

Automne 2019

septembre à décembre

Loisirs

programmation Bellechasse-Sud

Activités culturelles
Événements
Loisirs et sports
Plein-air
Vie communautaire



ENFANTS | ADOS | ADULTES | AÎNÉS

PROGRAMME

ACCÈS-LOISIRS

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

Des activités variées
pour tous les âges!

Critères

d'admissibilité
au programme

- Être résident de la MRC de Bellechasse
- Avoir un revenu familial brut (avant impôt) inférieur au seuil* ci-dessous:

1 personne / 25 921\$
2 personnes / 32 270\$
3 personnes / 39 672\$
4 personnes / 48 167\$
5 personnes / 54 630\$
6 personnes / 61 613\$
7 personnes / 68 598\$

- Fournir une preuve de revenu (OBLIGATOIRE) lors de l'inscription

*Seuil de revenu selon Statistiques Canada 2018 pour une région de 500 000 habitants et plus

Plus d'informations:

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

INSCRIPTION

→ **17 septembre**
de 15h à 19h30

→ **19 septembre**
de 15h à 19h30

Ce programme est rendu possible grâce à la collaboration de



Pour connaître le lieu des inscriptions

Suivez CDCbellechasse
sur facebook



SOMMAIRE :

CDC DE BELLECHASSE	PAGE 2
MUNICIPALITÉ D'ARMAGH	PAGE 4
GÎTE D'ARMAGH.....	PAGE 6
PUB DE LA CONTRÉE	PAGE 7
MUNICIPALITÉ DE BUCKLAND	PAGE 8
MAISON DE LA FAMILLE	PAGE 10
MUNICIPALITÉ DE SAINT-DAMIEN	PAGE 12
RÉSIDENCE D'ACCUEIL BELLECHASSE-SUD	PAGE 15
LES COURS DE JOUVENCE.....	PAGE 16

FONDATION ALICIA MERCIER	PAGE 22
COOPÉRATIVE LES CHOUX GRAS	PAGE 23
MUNICIPALITÉ DE ST-LÉON-DE-STANDON...	PAGE 24
MUNICIPALITÉ DE ST-NÉRÉE.....	PAGE 25
CENTRE PLEINE FORME AU SUD	PAGE 26
COMITÉ CULTUREL DE ST-PHILÉMON	PAGE 27
MUNICIPALITÉ DE SAINT-PHILÉMON	PAGE 28
CLUB DE HOCKEY PLASTIQUES MOORE.....	PAGE 31
MAISON DE LA CULTURE	PAGE 32

PROCHAINE PARUTION : HIVER 2020

DATE DE TOMBÉE : 15 novembre 2019

Information : Pascal Gonthier, 418-789-2525
loisirs@saint-damien.com

MERCI AUX MUNICIPALITÉS PARTENAIRES !



Municipalité d'Armagh
5, rue de la Salle
Armagh G0R 1A0

Tél. : 418-466-2916
munarma@globetrotter.net
www.municipalite-armagh.org



Municipalité de Notre-Dame-Auxiliatrice-de-Buckland
4340, rue Principale
Buckland G0R 1G0

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



Municipalité de Saint-Damien-de-Buckland
75, route St-Gérard
Saint-Damien G0R 2Y0

Tél. : 418-789-2526
info@saint-damien.com
www.saint-damien.com
f /MunSaintDamien



Municipalité de Saint-Léon-de-Standon
100A, rue Saint-Pierre
Saint-Léon-de-Standon G0R 4L0

Tél. : 418-642-5034
mun.st-leon@globetrotter.net
www.st-leon-de-standon.com
f /Municipalité-Saint-Léon-De-Standon



Municipalité de Saint-Nérée-de-Bellechasse
1990, route Principale
Saint-Nérée G0R 3V0

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



Municipalité de Saint-Philémon
820, rue Therrien
Saint-Philémon G0R 4A0

Tél. : 418-469-2890
info@saintphilemon.com
www.saintphilemon.com
f /SaintPhilemon

ACTIVITÉS 50 ans et +

CLUB FADOQ L'ANNEAU D'OR D'ARMAGH

Épluchette de blé d'inde et dîner.

DATE	28 août
HEURE	10h30 à 14h
ENDROIT	7, rue de la Salle
CONTACT	Ginette B. Langlois, présidente 418-466-2927

VIACTIVE

Programme d'exercices d'assouplissement, tonus et cardio pour les personnes de 55 ans et plus, agrémenté de jeux de mémoire et petites capsules santé.

Animatrices : Marie-Madeleine Sirois et Pauline Rodrigue.

DATE	23 septembre
HEURE	13h
ENDROIT	7, rue de la Salle

CULTURE et vie communautaire

PRESTO ET BALTHAZAR, LES EXTRATERRESTRES

Suite à la découverte d'une sphère mystérieuse, Presto et Balthazar font la rencontre d'un extraterrestre. Embarquez avec eux à bord d'une soucoupe volante et découvrez les plantes du système solaire à la vitesse de la lumière! Magie, images et musique agrémentent l'animation de cette aventure aux multiples rebondissements.

DATE	14 septembre
HEURE	10h
ENDROIT	Bibliothèque Armagimo, 9, rue de la Salle
CONTACT	Diane Cayer 418-466-3004 arma@reseaubibliocnca.qc.ca

INITIATION AUX TRUCAGES DE CINÉMA

Cet atelier permettra aux enfants de voler comme superman, de disparaître comme Harry Potter ou fuir un dinosaure comme dans le monde de jurassique. De façon pratique, l'animateur explique les principaux types de trucages, dont la fameuse technique de l'écran vert que chaque participant pourra expérimenter. Il sera même possible de rapporter à la maison les scènes tournées.

DATE	19 octobre
HEURE	10h
ENDROIT	Bibliothèque Armagimo, 9, rue de la Salle
CONTACT	Diane Cayer 418-466-3004 arma@reseaubibliocnca.qc.ca

CULTURE et vie communautaire

DRAGON DU MONDE

Dans cet atelier, les enfants s'initieront à la dragonologie et découvriront les dragons des différents continents, souvent très différents de notre conception de ces mythiques créatures. Ils répartiront avec un diplôme de dracologue en main et créeront une carte de jeu de dragon.

DATE	16 novembre
HEURE	10h
ENDROIT	Bibliothèque Armagimo, 9, rue de la Salle
CONTACT	Diane Cayer 418-466-3004 arma@reseaubibliocnca.qc.ca

PAS DE RÉVEILLON SANS CHANSONS !

Bérangère la bergère a perdu sa voix aigüe et ne pourra plus interpréter des chants de Noël. Grâce à son amie Belva et sa boule de cristal ainsi qu'à la participation des enfants, nous espérons qu'elles seront prêtes à temps pour le concert du réveillon. Un spectacle parfait pour le temps des fêtes.

DATE	14 décembre
HEURE	10h
ENDROIT	Bibliothèque Armagimo, 9, rue de la Salle
CONTACT	Diane Cayer 418-466-3004 arma@reseaubibliocnca.qc.ca

BIBLIOTHÈQUE - ARMAGINO

À tous les 4 mois, les bénévoles font la rotation de plus de 800 livres provenant du Réseau BIBLIO. De plus, nous procédons à l'achat de livres pour les enfants, jeunes et adultes qui demeurent dans la Collection locale de la Bibliothèque d'Armagh. Surveillez également nos activités spéciales!

HORAIRE	Lundi 18h30 à 20h Mercredi 10h30 à 12h et 18h30 à 20h Samedi 10h à 11h30
ENDROIT	9, rue de la Salle
CONTACT	Michèle Boutin et Nathalie Langlois www.mabibliotheque.ca/armagh



CULTURE et vie communautaire

KARMAGH INTRODUCTION À LA CRÉATION DE JEU VIDÉO

Vous avez toujours rêvé de savoir comment on fait des jeux vidéo? Vous désirez réaliser vous-même un jeu auquel vous pourrez ensuite jouer sur votre téléphone cellulaire? Au menu, explication de chacun des postes de l'industrie et création de votre jeu.

DATE	10 octobre
HEURE	19h à 21h
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	208, rue Principale
COÛT	250 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Chèque ou argent
INSCRIPTION	https://karmagh.ca/creation
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Un ordinateur portable avec Windows
CONTACT	Nicolas Morin 418-614-3653 info@karmagh.ca

CERCLE DE FERMIERES ARMAGH

Association féminine, dont les rencontres et discussions portent sur les activités en lien avec le Cercle de Fermières Armagh. Possibilité de suivre des cours d'arts textiles. Ils sont gratuits pour les membres. Prix à déterminer pour les non-membres.

JOUR	Tous les 2e mardis de chaque mois, de septembre à décembre.
ENDROIT	Église 80, rue Principale (sous-sol)
CONTACT	Louise Bernard 418-466-2415 Lorraine Roy 418-466-2479 Louise Turmel 418-627-2528

ÉVÉNEMENTS

MARCHÉ AUX PUCES

Organisé par le Cercle de Fermières d'Armagh.

DATES	28 septembre au 6 octobre
HEURE	Samedi et Dimanche : 8h30 à 16h30 Lundi au Vendredi : 9h à 16h
ENDROIT	Église 80, rue Principale (sous-sol)
CONTACT	Louise Bernard 418-466-2415 Louise Turmel 418-627-2528

SPORTS et loisirs

YOGA POUR TOUS

Mouvements et respiration consciente. Méditation et moment de connexion avec soi.

DATE	Du 26 septembre au 12 décembre
JOUR	Jeudi
HEURE	9h30 à 10h45
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	7, rue de la Salle
COÛT	180 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Chèque ou argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Tapis de yoga et vêtements confortables
CONTACT	Caroline Fontaine 418-642-1350 carolinefontaine@globetrotter.net

PATINOIRE EXTÉRIURE

Patinage libre et hockey.

