



Le Carriérois

JOURNAL D'INFORMATION MUNICIPALE

No. 82 – 28 JUIN 2017

EXPO AGRICOLE DE PORTNEUF



Admission
10\$ Un seul prix
pour toutes
les activités!
Gratuit 0 à 5 ans
Passeport 3 jours
à 20 \$ disponible
en prévente

Québec 

Partenaire officiel

Bienvenue sur le site de la 37^e édition de l'Exposition agricole de Portneuf qui aura lieu

➤ **DU 14 AU 16 JUILLET 2017** ➤

sur le site du Centre récréatif Chantal Petitclerc à Saint-Marc-des-Carières

Table des matières:

Pour nous rejoindre	2
Prochaine tombée du journal	2
Mot du maire	3
Résumés de la séance du conseil municipal	4

Information municipale	5-6
Vie communautaire	7-14
Service des loisirs et de la culture	15-20

Ville de Saint-Marc-des-Carières

965, boulevard Bona-Dussault
Saint-Marc-des-Carières (Québec)
GoA 4Bo

Téléphone : 418-268-3862
Télécopieur : 418-268-8776
En cas d'urgence seulement
Voirie, travaux publics : 418-268-5535

Courriel : info@villemarc.com
Site internet : www.villemarc.com

Horaire du bureau municipal :
lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et de
13h00 à 17h00 & le vendredi de 9h00 à 12h00

Pour nous rejoindre

Élyse Lachance
Directrice générale / Greffière-trésorière
dg@villemarc.com

Marlène Gobeil
Secrétaire / Comptabilité / Greffe
info@villemarc.com

Manon Paquet
Service à la clientèle & Taxes
taxation@villemarc.com

Ghislain Letellier
Directeur des travaux publics
voirie@villemarc.com

Alexandre Jobin
Inspecteur en urbanisme et aux permis
urbadev@villemarc.com

Sylvain Morissette
Directeur des loisirs et culture
loisirs@villemarc.com

Brigitte Huot
Loisirs et culture, journal Le Carriérois
& le site internet municipal
info@villemarc.com

Michel Leduc
Service d'incendie
chefpompiers@villemarc.com

Le conseil municipal de Saint-Marc-des-Carières

Guy Denis, Maire

Sylvain Naud
Conseiller au siège #1

Siège vacant
Conseillère au siège #2

Carol Denis
Conseiller au siège #3

Jacques Bédard
Conseiller au siège #4

Christian Gravel
Conseiller au siège #5

Marc Boivin
Conseiller au siège #6

Pour rejoindre le maire et les conseillers, vous devez
communiquer au 418-268-3862 ou
par courriel à info@villemarc.com

**Session régulière: le 2e lundi du mois à 20h00
à la salle du conseil municipal**

Horaire pour l'émission des PERMIS DE CONSTRUCTION ou de RÉNOVATION/RÉPARATION

Pour toute demande de permis, veuillez prendre un
rendez-vous en téléphonant à la ville ou encore remplir
un formulaire de demande de permis que vous
trouverez sur le site internet de la ville sous l'onglet
citoyens/service d'urbanisme et le retourner par courriel
à l'inspecteur municipal ou en personne à la Ville.

**Alexandre Jobin sera à l'hôtel de ville
les mardis et mercredis. (418-268-3862 poste 3)**

PRÉVENTION SUICIDE / 1-866-277-3553

**Plaintes et informations du public
310-4141 (sans frais) ou *4141 (cellulaire)**

9-1-1 Ambulance, Feu, Police

8-1-1 Service info-santé

**2-1-1 Info services communautaires
www.211quebecregions.ca**

**Bibliothèque : 418-268-3561 poste 3862
Piscine & gymnase : 418-268-3561 poste 3148**

Le journal le Carriérois

Date de tombée de la prochaine parution : 11 août 2017
Parution : 30 août 2017

Mot du Maire

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

La fête des voisins fut une belle réussite. Plusieurs ont profité du beau temps pour le marché aux puces. Les activités se sont déroulées au terrain de soccer. Il y avait les jeux gonflables pour les enfants qui ont eu beaucoup de plaisir, l'orchestre de l'École de musique Denys Arcand et pour finir, le fameux souper hot-dog.

Le 20 mai dernier, j'ai assisté au souper bénéfice et à l'encan pour la Société Saint-Vincent de Paul. Plus de 120 personnes assistaient à cet événement. Ce fut un succès. Bravo aux organisateurs!

À la fin du mois de mai, les employés municipaux ont nettoyé les sources à Saint-Gilbert pour garder la qualité de l'eau potable et aussi de maintenir nos sources conformes au ministère.

Le 3 juin dernier, il y a eu l'inauguration des jeux d'eau qui sont situés sur le terrain de l'école secondaire. Avec le beau temps, les jeunes pourront se rafraîchir. En après-midi, le défi tête rasée fut une réussite. Neuville et Saint-Marc-des-Carières ont pu amasser 45 000,\$. Bravo!

Du côté industriel, l'entreprise Machitech a agrandi ses locaux afin de fabriquer des lasers et cela va créer des emplois. Ceux-ci, présentement, sont fabriqués en Turquie. Bon succès dans votre nouveau projet!

