le fonctionnement quotidien. Ouvert à tous.

Une présentation en collaboration avec le Cercle des Fermières de St-Léon

DATE : 22 février

HEURE : 14h à 15h30

ENDROIT : Salle municipale 100 rue St-Pierre

COÛT : Contribution volontaire



CONFÉRENCE «CHOISIR DE RALENTIR POUR ALLER PLUS LOIN» AVEC MME MARLÈNE DUCHESNE ET M. ROBIN TREMBLAY

Dans une société en quête de performance, de productivité et de plaisirs instantanés, cette conférence vous propose de ralentir afin de porter votre attention sur certaines dynamiques ou comportements adoptés par automatisme ou par habitude. C'est une invitation à aller plus loin à l'intérieur de vous-même, là où se trouve votre humanité. Ouvert à tous nbr de personne max?

Une présentation en collaboration avec les Chevaliers de Colomb.

DATE : 23 mars

HEURE : 19h à 20h30

ENDROIT : Salle municipale 100 rue St-Pierre

COÛT : Contribution volontaire



SAINT-LÉON-DE-STANDON

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.

ÉVÉNEMENTS

FESTIVITÉS DU 150E ANNIVERSAIRE (1872-2022)



Saint-Léon-de-Standon fête ses 150 ans en 2022, le Comité du 150e a travaillé à la préparation de très belles fêtes pour tous ses citoyens grands et petits. Tous pourront en profiter pour s'amuser, revoir de la famille et des amis éloignés. Je tiens à remercier les membres du Comité du 150e, les bénévoles aux diverses activités, nos chargés de projet pour leur grande implication tout au long de la préparation de ces fêtes. Nous vous souhaitons une très belle année 2022, profitez bien de cette période de réjouissances et faisons ensemble une réussite de ce 150e.

Pour de plus amples informations, visitez la page Facebook du 150e de St-Léon-de-Standon ou le site web de la municipalité : www.st-leon-de-standon.com

CONTACT : bureau municipale 418 642-5034

LANCEMENT DES FESTIVITÉS DU 150E

Grand' débâcle formule trio

- DATE:** 18 décembre 2021
- HEURE :** 19h Lancement officiel
20h Spectacle Groupe La Grand' Débâcle
- ENDROIT :** Église de St-Léon-de-Standon
- COÛT :** Entrée gratuite, Gracieuseté de la Municipalité
- CONTACT :** 418 642-5034



Respect des mesures sanitaires

FÊTE DES SUCRES

Groupe de musique La grand' Débâcle sur place. Tire sur la neige. Bar et grignotine sur place.

- JOUR** 26 mars
(remis au 2 avril 2022
si mauvais temps)
- HEURE** 13h30
- ENDROIT** Centre communautaire
1 rue des Loisirs
- CONTACT** 418 642-5034



SAINT-LÉON-DE-STANDON

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.

ÉVÉNEMENTS

FEUX D'ARTIFICES SUIVI D'UNE SOIRÉE DANSANTE POUR SOULIGNER LE 150E

DATE : 31 décembre 2021
HEURE : 21h
ENDROIT : Centre communautaire 1, rue des Loisirs
COÛT : Entrée gratuite, Gracieuseté de la Municipalité
CONTACT : 418 642-5034



MESSE DE MINUIT DU 150E

DATE : 24 décembre 2021
HEURE : Minuit : Messe de minuit à l'église
Vers 1h am : Caribou après la messe
(en face de l'église, garage Yvan Lafontaine) 3\$
ENDROIT : Église de St-Léon-de-Standon
COÛT : 3\$ pour le Caribou
CONTACT : 418 642-5034

FÊTE DES NEIGES

Partie de ballon-balai amateur, surprise d'hiver

DATE : 22 janvier 2022
HEURE : Dès 9h30
ENDROIT : Centre communautaire 1, rue des Loisirs
COÛT : Gratuit
CONTACT : 418 642-5034

ÉVÉNEMENTS

JOURNÉE GLISSAGE

Tubes de glissade sur place. Chocolat chaud, café, muffins et galettes offertes gratuitement. Gracieuseté de la Boutique mode St-Léon et Transport Bernard Brousseau

DATE : 6 mars (remis au 13 mars 2022 si mauvais temps)
HEURE : De 13h à 17h
ENDROIT : Boutique mode St-Léon 489, rue Principale
COÛT : Gratuit
CONTACT : 418 642-5034



