

Le Carriérois

No. 24 – Février 2012



Mot du maire

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

C'est avec plaisir et enthousiasme que nous avons accueilli madame Chantal Petitclerc lors de l'inauguration du Centre récréatif Chantal Petitclerc au mois de novembre dernier.

Lors du tournoi du hockey mineur, 51 équipes ont participé à cet événement. Le Conseil tient à remercier monsieur Serge Lessard, président du tournoi, monsieur Robert Petit, président du hockey mineur, les bénévoles et les employés de l'aréna pour leur bon travail. Merci aussi aux joueurs, parents et à l'assistance.

Les 10, 11 et 12 février derniers, une compétition de patinage artistique se tenait au Centre récréatif Chantal Petitclerc. Bravo aux organisateurs du Club, aux patineurs et parents! Les résultats seront dans le prochain journal.

Le JRP a fini la saison en 2^e position. Bravo à l'organisation, aux joueurs qui nous font passer de très belles soirées, aux commanditaires et à JRP Perreault! Maintenant, place aux séries et nous leur souhaitons la meilleure des chances!

Le 20 février, nous avons ouvert les soumissions pour le prolongement au développement résidentiel phases V et VI et au printemps, nous devrions avoir environ 40 terrains disponibles.

Pour la construction du futur Pavillon André Darveau, nous devrions aller en soumission d'ici le début mars. La collecte va bien et j'invite ceux qui n'ont pas encore contribué à nous appeler au 418-268-3862.

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

Guy Denis, maire

Horaire pour l'émission des PERMIS DE CONSTRUCTION

lundi de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h00

mercredi de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 17h00

Vous devez prendre rendez-vous : 418-268-3862 #2

PERMIS DE RÉNOVATION/RÉPARATION

Lundi au jeudi de 8h00 à 12h00 et de 13h00 à 17h00 &

Vendredi de 9h00 à 12h00



Trop d'attente à l'urgence...

Vous avez besoin de consulter un
professionnel de la santé

Maintenant?

- 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

Dr Robin Bélanger, chiropraticien

Saint-Marc-des-Carrières

1250, boul. Bona-Dussault

Tél. : **418-268-3375**



NFOS MÉLI-MÉLO

TAXES MUNICIPALES

Veuillez prendre note que les comptes de taxes municipales ont tous été expédiés avant le 29 février dernier.

Si vous n'avez pas reçu votre compte avant le 15 mars, **communiquez au bureau municipal le plus rapidement possible au numéro (418) 268-3862, poste 2.** Les échéanciers pour vos paiements sont :

1^{er} versement : le 30/03/2012
2^{ième} versement : le 15/06/2012
3^{ième} versement : le 29/08/2012

Advenant un non paiement après les dates d'exigibilité, un taux d'intérêt de 12% l'an et une pénalité additionnelle de 0.5% par mois complet de retard, seront ajoutés sur toutes les taxes impayées.

Merci de votre attention.

HORAIRE DES BUREAUX MUNICIPAUX

Lundi au jeudi de 8h00 à 12h00
et de 13h00 à 17h00
Vendredi de 9h00 à 12h00

Maire:	Guy Denis	418-268-3862
Conseillers:		
Siège no. 1:	Sylvain Naud	418-268-8378
Siège no. 2:	Émilie Naud	418-268-8378
Siège no. 3:	Marc Dufresne	418-268-3752
Siège no. 4:	Jacques Bédard	418-268-5226
Siège no. 5:	Christian Gravel	418-268-5001
Siège no. 6:	Marc Boivin	418-268-6449

Session régulière: le 2^e lundi du mois, 20h00

Services municipaux:

Secteurs	Responsable
Dir. Gén./greffier-trés.	Maryon Leclerc
Service à la clientèle	Louise Allard
Comptabilité / greffe	
Secrétaire	Marlène Gobeil
Urbanisme / inspecteur en bâtiment	Mario Peroni
Travaux publics	Ghislain Letellier
Loisirs et culture	Sylvain Morissette