L'école est maintenant terminée. Soyez prudents que ce soit dans votre travail, dans vos déplacements ou dans vos réjouissances! Vous êtes la relève de demain et nous comptons sur vous. Bonnes vacances à tous!

Au mois de juillet, nous faisons relâche pour le journal « Le Carriérois ». Le prochain sera à la fin août.

En terminant, je vous souhaite de bonnes vacances, soyez prudents, et profitez de la belle saison. Pour tout commentaire ou information, vous pouvez me rejoindre au 268-3862, poste 22.

Guy Denis, maire



FÊTE DU CANADA

Prenez note que les bureaux municipaux seront fermés à partir de jeudi midi ainsi que le vendredi 30 juin 2017.

VACANCES ESTIVALES

Les bureaux municipaux seront fermés du 24 juillet au 4 août 2017 inclusivement. Vous pourrez acquitter votre compte de taxes à la Caisse Desjardins, par guichet automatique ou par Accès-D

URGENCE CONCERNANT LES TRAVAUX PUBLICS

Composez le 418-268-5535

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Abrégé du procès-verbal du 8 mai 2017

- Le Conseil demande à l'organisme Saint-Vincent-de-Paul de payer 50% les coûts de la facture d'Hydro-Québec soit le montant de 4 051,64 \$, taxes en sus pour
- Le Conseil remercie monsieur Jacques Girard pour le travail effectué depuis son embauche suite à sa démission.
- Le Conseil retient les services de trois étudiants, messieurs Evans Cyr, Félix Légaré et Olivier Lafrenière, débutant vers le 22 mai 2017 et se terminant vers le vendredi 19 août 2017, maximum de 40 heures/semaine.
- La Ville mandate l'étude Tremblay Bois Mignault Lemay Avocats S.E.N.C.R.L. pour préparer une demande d'exclusion de ladite partie du lot 3 233 084 du cadastre du Québec, circonscription foncière de Portneuf, d'une superficie approximative de 8 497,52 mètres carrés, pour les fins du projet d'agrandissement de Machitech inc.
- En l'absence du maire lors des assemblées de la MRC de Portneuf, le maire-suppléant Marc Boivin est désigné comme représentant pour le remplacer.
- Le poste de conseiller spécial à la direction générale est aboli et le Conseil met fin au mandat de monsieur Maryon Leclerc.
- Le Conseil est favorable à la tenue de la course « Color Run » organisé par l'École Ste-Marie et autorise l'utilisation d'une partie de la rue Beauchamp.
- Le Conseil est favorable à la tenue du triathlon et demi-marathon organisé par l'École secondaire St-Marc et autorise l'utilisation de certaines rues.
- Madame Elyse Lachance, directrice générale/greffière-trésorière est la représentante autorisée pour « Clic revenu » mon dossier pour les entreprises.
- La Ville procède à l'engagement des moniteurs, monitrices et d'une coordonnatrice, pour le camp de jour, du 26 juin au 11 août 2017.
- Le Conseil autorise la contribution de 50,\$ pour un souper bénéfice à la Saint-Vincent de Paul, samedi le 20 mai 2017.
- Le Conseil autorise l'achat de deux billets souper au montant de 150,\$ à l'activité du tournoi de golf de la Fondation des services santé et sociaux de Portneuf tenu le 5 juillet 2017.
- Le Conseil autorise un montant 45,\$ pour l'achat de trois billets concernant le déjeuner bénéfice des policiers de la Sûreté du Québec.
- Le Conseil autorise l'achat de deux billets souper au montant de 100,\$ à l'activité du tournoi de golf de la Commission scolaire de Portneuf tenu le 27 juin 2017.
- Le Conseil commandite l'album des finissants pour un montant de 60,\$ à l'École Ste-Marie.
- Le Conseil accepte de payer les factures suivantes, taxes en sus :

Tremblay Bois Mignault Lemay	7 713,55 \$
------------------------------	-------------

Pour plus de détails concernant les procès-verbaux, veuillez vous rendre sur le site internet :

www.villestmarc.com



NOUVEAU !

UNE PETITE MAISON AUX LIVRES EST MAINTENANT INSTALLÉE DANS LE PARC PRÈS DU BUREAU DE POSTE

Des livres sont gratuitement à votre disposition. La responsable de la bibliothèque municipale, Madame Irma Gauthier, et son équipe de bénévoles s'assureront que des livres de divers sujets sont à votre disposition. Vous pouvez apporter les livres chez vous, les remettre ensuite et en ajouter de nouveaux.

Cette petite maison a été construite par messieurs André Morissette et son fils Pierre et

peinte par madame Brigitte Huot. Monsieur Morissette, père, s'est approprié du thème « Il n'y a pas d'âge pour être heureux » mais on peut le modifier en le citant ainsi « Il n'y a pas d'âge pour rendre les gens heureux » Merci à ces gens généreux de leur temps.

Irma Gauthier

La ville tient à remercier les employés de la ville qui ont contribué à la finition et l'installation.



Vous déménagez?
Utilisez votre écoCentre!

- Les écocentres vous permettent de vous départir écologiquement d'objets que vous ne pouvez pas déposer dans les bacs roulants.
- Certains articles en bon état peuvent être apportés à un organisme communautaire. Informez-vous.
- Les bacs verts et bruns ne font pas partie du déménagement! Ils appartiennent à la Régie et doivent rester sur place pour le prochain occupant.