RANDONNÉE VIEUX POTS, VIEUX SNOWS

DATE : 12 février (remis au 19 février 2022 si mauvais temps)
HEURE : 14h : Randonnée vieux pots, vieux snows (Départ au club sportif, gratuit)
18h souper spaghetti (15\$)
20h : Parade aux flambeaux (départ du Bar chez Ti-Blanc, 394 route 277)
ENDROIT : Club sportif (42, rang Ste-Marie)
CONTACT : 418 642-5034

TOURNOI DE HOCKEY BOTTINE

DATE : 29 janvier 2022
(remis au 5 février 2022 si mauvais temps)
HEURE : De 9h à 16h
ENDROIT : Centre communautaire 1, rue des Loisirs (patioire)
COÛT : 200\$/par équipe (1 consommation incluse/personne)
Prix aux gagnants :
400\$ équipe gagnante, 200\$ équipe finaliste
CONTACT : 418 642-5034

SAINT-LÉON-DE-STANDON

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

CLUB SPORTIF

Venez-vous réchauffer entre amis au club sportif de St-Léon après une bonne balade en motoneige. (Respect des mesures sanitaires en vigueur)

DATE :	Ouverture dès que les conditions météorologiques le permettront.
HEURE :	Vendredi 11 hre a.m. à 18 hres. Samedi de 9 hre a.m. à 18 hres Dimanche de 10 hre a.m. à 18 hres
ENDROIT :	42 rang Ste-Marie
CONTACT :	Jacques Roy 418-625-0845

PATINOIRE EXTÉRIEURE

DATE :	Ouverture dès que les conditions météorologiques le permettront.
HEURE :	Horaire d'ouverture à venir
ENDROIT :	Centre communautaire, 1 rue des Loisirs
COÛT :	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Amenez vos patins, équipements de protection, hockey et rondelle.

LOCATION MATÉRIEL PLEIN AIR

Possibilité de réserver gratuitement des raquettes (adultes et enfants), des tubes de glissades (adultes et enfants). Vous pourrez ainsi les utiliser à l'endroit de votre choix.

DATE :	Horaire à venir
HEURE :	Horaire à venir
ENDROIT :	Centre communautaire, 1 rue des Loisirs
COÛT :	Gratuit
NOTE :	Signature d'une décharge de responsabilité obligatoire.

CONCOURS DE ST-VALENTIN

Surveillez la page Facebook des loisirs de St-Léon pour plus d'informations.



SPORTS et loisirs

ACTIVITÉ DE PÂQUES

Surveillez la page Facebook des loisirs de St-Léon pour plus d'informations.



PÉTANQUE INTÉRIEUR

DATE :	Mardi 11 janvier 2022 29 mars et vendredi 14 janvier 2022 jusqu'au vendredi 25 mars.
HEURE :	Mardi à 13h30 et vendredi 18h30
ENDROIT :	Centre communautaire, 1 rue des Loisirs
COÛT :	1\$/personne. Gratuit pour les nouveaux.
MODALITÉ D'INSCRIPTION :	Ouvert à tous
CONTACT :	Lucille Talbot 418 642-5522

VIE ACTIVE

Viaactive est un programme d'activité physique qui s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Ce programme permet à des animatrices et animateurs formés de faire bouger les aînés en groupe dans leurs milieux de vie de façon sécuritaire et amusante.

DATE :	Tous les lundis Du 10 janvier au 11 avril 2022
HEURE :	13h30
ENDROIT :	Salle municipale, 100-B Rue St-Pierre
MATÉRIEL NÉCESSAIRE :	Bouteille d'eau
CONTACT :	Lucie Tanguay 418 642-2982

PROGRAMMATION ACTIVITÉS



L'Espace multiservice propose plusieurs activités,
tout au long de l'hiver 2022.