DATE	Dès que la température le permet
ENDROIT	Terrain des loisirs, 40, boulevard Henri
CONTACT	418-466-2916



PARC DES CHUTES D'ARMAGH

Lieu de détente et de découverte qui se distingue par son offre d'activités directement inspirées des particularités physiques et historiques du site. Ouvert 7 jours/7 de 7h à 18h pour la visite du parc et pour la restauration au pavillon d'accueil. Services : restauration, randonnée pédestre, raquette, location de salle, location de raquettes, vente de produits locaux et artisanat, visite du musée de la gare, arborétum, accès à la piste cyclable et accès aux sentiers de motoneige.

ENDROIT	305, route 281 sud
CONTACT	418-466-2874 parcdeschutes@novicomfusion.com





Gîte d'Armagh

Ancien presbytère (1934) situé au coeur des Hauts de Bellechasse. Un séjour inoubliable pour les amateurs de la nature et de la tranquillité. Un paysage bucolique avec une panoplie d'activités de plein air, été comme hiver. Laissez de côté votre quotidien et venez découvrir ARMAGH... petit village au patrimoine d'une grande beauté !

Activités à proximité :

Randonnée pédestre, piste cyclable, restauration et arrêts gourmands, pêche en étang, équitation, visites d'artisans ou d'ateliers d'artistes, relais motoneige et quad, randonnée en raquette, ski de fond, ski alpin.

Nous vous attendons : au plaisir de vous accueillir chez nous à ARMAGH!

Ouvert 4 saisons

Direction



Autoroute 20 Est depuis Montréal
Autoroute 20 Est depuis Québec
Autoroute 20 Ouest depuis Rivière-Du-Loup

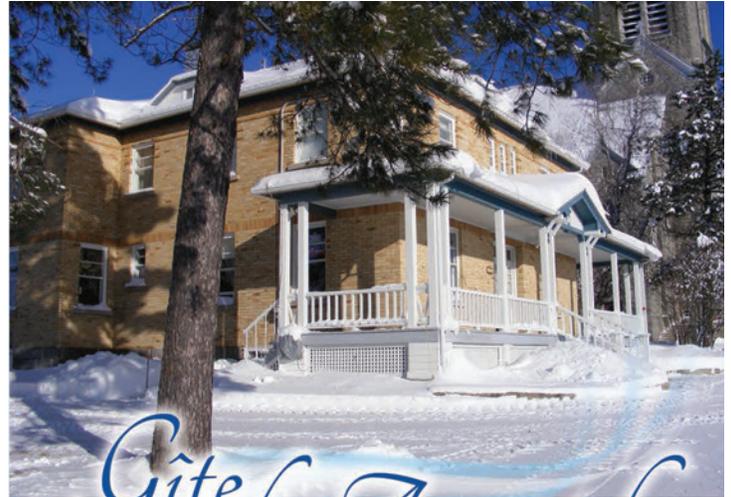


Sortie 348 St-Michel, La Durantaye



Suivre les indications
Route 281 Sud jusqu'à Armagh

À moins de 1 heure de Québec



Gîte d'Armagh

- 5 unités dont 2 avec salle de bain privée
- Heures d'arrivée : 16 h, et départ : 11 h
- Ouvert à l'année, réservation requise
- Paiement par chèque ou argent comptant (TPS, TVQ et taxe touristique en sus)
- Possibilité d'un séjour de plus d'une nuitée
- Grand lit, lit deux places, lit une place
- Occupation simple, double et supplément pour occupation triple
- Petit déjeuner avec produits de la région ou gâteries faites maison (servi de 07h30 à 09h30)
- Salon commun/téléviseur, verrière
- Accès Internet sans fil gratuit
- Stationnement extérieur gratuit
- Établissement entièrement non fumeur
- Les animaux ne sont pas admis
- La tarification peut changer sans préavis

Ouvert 4 saisons

Veillez nous téléphoner pour les dates disponibles et pour les prix courants des unités.

*Vos hôtes Louise
et Konstantin :*

76, rue Principale
Armagh Qc GOR 1A0
418 466-2550
sauvelouise@videotron.ca

SPECTACLES AUTOMNE 2019

PUB DE LA CONTRÉE

2020, de l'Église, Buckland

418 789-4444



MICROBRASSERIE DE
BELLECHASSE

CHANSON/ FOLK

Sabrina Hitch

28 sept. 20 h



19 oct. 20 h

TRAD
COUNTRY
FOLK

LES 3 CAPITAINES



Guillaume Girard

"Ange Vagabond"

9 nov. 20 h



SPECTACLES CONTRIBUTION VOLONTAIRE

ACTIVITÉS 50 ans et +

CENTRE VIE DE BELLECHASSE

Conditionnement physique et activités pour les 50 ans et plus.

JOUR	Tous les lundis
HEURE	13h à 15h
DURÉE	14 semaines
DÉBUT	9 septembre
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Chaussures confortables.
CONTACT	Simone Laflamme 418-789-3777

ACTIVITÉS DE L'ÂGE D'OR

DATES	5 septembre et 5 décembre : Dîner avec danse 21 septembre, 19 octobre et 16 novembre : Souper dansant
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
CONTACT	Simone Laflamme 418-789-3777

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE - BIBLIOBUCK

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

JOUR	Tous les mardis
HEURE	18h30 à 20h
ENDROIT	4340, rue Principale
CONTACT	Diane Laflamme 418-789-3119 buckland@globetrotter.net



ÉVÉNEMENTS

BRUNCH COULEURS ET SAVEURS

À l'honneur, les produits du terroir de Bellechasse.

DATE	25 août
HEURE	10h à 14h
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
COÛT	20 \$ Adulte 10 \$ Enfant
MODALITÉ DE PAIEMENT	Chèque ou argent
CONTACT	Ophélie Gonthier 418-883-3347 poste 706

FÊTE POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

Un 5 à 7 afin de souligner la venue des nouveaux arrivants.

DATE	6 septembre
HEURE	17h
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
COÛT	Gratuit
CONTACT	Diane Laflamme 418-789-3119 buckland@globetrotter.net

JOURNÉE DES ARTISANS

De nombreux exposants seront présents. Des pâtisseries confectionnés par le Cercle de Fermières seront à vendre. Restauration sur place.

DATE	24 novembre
HEURE	10h à 16h
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
COÛT	Gratuit
CONTACT	Juliette Laflamme 418-789-2781 Céline Corriveau 418-789-2371



DANSE

Cours de danse pour intermédiaire.

JOUR	Les vendredis
HEURE	13h à 14h30
DURÉE	10 semaines
DÉBUT	22 septembre
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
CONTACT	Lucienne Chabot 418-789-2859

PÉTANQUE

2 jeux de pétanques.

JOUR	En tout temps
HEURE	9h à 20h
DURÉE	15 semaines
DÉBUT	Juin
ENDROIT	Terrain entre le HLM et l'église
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Boules pour jeux de pétanques.
CONTACT	Diane Laflamme 418-789-3119 buckland@globetrotter.net

TERRAIN MULTIFONCTIONNEL

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

DATE	Jusqu'au 30 octobre
HEURE	7h
ENDROIT	1990, rue de la Fabrique
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Raquettes, balles, ballon de basketball
CONTACT	Diane Laflamme 418-789-3119 buckland@globetrotter.net

YOGA

Cours de Yoga pour débutants et intermédiaires.

DATE	26 septembre
HEURE	18h45 à 20h15
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Centre communautaire 4344, rue Principale (Rez-de-chaussée)
COÛT	135 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Chèque ou argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Chaussures, tapis, bouteille d'eau, Vêtements appropriés.
CONTACT	Marlène Dumas 418-883-2456

PATINOIRE EXTÉRIEURE

Patinage libre et hockey.

DATE	À partir du 20 décembre
DURÉE	13 semaine
HEURE	Variable
ENDROIT	2000, rue de la Fabrique
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins, équipements de hockey et casque protecteur
CONTACT	Diane Laflamme 418-789-3119 buckland@globetrotter.net



