



Le Carriérois

JOURNAL D'INFORMATION MUNICIPALE

No. 55 – Décembre



*La ville de Saint-Marc-des-Carières
vous souhaite de Joyeuses Fêtes*

Table des matières :

Pour nous rejoindre	2
Prochaine tombée du journal	2
Mot du maire	3
Résumés de la séance du conseil municipal	4-5

Information municipale	6-7
Vie communautaire	8-15
Service des loisirs et de la culture	16-20

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

Maryon Leclerc

Directeur général / Greffier-trésorier
dg@villemarc.com

Marlène Gobeil

Secrétaire / Comptabilité / Greffe
info@villemarc.com

Louise Allard

Service à la clientèle & Taxes
taxation@villemarc.com

Ghislain Letellier

Directeur des travaux publics
voirie@villemarc.com

Diane Du Sablon

Inspectrice 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@loisirs@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

Élyse Lachance
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'inspectrice municipale ou en personne à la Ville.
Diane Dusablon : 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

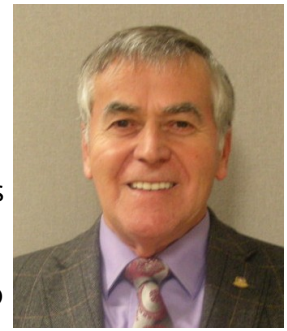
Le journal le Carriérois

Date de tombée de la prochaine parution : le 9 janvier 2015
Parution : 28 janvier 2015

Mot du Maire

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

En cette fin d'année 2014, le Conseil municipal est fier des réalisations et des nouveaux services que nous nous préparons à vous donner.



La soirée reconnaissance fut un grand succès le 5 décembre dernier. 150 personnes ont assisté à cet événement. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à la préparation de cet événement. Félicitations aux bénévoles qui ont reçu un certificat et bienvenue aux nouveaux résidents!

Une bonne nouvelle qui devrait tous nous intéresser!!! Quatre personnes bénévoles (**Pierrette Lesage, Andrée Trottier, Lorraine Matte et Ghislaine Gasse au 418-268-3843**) forment le Comité des malades. Ces personnes bénévoles visitent à domicile, dans nos centres d'hébergement des personnes qui en font la demande.

Félicitations aux Clubs de l'Âge d'or et de la pétanque qui ont fait l'acquisition d'un défibrillateur avec l'aide de l'Entreprise Formation Prévention secours de Portneuf et le député provincial, monsieur Michel Matte.

Du secteur de la construction, un jumelé est en construction sur l'avenue St-Marcel et une industrie commencera d'ici quelques semaines dans le parc industriel.

Dernièrement, j'ai assisté à une réunion du Plan de développement de la zone agricole (PDZA) qui est un document de planification qui vise à mettre en valeur la zone agricole d'une municipalité régionale de comté (MRC) en favorisant le développement durable des activités agricoles.

Au début du mois de novembre, je suis allé à Nicolet pour les villes de centralité qui consistait à trouver des solutions concernant les CLD et les coupures de certaines subventions.

En terminant, je tiens à vous souhaiter en mon nom et au nom du Conseil, une très bonne année 2015 et sachez que nous allons travailler avec l'aide de nos employés à améliorer les services pour que notre ville reste une place où il fait bon d'y habiter.

Pour tout commentaire ou information, vous pouvez me rejoindre au 268-3862, poste 22.

Guy Denis, maire

FERMETURE DU BUREAU MUNICIPAL POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Veuillez prendre note que le bureau municipal sera fermé du 22 décembre 2014 au 4 janvier 2015 inclusivement.

Vous pouvez acquitter votre compte de taxes à la Caisse Desjardins ou par guichet automatique.

Pour toute urgence concernant les travaux publics, composez le **418-268-5535**.



RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

Abrégé du procès-verbal du 10 novembre 2014

- Le Conseil accepte la proposition de Libertévision envoyée par courriel le 31 octobre 2014 au montant de 2 200,\$, taxes en sus, pour l'installation du panneau électronique à l'intersection de l'avenue Principale et le boulevard Bona-Dussault.
- Le Conseil adopte le règlement RMU-07-2014 concernant les nuisances, paix et bon ordre.
- Le Conseil fixe les séances ordinaires pour l'année 2015 selon les dates et heures du tableau ci-joint :

Mois	Lundi	Heure
Janvier	12	20h00
Février	9	20h00
Mars	9	20h00
Avril	13	20h00
Mai	11	20h00
Juin	8	20h00
Juillet	13	20h00
Août	10	20h00
Septembre	14	20h00
Octobre	13 (mardi)	20h00
Novembre	9	20h00
Décembre	14	20h00