Soutien individuel dans vos différents besoins en informatique

Quand : mardi et jeudi après-midi de 13h à 16h, sur rendez-vous
Personne contact : Sophie Boyer au 418-885-1587



Activités et formations sur la défense des droits des personnes sans emploi, Lévis et Bellechasse

Quand : les jeudis, inscription obligatoire
Personne contact : Roxanne Blanchette au 418-838-4774



Rencontre individuelle d'accueil/évaluation en lien avec les comportements de violence et d'impulsivité dans un contexte conjugal et/ou familial

Quand : Tous les lundis PM, sur rendez-vous
Personne contact : Annick Lévesque au 418-390-1900 poste 122



Cuisine collective

Quand : janvier-mars, inscription obligatoire
Personne contact : Jean Lafontaine au 418-883-1399



J'Avance Estime de soi

Quand : du 2 février au 6 avril, inscription obligatoire
Personne contact : Line au 418-887-7100 poste 223



Support à la recherche d'emploi, rédaction de cv, orientation scolaire ou professionnelle pour les personnes de 16 ans et plus du territoire de Bellechasse.

Accompagnement gratuit, flexible et personnalisé.

Quand : en continue, sur rendez-vous
Personne contact : Mélanie Roy au 418-887-7117, poste 111



Dîner communautaire

Quand : le 11 février de 11h30 à 13h30, inscription obligatoire avant le 4 février
Prévoir l'inaptitude - le mandat de protection, les régimes de protection, les directives médicales anticipées et le consentement substitué

Quand : le 17 mars, inscription obligatoire
Personne contact : Anik Paradis au 418-883-1587 poste 210

154, rue Commerciale, St-Damien-de-Buckland



Ateliers de Création Artistique

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

SESSION HIVER 17 janvier au 31 mars 2022
SESSION PRINTEMPS (4 avril au 30 mai 2022)

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 25 ans saura répondre à vos besoins créatifs.

NOUVEAUX COURS OFFERTS : Huile et/ou acrylique, 4 maximum
Jeudi soir de 18h30 à 21h et Vendredi avant-midi de 9h00 à 11h30.
\$10.00 de rabais aux nouveaux élèves inscrits
(Session de cours sur 10 semaines) Une fois par semaine.

POUR ADOLESCENTS ET ADULTES

Les cours et les ateliers du samedi sont prévus de débiter samedi le 29 Janvier. Un atelier par mois de 13 h à 16h-16h30. le dernier samedi de chaque mois.

IL EST IMPORTANT DE VOUS INSCRIRE TÔT POUR RÉSERVER CAR LES PLACES SONT LIMITÉES.

PROGRAMMATION DES SAMEDIS de CRÉER (4 personnes par groupe)

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

- 29 Janvier Acrylique Liquide (Acrylic pouring)
- 26 Février Faux vitrail sur " plexiglass " 8' x 8'
- 26 Mars Mosaïque Réalisation d'un sous-verre ou autres
- 30 Avril Médiuns de textures- Initiation
- 28 Mai Faux-Vitrail Création de capteur de lumière

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, St-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

ATELIER DÉCOUVERTE DES HUILES ESSENTIELLES

Initiez-vous aux bienfaits et aux différentes propriétés des huiles essentielles. Que sont les huiles essentielles, leur provenance, la qualité à rechercher, comment les utiliser au quotidien et les inclure à de saines habitudes de vie.

DATE : 20 avril 2022 à 19 h
ENDROIT : Complexe municipal
CONTACT : bibliotest@globetrotter.net

ATELIERS DE CONVERSATION ANGLAISE

Pour apprendre ou pratiquer l'anglais dans une ambiance décontracté!

Niveau : débutant à avancé

DATE : Tous les mardis
HEURE : De 18 h 30 à 20 h 30 à compter du 11 janvier
ENDROIT : Complexe municipal
COÛT : 30 \$
CONTACT : 418-243-2735

BINGO

DATES : 11 février, 11 mars, 8 avril,
13 mai et 10 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

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

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

HORAIRE : Mardi 12h30 à 14h30
Jeudi 18h30 à 20h
ENDROIT : 2141, route Principale
COÛT : Gratuit pour les résidents de St-Nérée
CONTACT : Louis-Philippe Pelletier 418-243-3649
bibliotest@globetrotter.net

Prêt sans contact

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

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

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



COURS DE PEINTURE

Cours de peinture tous niveaux. Enseignement personnalisé suivant les aspirations et projet de chacun.

DATES : Mardi de 13h à 16h. 6 semaines,
à partir du mardi 11 janvier 2022
ENDROIT : Complexe municipale
COÛT : 150\$
CONTACT : Clara Grouazel, 418-802-2135

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.

SPORTS et loisirs

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Hockey, patinage.

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

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

ENDROIT : Complexe municipal
1990, route Principale

COÛT : Gratuit

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

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

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

SENTIERS DE RAQUETTES ET SKI DE FOND

HORAIRE : Selon les conditions de neige.