ACTIVITÉS	Description	Début	Nb. Rencontres	Horaire	Lieu	Coût *
 Yoga femmes enceintes	Exercices de yoga adaptés à la période prénatale; postures, respirations conscientes, relaxations, visualisations, sons. La mère prépare ainsi son corps, son esprit et son cœur pour l'accouchement. Documentation incluse. SVP, s'inscrire.	26 sept. 2019, 23 janvier 2020, ou 26 mars 2020	6	Jeudi, 18 h 30 à 20 h	Maison de la famille de Bellechasse	72 \$
Yoga remise en forme après l'accouchement	Ateliers permettant à la mère de retrouver son bien-être et de tonifier les muscles sollicités par la grossesse et l'accouchement. Postures, respirations physiologiques pour se détendre et s'énergiser. Un lieu d'échanges sur le vécu après l'accouchement. (avec ou sans bébé, 1 mois à 12 mois). SVP, s'inscrire.	24 septembre 2019, 21 janvier 2020, ou 24 mars 2020	7	Mardi, 10 h à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	84 \$
 Réunion d'information en allaitement	Pour s'informer et échanger au sujet de l'allaitement : 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). SVP, s'inscrire.	3 septembre 2019, autres dates à déterminer	1	Mardi, 18 h 30 à 20 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Atelier de préparation à la naissance	Rencontre interactive pour s'informer afin de faire des choix éclairés et pour s'outiller concrètement pour la naissance (douleur, interventions médicales, rôle du conjoint, positions, respirations) SVP, s'inscrire.	20 novembre 2019 ou 25 mars 2020	1	Mercredi, 18 h 30 à 21 h	Maison de la famille de Bellechasse	45\$/couple
Introduction au portage (porte-bébés et écharpes)	Enceinte ou avec bébé, s'informer et mieux connaître les différents modèles de porte-bébés ou d'écharpes de portage. Démonstrations et conseils pour bien installer bébé en toute sécurité et confort. Bienvenue à tous ! Niveau avancé : Portage dos et hanche sur demande. SVP, s'inscrire.	Dates à déterminer	1	Mercredi, 9 h 30 à 11 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	20 /pers. ou 30 \$ en couple
Club des P'tites bottines ateliers parents/enfants (0 à 2 ans) et échanges entre parents	Mieux comprendre votre rôle comme parent, enrichir vos habiletés parentales, partager des solutions en échangeant avec d'autres parents. Découvrir des jeux d'éveil simples et faciles à réaliser à la maison avec son enfant. Bienvenue aux femmes enceintes. Service de halte-garderie sur place pour les frères et sœurs plus âgés de 2 à 5 ans. 2 groupes. Informez-vous pour les ateliers d'été. SVP, s'inscrire.	17 sept. ou 18 sept. 2019, 14 janv. ou 15 janv. 2020, 31 mars ou 1 ^{er} avril 2020	10	Mardi ou Mercredi, 9 h à 11 h	Lieu à déterminer Le mercredi à Saint-Raphaël	Gratuit ¹ (activité subventionnée)
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 de contes différents à chaque rencontre, jeux divers en lien avec le conte (chansons, bricolages, activités motrices...) et encore plus! 2 groupes (aux deux semaines). SVP, s'inscrire.	7 oct. 2019 (gr. 1), 21 oct. 2019 (gr.2), 20 janv. 2020 (gr.1) 27 janv. 2020 (gr.2)	5 5	Lundi, 9 h à 11 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit (activité subventionnée)
La Boîte aux trésors : Ateliers parents/enfants (2 à 5 ans)	Activités favorisant le développement global et harmonieux des enfants (langage, motricité, éveil à la lecture et à l'écriture, ...). Un moment privilégié pour période d'échanges et d'informations. N.B. Votre enfant doit avoir 2 ans avant le 30 septembre 2019. Si vous avez aussi un enfant de moins de 9 mois, il sera accepté avec votre enfant de 2 ans et plus. 2 groupes. SVP, s'inscrire.	1 ^{er} , 2 ou 3 octobre 2019, 14, 15 ou 16 janvier 2020	10 14	Mardi, Mercredi, ou Jeudi de 9 h à 11 h 30	Lieu à déterminer selon les inscriptions	Gratuit (activité subventionnée)
Le jardin de Pirouette et Cabriole : Ateliers parents/enfants (9 mois à 5 ans)	Ateliers de psychomotricité pour les tout-petits accompagnés de leur papa et/ou maman. Une occasion de vivre avec vos enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices leur permettant d'acquérir à la fois des habiletés motrices (courir, ramper, grimper, sauter, lancer, attraper) et des habiletés mentales (concentration, association, estime de soi). Les samedis de 9h à 9h50 (9 mois à 2 ½ ans) et 10h10 à 11h (2 ½ ans à 5 ans) SVP, s'inscrire.	7 septembre 2019 ou 28 mars 2020	5 10	Samedi, 9 h à 9 h 50 et 10 h 10 à 11 h	À St-Damien ou Saint-Raphaël	Gratuit ¹ (activité subventionnée)
Ateliers «Cuisiner avec ses enfants dans le plaisir »	Préparer dans le plaisir un repas avec son enfant ; Déguster le repas préparé avec les participants à l'atelier; Échanger avec l'animatrice des trucs simples de cuisine à mettre en pratique. Les familles repartent avec un plat cuisiné pour la semaine. (Ex. de thèmes abordés : Comment mieux planifier les repas et les collations, cuisiner les fruits et légumes de saison, des recettes vide-frigo, des soupes-repas, etc.) Bienvenue aux mamans, papas et enfants. Aussi, 2 ateliers pour préparer les repas des fêtes. SVP, s'inscrire.	17 septembre 2019 ou 28 avril 2020 10 décembre 2019	3 2	Mardi, 15 h 30 à 18 h	Maison de la famille de Bellechasse	5\$ par atelier
Yoga Nidra pour tous Formatrice : Brigitte Dubé du Centre Yoga Fleurs	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. SVP, s'inscrire.	18 septembre 2019, Ou 1 ^{er} avril 2020	4	Mercredi, 19 h à 20 h 15	Maison de la famille de Bellechasse	50 \$
RCR/ premiers soins Bébé-enfant et adulte (Pour tous)	Apprendre à intervenir en cas d'urgence, un cours complet de premiers soins (plaies, hémorragies, brûlures, fractures, intoxications) et réanimation cardio-respiratoire (RCR). Accrédité aussi pour les éducatrices en CPE. Offert par Médisoins, certifié Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ). Documentation incluse. Carte valide pour 3 ans. SVP, s'inscrire.	5 octobre ou 23 novembre 2019, 22 février ou 23 mai 2020	1	Samedi, 8 h 30 à 16 h 30	Maison de la famille de Bellechasse	80 \$

ÉVÈNEMENTS / CONFÉRENCES	Description	Début	Nb. Rencon- contres	Horaire	Lieu	Coût
Fête familiale 2020	Dans le cadre de la Semaine québécoise de la famille, venez célébrer avec nous! Animation, jeux extérieurs, pique-nique santé, bricolages, photos de familles, et bien plus encore. Prix de présence. SVP, s'inscrire.	15 mai 2020	1	À déterminer	Saint-Gervais	A détermi- ner
Conférence : « En route vers une saine santé financière » ACEF RIVE-SUD	Venez améliorer vos compétences en matière budgétaire et financière. Lors de cette soirée, divers thèmes seront abordés : les dettes, le budget, le réaménagement budgétaire, le budget d'urgence et les différentes solutions à l'endettement. Nous vous proposerons également des outils pour mettre en place de bonnes habitudes financières ainsi que des trucs et astuces pour faciliter la tenue d'un budget. SVP s'inscrire.	2 octobre 2019	1	Mercredi, 19h à 20h30	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Conférence : « Ce qui se passe en cas de séparation (avec enfants ou non) Convention de vie commune/Mariage » Chantal Fortier Notaire	Comprendre et démystifier les implications de l'union de fait et du mariage, connaître les éléments d'un contrat de vie commune : contribution de chacun aux charges du ménage, modalités en cas de rupture (partage des biens, garde des enfants, etc.), comprendre les termes : patrimoine familiale, séparation de biens, la société d'acquêts et la communauté de biens communs. Période de questions/réponses. SVP S'inscrire.	18 mars ou 29 avril 2020	1	Mercredi, 19h à 20h15	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
SERVICES RÉGULIERS	Description	Début	Nb. Rencon- contres	Horaire	Lieu	Coût
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	-	Jeudi, 8 h 30-16 h 30, les 2 premiers vendredi du mois 8 h 30-12 h 30	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 <u>excepté en juillet et décembre</u> . SVP S'inscrire.	28 août, 25 sept., 30 oct., 27 nov. 2019 29 janv., 26 fév., 25 mars, 29 avril, 27 mai et 17 juin 2020	-	Mercredi, de 13 h à 16 h	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 2 mars 2020 au 15 avril 2020	-	Lundi ET Mercredi seulement de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Écoute, soutien et références	<ul style="list-style-type: none"> • Coup de pouce/coup de fil : Pour les parents d'enfants 0-5 ans. Vous avez une question, une inquiétude en tant que parent concernant le comportement de votre enfant, nous pouvons vous écouter. Service confidentiel téléphonique ou à domicile. • Écoute, référence : Pour personne vivant une situation difficile. 	Toute l'année	-	À la demande À la demande	Maison de la famille de Bellechasse	Gratuit
Vente et location de Tire-lait 	Tire-lait Medela manuel ou électrique Harmony, Swing, Symphony (uniquement en location) et autres accessoires d'allaitement (sac de conservation, tétérrelle 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 leur inscription à un atelier doivent nous informer **48 heures** avant le début du premier atelier.

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

La Maison de la famille de Bellechasse est membre de :



Fédération
québécoise des
organismes
communautaires
Famille



Réseau
des Centres
de ressources
périnatales
du Québec



PROGRAMMATION ANNUELLE 2019-2020

Maison de la famille de Bellechasse

132, rue Aubé, Saint-Lazare-de-Bellechasse, QC, G0R3J0

Tél. : 418-883-3101 ou 1 800-454-3101

mfbelleschas.info@globetrotter.net

www.mfbellechasse.org

Nouvel horaire : Lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h à 16h

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

ACTIVITÉS 50 ans et +

DÉJEUNER DES 50 ANS ET PLUS

Déjeuners qui ont lieu dans un restaurant de Saint-Damien chaque premier vendredi du mois dans un but social et amical.

DATE	1er vendredi du mois
HEURE	8h
ENDROIT	Variable, consulter le journal La Liaison pour connaître l'endroit des prochains déjeuners.
COÛT	Le menu à la carte est aux frais et au choix du participant.
CONTACT	Marcelle Laflamme 418-789-2127

VIACTIVE

Joignez vous à notre groupe de Vie Active. C'est un programme basé sur les activités physiques qui améliorent la force et l'endurance musculaire. Notre conditionnement contient des exercices de réchauffement, cardio, étirements et musculation.

DATE DÉBUT	19 septembre
HEURE	10h à 11h
ENDROIT	Salle académique Maison de la Culture, 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Nicole Fortin 418-789-2090

COURS DE JOUVENCE ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

GOLF, BILLARD, CONVERSATION ESPAGNOLE, COUTURE, TISSAGE, TRICOT, CUISINE, HARMONIE, MÉCANIQUE, THÉÂTRE, MARCHÉ, NATATION, ARTS VISUELS, SKI DE FOND, YOGA, ETC.

Voir la programmation complète pages 16 et 17.