- Le directeur général/greffier-trésorier est autorisé à signer pour et au nom de la Ville la convention de service et d'approvisionnement avec Toshiba en date du 20 octobre 2014.
- Le Conseil accepte l'offre de Construction & Pavage Portneuf inc. pour un montant de 60 339,\$, taxes en sus, pour le contrat de pavage.
- Le Conseil approuve les dépenses pour les travaux exécutés de l'avenue St-Marcel au montant de 164 162,33 \$, incluant les taxes nettes, et joint à la présente copie des pièces justificatives, conformément aux exigences du ministère des Transports.
- On annule la procédure de modification de zonage du règlement 312-11-2014 et celle du plan d'urbanisme 308-04-2014.
- Le maire ou en son absence, le maire suppléant et le directeur général / greffier-trésorier ou en son absence, la greffière-trésorière-adjointe, sont autorisés à vendre et à signer tout document nécessaire pour et au nom de la Ville, la vente officielle du terrain portant le cadastre #5 458 869 ayant une superficie de 82 960 pieds carrés à Bio-Liq.
- Le maire ou en son absence, le maire suppléant et le directeur général / greffier-trésorier ou en son absence, la greffière-trésorière-adjointe, sont autorisés à vendre et à signer tout document nécessaire pour et au nom de la Ville, à toute personne de leur choix, tout terrain industriel appartenant à la Ville.

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL MUNICIPAL

- Le maire et le directeur général/greffier-trésorier sont autorisés à signer pour et au nom de la Ville l'entente avec Vidéotron.
- Le Conseil mandate madame Élyse Lachance à représenter la Ville pour Portneuf 2030.
- Le Conseil adopte le règlement 292-06-2014 modifiant certains tarifs municipaux et tarifs aux activités.
- La ville de Saint-Marc-des-Carières est favorable au projet d'implantation d'un système d'antenne(s) de radiocommunications et de radiodiffusion, soumis par Vidéotron, et projeté au cadastre #4 615 211.
- Le Conseil autorise une contribution financière au montant de 300,\$ à Carrefour FM Portneuf afin de consolider et d'améliorer les services déjà existants.
- Un membre du Conseil, pouvant se libérer aux réunions, remplace monsieur Jacques Bédard, conseiller #4, à la Corporation de développement économique de Saint-Marc-des-Carières en son absence.
- La responsable aux taxes municipales est autorisée à prendre les procédures nécessaires pour le recouvrement des comptes en souffrance suivant la politique de recouvrement de la ville.
- Le directeur général/greffier-trésorier est autorisé à signer pour et au nom de la Ville le contrat vidéo corporatif pour CJRS la TVC Portneuvoise au montant de 1 500,\$ plus taxes, payables en 2015.
- Le Conseil accepte de payer les factures suivantes, taxes en sus :

Influx inc.	4 250,00 \$
Maurice Champagne, arpenteur-géomètre	950,00 \$
Tremblay Bois Mignault Lemay	6 835,96 \$
Construction & Pavage Portneuf inc.	63 369,00 \$
Pax excavation inc.	31 200,00 \$
Thibault Paysagiste inc.	2 320,00 \$
Construction Côté & fils	46 778,54 \$
Pax excavation	427 428,58 \$
EMS infrastructure inc.	11 250,00 \$
Transport Gilles Tessier inc.	1 199,90 \$

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

www.villestmarc.com

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans l'édition de novembre du Carriérois concernant l'horaire des Fêtes de la bibliothèque. Veuillez prendre note que la bibliothèque sera fermée du 21 décembre au 3 janvier inclusivement (les mardis et samedis). Et du 24 décembre au 7 janvier pour les mercredis biblio.

Rétrospective - Soirée Reconnaissance 2014

Le 5 décembre dernier avait lieu au Centre communautaire et culturel la soirée reconnaissance 2014. Cent cinquante (150) personnes ont répondu à l'invitation du maire, M. Guy Denis.



Plusieurs personnes ont été honoré lors de cette soirée dont notre chef pompier **M. Michel Leduc** pour ses 40 années de service au sein de notre ville ainsi que **M. Guy Perreault** (pompier) pour ses 35 années de service. Ils ont reçu la «Médaille de pompiers pour services distingués» ainsi qu'une plaque honorifique.

M. Richard Thibault (pompier) 23 années de service et **M. Robert Petit** (pompier) 22 années de service ont reçu également la «Médaille de pompiers pour services distingués.»

Médaille de pompiers pour services distingués



La Médaille de pompiers pour services distingués a été créée le 29 août 1985 pour honorer les membres d'un service d'incendie canadien qui ont 20 ans de service, dont 10 ans au moins dans des fonctions qui comportent des risques potentiels, et qui travaillent depuis la création de la médaille ou après. Les services d'incendie reconnus comprennent les départements d'incendie canadiens, les bureaux du prévôt des incendies, les bureaux des commissaires d'incendie et les services d'incendie des Forces canadiennes. Les services distingués se définissent par une conduite irréprochable et un travail effectué avec zèle et efficacité.



Trop d'attente à l'urgence...