PRÉVENTION SUICIDE
1-866-277-3553

En cas d'urgence seulement
Voirie, travaux publics
418-268-5535

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

9-1-1
Ambulance Feu Police

8-1-1
Service info-santé

Site internet: www.st-marc-des-carrieres.qc.ca



ASSEMBLÉE NATIONALE
QUÉBEC



Michel Matte,
Député de Portneuf
1780, boul. Bona-Dussault # 170
Saint-Marc-des-Carrières (Québec)
G0A 4B0
tel : 418-268-3860 fax : 418-268-4348
sans frais : 1-866-965-3522
mmatte-port@assnat.qc.ca
www.michelmatte.ca

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

Emplois disponibles dans Portneuf www.portneuf.com

INFORMATION :

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-Carrières
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.



Abrégé du procès-verbal du 16 janvier

- Le Conseil adopte le règlement #240-20-2012 relatif à l'imposition des taxes municipales, tarifs et compensations pour l'année financière 2012.
- Le Conseil adopte le projet du règlement 278-06-2012 afin de modifier le traitement des élus municipaux concernant les frais de déplacement du maire à l'intérieur de la municipalité.
- Le Conseil adopte le projet #2 du règlement 221-60-2011 modifiant le règlement de zonage 221N.S. afin de créer la zone RC-7 à même une partie de la zone I-1.
- Un avis est donné qu'il sera présenté pour adoption lors d'une prochaine séance un règlement municipal pour une bonification au programme de rénovation Québec concernant le Pavillon André Darveau.
- Les membres du Conseil municipal approuvent les prévisions pour les dépenses incompressibles de l'année 2012, pour un montant de 3 001 826,\$ représentant 80% du budget et autorisent le directeur général / greffier-trésorier à les payer.
- Le conseil approuve l'augmentation de la rémunération des employés syndiqués, cadres, pompiers volontaires et conseil municipal de 3% tel que spécifié aux ententes ci-haut mentionnées.
- Le Conseil de la ville de Saint-Marc-des-Carrières appuie les démarches de la firme Enviroval envers la RRGMRP.
- Le Conseil autorise le premier versement à la Chambre de commerce du secteur ouest de Portneuf au montant de 8 935,\$ pour son partenariat et son engagement pour le Groupe d'action en développement durable de l'Ouest pour l'année 2012.
- La ville de Saint-Marc-des-Carrières approuve les prévisions budgétaires pour l'année 2012 du Service de transport adapté de Portneuf (régi par la CTRP), et qu'elle maintient le montant de sa contribution municipale de 6 043,57 \$ pour l'année 2012.
- Le Conseil autorise BPR infrastructure inc. à présenter une demande de certificat d'autorisation (article 32 de la LQE) au ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs pour le prolongement au développement résidentiel phases V et VI.
- Le Conseil approuve le budget de la Régie régionale de gestion des matières résiduelles de Portneuf au montant de 5 903 850,\$ pour l'année 2012.
- Le conseil municipal de Ville de Saint-Marc-des-Carrières adopte sa politique familiale municipale ainsi que son plan d'action incluant le volet MADA.
- Le Conseil procède à la location du VTT de monsieur Ghyslain Letellier pour l'entretien de la piste de ski de fond près de l'aréna ainsi que pour les déplacements aux sources durant la saison hivernale 2011-2012.
- Le Conseil mandate le maire à négocier la venue d'un nouveau médecin.
- Le Conseil autorise le directeur général/greffier-trésorier à signer tous les documents exigés en vertu de l'article 115.8 de la *Loi sur la qualité de l'environnement*, y compris l'attestation d'exactitude.
- Les prix de location pour des locaux au centre communautaire pour ceux venant de l'extérieur sont modifiés. (Voir la politique de location)
- Le Conseil accepte de payer les factures suivantes, taxes en sus :

PG solutions	6 410,00 \$
COMBEQ	265,00 \$
FQM	2 094,41 \$
UMQ	1 354,48 \$
ADMQ	590,00 \$
APPI	185,00 \$
Gagnon Rochette, assurance	48 986,49 \$
SM Pro management inc.	1 534,95 \$
Isabelle Rabouin	972,00 \$