DATE DÉBUT	Semaine du 30 septembre
JOUR	Lundi ou mercredi
HEURE	16h à 18h
ENDROIT	École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	Jeunes : Gratuit Adultes 18-49 ans : 30 \$ Aînés 50 ans et + : 40 \$
INSCRIPTION	En ligne pour les adultes du 3 au 19 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pauline Mercier 418-789-0560 Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 #2 mhlabbe@saint-damien.com

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE LE BOUQUIN D'OR

Bibliothèque affiliée au Réseau biblio. Nous recevons régulièrement une rotation de livres du Réseau qui viennent s'ajouter à notre collection locale. L'abonnement est gratuit pour les résidents. Présentez-vous au comptoir de prêts durant les heures d'ouverture pour effectuer votre abonnement. N'oubliez pas de profiter des services offerts en ligne : recherche, prêt de livres entre bibliothèque (PEB), réservation, renouvellement, changement d'adresse, etc. Wi-fi disponible gratuitement.

HORAIRE	Mardi : 18h30 à 19h30 Mercredi : 9h à 11h et 13h30 à 15h Vendredi : 18h30 à 19h30 Samedi : 9h30 à 10h30
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ENDROIT 75, route St-Gérard, Saint-Damien

CONTACT Marie-Hélène Labbé 418-789-2127
biblio@saint-damien.com



CATÉCHÈSE

Les catéchèses recommencent ! Si vous avez des enfants ou des petits-enfants qui n'ont pas eu le bonheur de marcher à la rencontre de Dieu en suivant des rencontres de catéchèse, faites-leur un cadeau pour la vie. On demande aux jeunes de s'inscrire si ce n'est pas déjà fait; cependant ceux ou celles qui étaient en caté l'an dernier sont déjà inscrits. Votre catéchète vous contactera à la fin de septembre. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte aux catéchèses.

ENDROIT	Église, 182, rue Commerciale
CONTACT	Jean-Pierre Noël 418-789-3084 noeljp@videotron.ca

COURS PRIVÉS DE MUSIQUE (GUITARE, PIANO, VIOLON, ET CHANT)

Que ce soit pour développer un nouveau talent ou pour consolider votre maîtrise d'un instrument, notre équipe de 5 professeurs dynamiques est là pour vous aider à atteindre votre objectif d'apprentissage. Les élèves de l'école de musique de la Maison de la culture de Bellechasse peuvent apprendre la musique à leur rythme dans une ambiance chaleureuse et positive en plus d'avoir la chance, si le cœur leur en dit, de se présenter en concert 2 fois par année. Vous devez fournir votre propre instrument et vous rendre disponible une fois par semaine pour des sessions complètes qui varient entre 10 et 15 semaines.

DATE DÉBUT	Semaine du 16 septembre
HEURE	Hebdomadaire à définir avec le professeur
ENDROIT	Maison de la Culture de Bellechasse, 75, route St-Gérard Saint-Damien
COÛT	Coût : 15 \$ / 30 minutes ou 30 \$ / heure
CONTACT	Suzelle Boudreault 418-789-2588 adm@culturebellechasse.qc.ca

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

CULTURE et vie communautaire

DIMANCHE DE LA CATÉCHÈSE

Si le cœur vous en dit, nous avons besoin de lecteurs pour de courtes prières et de plus longues lectures, pour servir, porter simplement un lampion ou encore pour mimer en groupe l'évangile. Apportez votre sac d'école pour la bénédiction.

DATES	Les dimanches : 29 septembre, 20 octobre (la veuve qui demande justice), 3 novembre (Zachée), 8 décembre (Jean-Baptiste) et mardi 24 décembre Veille de Noël.
ENDROIT	Église, 182, rue Commerciale
CONTACT	Jean-Pierre Noël 418-789-3084

LA CRIÉE

Venez faire provision de produits maison (conserves, pâtisseries, etc.) au profit de notre Communauté chrétienne.

DATE	3 novembre
HEURE	10h45
ENDROIT	Église, 182, rue Commerciale
CONTACT	Agathe Brochu 418-789-2634 Pauline Beaudoin 418-789-2589

LANCEMENT MISSIONNAIRE DE L'ANNÉE PASTORALE 2019-2020

Suite au rassemblement du diocèse de Québec tenu le 14 septembre, un lancement de l'année pastorale sera célébré dans chacune des trois paroisses regroupées de la Mission Bellechasse-Etchemins. Cet envoi en mission concerne tous les leaders des différentes communautés locales, ainsi que tous chrétiens désireux de vivre un temps fort de ressourcement et d'engagement.

Veillez noter que cette célébration eucharistique sera la seule célébrée pour toute la paroisse durant cette fin de semaine là.

L'Église, à la suite du Christ ressuscité, nous envoie communiquer à tous la vie de Dieu qui est en nous; ne nous dérobons pas à notre mission de baptisés. Au plaisir de travailler ensemble pour la mission.

DATES	Voici nos lieux et dates de lancements : 29 sept. - Paroisse Saint-Benoît-de-Bellechasse : à St-Gervais, salle de l'Âge d'Or-St-Gervais, 239, rue Principale 13 oct. - Paroisse de Sainte-Kateri-Tekakwitha : à Ste-Justine, sous-sol de l'Église Ste-Justine, 240, rue Principale 27 oct. - Paroisse Sacré-Cœur-de-Jésus-en-Bellechasse : à Buckland, Centre Communautaire, 4344, rue Principale
CONTACT	Jean-Pierre Noël 418-789-3084

L'HEURE DU CONTE - HALLOWEEN

Lecture thématique animée. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

DATE	Mardi 29 octobre
HEURE	10h à 11h
ENDROIT	Bibliothèque municipale Le Bouquin d'Or 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 #2 mhlabbé@saint-damien.com

L'HEURE DU CONTE - NOËL

Lecture thématique animée. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

DATE	Mardi 10 décembre
HEURE	10h à 11h
ENDROIT	Bibliothèque municipale Le Bouquin d'Or 75, route St-Gérard
COÛT	Gratuit
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 #2 mhlabbé@saint-damien.com

ÉVÉNEMENTS

BAL DES PATINEURS

Soirée de patinage sous les lumières et thématiques de Noël.

DATE	Lundi 30 décembre
HEURE	16h à 22h
ENDROIT	Aréna J.E Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard
COÛT	0 à 5 ans : Gratuit 6 à 17 ans : 2 \$ 18 ans et + : 4 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins et casques
INSCRIPTION	Sur place
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

ÉVÉNEMENTS

MESSE COMMÉMORATION DES DÉFUNTS

Lors de la messe dominicale, nous prions pour les défunts de la dernière année. Animée par les Chevaliers de Colomb (Conseil 2920).

DATE	3 novembre
HEURE	10h
ENDROIT	Église, 182, rue Commerciale
CONTACT	Guy Corneau, Grand Chevalier

JOURNÉE DÉCOUVERTE CARRIÈRE

Activité de présentation d'entreprises et d'employeurs de Bellechasse Sud, animée par BABU, animateur à ÉNERGIE. L'objectif est de démontrer que Bellechasse est un milieu de vie dynamique et propice à l'entrepreneuriat et de faire découvrir les possibilités de carrières. L'activité s'adresse particulièrement aux jeunes de 4e et 5e secondaire, mais toute personne intéressée peut y assister.

DATE	20 ou 27 novembre, à confirmer
HEURE	9h45 à 12h
ENDROIT	Maison de la Culture de Bellechasse 75, route St-Gérard
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 #2 mhlabb@st-damien.com

CINÉ-HALLOWEEN

Cinéma spécial Halloween. Ouverture des portes à 13h. Surprises et prix de présence aux enfants costumés. Pop-corn et jus en vente sur place. Organisé par le Comité famille et la Maison de la Culture.

DATE	Dimanche 27 octobre
HEURE	13h30 à 15h30
ENDROIT	Salle de cinéma de la Maison de la Culture, 75, route St-Gérard
COÛT	Adulte : 7 \$ Étudiant : 5 \$ 13 ans et moins : 3 \$ 2 ans et moins : Gratuit
MODALITÉ DE PAIEMENT	En argent sur place
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 #2 mhlabb@st-damien.com Suzelle Boudreau 418-789-2588

TOURNOI DE HOCKEY DE LA RENTRÉE

Formule à bout de souffle. Équipe de 5 joueurs et 1 gardien. Partie 3 vs 3, de 2 périodes de 13 minutes non chrono. Aucune mise au jeu, jeu en continu.

DATES	20 et 21 septembre
HEURE	Soirée
ENDROIT	Aréna J.E Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard

BRUNCH DU PÈRE NOËL

Brunch du Père Noël organisé par le Comité famille et les Chevaliers de Colomb.

Musique et décor d'ambiance, remise d'un cadeau aux enfants de 11 ans et moins de Saint-Damien ou dont les grands-parents demeurent à Saint-Damien.

Bienvenue à tous les citoyens, que vous soyez parents, grands-parents ou non!

Cette année le brunch aura lieu à la salle académique pour plus de confort.

DATE	Dimanche 1er décembre
HEURE	Ouverture des portes 9h Brunch 10h Arrivée du Père Noël et remise des cadeaux vers 11h
COÛT	Gratuit pour la remise de cadeau. À déterminer pour le brunch.
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent ou chèque
INSCRIPTION	Inscription à la remise de cadeau du Père Noël : par courriel seulement avant le 8 novembre mhlabb@st-damien.com Brunch : auprès des organisateurs ou au bureau municipal au maximum le 22 novembre
CONTACT	Marie-Hélène Labbé 418-789-2526 #2 mhlabb@st-damien.com



COÛT	150 \$ par équipe
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
INSCRIPTION	418-789-2525
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@st-damien.com



Le *Choeur*
de Bellechasse
La voix de nos villages

Samedi 30 novembre à 14h à la Maison-Mère N.D.P.S
159, rue Commerciale, St-Damien

CHANTONS
LA DIVERSITÉ

Directrice musicale
et chef de chœur :

Carole Bellavance

Pianiste :

France Marquis



Réservation à la Maison de la Culture
418 789-2588 : 22\$
Auprès des choristes : 10\$: 12 ans et -
20\$: adulte



Au profit
Résidence Accueil
Bellechasse Sud

ATELIERS POUR ADOS | ADULTES | AÎNÉS
ATELIERS AUTOMNE 2019

Les ateliers sont offerts aux :

- Élèves de l'École secondaire Saint-Damien
- Élèves de 6^e année de l'École des Rayons-de-Soleil de Saint-Damien
- Adultes et aînés de Bellechasse-Etchemins

Coût : Élèves : GRATUIT | Adultes 18-49 ans : 40\$ | Aînés 50 ans et + : 30\$

Début : Semaine du 30 septembre

Durée : 10 semaines **Lieu :** École secondaire

Certains détails seront précisés suite à la période d'inscription. Si vous avez de l'intérêt, **inscrivez-vous dès maintenant pour garantir votre place.** Vous pourrez choisir de vous désister et vous faire rembourser si l'horaire ne vous convient plus.