« Vous avez besoin de consulter un professionnel de la santé, **maintenant?** »

Dr Robin Bélanger, Chiropraticien

- * Prise de rendez-vous rapide
- * Soins personnalisés
- * Soins de qualité, on prend le temps de discuter avec vous de votre état de santé
- * Traitements sans médication
- * Améliore plusieurs de vos problèmes de santé, de la tête aux pieds, bien au-delà d'un simple problème de dos

Saint-Marc-des-Carrières

1339, boul. Bona-Dussault, tél. : **418-268-3375**

www.cliniquechiropratiquestmarcdescarrieres.com

INFORMATION MUNICIPALE

(suite) Rétrospective - Soirée Reconnaissance 2014

La ville a tenu également à souligner l'implication de deux personnes, **M. Fernand Darveau** (Pétanque) et **M. Nazaire Cauchon** (Club Poulamon), pour leur dévouement exceptionnel envers la communauté.



De plus, cette année, **un concours de dessin** a été organisé en collaboration avec l'école primaire Sainte-Marie. Ce concours portait sur le thème du bénévolat et avait pour but de faire connaître le travail des bénévoles aux enfants. Les gagnants du concours sont Mia-Rose Tessier, Lily-Rose Tourangeau, Malézia Suret, Samuel Durocher, Maëlie Tremblay, Ely-Ann Germain, Marylou Cloutier, Samuel Hamelin et Coralie De Carufel.



Merci à Mme Émilie Naud pour avoir merveilleusement animée cette soirée, Madame Élyse Lachance pour le concours de dessins ainsi qu'à Paulette Perreault, Carmelle Perreault et Brigitte Huot pour la décoration de la salle !



Vous aimeriez échanger des services ou faire des activités de groupes ?

(418) 326-1284 / portneuf@accorderie.ca / www.accorderie.ca/portneuf

«Système d'échange de services et participation collective»

www.taximartin.ca



418 268 3022

Services
24 h

info@taximartin.ca

Service de taxi régulier
Transport adapté
Courrier rapide

Service de navettes
Pièces et urgences
Transport écolier

VIE COMMUNAUTAIRE



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

vous souhaite de Joyeuses Fêtes

Réunion : mardi 6 janvier 2015 à 19h00 au sous-sol de l'Hôtel de ville

Cuisine : Beignes (2) **Tissage :** Linge de vaisselle

Tricot : Chaussettes à motifs de Noël pour adulte

«Porter des pantoufles »

Lucie Hardy, communications 418-268-1282

Club de Pétanque Des Carrières St-Marc

321, rue St-Jean, Saint-Marc-des-Carières

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



Une bonne et heureuse année à tous !



Club FADOQ

La Sérénité de St-Marc-des-Carières

vous souhaite de Joyeuses Fêtes

Vous invite tous les jeudis à 19h00 à son **Bingo** et **danse avec Mario Paquet**

au Centre Communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières
au 1770, boul. Bona-Dussault

L'heure du conte

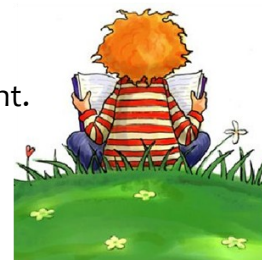
Une fois par mois, un conte pour enfant sera raconté avec de l'animation
à la bibliothèque de St-Marc-des-Carières.

L'activité est gratuite et s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans accompagnés d'un parent.

Jour: **Samedi de 9h00 à 9h45**

Date à venir: 24 janvier, 14 février, 28 mars et 25 avril

Responsable: Émilie Naud et le comité culturel



Desjardins

Caisse de l'Ouest de Portneuf

Siège social

Saint-Marc-des-Carières 418-268-3521 1 800 550-3521

Deschambault

418 268-3521
8444

Saint-Alban

418-268-3521

Grondines

418-268-

**Saint-Casimir
Ubalde**

418 268-2265

Lac-aux-Sables

418 336-2020

Saint-

418-277-2104

Notre-Dame-de-Montauban

Centre de services automatisés

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

VIE COMMUNAUTAIRE



Ligue Hockey Senior

Saison 2014-2015

Pour toute information : Caroline Côté au 418-999-6383 ou par courriel carolinecote@globetrotter.net

St-Anne vs St-Marc

20h30

Vendredi

le 23 janvier

Votre présence est primordiale pour le bon fonctionnement de l'équipe !

Bibliothèque municipale de Saint-Marc-des-Carières

École secondaire Saint-Marc-des-Carières

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



Horaire d'hiver:

Samedi de 10h00 à 11h30

Mardi de 18h30 à 20h30

Mercredi 12h15 à 13h00 (seulement lorsqu'il y a de l'école)

Coût annuel :

5\$ individuel - 10\$ familial pour les résidents et 7\$ individuel - 14\$ (non-résidents)

Horaire de la bibliothèque pour la période des fêtes

Veuillez prendre note que la bibliothèque sera fermée du 21 décembre au 3 janvier inclusivement (les mardis et samedis). Et du 24 décembre au 7 janvier pour les mercredis biblio.