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

www.st-marc-des-carrieres.qc.ca

COMMUNIQUÉ

LE DÉPUTÉ DE PORTNEUF ET LE COMITÉ JEUNESSE PORTNEUF ANNONCENT LA CRÉATION DES BOURSES «RECONNAISSANCE AU MÉRITE POUR LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS»

Saint-Marc-des-Carières, le 8 février 2012 – Le député de Portneuf, M. Michel Matte et la coordonnatrice du Comité Jeunesse Portneuf, Mme Annick Leclerc, sont heureux d'annoncer la tenue de la première édition de la remise des bourses «reconnaissance au mérite pour les étudiantes et étudiants» aux niveaux secondaire V, collégial et universitaire pour un total de 4500\$.

Cette reconnaissance se veut une source de valorisation à la persévérance scolaire. Elle s'adresse aux jeunes qui s'investissent activement au quotidien par leur implication et leur effort; leur assiduité et leur esprit entrepreneurial. Cette récompense est à l'image de la médaille de l'Assemblée nationale que le député de Portneuf remet à chaque année.

« Je suis fier de travailler avec le Comité Jeunesse Portneuf. En plus de reconnaître le mérite de nos jeunes, cette alliance concrétise l'esprit de collaboration et de concertation qui existe dans Portneuf », a mentionné M. Matte.

« Notre mission est de mobiliser et de représenter les jeunes de Portneuf. Promouvoir et encourager la continuité des études est donc un point essentiel de nos activités, c'est pourquoi nous sommes heureux de nous associer à cet événement », a souligné Mme Leclerc.

Cet événement se déroulera le vendredi 20 avril 2012 à l'école secondaire de Saint-Marc-des-Carières. Sont admissibles les résidents de la circonscription de Portneuf ou toute personne ayant fait ses études secondaires dans la circonscription et que les parents y sont toujours domiciliés. Les candidats doivent être étudiants à temps plein et doivent fournir un texte d'un minimum de dix lignes accompagné de deux références ainsi qu'une preuve de fréquentation scolaire. La date limite pour faire parvenir les candidatures est le **mercredi 21 mars 2012**.

Les critères d'admissibilité et les formulaires sont disponibles sur le site Internet du député, M. Michel Matte [www.michelmatte.ca] et celui du Comité Jeunesse Portneuf [www.cjportneuf.com], auprès des écoles secondaires, du Relais, de la Croisée ainsi qu'à la direction des loisirs des municipalités.

-30-

Source :

Nicole Gingras
Attachée politique
Bureau du député de Portneuf
à l'Assemblée nationale
418 268-3860

Information :

André Langlois
Attaché politique
Bureau du député de Portneuf
à l'Assemblée nationale
418 268-3860

Annick Leclerc
Coordonnatrice
Comité Jeunesse de Portneuf
418 329-1357

COMITÉ D'EMBELLISSEMENT SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Le Comité d'embellissement de Saint-Marc-des-Carières entame l'année 2012 avec **une nouvelle présidente**. En effet, madame Anne Raza assurera la continuité des travaux d'embellissement avec l'aide des membres de son comité.

Huguette Gignac	Diane Naud
Jocelyne Garneau	Claudette Côté
Diane Marcotte	Angèle Morissette
Christian Gravel	

Ceux qui désireraient se joindre à nous sont les bienvenus.

L'objectif premier du Comité pour l'année sera de terminer l'aménagement du Parc Intergénérationnel de la Croix ainsi que celui de l'Hôtel de Ville.

Le Comité se donne comme mission de favoriser la plantation d'arbres à petit déploiement devant chaque maison. On connaît l'importance des arbres dans une municipalité. Ils améliorent la qualité de l'air en purifiant l'atmosphère tout en apportant beauté et fraîcheur.

Voici une liste de quelques arbres qui pourraient agrémenter la façade de votre demeure dont la taille n'excède pas 12 pieds.

LILAS JAPONAIS - POMMETIER DÉCORATIF - SORBIER À FEUILLES DE CHÊNE - ÉRABLE CONQUEST - AUBÉPINE TOBA.



D'autres sélections vous seront suggérées dans les mois à venir.