Visitez
la regie verte.ca
 Régie régionale de gestion des
 matières résiduelles de Portneuf

L'horaire d'ouverture des écocentres est modifié en raison des congés fériés. Vérifiez l'horaire avant de vous déplacer.

Écocentre Neuville 1310 chemin du Site	Écocentre St-Raymond 590 chemin Bourg-Louis	Écocentre St-Alban 180 route 354	Écocentre St-Ubalde 570 rang St-Paul Nord	Écocentre Rivière-à-Pierre 824 rue Principale
FERMÉ 24 juin OUVERT le 1er juillet	FERMÉ 24 juin OUVERT 1er juillet	FERMÉ 24 juin OUVERT 1er juillet	FERMÉ 24 juin OUVERT 1er juillet	Aucun changement

AVIS PUBLIC

MODIFICATION DU CALENDRIER DES SÉANCES DU CONSEIL

- CONSIDÉRANT** les modifications apportées à la *Loi sur les cités et villes*;
- CONSIDÉRANT** l'obligation d'établir, avant le début de chaque année civile, le calendrier de ses séances ordinaires selon les articles 319-320 de L.C.V.;
- CONSIDÉRANT** que des élections municipales sont prévues à l'automne et qu'il y a lieu de devancer la séance du conseil du 10 octobre au 2 octobre en cas de déclenchement d'élection;

EN CONSÉQUENCE;

IL EST RÉSOLU UNANIMEMENT PAR TOUS LES CONSEILLERS PRÉSENTS

QUE le Conseil modifie le calendrier des séances ordinaires pour fixer la date du 2 octobre afin de permettre la tenue de cette séance ordinaire en cas d'élection municipale.

**Les résidus domestiques dangereux,
les apporter à l'écocentre, c'est bien mieux !**

Merci de votre collaboration.



Visitez
laregieverte.ca

Régie régionale de gestion des
matières résiduelles de Portneuf



Les 12 offices municipaux d'habitation (OMH) de la MRC de Portneuf et celui de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier annoncent qu'ils se regrouperont afin de ne former qu'une seule entité. L'Office municipal d'habitation du Grand Portneuf (OMHGP) sera ainsi créé au début de 2018. Le nouvel OMH sera responsable de la gestion de 397 logements sociaux auxquels s'ajoutent 139 logements subventionnés dans le cadre du programme Supplément au loyer de la Société d'habitation du Québec (SHQ).

Une entente de regroupement a été signée par les OMH concernés. Un plan d'affaires et un projet de lettres patentes ont été élaborés et déposés à la SHQ le 3 mai dernier pour la création du nouvel organisme. Après la délivrance des lettres patentes, les OMH actuels seront éteints.

Le siège social de l'organisme sera situé dans l'édifice municipal de Pont-Rouge. L'OMHGP prendra possession de ses nouveaux espaces le 1er octobre prochain. Il sera géré par un conseil d'administration de neuf personnes comprenant deux locataires et sept représentants des villes concernées.

Ce regroupement permettra l'embauche de personnel permanent dans le but d'assurer un service continu aux locataires. La conciergerie sera assurée sur les lieux de tous les complexes d'habitation et les règles de gestion répondront aux besoins locaux, comme c'est le cas actuellement. La population de l'ensemble du territoire de la MRC de Portneuf, des villes de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, de Fossambault-sur-le-lac et de la Ville de Lac-Saint-Joseph aura accès à ce service. Les modalités de financement par les villes concernées demeureront inchangées.

Rappelons que ce regroupement survient à la suite de l'adoption du Projet de Loi modifiant diverses dispositions législatives en matière municipale concernant notamment le financement politique (projet de loi 83). Afin de susciter le regroupement des OMH, la SHQ a mis en place une structure d'accompagnement et a également publié un Guide d'accompagnement sur la restructuration du réseau des OH.

Cette démarche, qui vise à renforcer le réseau des OH et à améliorer les services offerts aux locataires de logements sociaux, a reçu l'assentiment de l'Union de municipalités du Québec, de la Fédération québécoise des municipalités, du Regroupement des offices d'habitation du Québec et de la Fédération des locataires de HLM du Québec.

Parce que vous le méritez
Elle et lui

Entrez nous voir !

Déménagé au 1255 Bona Dussault

Clinique minceur
Ghyslaine St-Pierre
581-325-8282 • 514-955-5184

Clinique minceur
Ghyslaine St-Pierre
Propriétaire / conseillère en perte de poids et maintien
ÉPILATION AU LASER - CIRE - ÉLECTROLYSE - MANUCURE



Le grand Défi Pierre Lavoie

Le mois de mai, c'est le mois de l'activité physique. Depuis que je vais à l'école, j'amasse des cubes énergie dans le grand défi Pierre Lavoie. L'an dernier, la compagnie Ciment Québec a parrainée l'école Sainte-Marie tout comme plusieurs autres écoles. Monsieur Luc Papillon et ses employés sont venus nous voir pour nous parler de leur défi de cette année. Ça nous a tous encouragés à faire du sport et bouger avec notre famille.

Ciment Québec a remis un montant de 8 205\$ qui servira à l'achat d'équipement sportif neuf pour l'école.

C'est une chance incroyable que nous avons eue.

Merci beaucoup Ciment Québec.