Emplois disponibles dans Portneuf www.portneuf.com

Madame Hélène McHugh 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

295, rue Gauthier
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

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

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





Éconologis – programme en efficacité énergétique destiné aux ménages à budget modeste

Éconologis est un programme saisonnier de sensibilisation à l'efficacité énergétique destiné aux ménages à revenu modeste. Il permet de recevoir gratuitement les services d'un conseiller et d'un technicien en efficacité énergétique à votre domicile. Vous obtiendrez gratuitement des conseils personnalisés pour mieux consommer l'énergie et des travaux mineurs de calfeutrage, d'isolation ainsi que l'installation de certains produits économiseurs d'eau et d'énergie.

Liste des produits et des services admissibles pour la saison 2014-2015

- Conseils et sensibilisation
- Pomme de douche à débit réduit
- Calfeutrage des fenêtres
- Aérateur de robinet
- Mousse isolante pour prises et interrupteurs
- Couverture isolante de chauffe-eau
- Balai de porte et coupe-froid (aluminium ou PVC)
- Gaine isolante pour tuyau d'eau chaude
- Clapet anti-retour et tuyau de sècheuse
- Réflecteur pour calorifère au gaz naturel
- Fluocompact 13 watts
- Veilleuse de nuit
- Minuterie pour l'éclairage
- Thermomètre hygromètre et thermomètre frigo

Critères d'admissibilité pour la saison 2014-2015

- Acquitter une facture d'énergie pour le chauffage (chauffage non inclus dans loyer) ;
- Ne pas avoir profité du programme au cours des 5 dernières années ou 3 ans si déménagé ;
- Avoir un revenu égal ou inférieur aux seuils de revenu du programme :

Nombre de personnes dans le logis	Revenu maximum du ménage	Pièces justificatives acceptées
1	23 861 \$	• Avis de cotisation de Revenu Québec de 2013; • Avis de cotisation de l'Agence de revenu du Canada de 2013; • Carnet de réclamation du ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec ; • Formulaire de confirmation au programme Allocation-Logement. • Liste présentée par un conseil de bande et signée par une personne autorisée
2	29 706 \$	
3	36 520 \$	
4	44 340 \$	
5	50 290 \$	
6	56 718 \$	
7 et plus	63 147 \$	

**Contactez Vivre en Ville au 418.523.5595 ou
1.866.266.0008**

VIE COMMUNAUTAIRE



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 présentant un bon état de santé vivra un atelier d'une demi-journée d'activités sociales stimulantes et adaptées dans un environnement convivial et chaleureux. Communiquer avec madame **Annie Ruel** pour information et inscription au (418) 285-2935 ou pour les interurbains 1 800 470 4256. L'atelier L'ÉVASION est rendu possible suite à la contribution financière de



CARREFOUR F.M. PORTNEUF

Cuisines collectives du Carrefour F.M. Portneuf

Vous êtes une **famille monoparentale** ou une **famille recomposée** ?

Vous demeurez dans Portneuf et vous êtes à **faible revenu** ?

Vous désirez **cuisiner** en groupe des recettes simples et repartir à la maison avec et ce, à **faible coût**?

Groupe de Café-causerie à Donnacona, les mercredis aux 2 semaines, de 13h30 à 15h30. Venez partager avec nous sur différents sujets, faire des sorties et surtout rencontrer de nouvelles personnes. Bienvenue à tous et à toutes.

Pour informations : 418 337-3704 / sans frais : 1-888-337-3704

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour la séparation des denrées de Moisson Québec



*souhaite un joyeux temps
des fêtes à ses clients !*

www.bedardguilbault.qc.ca

1885, boulevard Bona-Dussault

Saint-Marc-des-Carières

Tél : 418 268-3334 Fax : 418 268-3359



LES ENTREPRISES

ELECTROBLAIS LITE

Frédéric Tremblay
président

Cell. : 418 808-9335

Bureau : 418 286-8037

ftremblay@electroblais.ca

1334 Boul. Bona-Dussault, St-Marc-des-Carières, Qc. G0A 4B0

RBQ:1622-3968-18

Publicité dans le journal le Carriérois

Faites-vous connaître !

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

Format	Coût par parution
½ page	80,00\$ + taxes
Contrat annuel	715,00\$ + taxes (11 parutions)
¼ page	60,00\$ + taxes
Contrat annuel	605.00 \$ + taxes (11 parutions)
Carte d'affaires :	35,00\$ + taxes
Contrat annuel	350.00 \$ + taxes (11 parutions)



RRGMRP
Régie régionale de gestion des
matières résiduelles de Portneuf

Collecte spéciale des sapins de Noël

Le 14 janvier 2015

Pour que votre arbre soit ramassé, vous devez :

- Enlever toutes les décorations ;
- Couper le sapin s'il a une longueur de plus de 7 pieds ;
- Placer le sapin, dégagé de la neige et de la glace, en bordure de rue la veille de la collecte ou au plus tard à 6h le jour de la collecte.