Les activités et le transport scolaire organisé pour le retour à la maison sont gratuits pour les élèves. L'inscription sera remboursée pour les adultes qui accepteront de transporter des élèves à leur domicile.



Photo : Mélanie Proulx

INSCRIPTION :

**EN LIGNE DU
3 au 19 SEPTEMBRE**

www.saint-damien.com/loisirs

Par téléphone si nécessaire :
418-467-0560

PLACES LIMITÉES

BILLARD

M. Réjean Gaumond révèle ses techniques et vous apprend différents jeux.

🕒 *Les midis (jour à déterminer) de 12h30 à 13h20*

CONVERSATION ESPAGNOLE

Ateliers de conversation en situation de voyage. Le tout animé par M. Marco Robidoux.

🕒 *Lundi 16h à 18h*

COUTURE

Formatrice : Mme Maryse Morin du Cercle de Fermières. Initiation en couture et fabrication d'un vêtement, bas de pantalon, ajustement, etc.

🕒 *Mercredi 16h à 18h*

CUISINE

M. Jean-Sébastien Leclerc, chef professionnel, choisira des produits locaux et vous cuisinerez ensemble des plats nouveaux.

🕒 *Mercredi 16h à 18h*

GOLF

Une série de 11 ateliers à raison de 2 par semaine, où le pro, M. Alain Trudel, vous enseignera la technique de base et vous pourrez ensuite parcourir le terrain du Club de golf Bellechasse à St-Damien en équipe. Équipement droitier fourni. La voiturette est au coût de 15 \$/atelier pour les aînés. Inscription dès maintenant par téléphone.

🕒 *Lundi et mercredi 16h à 18h*

(Début : 11 septembre - Fin : 16 octobre)

HARMONIE (INSTRUMENTS À VENT)

Sous la direction de M. François Samson, enseignant en musique spécialisé en harmonie. Groupe instrumental composé de cuivres et de bois (trompette, saxophone, flûte traversière, clarinette, trombone, cor français, tuba, etc.) et de percussions. L'instrument est fourni. Vous pratiquerez des pièces pour un spectacle présenté en avril 2020.

🕒 *Débutant : mercredi de 16h à 18h*

Intermédiaire / avancé : mercredi 18h30 à 20h

INITIATION AUX APPAREILS MOBILES

Formatrice : Mme Line Gaudreault. Vous apprendrez à exploiter vos appareils (tablettes, téléphones intelligents, etc.) et à les utiliser selon vos besoins et intérêts.

🕒 *Jeudi 9h à 11h30*



MÉCANIQUE DES PETITS MOTEURS ET DES VTT

M. Olivier Gagné, vous enseignera comment faire l'entretien et la réparation des outils (tondeuses, scies mécaniques, moteurs) et des VTT et motoneiges.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**



TRAVAIL DU BOIS

Cette activité s'adresse aux apprenants qui souhaitent développer une autonomie dans la fabrication d'objets et différentes techniques d'assemblage.

🕒 **Lors des journées pédagogiques (heures à déterminer)**



THÉÂTRE

Mme Mireille Picard, étudiante à la maîtrise en théâtre, dirigera la pratique de scénettes et vous enseignera des techniques d'arts dramatiques et de comédie.

🕒 **Lundi 16h à 18h**



MARCHE EN GROUPE

Afin d'améliorer votre condition physique, Mme Nicole Fortin organisera un groupe d'une heure par semaine.

🕒 **Mardi 10h à 11h**



CINÉMA

Session 1 : 10 ateliers d'écriture de scénarios comiques. Session 2 : mise en scène et réalisation des textes écrits par les participants. Dépliant d'information disponible à la Maison de la Culture et l'École secondaire.

🕒 **Lundi 16h à 18h**



GROUPE VOCAL

Apprenez à chanter en groupe.

🕒 **Mercredi de 16h à 18h**



COURS DE NATATION / CORRIDORS DE NAGE

Apprivoisez l'eau et apprenez les rudiments de base. Pratiquez individuellement un ou deux niveaux de plus sous supervision et/ou entraînez-vous en franchissant des longueurs.

🕒 **Lundi 16h à 17h Cours de natation pour 50 ans et + (débutants)**
17h à 18h Pratique supervisée pour rattrapage

Mercredi 16h à 18h Corridors de nage



MARCHE RAPIDE

Mme Lise Fortin, professeur d'éducation physique, donnera des exercices de réchauffement et d'étirement essentiels à une bonne pratique et vous accompagnera à la marche pendant une heure.

🕒 **Lundi et mercredi 10h20 à 11h10**



IMMERSION ANGLAISE ET PLEIN AIR

Ateliers de conversation axés sur l'exploration d'activités qui vous ouvrent sur le monde, vous font sortir des sentiers battus et vous donnent le goût de prendre des risques pour vous redéfinir. Apprentissage de stratégies de communication en anglais, parfois à travers la musique, qui vous feront progresser tout en vous amusant!

🕒 **Lors des journées pédagogiques (heures à déterminer)**



INITIATION AU PATINAGE

Décrochez vos patins et retrouvez votre confiance progressivement à l'aide d'un support. Cet atelier est réservé aux adultes et aux aînés qui ne se permettent pas de tomber!

🕒 **Lundi 17h à 19h**



TECHNIQUES D'ARTS VISUELS

Mme Nadia Berghella vous initiera aux techniques et pratiques d'arts visuels avec différents matériels : crayons, fusain, aquarelle, peinture, etc.

🕒 **Lundi 16h à 18h (Débutants)**
Mercredi 16h à 18h (Avancés)



PNEUMATIQUE, ÉLECTRICITÉ ET HYDRAULIQUE

Ateliers théoriques et pratiques d'initiation aux notions de base en pneumatique, électricité et hydraulique avec M. Guy Boies.

🕒 **Lundi 16h à 18h**



PERMACULTURE ET AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Avec les Choux gras, vous apprendrez les techniques de base pour cultiver votre jardin dans le respect de la terre en maximisant les nutriments dont vous avez besoin pour votre vitalité.

Mercredi 16h à 18h (Du 2 octobre au 4 décembre)



SKI DE FOND

Mme Denise Giroux vous enseignera les techniques du fartage, mouvements de base et vous accompagnera dans des randonnées. Vous devez apporter vos skis et une lampe frontale. Les cours se poursuivront après les Fêtes.

🕒 **Lundi 16h à 18h (Du 2 au 16 décembre)**



TISSAGE

Initiation sur le métier à tisser et, pour les plus intéressés, montage d'une pièce au métier avec Mme Line Roberge du Cercle de Fermières.

🕒 **Lundi 16h à 18h (Durée : 4 semaines)**



TRICOT

Mme Ghislaine Prévost du Cercle de Fermières vous initiera au tricot et vous assistera dans la poursuite de vos ouvrages.

🕒 **Mercredi 16h à 18h**



YOGA

Mme Chandra Morton, professeur certifié en Hatha Yoga et Kundalini Yoga, vous guidera en guidée et relaxation. Postures physiques individuelles, mouvements en partenariat, respiration, visualisation guidée et relaxation.

🕒 **Mercredi 16h à 17h30**



ZUMBA GOLD

Avec Annick Labonté, instructrice accréditée. Routines d'exercices rythmés plus calmes destinées aux débutants, personnes avec limitation, femmes enceintes et 50 ans et plus.

🕒 **Mercredi de 17h15 à 18h**

INFORMATION:

Mme Pauline Mercier 418-467-0560
Municipalité de Saint-Damien 418-789-2526 #2

CES ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE À :

Ministère de la Famille – Programme Québec ami des aînés
Ministère de la Jeunesse – Programme local Jeunesse
École secondaire St-Damien | FADOQ St-Damien
Maison de la Culture de Bellechasse | Cercle de Fermières Saint-Damien
Municipalité de Saint-Damien-de-Buckland

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

14E SOUPER BÉNÉFICE

Souper et soirée mondaine annuelle au bénéfice des loisirs et de la Fondation de l'École secondaire de Saint-Damien. Événement social et festif attendu par tous, année après année!

Souper 4 services, nombreux tirages et animation musicale en soirée.

DATE	Samedi 2 novembre
HEURE	17h30 à 2h
ENDROIT	Salle académique de la Maison de la Culture, 75, route St-Gérard
COÛT	À déterminer
MODALITÉ DE PAIEMENT	Crédit
INSCRIPTION	En ligne jusqu'au 24 octobre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com



SPORTS et loisirs

AQUAFORME

Conditionnement physique dans la piscine.

JOUR	Lundi
DATE DÉBUT	16 septembre
HEURE	19h à 20h
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	110 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2525 adj.loisirs@saint-damien.com

SPORTS et loisirs

BADMINTON LIBRE

HORAIRE	Lundi 18h à 20h
DATE DÉBUT	16 septembre
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
COÛT	0 à 5 ans : Gratuit 6 à 17 ans : 2 \$ 18 ans et + : 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com



BAIN LIBRE

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

HORAIRE	Lundi 18h à 19h Mercredi 18h30 à 20h30 (à confirmer) Vendredi 19h à 21h
DATE DÉBUT	16 septembre
DURÉE	12 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain
COÛT	0 à 5 ans : Gratuit 6 à 17 ans : 2 \$ 18 ans et + : 5 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2525 adj.loisirs@saint-damien.com



SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

CHEERLEADING (NIVEAU 1 PRÉ-COMPÉTITION)

Cheerleading offert par Faucons Cheers Élite. Prestation au showcase FCE.