FÉVRIER est une excellente période pour planter nos bulbes à l'intérieur, empoter les plants trop à l'étroit dans leur pot et planifier nos travaux pour le printemps à venir.

UNE ROSE AU JARDIN, C'EST UN CADEAU DU CIEL.

PLUSIEURS ROSES SONT UNE BÉNÉDICTION.



Le Comité d'embellissement.

CLUB FADOQ LA SÉRÉNITÉ DE SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Souper buffet froid

Judi 29 mars 2012 à 18h00

Centre communautaire et culturel

Danse avec Mario Paquet

carte en vente :

418-268-8460 ou 418-268-5228

Le Comité vous souhaite la bienvenue !

**CONTACT
EMPLOI
Portneuf**

2012

23-24 MARS

**45 entreprises sur place...
plus de 350 emplois disponibles!**

Vendredi 23 mars 18h30 à 20h30

Samedi 24 mars - 9h00 à 15h00

Gymnases de l'École secondaire de Donnacona, stationnement de l'aréna

Culture et Loisirs

PISCINE ÉCOLE SECONDAIRE ST-MARC

Cours de natation

3^e session : 8 semaines du 17 mars au 12 mai 2012

Inscription : **par téléphone durant les bains libres : 418-268-3561 #3148**

Préscolaire 1 à 7 (30 minutes) 45\$ / **Niveau 1 à 4** (30 minutes) 45\$ / **Niveau 5 à 10** (60 minutes) 55\$

Pour adultes :

	<u>1 fois</u>	<u>2 fois</u>	
Cours prénatal	60\$	--	lundi 18h00
Cours aquaforme	60\$	85\$	lundi 19h00 et vendredi 18h00
Entraînement dirigé	60\$	85\$	mercredi 19h00 et dimanche 10h00
Aquajogging	75\$	--	lundi 20h00 & 21h00



SOCCER MINEUR – ÉTÉ 2012

Inscriptions : les 29 février et 1er mars 2012
de 8h30 à 19h00 au Centre récréatif Chantal-Petitclerc



Catégorie	Année de naissance	Coût
U-04	2008	40,00\$
U-05	2007	40,00\$
U-06	2006	70,00\$
U-07	2005	70,00\$
U-08	2004	110,00\$
U-09	2003	110,00\$
U-10	2002	110,00\$
U-11	2001	110,00\$
U-12	2000	140,00\$
U-13	1999	140,00\$
U-14	1998	140,00\$
U-15	1997	140,00\$
U-16	1996	140,00\$
U-17	1995	140,00\$
U-18	1994	140,00\$

Cette année, les U-4 et les U-5 resteront local et ne joueront pas à l'extérieur de Saint-Marc-des-Carières.

Pour les U-12 et plus, il y aura possibilité d'une association avec Sainte-Anne-de-la-Pérade.

- 1^{er} enfant 100% du coût de l'inscription
- 2^e enfant 75% du coût de l'inscription
- 3^e enfant 50% du coût de l'inscription

Cette politique de prix est applicable pour les résidents de Saint-Marc-des-Carières seulement



Les aventures de Tintin, Le secret de la licorne

CINÉMA AU CENTRE COMMUNAUTAIRE DE SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Le samedi 24 mars à 19h00

3,00\$/enfant / 3,00\$/adulte

Pop corn, boissons gazeuses, eau, chips et bonbons

Culture et Loisirs

BASEBALL MINEUR

**Inscriptions : les 29 février et 1er mars 2012 de 8h30 à 19h00
au Centre récréatif Chantal-Petitclerc**

En 2012, nous relançons le baseball à Saint-Marc-des-Carières. La ville ainsi que des bénévoles ont décidé à la demande de jeunes de relancer le baseball dans la région.