Note : Les sapins peuvent aussi être apportés aux écocentres de Neuville, de St-Raymond et de St-Alban.
Information : visitez www.laregieverte.ca

Important : Les collectes suivantes sont déplacées :

La collecte des déchets du 25 décembre est devancée au 22 décembre 2014.

La collecte des matières recyclables du 1^{er} janvier est reportée au 3 janvier 2015.

La collecte du bac brun se poursuit cet hiver ! Continuez d'y participer.



SAVIEZ-VOUS QUE ?

Plus de 5 000 tonnes de matières organiques ont été recueillies depuis le début de l'année, soit l'équivalent du contenu de 780 camions de collecte.
Toutes ces matières sont valorisées et transformées en compost.

ET ÇA CONTINUE...

La collecte du bac brun s'effectue une fois par mois cet hiver.
Consultez votre calendrier des collectes sur laregieverte.ca

Quelques trucs pour le bac brun en hiver

L'hiver, avec le gel, les matières compostables ont tendance à coller aux parois du bac brun. Si bien qu'il est parfois impossible d'en vider le contenu.

Voici quelques trucs pour éviter cet inconvénient :

- Déposez un morceau de carton, un journal ou des copeaux de bois au fond du bac. Vous pouvez également ajouter des cartons sur les parois;
- Évitez de déposer des liquides dans votre bac brun;
- Vous pouvez utiliser un grand sac en papier pour résidus de jardin à l'intérieur du bac, ainsi que des petits sacs en papier pour réduire le contact entre les matières humides et les parois du bac.

IMPORTANT : Avant de déposer des cendres dans votre bac brun, assurez-vous qu'elles soient complètement refroidies pour éviter qu'elles ne causent un incendie. Il est préférable de les laisser refroidir dehors, dans un contenant métallique fermé, pendant au moins 10 jours.



Même si le camion de collecte diminue ses activités pendant l'hiver, votre bac brun ne devrait pas être remisé pour autant!



RRGMRP
Régie régionale de gestion des
matières résiduelles de Portneuf

laregieverte.ca

VIE COMMUNAUTAIRE



Clinique Minceur Ghyslaine St-Pierre

Nouvelle Adresse : 1339 Bona-Dussault Saint-Marc-Des-Carières (au sous-sol)
Bureau : 581-325-8282 Cell : 514-955-5184

Depuis le mois d'octobre 2014, une nouvelle Clinique Minceur Ghyslaine St-Pierre a ouvert ses portes afin d'offrir des services professionnels et de qualité aux personnes qui désirent améliorer leur santé et perdre leur surplus de poids. Les activités de la Clinique Minceur Ghyslaine St-Pierre se fera dans un milieu chaleureux, intime et propice aux échanges ainsi qu'à l'information.

Une porte ouverte se tiendra le vendredi le 9 janvier 2015 de 13h à 18h où la représentante régionale d'IDEAL PROTEIN, Madame Valérie Fortin, rencontrera la population afin d'informer et répondre aux questions concernant la méthode de perte de poids des plus populaires. Une dégustation de différents produits sera aussi offerte.

Conçu il y a 20 ans par le Dr Tran Tien Chanh, omnipraticien, docteur en nutrition et en médecine sportive, la méthode d'amaigrissement Idéal Protein procure la quantité nécessaire de protéines pour protéger la masse musculaire et les organes vitaux. N'étant pas un jeûne protéiné, mais plutôt un régime d'épargne protéiné, cette diète est efficace et sans effet nocif pour la santé. Au contraire, la personne qui suit le protocole facilite de 4 phases, stabilisera son pancréas ainsi que sa glycémie et améliorera sa santé à différents niveaux. Le protocole est également un excellent moyen de réduire la cellulite et connaît un grand succès dans plus de 3000 établissements professionnels répertorié à travers l'Amérique du Nord.



Propriétaire et conseillère en perte de poids et maintien

Clinique Minceur Ghyslaine St-Pierre

1339 Bona-Dussault Saint-Marc-Des-Carières (au sous-sol)
Bureau : 581-325-8282 Cell : 514-955-5184



VIE COMMUNAUTAIRE



Meilleurs vœux à toute la population

À l'approche du temps des Fêtes, les membres du personnel et du conseil d'établissement ainsi que tous les élèves de l'école Sainte-Marie se joignent à moi pour vous adresser nos meilleurs vœux de bonheur et de santé!

Que la prochaine année soit une fois de plus l'occasion de collaborer ensemble à la réussite de nos projets.