JOUR	Samedi
DATE DÉBUT	21 septembre
HEURE	8h30 à 12h
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École primaire de Saint-Damien 75, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	T-Shirt inclus.
COÛT	140 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com

CHEERLEADING (NIVEAU 2 COMPÉTITION)

Cheerleading de compétition offert par Faucons Cheers Élite.
Saison complète (10 séances à l'automne et 15 séances à l'hiver)
1h30 par séance, 3 compétitions, T-shirt inclus.
(SÉLECTION OBLIGATOIRE LE 7 SEPTEMBRE À 10H)

JOUR	Samedi
DATE DÉBUT	21 septembre
HEURE	8h30 à 12h
DURÉE	25 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École primaire de Saint-Damien 75, route St-Gérard Saint-Damien
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	À déterminer avec l'entraîneur
COÛT	280 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com

DANSE HIP-HOP (MATERNELLE À 2E ANNÉE)

Offert par l'École de danse Move.

JOUR	Mercredi
DATE DÉBUT	25 septembre
HEURE	15h30 à 16h30
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	À déterminer avec l'entraîneur
COÛT	85 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com

DANSE HIP-HOP (3E À 5E ANNÉE)

Offert par l'École de danse Move.

JOUR	Mercredi
DATE DÉBUT	25 septembre
HEURE	16h30 à 17h30
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	À déterminer avec l'entraîneur
COÛT	85 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE SAINT-DAMIEN

Votre enfant veut jouer au hockey ou à la ringuette ou encore faire du patinage artistique, mais vous pensez qu'il devrait d'abord savoir patiner ou parfaire ses habiletés avant de s'inscrire dans l'un de ces sports ? Vous voulez éprouver du plaisir à patiner en famille ? Le programme Patinage Plus s'adresse à vous !

Au CPA Saint-Damien, notre principal objectif est de voir vos enfants s'épanouir et apprendre tout en s'amusant. Nos entraîneuses, formées par Patinage Canada et soutenues par nos monitrices et aide-monitrices dynamiques, vouent une véritable passion pour le patinage et l'enseignement des bonnes techniques de patinage.

COURS DE GROUPE

(Patinage Plus : Bouts de choux et Étapes 1-6)

DÉBUT Vendredi 27 septembre (10 semaines)

COÛT Cours de groupe seulement : 120 \$
Cours de groupe + cours privés : 150 \$

HORAIRE Bouts de choux : 18h à 18h30
Étapes 1-6 : 18h30 à 19h20

COURS PRIVÉS

DÉBUT Dimanche 22 septembre

COÛT Cours privés seulement : 140 \$

HORAIRE Mercredi :
16h à 16h50 : glace ouverte à tous
(priorité : Étapes 5-6 et STAR)
16h50 à 17h50 : glace ouverte à tous

Vendredi :
16h à 17h20 : glace ouverte à tous
(priorité : Étapes 5-6 et STAR)
17h20 à 18h30 : glace ouverte à tous

Dimanche :
10h à 10h50 : glace ouverte à tous
(priorité : Bouts de choux et Étapes 1-4)
10h50 à 11h20 : glace ouverte à tous
11h20 à 11h50 : glace ouverte à tous
(priorité : Étapes 5-6 et STAR)

CONTACT Julie Bilodeau 418-467-3737
juliebilodeau29@hotmail.com

HOCKEY LIBRE - ARÉNA J.E. MÉTIVIER

HORAIRE Horaire sujet à changement.
Surveillez l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques.
Mardi 15h30 à 17h (12 ans et -)
17h à 17h50 (13 ans et +)
Jeudi 15h30 à 16h50 (12 ans et -)
Vendredi 14h30 à 15h50 (13 ans et +)

DATE DÉBUT 24 septembre

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

MATÉRIEL NÉCESSAIRE Patins et casques (au besoin), bâton.

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

MODALITÉ DE PAIEMENT Argent

CONTACT Pascal Gonthier 418-789-2525
loisirs@saint-damien.com



NATATION PRÉSCOLAIRE (4 MOIS À 6 ANS)

Programme de la Croix-Rouge Canadienne

JOUR Samedi

DATE DÉBUT 21 septembre

HEURE 9h à 12h

DURÉE 9 semaines

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

MATÉRIEL NÉCESSAIRE Costume de bain

COÛT Étoile de mer, canard et tortue de mer : 75\$
Loutre de mer à baleine : 100\$

MODALITÉ DE PAIEMENT Débit ou crédit

INSCRIPTION En ligne du 3 au 11 septembre
www.saint-damien.com/loisirs

CONTACT Karine Godbout 418-789-2525
adj.loisirs@saint-damien.com

SAINT-DAMIEN-DE-BUCKLAND

SPORTS et loisirs

NATATION JUNIOR (7 ANS ET +)

Programme de la Croix-Rouge Canadienne

JOUR	Samedi
DATE DÉBUT	21 septembre
HEURE	9h à 12h
DURÉE	9 semaines
ENDROIT	Piscine de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume de bain
COÛT	100 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Karine Godbout 418-789-2525 adj.loisirs@saint-damien.com

PATINAGE LIBRE - ARÉNA J.E.MÉTIVIER

HORAIRE	Horaire sujet à changement. Surveillez l'horaire bonifié durant les journées pédagogiques. Mardi 13h30 à 15h30 Jeudi 17h à 17h50 Vendredi 13h30 à 14h30 Samedi 18h à 18h50 Dimanche 11h à 11h50
DATE DÉBUT	24 septembre
ENDROIT	Aréna J.E Métivier de Saint-Damien 80, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins et casques (au besoin)
COÛT	Gratuit
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com



RINGUETTE LES REBELLES DE BELLECHASSE

Tu es une jeune fille dynamique! Tu aimes patiner! Il est temps d'être Rebelles. Viens essayer la ringuette lors de nos portes ouvertes dans les arénas de Bellechasse pour te permettre d'essayer ce sport.

DATE	Samedi 7 septembre
HEURE	À déterminer
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Patins, gants et casque. Le bâton est prêté pour l'occasion.
CONTACT	presidence@ringuettebellechasse.com

YOGA DOUX

JOUR	Lundi
HEURE	9h30 à 10h45
ENDROIT	Lac-Vert St-Damien
DÉBUT	23 septembre au 16 décembre 2019
INSCRIPTION	Caroline Fontaine 418-642-1350 carolinefontaine@globetrotter.net

ZUMBA

Offert par Annick Labonté

JOUR	Mercredi
DATE DÉBUT	25 septembre
HEURE	18h30 à 19h30
DURÉE	10 semaines
ENDROIT	Gymnase de l'École secondaire de Saint-Damien 70, route St-Gérard
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	À déterminer avec l'entraîneur
COÛT	100 \$/ session 14 \$/ à la fois
MODALITÉ DE PAIEMENT	Débit ou crédit
INSCRIPTION	En ligne du 3 au 11 septembre www.saint-damien.com/loisirs
CONTACT	Pascal Gonthier 418-789-2525 loisirs@saint-damien.com



alicia

FONDATION ALICIA MERCIER

7^e édition 2019

SAMEDI 7 SEPTEMBRE • 15H30

(EN CAS DE PLUIE, L'ACTIVITÉ EST REMISE AU DIMANCHE 8 SEPTEMBRE)

RANDENNÉE FAMILIALE VÉLO, MARCHE, COURSE

PISTE CYCLABLE • SAINT-DAMIEN (RTE 279)

PARTY
HOT-DOG
ÉPLUCHETTE
MUSIQUE

PRÉSIDENT
D'HONNEUR



LES ÉQUIPEMENTS
D'ÉRABLIÈRE



M. VALLIER CHABOT
DIRECTEUR GÉNÉRAL, CDL INC.

COURSE RÉCRÉATIVE ET COURSE
COMPÉTITIVE DE 5 KM OU 10 KM
FORMULE INDIVIDUELLE
OU EN ÉQUIPE

BIENVENUE AUX ENTREPRISES

PRIX AUX GAGNANTS & PRIX DE PARTICIPATION

MUSIQUE EN SOIRÉE



Cette activité est une LEVÉE DE FONDS pour la recherche
en oncologie pédiatrique (Dr Bruno Michon)

En mémoire d'Alicia Mercier
qui nous a quittés le 24 juin 2013.



INSCRIPTIONS + INFO

aliciamercier.com



Automne 2019



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

Formations et activités

			Animé par	Prix membre	Prix non membre
SEPTEMBRE 6	Vendredi 13h à 17h Lieu: St-Michel	Le verger: interventions en fin de saison Le verger holistique: observations et interventions à faire en fin de saison	Nathalie Coulombe Ferme du tracteur Rouge	55\$	65\$
SEPTEMBRE 15	Dimanche 13h à 17h Lieu: Armagh	Le vinaigre et les huiles infusées Faire son propre vinaigre de pommes et autres petits fruits	Stéphane Corriveau Ferme Dolmen	55\$	65\$
SEPTEMBRE 19	Jedi 18h30 à 20h30 Lieu: À la Coop	Faire ses conserves: l'entreposage des légumes frais pour l'hiver Comment préparer et entreposer les légumes frais pour l'hiver	Caroline Lévesque	10\$	15\$
SEPTEMBRE 29	Dimanche 13h à 17h Lieu: Armagh	Faire ses conserves: tomates et autres Comment conserver et préparer les légumes en pots pour l'hiver	Stéphane Corriveau Ferme Dolmen	55\$	65\$
OCTOBRE 6	Dimanche 13h à 17h Lieu: Armagh	Faire ses conserves : le pain Comment préparer son pain	Stéphane Corriveau Ferme Dolmen	55\$	65\$
OCTOBRE 20	Dimanche 13h à 17h Lieu: Armagh	Faire ses conserves: la fumaison des viandes L'art de fumer ses viandes	Stéphane Corriveau Ferme Dolmen	55\$	65\$
NOVEMBRE 7	Jedi 18h30 à 20h30 Lieu: À la Coop	Mangez frais à l'année Production de pousses, germinations et micro verdurettes	Caroline Lévesque	10\$	15\$

Inscription et information:

formation@leschouxgras.com

418-982-0640

COOP LES CHOUX GRAS: 26 rue Saint-Louis Saint-Damien de Buckland



SAINT-LÉON-DE-STANDON

CULTURE et vie communautaire

BINGO

Venez vous amuser entre amis. Un après-midi agréable tout en gagnant des prix.