Philippe Perron, école Sainte-Marie



PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT HOCKEY-ÉCOLE

Lors de l'année scolaire 2016-2017 24 jeunes de St-Marc des Carrières ont eu la chance de participer au programme de développement hockey-école mis sur pied par l'ancien hockeyeur Joé Juneau. Les élèves, avec l'aide de leur enseignant M. Jean-Philippe Rochon, ont pu améliorer leurs habiletés sur la glace et trouver une source supplémentaire de motivation dans leur cheminement scolaire.

Le programme de développement reviendra pour l'année scolaire 2017-2018. Pour aider à financer le projet, nous avons sollicité des entreprises de la région qui ont répondu positivement à l'appel. Nous sommes donc heureux de vous annoncer que nous aurons de nombreux prix à faire tirer. Les cartes pour le tirage seront en vente au coût de 5\$ et seront disponibles auprès des participants au programme, à l'école Ste-Marie, à la boutique Point de Vue ainsi qu'à l'hôtel de ville de St-Marc des Carrières.

UN BEAU SUCCÈS LORS DU DÉFI TÊTES RASÉES À SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES



Le 3 juin dernier avait lieu à Saint-Marc-des-Carières le deuxième défi têtes rasées Leucan.

Le défi était présidé par monsieur Patrice Tessier, propriétaire du Thaïzone et du Bar laitier de Donnacona.

Toute l'équipe de Leucan tient à remercier les gens inscrits au défi et les nombreux bénévoles pour leur implication et leur générosité.

Vous avez contribué à faire de cette grande campagne un beau succès. Comme vous le savez peut-être, nous avons amassé **21 000 \$** à St-Marc, pour un total de **45 000 \$** dans la région de Portneuf, et ce grâce aux participants, aux défis personnalisés, aux activités de levées de fonds et de sollicitation, aux commanditaires, aux partenaires et aux donateurs.

Votre contribution dans le cadre du Défi têtes rasées Leucan nous aide concrètement à soutenir les enfants atteints de cancer et leur famille en leur offrant des services distinctifs et adaptés et en finançant la recherche clinique.



Au nom de
Leucan,
des enfants
atteints de cancer
et leur famille,

MERCI!



11E SAISON DU MARCHÉ DE DESCHAMBAULT

Le Marché Public de Deschambault lancera sa 11e saison Samedi le 1er juillet à 9h00 sur la rue de l'Église à Deschambault.

Le Marché aura lieu tous les samedis de 9h00 à 13h00, du 1er juillet au 7 octobre 2017.

Cantine du terroir et musiciens sur place. Beau temps mauvais temps!

www.marchepublic.org Pour infos: 418 326-2733

Événements et animation au Marché

1er juillet à 9h00 : Ouverture officielle de la 11e saison en compagnie de nos partenaires et spectacle de l'*Ensemble Skarazula* (musiques du monde).

15 juillet : Transformation et dégustation de produits du Marché en collaboration avec le **Restaurant Le Pied Bleu** de Québec.

29 juillet : Démonstration culinaire en compagnie du **chef cuisinier Jean Soulard**.

19 août : Repas champêtre avec le chef cuisinier Vincent Goulet & spectacle de musique bluegrass avec **Wabo BBQ**.



L'Arc-en-Ciel

Organisme communautaire
en santé mentale
de Portneuf

**Centre de Prévention du Suicide de
Portneuf : 1-844-85-DAVE / 418-285-3283**



Info Services Communautaires

- Confidentiel;
- Réponse humaine multilingue;
- 7 jours sur 7: du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h.

www.211quebecregions.ca



Desjardins

Caisse de l'Ouest de Portneuf

**Siège social: Saint-Marc-des-Carières
418-268-3521 - 1 800 550-3521**

Deschambault **Saint-Ubalde**
418 268-3521 418-277-2104

Saint-Casimir **Lac-aux-Sables**



Visitez notre boutique en ligne
pour nos produits en liquidation

Jonsered



Atelier de réparation de VTT, moto, bateau et petits moteurs

Vente d'équipements forestiers et de jardin

Financement à 0% sur Ariens et Gravely

**Courrez la chance de gagner votre achat Ariens
d'ici le 8 juillet 2017 (détail en magasin)**

225, rue Rompré, Saint-Ubalde

418-277-9004



**CERF Volant
de Portneuf**

Organisme communautaire pour les familles de la région de Portneuf qui ont de jeunes enfants.

Services offerts dans votre secteur :

Atelier « Les Petites découvertes » : Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents, réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation.

Cuisines collectives : S'adresse aux familles biparentales du secteur ouest de la région, à faible revenu (avec ou sans emploi), qui ont au moins un enfant d'âge préscolaire ou au premier cycle du primaire.

Information et inscription requise pour chacun de ces services

Tél. : 418-873-4557 ou 1-888-873-4557 (sans frais)

Courriel : cerfvolant@derytele.com

Il est possible de vous inscrire en tout temps selon le nombre de places disponibles.

Bibliothèque municipale

Saint-Marc-des-Carières

Situé dans l'école secondaire St-Marc

1600 boul. Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carières Tél. 418-268-3561 poste 3862

Coût annuel d'adhésion

Résidents de St-Marc : 7\$ pour un abonnement individuel
10\$ pour un abonnement familial
Résidents de l'extérieur : 9\$ pour un abonnement individuel

14\$ pour un abonnement familial

Bienvenue à tous et à toutes, gens de St-Marc ou d'ailleurs !