Sachez profiter de cette période de l'année pour vous arrêter un peu, pour goûter de bons moments avec vos proches et votre famille.

Les plus beaux cadeaux sont souvent gratuits!

Jacques Moffette, directeur



VIE COMMUNAUTAIRE



Pour le plaisir d'y venir!

145 Boul. de la Montagne

St-Casimir GoA 3Lo

418 339-2770 sans frais 1 855 339-2770

Pourquoi venir à l'ardoise ?

Pour apprendre à lire, à écrire, à compter.
Pour apprendre à se servir d'un guichet automatique.
Pour rencontrer du monde, échanger et se détendre.
Pour faire du théâtre et des ateliers d'anglais

C'est gratuit pour tous !

« Techniques de base d'assistance et de soins à domicile »

Groupe de 15 personnes

Nombre d'heures : Entre 18 et 25 heures

Coût : 50.00 \$

Principaux thèmes abordés :

- Concept d'autonomie
- Déplacement sécuritaire
- Techniques de soins de confort
- Aides physiques ou techniques pour les activités de la vie quotidienne



Pour plus d'information et pour inscription :

Annette Chalifour au 418 286-3626 ou achalifour@globetrotter.net

***Date limite d'inscription : le 16 janvier 2015**

Une formation offerte par le Centre de la Croisée de la Commission scolaire de Portneuf en collaboration avec l'Association des personnes aidantes de la région 03.

Un projet rendu possible grâce à la contribution financière de:

Albatros Québec-Secteur Portneuf **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS D'ÂÎNÉS
Capitale-Nationale

Accompagnement bénévole pour les aînés en soins palliatifs et leurs proches

Répit, soutien psychosocial, accompagnement de deuil et soirées-partage pour les proches-aidants d'aînés en soins palliatifs

Formation pour les bénévoles-accompagnateurs, pour les proches aidants et pour les personnes qui veulent apprivoiser la mort

160, avenue du Couvent, Donnacona, QC, G3M 1P5
Téléphone : 418-284-5078
albatrosportneuf@gmail.com
www.albatrosquebec.ca
www.fmaq.ca

LOISIRS & CULTURE

Centre récréatif Chantal-Petitclerc	Centre communautaire et culturel
Sylvain Morissette, Directeur des loisirs & de la culture 1650, boulevard Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carrières (Québec) GoA 4Bo Tél. 418-268-3862 Poste 33	Mme Paulette Perreault, Responsable des réservations 1770, boulevard Bona-Dussault Saint-Marc-des-Carrières (Québec) GoA 4Bo Tél. 418-268-3958



LE CENTRE RÉCRÉATIF CHANTAL-PETITCLERC



Sera fermé pour la période des fêtes
les 24,25, 26 et 31 décembre 2014 ainsi que les 1, 2 janvier 2015

PATIN ET HOCKEY LIBRE GRATUIT POUR LA PÉRIODE DES FÊTES

Mardi 23 décembre : 9h00 à 10h30 / Patin libre
13h30 à 14h50 / Hockey libre

Samedi 27 déc.: 11h00 à 12h30 / Patin libre
12h30 à 13h50 / Hockey libre

Dimanche 28 déc.: 12h00 à 13h30 / Patin libre
13h30 à 14h50 / Hockey libre

Lundi 29 décembre : 9h30 à 11h00 / Patin libre
13h30 à 14h50 / Hockey libre

Mardi 30 décembre: 9h00 à 10h30 / Patin libre
13h30 à 14h50 / Hockey libre

Samedi 3 janvier: 14h00 à 15h30 / Patin libre

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

Vendredi 6 février: 10h00 à 11h30 / Patin libre
13h30 à 15h00 / Hockey libre

HOCKEY LIBRE POUR ADULTE

L'équipement obligatoire : casque, visière et protège-cou

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire : Mardi de 13h30 à 15h00

Mercredi de 13h30 à 15h00

Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison

PATINAGE LIBRE POUR ADULTE

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : 18 ans et plus

Horaire : Mardi de 9h00 à 10h30

Jeudi de 13h30 à 15h00

Coût : 2\$/fois ou carte de membre 25\$/saison



PATINOIRE EXTÉRIEURE, ANNEAUX DE GLACE ET GLISSADE

Ouverte du mois de décembre au mois de mars, selon la température.

Dimanche au jeudi de 8h00 à 22h00

Vendredi et samedi de 8h00 à 23h00

INSCRIPTION LOISIRS - COURS HIVER 2015

Inscription: Les 5, 6, 8 et 9 janvier 2015 de 9h00 à 17h00

Le 7 janvier 2015 de 9h00 à 19h00

Au Centre Récréatif Chantal-Petitclerc , 1650, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carrières



Accès Loisirs Québec : Vous êtes en situation de faible revenu et désirez participer à des activités de loisir ? Accès Loisirs en collaboration avec la ville de Saint-Marc-des-Carrières vous offre des loisirs gratuitement. **Inscription : 14 janvier 2015 de 13h30 à 17h00 et 15 janvier 2015 de 9h00 à 12h00** au Centre Récréatif Chantal-Petitclerc.