JOUR	Tous les mercredi
HEURE	13h30
DATE DÉBUT	11 septembre
ENDROIT	Villa des Méandres, 102, Rue Saint-Pierre, Saint-Léon-de-Standon
COÛT	1 \$ / carte
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Jocelyne Drouin 418-642-2361 jojack46@hotmail.com

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



CERCLE DE FERMIERES

Réunions 3e mardi du mois. Le Cercle a pour mission l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal.

CONTACT Lisette Gosselin 418-642-1415

CLUB DE L'ÂGE D'OR

Une soirée se tient à chaque mois dans le gymnase de l'école des Méandres.

CONTACT Claude Gosselin 418-642-5534

MAISON DES JEUNES

ENDROIT	1, rue des Loisirs
HORAIRE	Vendredi : 19h à 23h Samedi : 19h à 23h
CONTACT	Marie-Pier Brousseau 418-642-2124

OTJ ST-LÉON

Fondée en 1961, l'OTJ organise le Festival des Méandres depuis 1997. Les principales activités de l'organisme gravitent autour du sport et des loisirs. Leur fonction consiste à développer l'intérêt et à rassembler les jeunes dans la pratique du sport. Tournoi de hockey et patinages libres, en hiver et tournoi de balle, équipe de baseball, en été, sont organisés pour le plus grand plaisir des jeunes et des résidents. Pendant la période estivale, les familles peuvent envoyer leurs enfants au «Terrain de jeux».

CONTACT Marie-Pier Brousseau 418-642-2124
René Godbout rgodbout8@gmail.com

SPORTS et loisirs

PÉTANQUE INTÉRIEUR

Pétanque entre amis, plaisir assuré!

DATE / HEURE	Les mardis après-midis 13H15 ou les vendredis 18H30.
COÛT	2 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Boules pour jeux de pétanques.
CONTACT	Lucille Talbot 418-642-5222

SAINT-NÉRÉE

CULTURE et vie communautaire

BINGO

DATES	13 septembre, 18 octobre, 8 novembre
HEURE	19h à 22h
ENDROIT	Complexe municipal, 1990, route Principale
COÛT	15 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Sylvie Poliquin 418-243-2735 muneree.sec@stnerree.ca

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

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

HORAIRE	Mardi 12h30 à 15h Jeudi 18h30 à 20h
ENDROIT	2141, route Principale
CONTACT	Louis-Philippe Pelletier 418-243-3649 bibliotest@globetrotter.net



ÉVÉNEMENTS

SOUPER SPAGHETTI

Souper 3 services avec jeux, animation, danse et prix de présence.

DATE	14 septembre
HEURE	17h
ENDROIT	Complexe municipal, 1990, route Principale
COÛT	Adulte : 15 \$ 6-11 ans 8 \$
INSCRIPTION	Téléphone
CONTACT	François Bernier 418-243-3373

SPORTS et loisirs

LOCATION DU GYMNASÉ

Pratique d'activités libres. Réservation au moins 2 jours à l'avance.

ENDROIT	École de l'Éveil, 2141, route Principale
COÛT	15 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
CONTACT	Michaël Couture 418-243-2735 muneree@stnerree.ca

DANSE HIP-HOP

Cours de danse hip-hop par l'École de danse MOVE pour les enfants inscrits à l'école de l'Éveil. Jour et heure à déterminer. Durant les journées de classe, pendant l'heure du dîner ou à la fin des cours.

JOUR	À déterminer
HEURE	À déterminer
ENDROIT	École de l'Éveil, 2141, route Principale
COÛT	80,50 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent ou chèque
MODALITÉ D'INSCRIPTION	Téléphone ou courriel
CONTACT	Michaël Couture 418-243-2735 muneree@stnerree.ca

SOUPER BÉNÉFICE

Souper 5 services avec bar ouvert jusqu'à minuit.

DATE	12 octobre
HEURE	17h
ENDROIT	Complexe municipal, 1990, route Principale
COÛT	60 \$
INSCRIPTION	Téléphone
CONTACT	Sylvie Duchesneau 418-243-2031



CENTRE

PLEINE FORME

au Sud de Bellechasse

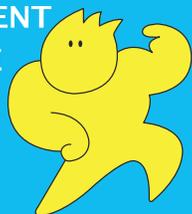
● SAINT-NAZAIRE ●



418 642-1515

CENTRE DE CONDITIONNEMENT
PHYSIQUE COMMUNAUTAIRE

AU COMPLEXE MUNICIPAL
SAINT-NAZAIRE
61, Principale (derrière l'église)



I.A. F9299

CENTRE

PLEINE FORME

au Sud de Bellechasse

● SAINT-NAZAIRE ●

Heures d'ouverture :

LUNDI	13 h 00 à 20 h 30
MARDI	13 h 00 à 20 h 30
MERCREDI	13 h 00 à 20 h 30
JEUDI	13 h 00 à 20 h 30
VENDREDI	13 h 00 à 20 h 30
SAMEDI	8 h 00 à 12 h 00

DURÉE	ADULTE	COUPLE	FAMILLE	ÉTUDIANT AÎNÉS*
Inscription*	10 \$	20 \$	20 \$	10 \$
1 mois	35 \$	50 \$	60 \$	25 \$
3 mois	90 \$	120 \$	150 \$	60 \$
6 mois	150 \$	200 \$	250 \$	100 \$
9 mois	200 \$	290 \$	350 \$	135 \$
11-12 mois	220 \$	350 \$	400 \$	150 \$
10 séances	40 \$	60 \$	70 \$	25 \$
À l'unité	5 \$	8 \$	10 \$	3 \$

* **AÎNÉS** : 65 ans et plus

* **INSCRIPTION** : à payer une seule fois à vie

*Retrouvez et maintenez
une bonne forme physique!*

Une initiative de la :
**FONDATION REFLET DES MONTS
SAINT-NAZAIRE**



À SAINT-PHILÉMON... DÉCOUVERTES!



JOURNÉE THÉMATIQUE SUR L'ACÉRICULTURE ET LES PRODUITS LOCAUX

SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019

TERRAIN DES LOISIRS DE SAINT-PHILÉMON

 VISITEZ NOTRE PAGE FACEBOOK POUR PLUS DE DÉTAILS : COMITÉ CULTUREL ET PATRIMONIAL DE SAINT-PHILÉMON



SAINT-PHILÉMON

ACTIVITÉS 50 ans et +

LIGUE DE CARTES

À chaque semaine, le mardi, du 10 septembre au 17 décembre 2019 et du 14 janvier au 20 mai 2020. Parties de cartes entre amis. Proposez votre jeu, vous avez le choix. Tournois amicaux, participation aux jeux de la FADOQ. Vous cherchez des amis avec qui rivaliser? C'est l'endroit!

JOUR	Mardi après-midi
DATE DÉBUT	10 septembre
HEURE	12h30 à 15h
ENDROIT	Complexe municipal, 1531 rue principale, Saint-Philémon
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Vêtements confortables.
CONTACT	René Godbout 418-469-3979 rgodbout8@gmail.com

VIACTIVE

JOUR	Les mardis
DATE DÉBUT	10 septembre
HEURE	9h30 à 11h45
ENDROIT	Complexe municipal, 1531 rue principale, Saint-Philémon
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Espadrilles et vêtements confortables
CONTACT	René Godbout 418-469-3979 rgodbout8@gmail.com

SOUPER DANSANT DE LA FADOQ

À chaque 2e samedi du mois : 12 octobre, 9 novembre, 14 décembre 2019, 11 janvier, 8 février, 14 mars, 9 mai 2020. L'activité débute à 16h par la danse, suivit d'un souper vers 18h. La soirée se poursuit jusqu'à 20h45 sous la direction musicale de Mme Roselyne Plante.

JOUR	2e samedi du mois
DATE DÉBUT	12 octobre
HEURE	16h à 20h45
ENDROIT	Salle la philémontoise (sous-sol de l'église) rue Principale
COÛT	14 \$ / membre 15 \$ / non-membre
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
INSCRIPTION	À la porte
CONTACT	Andrée Laliberté 418-469-2040 gautlali@hotmail.com

CULTURE et vie communautaire

BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque est affiliée au Réseau biblio. Chute à livres disponible pour le retour des livres durant les heures d'ouverture régulières du bureau de la municipalité (820, rue Therrien).

HORAIRE	Lundis les 9 et 30 septembre, 21 octobre, 11 novembre et 2 décembre de 13h à 13h30. Mercredis les 4, 11, 18 et 25 septembre, 2, 9, 16, 23, et 30 octobre. 6, 13, 20 et 27 novembre et 4, 11 et 18 décembre de 18h30 à 19h30.
----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ENDROIT 1460, rue St-Louis

CONTACT France Gagnon, responsable 418-469-2072
Simone Chabot, responsable adjointe 418-469-2608
www.mabibliothèque.ca/saint-philémon



ÉVÉNEMENTS

SOUPER SPAGHETTI ÉCOLE LES ÉCHOS DE LA FORÊT

Un souper plus qu'agréable entre amis pour ramasser des fonds au Comité famille. Vins et bières vendus sur place, musique d'ambiance et encan de desserts.