ENDROIT : Secteur du Lac Vert St-Nérée.

CONTACT : François Bernier 418-243-3373
franier53@hotmail.com



CULTURE et vie communautaire

RANDONNÉE DE MOTONEIGE SAINT-NÉRÉE GRAND TOUR 2022

Plus de 35 km de sentier...

HORAIRE : Samedi 5 février à compter de 9 h
Départ à 13 h

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

Consultez la page Facebook Saint-Nérée Grand Tour 2022 pour tous les détails.



BESOIN DE PATINS?

(Résidents de Saint-Nérée seulement)

La Municipalité possède des patins à donner pour les jeunes enfants domiciliés à Saint-Nérée. Contactez-nous au 418-243-2735 pour prendre rendez-vous.

PRÊT DE RAQUETTES ET « TAPIS-LUGE »

(Résidents de Saint-Nérée seulement)

Besoin de raquette pour une randonnée ou de tapis-luge pour une activité. La Municipalité possède une douzaine de paires de raquettes de différente taille et une dizaine de tapis-luges. Les équipements sont disponibles au bureau municipal et prêtés, contre un simple dépôt de garantie de 20 \$ par équipement. Réservez par téléphone au 418-243-2735.



Programmation hiver 2022 :

- 10 janvier : *Raquettes dans l'érablière à Sylvie et Miville Corriveau.*
Départ : St-Anselme à l'Érablière : 281, chemin Ste-Anne. Durée : 2h
- 17 janvier : *Ski de fond*
Départ : St-Damien, Lac Vert : 161, route 279 (8.7km)
- 24 janvier : *Marche nordique*
Départ : St-Henri, Piste cyclable route 277 et coin rue de la Gare. 2h
- 28 janvier : *Patins en forêt*
Départ : St-Frédérique : Bleuetière Goulet 2041, Route 112. Coût : 11.50\$
- 31 janvier : *Raquettes*
Départ : St-Philémon, Parc du massif 300, route du Massif. 2h
Coût : 65 ans et plus : 6\$ 65 ans et moins : 8\$
- 7 février : *Raquettes*
Départ : Ste-Claire, Complexe sportif, 160 rue de l'Église. 2h
- 14 février : *Ski de fond*
Départ : St-Henri, Club de ski Bord de l'eau, 96 Président-Kennedy. Coût 8\$
- 21 février : *Patins en forêt*
Départ : St-Anselme, Centre sportif, 39 des Marianistes. 2h
- 28 février : *Ski de fond*
Départ : St-Lazare, Centre communautaire, 128 de la Fabrique 8.5km
- 7 mars : *Raquettes*
Départ : St-Damien, lac Vert, 161, route 278. 2h
- 14 mars : *Ski de fond*
Départ : Beaumont, Club de ski de fond Ville-Guay, 196 rue Turgeon. 12km

RETRAITÉS ACTIFS 50+

« Sautez sur toutes les occasions de bouger »

Lundi de 13h30 à 15h30

- 21 mars : *Marche nordique*
Départ : St-Charles, Aréna 26 Ave Commerciale. 2h
- 25 mars : *Patins en forêt*
Départ : St-Frédérique, Bleuetière Goulet, 2041, route 211. Coût : 10\$+taxes
- 28 mars : *Raquettes*
Départ : St-Malachie, stationnement de l'Église, 1169 Principale. 2h

Avril mois de la marche !!!

- 4 avril : *Marche nordique*
Départ : Ste-Claire, piste cyclable, rue de la Station. 2h
- 11 avril : *Marche avec élastiques*
Départ : Armagh, Parc des Chutes, piste cyclable 305, route 281 Sud. 2h
- 18 avril : *Marche avec bâtons*
Départ : St-Gervais, rue du Parc. 2h
- 25 avril : *Marche par intervalle*
Départ : St-Léon, Club de ski-doo, 42 rang Ste-Marie. 2h

P.S. Que ce soit pour la marche ou la raquette, n'oubliez pas d'apporter vos bâtons.

N.B. : En cas de pluie, il y aura des activités à l'intérieur au 55B, rue de la Fabrique à Ste-Claire. Émilie animera des routines d'exercices, des jeux interactifs, Taïchi, circuits énergie et autres. Si tempête, l'activité est remis au mardi après-midi.