Heures d'ouverture:

Les mardis
de 18h30 à 20h

Les samedis
de 10h00 à 11h30

Les mercredis
(de octobre à mai)



Beaucoup de livres à vendre: À chaque ouverture de la bibliothèque nous avons un grand choix de livres à vendre à 1\$, profitez-en !



INAUGURATION DES JEUX D'EAU

L'inauguration des jeux d'eau a eu lieu le 3 juin dernier. Les jeux d'eau étaient cependant déjà en fonction depuis la fin du mois de juin 2016. Le projet a coûté près de 54 000 \$. La Ville de Saint-Marc-des-Carières a injecté 18 000\$ et a reçu 32 000\$ du Pacte rural.

La construction des jeux d'eau fait partie des actions à privilégier dans la politique familiale.

Nous tenons à remercier nos commanditaires, nos partenaires ainsi que tous les bénévoles.

Club de Pétanque Des Carrières St-Marc

Ligue locale:	Tous les lundis et mardis à 19h00
Ligue régionale:	Tous les vendredis/Inscription de 11h30 à 12h30 Tournois à partir de 12h30

Pour information: 418-268-3696 / 418-268-3690



Le Cercle des Fermières de St-Marc-des-Carières

*Vous souhaitez de bonnes vacances et reprendra
ses activités en septembre !*

Club FADOQ La Sérénité de St-Marc-des-Carières



Vous souhaitez de bonnes vacances et reprendra
ses activités en septembre !



Échangeons nos compétences !

418 326-1284 / portneuf@accorderie.ca / accorderie.ca/portneuf

« Système d'échange de services et participation collective »

Certifié
ISO 9001

Depuis 1918

***Venez rencontrer nos
spécialistes en hydraulique
ou en mécanique.***

**VOHL INC.**

Fabrication - Vente - Réparation d'équipements industriels

SOUDURE USINAGE MÉCANIQUE QUINCAILLERIE INDUSTRIELLE FERRONNERIE

368, rue St-Gilbert, Saint-Marc-des-Carières (Québec) Canada G0A 4B0
Tél. : 418 268-3527 Téléc. : 418 268-5640 www.vohl.ca



Le 27 mai dernier avait lieu le 45^{ième} cérémonial du corps des cadets de St Marc au gymnase de l'école secondaire avec comme invité d'honneur le député Michel Matte et d'autres invités tel que Mme Dusablon représentante de la municipalité de St-Casimir, Mr Lessard représentant le caisse populaire de l'ouest de Portneuf et bien d'autres.



Au cour du cérémoniale Plusieurs trophées et médailles ont été remis. Un petit buffet préparé par les parents et bénévoles a été servi aux convives. Tous se sont régalés!



Emplois disponibles dans Portneuf www.portneuf.com

Accès travail Portneuf 1-800-897-9910

*Tu cherches un emploi?
Tu songes à un retour aux études?
Viens nous parler de tes projets!*



CARREFOUR
JEUNESSE • EMPLOI
PORTNEUF

Déménagement

Pour les jeunes de 16 à 35 ans qui veulent passer à l'action.

150 rue Saint-Joseph
Saint-Marc-des-Carières
418 268-3502
Lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h
et de 13 h à 16 h 30

Diminuez vos frais d'essence!

Avec le Covoiturage

Offrez les places disponibles dans votre véhicule

Contactez-NOUS !

**418 337-3686
1-877-329-3686**

Corporation de transport régional de Portneuf





Offre un nouveau service de répit hebdomadaire l'Atelier L'ÉVASION pour les proches aidants qui accompagnent à domicile une personne vivant avec la maladie d'Alzheimer ou autre maladie apparentée. La personne atteinte de la maladie, doit avoir une bonne condition physique. Elle participera à un atelier d'une demi-journée d'activités sociales stimulantes et adaptées dans un environnement convivial et chaleureux. Pour plus d'information ou pour inscription : (418) 285-2935 ou le 1-800 470-4256.

L'atelier L'ÉVASION est rendu possible suite à la contribution financière de :

L'APPU POUR LES PROCHES AIDANTS D'AINES
CAPITALE-NATIONALE
INFO-AIDANT 1 855 852-7784
www.lappuicapitalenationale.org



CARREFOUR F.M. PORTNEUF

Organisme communautaire offrant différents services pour les familles monoparentales, les familles recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf.

- Accueil, écoute et références ;
- Cuisines collectives ;
- Cafés-causeries à St-Raymond et Donnacona ;
- Service d'accompagnement individuel en situation de rupture conjugale ;
- Cuisines créatives ;
- Conférences ;
- Activités familiales ;
- Ateliers d'information ;
- Ateliers de cuisine enfant(s)-parent ;
- Accès à internet & prêt de livres.