DATE	16 novembre
HEURE	17h30 à 21h
ENDROIT	École les Échos de la Forêt, 1460, rue Saint-Louis, St-Philémon
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Votre bonne humeur!
COÛT	15 \$
MODALITÉ DE PAIEMENT	Argent
INSCRIPTION	Sur place ou achat avance
CONTACT	Mélanie Roy-Beaulieu 418-469-3392 uriane@hotmail.com

SAINT-PHILÉMON

ÉVÉNEMENTS

NOËL EN FÊTE

La fête de Noël des enfants de Saint-Philémon. Le Père Noël est sur place et remet des cadeaux aux enfants qui ont été sages. Un goûter suit la remise.

DATE	14 décembre
HEURE	10h30 à 13h
ENDROIT	École les Échos de la Forêt, 1460, rue Saint-Louis, St-Philémon
INSCRIPTION	Auprès de la responsable
CONTACT	Claudine Picard 418-469-0165 bubuyou@hotmail.com

SPORTS et loisirs

LIGUE DE DEK HOCKEY 6 - 12 ANS

Ligue de dek hockey pour jeunes de 6 à 12 ans sur la patinoire de Saint-Philémon.

JOUR	Jeudi soir
DATE DÉBUT	5 septembre
HEURE	18h30 à 19h30
DURÉE	8 semaines
ENDROIT	Patinoire extérieure de Saint-Philémon
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Fournis
CONTACT	Vincent Lambert 418-469-0165 vincelambe@gmail.com

LIGUE DE DEK HOCKEY ADULTE

Ligue de dek hockey pour adultes de tous âges sur la patinoire de Saint-Philémon.

JOUR	Mardi soir
DATE DÉBUT	5 septembre
HEURE	19h30 à 21h
DURÉE	8 semaines
ENDROIT	Patinoire extérieure de Saint-Philémon
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Fournis
INSCRIPTION	Auprès du responsable
CONTACT	Benoit jr Talbot 418-469-3392 the_ben007@hotmail.com

SPORTS et loisirs

LIGUE DE DEK HOCKEY 12 - 18 ANS

Ligue de dek hockey pour jeunes de 12 à 18 ans sur la patinoire de Saint-Philémon.

JOUR	Jeudi soir
DATE DÉBUT	5 septembre
HEURE	19h30 à 20h30
DURÉE	8 semaines
ENDROIT	Patinoire extérieure de Saint-Philémon
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Fournis
CONTACT	Benoit jr Talbot 418-469-3392 the_ben007@hotmail.com

HOCKEY RÉCRÉATIF 6 - 12 ANS

Hockey récréatif les vendredi soirs pour les jeunes de 6 à 12 ans.

JOUR	Les vendredis
DATE DÉBUT	5 septembre
ENDROIT	Patinoire municipale de Saint-Philémon et Buckland
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Fournis à préciser
CONTACT	Vincent Lambert 418-469-0165

HALLOWEEN À SAINT-PHILÉMON

La sortie nocturne de nos petits monstres toute en sécurité. Rendez-vous à la caserne des pompiers pour le départ de la cueillette des bonbons.

DATE	31 octobre
HEURE	18h à 19h30
ENDROIT	Caserne des pompiers, rue Principale
COÛT	Gratuit
MATÉRIEL NÉCESSAIRE	Costume, sac de cueillette
CONTACT	Claudine Picard 418-469-0165 bubuyou@hotmail.com





INITIATION À LA CUEILLETTE DE CHAMPIGNONS
17, 18, 21, 24, 25, 28, 31 août; 1, 4, 7, 8 et 14 septembre



EXCURSION DE MYCOLOGIE VERS LES SOMMETS
5 et 15 septembre



RANDONNÉE GUIDÉE NOCTURNE: MONT CHOCOLAT
13 septembre



3 NOVEMBRE 2019

FERMETURE AUTOMNALE

LE PARC DEMEURE OUVERT TOUTES
LES FINS DE SEMAINES

RÉOUVERTURE 7 JOURS SUR 7 LE 13 DÉCEMBRE 2019

FERMETURE AUTOMNALE
3 novembre 2019

PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS

AUTOMNE 2019



HÉBERGEMENT CAMPING HÉBERTISME
RANDONNÉE PÉDESTRE VÉLO DE MONTAGNE

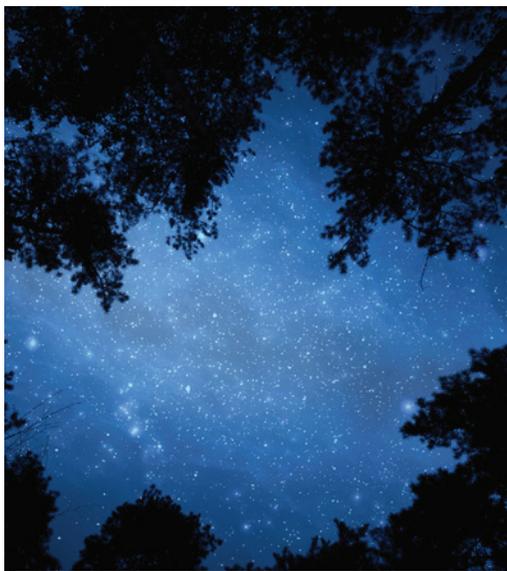
418.469.2228
WWW.MASSIFDUSUD.COM



FORMATION CARTES, BOUSSOLES ET GPS
21 septembre



MARCHE NOCTURNE D'HALLOWEEN
26 octobre



RANDONNÉE GUIDÉE NOCTURNE: VIEILLE FORÊT
12 octobre



LA DÉCOUVERTE DES PLANTES MÉDICINALES
22 septembre



Saison 2019-20

PLASTIQUES MOORE

Saint-Damien

PARTY D'OUVERTURE
5 OCTOBRE
APRÈS LA PARTIE

PARTIES LOCALES

*Venez encourager
votre équipe locale
le Plastiques Moore!*

#nouvssommesplastiquesmoore

ARÉNA J.E MÉTIVIER

SAINT - DAMIEN

Vendredi 5 octobre	21H00	contre	Saint-Charles
Vendredi 11 octobre	21H00	contre	Saint-Joseph
Samedi 19 octobre	19H30	contre	Lotbinière
Vendredi 1 novembre	21H00	contre	La Pocatière
Samedi 9 novembre	19H30	contre	Sainte-Marie
Vendredi 22 novembre	21h00	contre	Saint-Charles
Vendredi 6 décembre	21H00	contre	Saint-Pascal
Samedi 21 décembre	19H30	contre	Sainte-Marie
Samedi 11 janvier	19H30	contre	Lotbinière
Vendredi 7 février	21H00	contre	Saint-Joseph



ADMISSION GRATUITE

VALIDE POUR 1 PERSONNE

PARTIE D'OUVERTURE
5 OCTOBRE 2019

PROGRAMMATION 2019-2020

Prenez part à votre culture!

Sam. 1^{er} juin 20h

Simon Gauthier

Le Vagabond céleste | Conte

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



Sam. 23 novembre 20h

Andréanne A. Mallette

Première partie: Guillaume Gagnon

Chanson francophone
Adulte: 24\$ | Étudiant: 17\$
12 ans et moins: gratuit



Jeu. 5 mars 13h30

Les Malchaussées

Nom d'une botte

Jeune public
Adm. générale: 10\$



Ven. 6 septembre 20h

Nicolas Godbout

Les éclats d'âme | Conte

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



Sam. 7 décembre 20h

Caléro

Caléro Brille pour Noël
Avec la participation du Chœur de Bellechasse



Chanson de Noël
Adulte: 31\$ | Étudiant: 22\$ | 12 ans et moins: gratuit



Sam. 14 mars 16h

Festival Bière Bellechasse

Dégustations et musique festive

Culture et terroir | Salle académique

Prévente: 10\$ | Jour même: 15\$
12 ans et moins: gratuit



Sam. 12 octobre 20h

Guyllaine Tanguay

3764 Elvis Presley Boulevard

Country pop
Adulte: 48\$ | Étudiant: 34\$



Ven. 27 décembre 20h

La Grande Veillée Bellechassoise

avec Baragwin, Marée Musique et Denis Maheux au call

Salle académique | Musique et danse traditionnelle
Adulte: 20\$ | Étudiant: 10\$
12 ans et moins: gratuit



Sam. 28 mars 20h

RDV Guitares Canada

Avec Shaun Ferguson, Max Marshall & Claude Lafamme

Salle de spectacle et académique
Folk, blues et musique du monde
Adulte: 22\$ | Étudiant: 16\$ | 12 ans et moins: gratuit

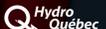


Ven. 25 & sam. 26 octobre 20h

L'Auberge en folie

Pièce d'Annette Gauthier

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



Dim. 3 novembre 13h30

Arthur l'aventurier

À la découverte des Rocheuses

Jeune public
Adulte: 20\$
Étudiant: 12\$



Sam. 25 janvier 20h

Virginie Fortin

Du bruit dans le cosmos

Humour
Adulte: 35\$ | Étudiant: 25\$
12 ans et moins: gratuit



Sam. 4 avril 20h

Alexandre Barrette

Semi-croquant | Humour

Adulte: 37\$ | Étudiant: 27\$



Sam. 9 novembre 18h

Soirée interculturelle Mexique-Québec

Avec Danza Mexico et Marée musique

Danse et buffet interculturel
Adulte: 15\$ | Étudiant: 10\$
12 ans et moins: gratuit



Sam. 1 février 20h

Karim Dabo

Natural Acoustic Music

Pub de la Contrée | Musique du monde
Adm. générale: 20\$



Sam. 15 février 20h

Time it Was

Interprète Simon & Garfunkel et Cat Stevens

Hommage
Adulte: 35\$ | Étudiant: 25\$



Sam. 18 avril 20h

Kain

Jusqu'au dernier rappel

Chanson francophone
Adulte: 39\$
Étudiant: 29\$



Sam. 25 avril 20h

Secondaire All-Star

En collaboration avec: Le Carrefour

Variétés, Relève
Adulte: 10\$ | Étudiant: 5\$
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.