Voici les âges et catégories (garçons ou filles) :

Rally Cap	2004 -2008	de 4 à 8 ans	50\$
Atome	2002-2003	9 et 10 ans	100\$
Moustique	2000-2001	11 et 12 ans	100\$
Pee-wee	1998-1999	13 et 14 ans	100\$

- 1^{er} enfant 100% du coût de l'inscription
- 2^e enfant 75% du coût de l'inscription
- 3^e enfant 50% du coût de l'inscription

Cette politique de prix est applicable pour les résidents de Saint-Marc-des-Carières seulement

Le programme Rally Cap se pratiquera à Saint-Marc-des-Carières et se veut un programme d'initiation au baseball.

Le programme Rallye Cap est le programme officiel d'initiation aux habiletés motrices de baseball Canada. Ce programme a été conçu spécifiquement pour les jeunes joueurs de baseball et vise à augmenter l'intérêt envers le baseball en bas âge.

Les joueurs participent à une combinaison d'événements structurés pratique/partie, progressant au travers six niveaux d'habiletés, pour lesquels ils recevront une casquette de couleur spécifique.

Objectifs du Rallye Cap?

1. Créer un environnement plaisant pour les enfants autant que pour les adultes.
2. Enseigner les habiletés au baseball, les règles et les stratégies au joueurs.
3. Être un modèle et enseigner le bon esprit sportif.
4. Promouvoir l'augmentation de l'estime de soi chez les jeunes athlètes.

Pour les autres catégories, la moitié des parties se joueront à Saint-Marc-des-Carières et les autres parties seront jouées sur les terrains de Donnacona, Pont-Rouge, St-Augustin-de-Desmaures, Cap-Rouge, l'Ancienne-Lorette, Val-Bélair et Sainte-Foy.



Un emploi d'été amusant et valorisant! Moniteur de camp de jour / Été 2012

C'est quoi, le travail de moniteur?

Tu as la responsabilité d'un groupe de jeunes. Tu planifies des activités, tu animes des jeux, tu fais du sport et du bricolage. Tu accompagnes ton groupe lors des sorties. Tu vois à ce que tous s'entendent bien et respectent les règles de conduite. En tout temps, tu dois veiller à leur sécurité.

Plein de bonnes raisons de devenir moniteur!

- Acquérir une expérience de travail reconnue
- Développer ton leadership et ton sens des responsabilités
- Collaborer à un travail d'équipe
- Participer à des activités sportives et socioculturelles
- Rencontrer des nouvelles personnes

Ça t'intéresse?

Voici ce qu'il te faut :

- Être âgé(e) de 16 ans et plus;
- Répondre aux critères de sélection
- Avoir suivi un stage de formation de niveau 1 comme moniteur(trice) de camp de jour ou dans le cas contraire, être disponible pour le suivre. Ce cours, d'une durée d'une fin de semaine au mois d'avril, est obligatoire et important de le suivre au complet.

Durée de l'emploi : 7 semaines (du 25 juin au 10 août)

Conditions salariales : salaire minimum pour la 1^{ère} année, augmentation les années suivantes de 0,75\$ par année subséquente.

Envoie ton curriculum vitae **avant le vendredi 30 mars 2012** à la ville de Saint-Marc-des-Carières, à l'attention du Directeur des loisirs et de la culture, au 965, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carières G0A 4B0 ou par courriel : loisirs@villestmarc.com



Inscription au camp de jour 2012

**Les 11 & 12 avril 2012 de 8h30 à 19h00
au Centre récréatif Chantal-Petitclerc**

Après le 12 avril 2012, toutes inscriptions pourraient être refusées selon le nombre d'enfants inscrits

Animé par des moniteurs formés, le camp de jour de Saint-Marc-des-Carières accueille les enfants âgés de 5 à 12 ans prêts à vivre une expérience inoubliable. Les activités du camp sont basées sur le respect, la communication et surtout le plaisir.

Horaires du camp : lundi au vendredi de 9h00 à 16h00 (heure du dîner incluse)

Service de garde : lundi au vendredi de 7h30 à 9h00 et de 16h00 à 17h30

Dates : du 25 juin au 10 août 2012 (7 semaines)

Vous pouvez inscrire votre enfant à temps plein, à temps partiel ou à la semaine que vous devrez nous mentionner lors de l'inscription. Pour le service de garde, vous avez également le choix du temps plein, du temps partiel ou à la garde (carte en prévente).