Pour information
418-337-3704 ou
1-888-337-3704

www.carrefourfmpportneuf.com



Conférence thématique:
Les prestations pour proches aidants
France Bélanger, Service Canada

Lieu à confirmer : 418-286-3626 ou 418-688-1511



Société de comptables professionnels agréés

www.bedardguilbault.qc.ca

1885, boulevard Bona-Dussault
Saint-Marc-des-Carrières

Tél : 418 268-3334 Fax : 418 268-3359



Publicité dans Le Carriérois

Voici notre tarification pour
notre journal d'information
municipale Le Carriérois

Format	Coût par parution
½ page	80,00\$ + taxes
¼ page	60,00\$ + taxes
Carte d'affaires :	35,00\$ + taxes

Centre Récréatif Chantal-Petitclerc	Centre Communautaire et Culturel
Sylvain Morissette Directeur des loisirs & de la culture 1650, boulevard Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carières (Québec) GoA 4Bo Tél. 418-268-3862 Poste 33	Mme Annette Hardy Responsable des réservations 1770, boulevard Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carières (Québec) GoA 4Bo Tél. 418-268-8270

La course à pied est un sport très simple, accessible à tous, tout le temps, et n'importe où. Autre avantage, loin d'être négligeable, c'est un sport dont les bénéfices pour la santé sont énormes.

Les bienfaits de la course à pied sur le système cardio-vasculaire

L'activité physique protège des maladies cardio-vasculaires, à condition de bien la pratiquer (car elle peut aussi être dangereuse, par exemple si on court trop rarement et de manière intense). Lorsque l'on court, les bienfaits sur le système cardio-vasculaire sont multiples :

- On améliore sa performance cardio-vasculaire : par exemple, si votre cœur est capable de pomper 7 litres de sang par minute, il pourra aussi bien en pomper 8 ou 10. C'est un peu comme si vous aviez une petite voiture, mais avec un gros moteur : vous pouvez aller beaucoup plus vite, et du coup vous vous dépenserez moins pour les efforts moins importants (exemple : on pourra monter davantage d'escaliers sans être fatigué, ou courir plus facilement après un bus...).
- On diminue son pouls au repos.
- On diminue le risque de développer une athérosclérose, c'est-à-dire des plaques d'athérome dans les artères. Un athérome est un dépôt par accumulation de différents éléments (graisse, sang, tissu fibreux, dépôt calcaire) sur une partie de la paroi interne d'une artère : celle-ci risque alors de se boucher. Les personnes qui pratiquent une activité physique très régulière diminuent de 30 à 50 % le risque de faire un accident cardio-vasculaire.
- Les autres facteurs de risque cardio-vasculaire (hypertension artérielle, diabète, cholestérol) sont également diminués.

Déstocker les graisses grâce à la noradrénaline

Lorsque l'on fait du sport, le corps sécrète une hormone, la noradrénaline. Comme l'adrénaline, la noradrénaline est une hormone du stress. Ces hormones placent le corps dans les meilleures conditions pour produire un effort, que ce soit attaquer ou fuir, mais aussi, évidemment, courir. Bref, grâce à elles, nous sommes prêts à bondir !

Mais le grand intérêt de la noradrénaline tient surtout au fait qu'elle est capable d'agir sur nos cellules grasses pour leur ordonner de déstocker ! Afin d'en produire suffisamment, il est nécessaire de mettre de l'intensité dans ses efforts, par exemple en pratiquant des sprints, des sauts, des séances fractionnées...





Bienvenue sur le site de la 37^e édition de l'Exposition agricole de Portneuf qui aura lieu
DU 14 AU 16 JUILLET 2017
 sur le site du Centre récréatif Chantal Petitclerc à Saint-Marc-des-Carrières

Programmation

	Vendredi 14 juillet Journée des camps de jour
9h00	Ouverture du site Ouverture du parc de jeux gonflables (à 18h) Animation bassins de pêche, Éducazoo, Matt Leboeuf, Vache à traire
17h00	Pêche et « cookerie » (à 20h)
18h30	Méchoui du maire
20h00	Gymkhana Grand Prix
21h00	Karma Kameleons
23h00	O.S.N. Band
00h00	Fermeture du site

	Samedi 15 juillet Jugements Holstein Jugements des petits animaux
9h00	Ouverture du site Jugements Holstein Jugements des petits animaux
9h30	Conférence « La forêt nourricière »
10h00	Journée de rêve avec Anna, Elsa et Olaf Pêche et « cookerie » (à 20h) Gymkhana Conférence « La pisciculture »
10h30	Ouverture du parc de jeux gonflables (à 19h)
11h00	Éducazoo (à 16h)
13h00	Tire de p'tits tracteurs modifiés
18h30	Remise des médailles des petits animaux
19h00	Soirée laitière Desjardins
20h00	Gymkhana
21h30	LBA Band
23h30	O.S.N. Band
01h00	Fermeture du site
	Dimanche 16 juillet Jugements Jeunes ruraux La Coop Univert
9h00	Ouverture du site Ouverture du parc de jeux gonflables (à 16h) Fermières et artisans
9h30	Conférence « Le fleuve »
10h00	Le rêve de Théo, vedette de Yoopa Pêche et « cookerie » (à 17h) Gymkhana Conférence « Aménagement des cours d'eau »
11h00	Expertises Jeunes ruraux Éducazoo (à 16h)
11h30	Épluchette Promutuel
13h00	Mario Paquet
13h30	Jugements Jeunes ruraux
17h00	Fermeture du site