INFORMATION et INSCRIPTION :

Émilie Doyon 418 883-4058 ou centrevie1988@gmail.com



2021 - 2022 PROGRAMMATION

La Maison de la Culture de Bellechasse

PRENEZ
PART à votre
culture!



GROUPE
SATIR PRODUCTIONS

15
JAN

SALEBARBES

Cajun festif | 20h
Admission générale : 37 \$



20
JAN

VALÉRIE BILODEAU (LA CULOTTÉE)

La bombe à tonique

Poésie · Musique · Littérature | 20h
Adulte : 20 \$ · Étudiant : 12 \$
12 ans et moins : gratuit



FO
LO

5
FÉV

BARAGWIN

Lancement d'album
En première partie - Les Gars d'bois

Traditionnel québécois | 20h
Adulte : 20 \$ · Étudiant : 12 \$
12 ans et moins : gratuit



Centre communautaire de
patrimoine
vivant

ma rée musique

19
FÉV

VEILLÉE EN TOURNÉE

Info: www.mareemusique.com
Centre communautaire de La Durantaye

Danse | 19h30
Adulte : 15 \$ · Étudiant : 10 \$
12 ans et moins : gratuit



MRC
de Bellechasse

4-5
MAR

ARRIVE EN VILLE

Une pièce de David Lemelin
Troupe de la Maison de la culture

Théâtre | 20h
Adulte : 20 \$ · Étudiant : 14 \$
12 ans et moins : gratuit



comédie
FAMILLE

10
MAR

KATTAM ET SES TANTAMS

Famille | 13h30
Adulte : 20 \$ · Enfant : 10 \$



Hydro
Québec

18
MAR

JUSTIN BOULET

Souvenir d'un rendez-vous doux

Chanson hommage | 20h
Admission générale : 35 \$



Air Frais svp
municipalité de Bellechasse

Voix de Sud

26
MAR

FESTIVAL BIÈRE BELLECHASSE

Les années folles

Dégustation terroir · Danse
swing | 16h
Prévente : 15 \$ · Régulier : 20 \$
12 ans et moins : gratuit



BARRETTE
PROMUTUEL
ASSURANCE

23
AVR

MICHEL BARRETTE

L'humour de ma vie

Humour | 20h
Admission générale : 43 \$



Desjardins

30
AVR

SECONDAIRE ALL STAR

Le spectacle de la relève en Bellechasse

Variétés · Relève | 20h
Adulte : 10 \$ · Étudiant : 5 \$
12 ans et moins : gratuit



Centre communautaire de
patrimoine
vivant

ma rée musique

6
MAI

VEILLÉE EN TOURNÉE

Info: www.mareemusique.com
Centre communautaire de Beaumont

Danse | 19h30
Adulte : 15 \$ · Étudiant : 10 \$
12 ans et moins : gratuit



PASSION
100 \$
109 \$
105 \$

7
MAI

DOMINIQUE FILS-AIMÉ

Three Little Words

Chanson · Blues · Jazz | 20h
Admission générale : 35 \$



SPECTACLE BÉNÉFICE
MARC GARANT

14
MAI

MARC GARANT

Rien sans les autres

Chanson · Spectacle bénéfique | 20h
Adulte : 20 \$ · Étudiant : 12 \$
12 ans et moins : gratuit

21-22
MAI

Fresque
Historique
Bellechasse

BELLECHASSEZ L'ENNUI
Avec des artistes locaux

comédie
FAMILLE

FRESQUE HISTORIQUE DE BELLECHASSE

Bellechassez l'ennui

Théâtre · Chorale et harmonie | 20h
Adulte : 20 \$ · Étudiant : 12 \$
12 ans et moins : gratuit

Billetterie

Par téléphone: 418 789-2588

En ligne: www.culturebellechasse.qc.ca

Sur place: 75, St-Gérard, St-Damien-de-Buckland, QC G0R 2Y0



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

Conseil des arts
et des lettres
Québec



Patrimoine
canadien

Municipalité de
Saint-Damien
de-Buckland

MRC
de Bellechasse

Hydro
Québec

Toutes les saisons sont bonnes pour cotiser



Découvrez les avantages de cotiser
toute l'année.

Parlez-en à un conseiller ou visitez desjardins.com/reer-celi

418 885-4421 ou 1 877 885-4423

Rassembleurs
de nature

 **Desjardins**
Caisse de Bellechasse