COÛT

	<u>Temps plein</u>	<u>Temps partiel</u>
Une semaine	50\$	30\$
Deux semaines	80\$	48\$
Trois semaines	100\$	60\$
Quatre semaines	120\$	72\$
Cinq semaines	140\$	84\$
Six semaines	160\$	96\$
Sept semaines	170\$	102\$

Responsable de l'activité : Service des loisirs / Sylvain Morissette, Directeur des loisirs



Culture et Loisirs

la campagne

ANIMÉE

animation et gestion de loisirs en milieu rural

Stéphanie Marineau

☎ 418.277.9034

Téléphoner pour
inscription!

TOUCHE-À-TOUT, Activités pour les 2 à 4 ans

VIENS BOUGER, FAIRE DES ACTIVITÉS DE MOTRICITÉ, DE BRICOLAGE, APPRENDRE À PARTAGER ET PLUSIEURS AUTRES ACTIVITÉS POUR STIMULER TON DÉVELOPPEMENT!

Heure : 8h à 10h45

Jour: Jeudi

Durée : 7 semaines

Début: le 15 mars 2012

Lieu : salle communautaire de St-Marc des carrières

Coût : 70\$ (possibilité de payer en 2 versements.)

Collation santé fournie

CUISINE, POUR LES 8 À 17 ANS!

DE 15H40 À 17H30, SOUS FORME DE CUISINE COLLECTIVE, 8 ÉLÈVES PRÉPARENT LE SOUPER (ENTRÉE, REPAS PRINCIPAL, DÉSSERT) POUR 4 PERSONNES. UNE BELLE FAÇON DE S'INITIER À LA CUISINE, D'ACQUÉRIR LES TECHNIQUES DE BASES, DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES SAVEURS AINSI QUE DÉVELOPPER LEUR CONFIANCE ET LEUR AUTONOMIE.

Heure : 15h40 à 17h30

Jour: Mercredi

Début: le 14 mars 2012

Durée : 7 semaines

Coût:112\$

(possibilité de payer en 2 versements)

Lieu : salle communautaire de St-Marc des carrières

Tout le matériel et aliments inclus !

Nouvelle
session en
Mars!

UN DUO-TANG EST REMIS À CHAQUE ÉLÈVE AVEC LES RECETTES, LES TECHNIQUES ET INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES APPRIS LORS DES COURS.

LE RENDEZ-VOUS DES FAMILLE

Spécialement pour les familles de Saint-Marc et les environs

Le CERF Volant de Portneuf (Centre d'entraide et de ressources familiales) est heureux de vous offrir encore cette année un lieu de rencontre pour vous et vos jeunes enfants. Ce sera une occasion idéale pour vous de rencontrer d'autres parents et pour vos enfants, de s'amuser avec des amis.

Au programme : Ateliers d'information, ateliers de bricolage, de cuisine, activités motrices, etc.

Horaire : Les lundis de 13h30 à 15h00 (du 13 février au 14 mai 2012)

Coût : Gratuit

Lieu : Centre communautaire et culturel de St-Marc-des-Carières

Inscription obligatoire au CERF Volant de Portneuf au 418-873-4557 ou au 1-888-873-4557

Culture et Loisirs

BOUGEZ PLUS, MANGEZ MIEUX!

En avant, marche!

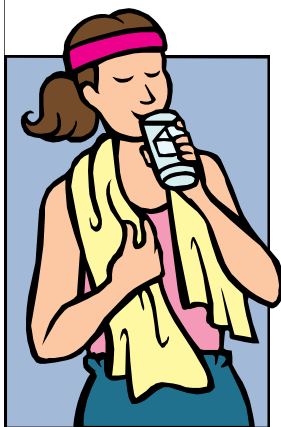
Une marche, c'est gratuit et c'est une autre façon de parer aux « blues » de l'hiver. La marche est un excellent exercice, et c'est l'activité physique la moins coûteuse. De plus, contrairement à bien d'autres, c'est une activité qu'on peut pratiquer toute l'année. Alors, pourquoi ne pas y aller en famille, avec le conjoint, des amis, le chien ou seul et en profiter pour méditer.