EXPO AGRICOLE DE PORTNEUF Québec

Bienvenue sur le site de la 37^e édition de l'Exposition agricole de Portneuf qui aura lieu
DU 14 AU 16 JUILLET 2017
 sur le site du Centre récréatif Chantal Pelletier à Saint-Marc-des-Carré



Karma Kameleons



LBA Band



O.S.N. Band



Mario Paquet



Journée de rêve



Le rêve de Théo



Pêche en bassins



Tire de petits tracteurs modifiés

Parc de 12 gros jeux gonflables + Bungee trampoline – Mascottes – Maquillage
 Pêche à la truite en bassin et cookerie sur place – Educasoo – Jugements – Vache à traire – Matt Leboeuf
 Machinerie – Petite Ferme – Gymkhana – Tire de petits tracteurs modifiés
 Danse en ligne – Méchoui – Soirée laitière Desjardins – Épluchette – Fermières et artisans
WWW.EXPOAGRICOLEPORTNEUF.COM

Retour sur le souper spaghetti

Félicitations à Madame Paulette Perreault-Petit qui a remis 2200 \$ à Leucan, lors du Défi têtes rasées.

Le souper spaghetti a eu lieu le 27 mai dernier au centre Communautaire et culturel de St-Marc. Plus de 130 personnes étaient présentes et ont pu se dégourdir avec la soirée dansante qui fut très animée.

Merci à tous les commanditaires et à tous ceux qui étaient présents lors de cette soirée.

Merci aux bénévoles qui ont donné de leur temps pour une bonne cause.



Retour sur la Fête des voisins

Le 10 juin dernier avait lieu la fête des voisins à St-Marc-des-Carières. Dame nature était de la partie et plusieurs ont pu profiter des aubaines du marché aux puces qui se tenait dans les rues de la Ville.

Les jeux gonflables, le maquillage, les jeux d'eau, le souper hot dog ainsi que les spectacle de l'école de musique Denys Arcand ont connu encore une fois un bon succès.

Cette belle journée fut clôturée par un feu d'artifice derrière l'école primaire, qui encore une fois a su éblouir petits et grands !

Merci aux employés de la ville, aux bénévoles ainsi qu'aux pompiers de faire de cette fête une réussite.

Sylvain Morissette, directeur des loisirs et de la culture

TRANSPORTS COMMUNAUTAIRES ET ADAPTÉS DANS LA MRC DE PORTNEUF

Corporation de transport régional de Portneuf

Transports adaptés (personnes admises)
- Transports locaux (à l'intérieur de la MRC).
Réservation 24 h à l'avance.
- Transports médicaux à l'intérieur et à l'extérieur de la MRC.
Réservation 24 h à l'avance.

Semaine et fin de semaine, contactez-nous pour connaître l'horaire.

Transport collectif régional

- Navettes journalières Portneuf/Québec.
Sans réservation.
- Autres services de transport collectif à l'intérieur de la MRC.
Réservation à l'avance nécessaire.

Semaine et fin de semaine, contactez-nous pour connaître l'horaire.

Plateforme Internet de covoiturage

418 337-3686
info@transportportneuf.com
www.transportportneuf.com

L'entraide communautaire le Halo

Transport et accompagnement bénévole

- Transports médicaux à l'intérieur et à l'extérieur de la MRC.
- Transports locaux pour les besoins essentiels.

Réservation à l'avance sur les jours ouvrables.
7 jours par semaine.

Possibilités d'ententes avec les organismes partenaires.

Service d'urgence disponible.

418 285-2935
info@lehalo.ca
www.lehalo.ca

Le comité Vas-Y

Transport et accompagnement bénévole

- Transports médicaux à l'intérieur et à l'extérieur de la MRC.
- Transports locaux pour les besoins essentiels.

Réservation à l'avance sur les jours ouvrables.
7 jours par semaine.

Possibilités d'ententes avec les organismes partenaires.

Service d'urgence et équipement d'aide à la mobilité disponibles.

418 337-4454
vas-y@cite.net
www.comitevas-y.org

Taxi Transport Portneuf

- Transport adapté à l'intérieur et à l'extérieur de la MRC.
Réservation 24 h à l'avance.
Lundi au vendredi.

418 456-2851
info@taxi-transportportneuf.com
www.taxi-transportportneuf.com

Taxi Martin

- Transport adapté à l'intérieur et à l'extérieur de la MRC.
- Possibilité d'accompagnement tarifé.
Réservation à l'avance.
7 jours sur 7 - 24 sur 24.

418 268-3022
info@taximartin.ca
www.taximartin.ca

Le comité « Neuville se souvient »

- Transport et accompagnement bénévole.
- Transports médicaux pour les citoyens de Neuville à l'intérieur et à l'extérieur de la MRC.

7 jours par semaine. Réservation à l'avance.