LOISIRS & CULTURE

INSCRIPTION LOISIRS - COURS HIVER 2015

SOCCER INTÉRIEUR

Soccer amical s'adressant aux jeunes de 5 à 12 ans.
(6 joueurs minimum et 12 maximum)

Endroit: Gymnase École secondaire

Horaire : Samedi du 31 janvier au 18 avril 2015
Samedi de 9h30 à 10h30

Coût: 40 \$/ 10 semaines

Groupe: 7 à 11 ans

Responsable - Club Soccer Celtics

SPINNING

Horaire: du 26 janvier au 16 avril 2015

Clientèle: 16 ans et plus

Endroit: Gymnase École secondaire

Horaire: Lundi 18h30 et 19h30

Mardi 19h00 et 20h00

Mercredi 18h00 et 19h00

Jeudi 19h00 et 20h00

Coût: 70 \$ / 12 semaines

ZUMBA

Horaire: Mardi du 27 janvier au 14 avril 2015

Heure: 18h45

Clientèle: 16 ans et plus

Endroit: Centre communautaire et culturel

Coût: 60 \$ / 12 semaines

Professeure - Doris Bélanger

WORK-OUT

Horaire: Mardi du 27 janvier au 14 avril 2015

Heure: 20h00

Clientèle: 16 ans et plus

Endroit: Centre communautaire et culturel

Coût: 60 \$ / 12 semaines

Professeure - Doris Bélanger

YOGA

Horaire: Mercredi de 9h15 à 10h30

Clientèle: 18 ans et plus

Début: 28 janvier

Coût: 85 \$/ 13 semaines

Responsable - Anouk Thibault

GARDIENS AVERTIS

Horaire: Vendredi 3 avril 2015 de 8h30 à 16h30

Coût: 57 \$ (être âgé d'au moins 11 ans)

Endroit: Centre communautaire et culturel
Saint-Marc-des-Carrières

Responsable - Formation prévention secours

COURS D'ANGLAIS

Horaire: Lundi de 19h00 à 20h30
Du 26 janvier au 30 mars 2015

Coût: 100 \$ / 10 semaines

Endroit: Centre communautaire et culturel

Professeur: - Réjean Fiset

ACTIVITÉ PHYSIQUE 50 ANS ET PLUS

Horaire: Lundi à 9h30
Du 26 janvier au 23 mars
(pas de cours le 2 mars)

Coût: 40 \$ / 8 semaines

Nombre de participants: Maximum 30

Professeur - Laurent Trottier

JARDIN PIROUETTE ET CABRIOLE

Programme d'activité motrice parent/enfant de 6 mois à 5 ans.

Horaire: Dimanche en avant midi
Du 18 janvier au 22 mars

Coût: 60 \$ / 10 semaines

Endroit: Gymnase École Sainte-Marie

DANSE EN LIGNE

Horaire: Mercredi du 21 janv. au 29 avril 2015

Heure: 18h45 pour débutants

19h45 pour intermédiaires

20h45 pour avancés

Coût: 6\$/pers. (payable sur place)

Lisette Germain: 418-873-2188 - Nicole Trudel: 418-268-5636 - Ghislaine Genest: 418-268-3965

LOISIRS & CULTURE

INSCRIPTION PISCINE - COURS HIVER 2015

INSCRIPTION : LE Mercredi 7 JANVIER 2015 de 18H00 à 21H00

Endroit : Piscine École secondaire St-Marc

AQUAJOGGING

Horaire: Lundi de 19h00 à 20h00
Du 19 janvier au 6 avril 2015

Coût: 85 \$ / 12 semaines

AQUAFORME

Horaire: Lundi de 20h00 à 21h00
Du 19 janvier au 6 avril 2015
Vendredi de 18h00 à 19h00
Du 23 janvier au 10 avril 2015
Coût: 85 \$ pour 1 cours ou 125 pour 2 cours

BAIN LIBRE DIRIGÉ

Horaire: Mercredi de 19h00 à 20h00
Du 21 janvier au 8 avril 2015

Coût: 85 \$ / 12 semaines

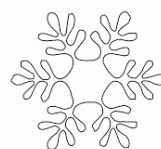
BAIN LIBRE

Horaire: Mercredi de 20h00 à 22h00: adulte
Vendredi de 19h00 à 21h00: pour tous
Samedi de 19h00 à 21h00: pour tous
Dimanche de 14h00 à 16h00: pour tous
Durée: Du 9 janvier au 26 avril 2015
Coût: 17 ans et moins 2\$ et 18 ans et plus 4\$



La fête des neiges !