Finis les petits pas de souris en hiver !

En hiver, ceux qui craignent les chutes peuvent se munir de bâtons de ski ou de marche qui aident à garder l'équilibre. On peut également se procurer des semelles antidérapantes avec crampons. Ces semelles s'adaptent à tous les types de chaussures et permettent de marcher en sécurité sur la neige, la glace et les sols gelés ou glissants. Plus besoin de faire de petits pas de souris pour ne pas glisser!

N'attendez pas d'avoir soif pour boire!



Lorsque la soif se fait sentir, ça fait déjà longtemps que l'organisme a besoin d'être hydraté. Alors, n'attendez pas d'avoir soif pour boire!

L'idéal est de consommer au moins deux litres d'eau par jour. Si vous êtes loin de cet objectif, commencez par un litre et augmentez progressivement. ASTUCE: ayez toujours à portée de la main une bouteille ou une cruche d'eau (remplie !). C'est un bon moyen de prendre l'habitude de s'hydrater.

Si vous faites beaucoup d'activités physiques, votre corps aura encore plus besoin de l'énergie que l'eau lui apporte. Buvez davantage et apportez votre gourde pour boire pendant votre activité.

Services des Loisirs de la Ville de Saint-Marc-des-Carrières

LA SEMAINE DE RELÂCHE À L'ARÉNA

Lundi 5 mars	9h00 – 10h30	Patin libre
	13h30 – 15h00	Hockey libre
Mardi 6 mars	9h00 – 10h30	Patin libre
	13h30 – 15h00	Hockey libre
Mercredi 7 mars	9h00 – 10h30	Patin libre
	13h30 – 15h00	Hockey libre
Jeudi 8 mars	13h30 – 15h00	Patin libre
Vendredi 9 mars	13h30 – 15h00	Patin libre



*C'est gratuit,
bienvenue à tous!*

CONFECTION DE BONBONS POUR PÂQUES

Date :	Le samedi 31 mars 2012
Heure :	de 8h30 à 10h30 ou de 13h00 à 15h00
Coût :	8\$/enfant
Nombre de participants:	8 enfants qui pourront être accompagnés d'un parent
Nom du prof :	Cynthia Bouchard
Endroit :	Chez Hansel
Inscription :	418-268-3862 #34
Fabrication d'œufs de chocolat (style cadbury), suçons en chocolat, œufs surprises	



COURS DE GARDIENS AVERTIS

Date :	Vendredi 6 avril 2012
Heure :	de 8h30 à 16h30
Coût :	55\$/personne
Âge :	minimum 12 ans
Information :	418-268-3862 poste 34

Bibliothèque

Aimez-vous la lecture?
Aimez-vous fouiller dans un livre?

Si oui, la bibliothèque municipale peut vous en offrir l'opportunité.
Pourquoi s'en priver?

10 000 livres sont à votre disposition



Livres pour tous les goûts et tous les âges, même pour les tout-petits : romans, contes, fantastique, géographie, alimentation, santé, ésotérisme, spiritualité, développement personnel, sport, histoire et bien d'autres sujets. Nous avons même quelques livres-audio que vous pouvez écouter dans votre auto!

Une petite visite s'impose.

Voici notre horaire :

mardi de 18h30 à 20h00
mercredi de midi à 13h00 (**les jours de classe**)
samedi de 10h00 à 11h30

Carte-cadeau de la Bibliothèque municipale

On vous a rendu un petit service ?
Vous voulez souligner l'anniversaire de quelqu'un de votre entourage?

Toutes les raisons sont bonnes pour faire plaisir et à peu de frais.
Passez nous voir et offrez une carte-cadeau d'abonnement à la bibliothèque municipale.
Cartes disponibles à la bibliothèque
pour un petit 5.\$ ou 10.\$

Là où le savoir est à votre portée...



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE
SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES 1600, Boul. Bona Dussault
Téléphone : 418-268-3561 Poste : 3862 « **Carte-Cadeau** »
Abonnement gratuit à la bibliothèque municipale
Jusqu'en septembre 2012