418 876-2217

Une initiative de



Tél : 418 340-1257

Sans frais : 1 866 873-6122

Courriel : aph@aphport.org

Visitez notre site www.aphport.org

1-204, rue Perrin, Saint-Raymond (Qc) G3L 1C7

DISPONIBILITÉS SUR LE TERRITOIRE

	Corporation de transport régional de Portneuf	Halo	Cap-Santé	Taxi Transport Portneuf	Taxi Martin
Cap-Santé	😊	😊		😊	
Deschambault-Grondines	😊	😊		😊	😊
Donncona	😊	😊		😊	
Lac-Sergent			😊		
Neuville*	😊			😊	
Pont-Rouge	😊	😊	😊	😊	
Portneuf	😊	😊		😊	😊
Rivière-à-Pierre			😊	😊	
Saint-Alban	😊	😊		😊	😊
Saint-Basile	😊	😊		😊	
Saint-Casimir	😊	😊		😊	😊
Sainte-Christine	😊		😊	😊	
Saint-Gilbert	😊	😊		😊	😊
Saint-Léonard-de-Portneuf			😊	😊	
Saint-Marc-des-Carrières	😊	😊		😊	😊
Saint-Raymond	😊		😊	😊	
Saint-Thuribe		😊		😊	😊
St-Ubalde		😊		😊	😊

*Comité Neuville se souvient

LÉGENDE

Fauteuil motorisé

Mobilité réduite

Accompagnement

mai 2016

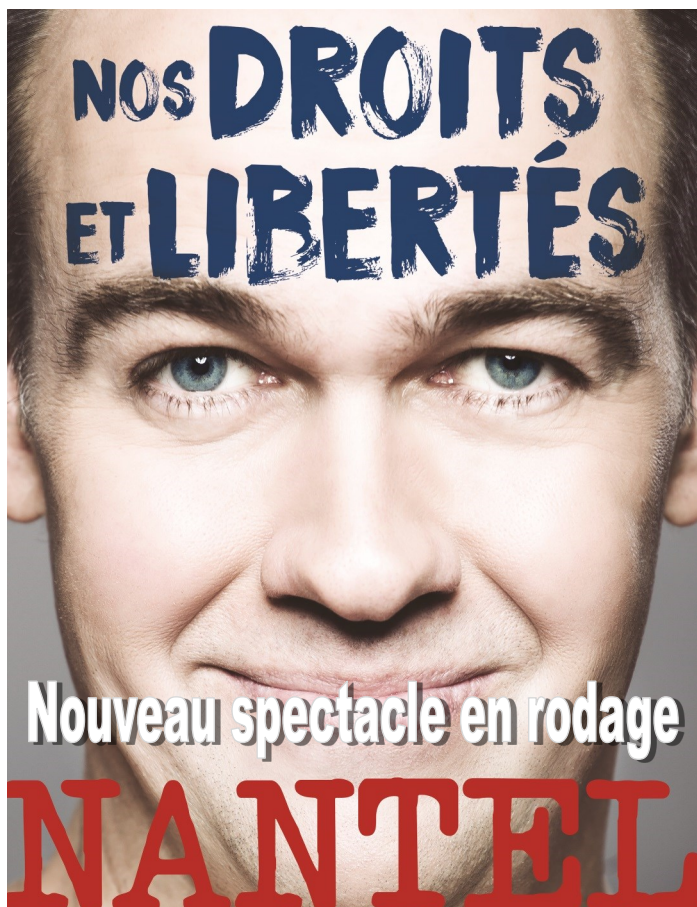
GUY NANTEL

Suite au récent succès de sa tournée Corrompu pour laquelle il a vendu plus de 125 000 billets, Guy Nantel est de retour sur scène avec son nouveau spectacle, Nos droits et libertés.

L'humoriste social politique numéro un au Québec mise une fois de plus sur un style d'humour périlleux, alors qu'il vacille entre l'ironie et la vérité crue, amenant le public à réfléchir, mais surtout à rire. Dans un monde où nos droits et libertés sont plus souvent qu'autrement sujets à interprétation, Nantel ne pourrait être davantage dans l'ère du temps!

Qu'il s'agisse de questions liées à la liberté religieuse, de politique, de souveraineté, de droit à la vérité de la part des élus, d'immigration, de droits sociaux, de liberté d'expression, d'égalité des sexes, du prix à payer pour penser librement en 2016; Nantel remet tout en question!

14 OCTOBRE 2017 - COÛT: 35 \$
Centre communautaire St-Marc





François Bellefeuille

Est-ce un peu tôt pour un deuxième spectacle de François Bellefeuille?

Pas du tout. À peine sa première tournée terminée que François est prêt à retourner sur les planches avec un nouveau spectacle et offrir du nouveau matériel à ses fans. Après trois ans de tournée, François brulait d'impatience de faire évoluer son personnage tout en conservant sa belle folie et sa colère presque attachante. Un nouveau spectacle où vous serez aux premières loges pour découvrir un artiste accompli.

9 novembre 2017 - 20h00

Au centre communautaire de St-Marc

Billets en vente - Dès le 1er mai 8h00

www.villestmarc.com ou

418-268-3862 poste 33 ou 34

En rodage

Le 6 OCTOBRE 2017

19H30

De la dynamique Lisbonne à la fière Porto, laissez-vous guider le long d'un parcours riche en couleurs grâce aux beautés des azulejos. Bem-vindo a Portugal!

ADMISSION: 20 \$ ADULTE - 15 \$ ENFANT

(Le prix comprend la conférence et les petites bouchées du pays servies pendant l'entracte si les billets sont achetés avant le 3 octobre 2017)

LES GRANDS EXPLORATEURS

www.LesGrandsExplorateurs.com

Portugal



Pharmacie Éric Hamelin et Geneviève Coulombe

Affiliée à



Jean Coutu

Saint-Marc-des-Carières

DERYtelecom