16 et 17 janvier 2015



Vendredi 16 janvier

Tournoi de Hockey Pond, Sculpture sur neige, jeux gonflables, Feu de joie, disco sous la tente

Samedi 17 janvier

En tout temps sur le site: Anneau de glace, glissade, musique



Tournoi Hockey Pond
Sculpture sur neige
Jeux gonflables
Zumba extérieur
Tour de calèche, Feu de joie, randonnée ski de fond
Spectacle chansonnier Eric Masson

Programmation complète: à venir

Pour inscriptions au tournoi de hockey extérieur : Sylvain Morissette - 418-268-3862 poste 33
Toutes les activités sont gratuites à l'exception de l'inscription au Hockey Pond

LOISIRS & CULTURE

RÉTROSPECTIVE - FÊTE DES LUTINS ET FÊTE DE NOËL

Plus de 80 enfants étaient présents le 30 novembre dernier à la Fête des Lutins au centre communautaire et culturel.

La journée a débuté avec un conte. Madame Émilie Naud leur a raconté la véritable histoire des Lutins. Par la suite, les enfants accompagnés de leur parents ont fabriqué un joli ornement d'arbre de Noël en forme de lutin.

Nous avons littéralement fait la joie des petits en leur remettant un Permis de chasse aux Lutins décerné par la ville de Saint-Marc-des-Carières.



Pour terminer ce bel avant-midi, les enfants se sont régalés des légendaires biscuits préférés des Lutins: **Les**

biscuits aux pépites de chocolat. Merci à Madame Paulette Perreault de les avoir cuisinés !

Pour la Fête de Noël, le service des loisirs accueillait plus de 70 enfants au centre communautaire.



La fête a débuté par un spectacle de Cléobule qui a ravi petits et grands avant l'arrivée du Père Noël. Le Père Noël a fait son arrivée dans une

calèche tirée par de magnifiques chevaux.

Il était accompagné de trois (3) mascottes hivernales ainsi que de sa fée des étoiles. Chacun des enfants a pu rencontrer le Père Noël pour se faire photographier et pour recevoir bonbons et cadeaux.

Merci aux pompiers, à Mesdames Élyse, Charlene et Paulette pour leur aide précieuse. Un merci spécial à M. Eric Hamelin et Mme Geneviève Coulombe de la Pharmacie Jean-Coutu pour leur générosité !

Sylvain Morissette



Dimanche 1 février 2015 à 14h00

Projection du Super Bowl 2015 sur écran géant dans une ambiance et un décor unique.

20,00\$ adulte et 10,00 \$ pour les enfants de moins 17 ans

Incluant: Le souper : Ailes de poulet et Pizza - 2 consommations - prix de présence - Popcorn

Au Centre communautaire de Saint-Marc

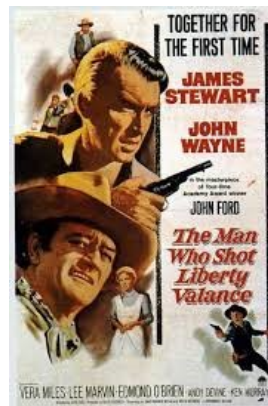
Date limite d'inscription : 11 janvier 2015

Pour information: Sylvain Morissette

418-268-3862 poste 33

CINÉMA DE RÉPERTOIRE « LE CINOCHE DU DIMANCHE »

Le dernier dimanche de chaque mois, venez assister gratuitement au visionnement d'un film classique au centre communautaire et culturel de Saint-Marc-des-Carières à 14h00.



- 25 janvier «**L'homme qui tua Liberty Valance**» John Ford
- 15 février «**Autant en emporte le vent**» Victor Fleming
- 29 mars «**Ran**» Akira Kurosawa – Drame historique - 1985
- 26 avril «**Les vacances de Monsieur Hulot**» Jacques Tati

LES GRANDS EXPLORATEURS

Vendredi le 13 mars 2015 à 19h30 au centre communautaire



«La Norvège»

Billets en vente:

www.villestmarc.com ou centre
récréatif Chantal Petitclerc au
418-268-3862 poste 33 ou 34

**De petites bouchées provenant de ce coin de pays des vikings
vous seront servies pendant l'entracte.**

Coût : 20 \$ (conférence et découverte gastronomique comprises)

Troupe Rythm'Ô Choeur Portneuf



Venez assister à un spectacle émouvant empreint de nostalgie en compagnie de Troupe Rythm'Ô Chœur sous la direction de Madame **Carmelle Matte**. Un spectacle inoubliable avec plus de 40 chansons, plusieurs chorégraphies et des costumes variés pour revivre l'époque de votre jeunesse !

**Le 22 février 2015
à 14h00**

Au Centre communautaire
et culturel
de Saint-Marc-des-Carières

Admission : 20 \$

Pour information:
Sylvain Morissette
418-268-3862
poste 33 ou 34

DERYtelecom



Jean Coutu