

Le Carriérois

No. 25 – Mars 2012



Mot du maire

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Le printemps arrive à grand pas et comme vous pouvez le constater, nos trottoirs sont déjà tous dégagés ce qui va faciliter le ménage printanier. Beaucoup de citoyens les utilisent depuis un certain temps déjà.

Construction & Pavage Portneuf a eu la soumission pour le prolongement du développement résidentiel phases V et VI au montant de 1 056 869,\$ étant le plus bas soumissionnaire et conforme au devis. Les travaux devraient débuter bientôt.

Pour la première fois depuis de nombreuses années, une entreprise de la région s'est distinguée lors de la remise de prix du 33^e concours d'aménagement paysage de l'Association des paysagistes professionnels du Québec. À sa toute première participation, Tournesol paysagiste inc., une entreprise florissante de chez nous, a remporté le prix Permacon dans la catégorie « Le béton à son meilleur ». Félicitations à messieurs Réjean et Francis Ouellette pour leur réussite!

Graymont Portneuf inc. a débuté ses opérations le 20 mars dernier. Le premier dynamitage a eu lieu le 16 mars. Leur objectif est et demeure d'amoindrir les incon vénients causés par leurs opérations auprès des citoyens. Cette compagnie se compose d'employés de la Ville qui réussissent en permettant à l'entreprise d'aborder l'avenir de façon positive.

Le 9 mars dernier, ce fut un bonheur pour moi de féliciter madame Berthe Marcotte Chastenay qui fêtait son 100^e anniversaire. Plusieurs parents, amis et citoyens de Saint-Marc-des-Carières ont rendu hommage à celle qui a été citoyenne de notre ville pendant 25 ans et enseignante durant 19 ans. Au nom du conseil et de moi-même, nous vous souhaitons encore quelques belles années!

Félicitations au JRP de St-Marc, l'équipe sénior A, a réussi l'exploit de gagner une série de 3 de 5 partant d'un déficit de 2-0 dans les parties... pour gagner 3-2. L'équipe affrontera en finale, dans un trois de cinq, Saint-Gabriel de Brandon. Bonne chance!

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

Guy Denis, maire



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-Carières

1250, boul. Bona-Dussault

Tél. : **418-268-3375**



NFOS MÉLI-MÉLO

TAXES MUNICIPALES

Veillez 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, **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 2e 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.



NFOS MÉLI- MÉLO

Abrégé du procès-verbal du 13 février

- Le Conseil adopte le 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 règlement 307-00-2012 pour l'instauration d'un programme de rénovation Québec visant la bonification d'un projet *Accèslogis Québec*.
- Le Conseil adopte le 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 modifiant le règlement 220 N.S. sur le lotissement.
- Le Conseil adopte le projet de règlement 220-03-2012 modifiant le règlement de lotissement numéro 220N.S. et visant à assurer la concordance avec le règlement numéro 333 modifiant le schéma d'aménagement et de développement de la MRC de Portneuf et à réduire la largeur d'une rue locale puis à rajouter la possibilité de rue à sens unique.
- Un avis est donné qu'en raison du prolongement du développement résidentiel de la rue Matte (phases V et VI) et dans le but de respecter un certain alignement du cadre bâti par différentes normes d'implantation quant aux marges de recul avant (minimum et maximum) par zone, il sera présenté pour adoption lors d'une prochaine séance un règlement modifiant le règlement 221 N.S. sur le zonage en vue de créer trois (3) zones d'habitation de faible densité, soit les zones RA-31, RA-32 et RA-33 et d'établir les grilles des spécifications requises.
- Le Conseil adopte le projet #1 du règlement 221-61-2012 modifiant le règlement de zonage numéro 221N.S. afin de créer les zones RA-31, RA-32 et RA-33 à même l'ensemble de la zone RA-31.
- Un avis est donné qu'il sera présenté pour adoption lors d'une prochaine séance un règlement modifiant le règlement 258-03-2011 concernant l'administration et l'opération du service municipal d'aqueduc et d'égout au sujet des amendes pour certaines interdictions.
- Le Conseil autorise l'*inspecteur en bâtiment* de la Ville de Saint-Marc-des-Carières à enclencher les démarches prescrites par la réglementation municipale, en vue d'émettre un ou plusieurs constat(s) d'infraction avec amende(s) au montant de 300\$ plus frais en raison de récidives pour le matricule F-8672-71-0228.
- Le Conseil accepte l'appel d'offres de Laboratoires d'expertises de Québec ltée au montant 3 794,18 \$, taxes en sus, étant le plus bas soumissionnaire et conforme au devis pour l'étude géotechnique du terrain appartenant à Gestion AVF inc. et selon les recommandations de BPR infrastructure inc.
- Le Conseil accepte l'appel d'offres de Maxi Métal inc. au montant 231 568,\$, taxes en sus, étant le plus bas soumissionnaire et conforme au devis pour le camion citerne avec pompe.
- Le Conseil accepte une enveloppe budgétaire de 2 500,\$, taxes en sus, selon la proposition de BPR infrastructure inc. concernant la stratégie d'économie d'eau potable.
- Le Conseil approuve les dépenses pour les travaux exécutés de l'avenue de l'Industrie au montant de 58 840,93 \$, taxes nettes, et joint à la présente copie des pièces justificatives, conformément aux exigences du ministère des Transports.
- Le Conseil approuve les dépenses pour les travaux exécutés au développement résidentiel phase V au montant de 42 271,30 \$, taxes nettes, et joint à la présente copie des pièces justificatives, conformément aux exigences du ministère des Transports.
- Les membres du Conseil appuient cet échange de parcelles de lot entre les deux propriétaires portant les matricules nos 8870-26-9099 et 8870-38-3034.
- Le Conseil confirme le prix des terrains dans les développements résidentiels pour l'année 2012 comme suit :
 - Développement résidentiel rue Matte phases V et VI
2,99 \$/pi² pour les numéros de terrains 11 à 14, 19 à 22 et 36 à 39
2,49 \$/ pi² pour les autres numéros de terrains
 - Développement résidentiel Adrien Vohl : 2,49 \$/pi²
 - Terrains pour maisons mobiles : 2,49 \$/pi²



NFOS MÉLI-MÉLO

Abrégé du procès-verbal du 13 février (suite)

- Le Conseil informe le CLD de Portneuf qu'il a retenu les dossiers suivants pour le pacte rural 2012 : Piscine : 20 000,\$ et Chalet loisir : 30 693,69 \$ (projet de 130 000,\$) et que le dossier du Centre de la petite enfance, pour un jeu d'eau, a été refusé.
- Le Conseil approuve le rapport budget 2012 de la Société d'habitation du Québec.
- Le Conseil accepte une enveloppe budgétaire de 2 500,\$, taxes en sus, selon la proposition de BPR infrastructure inc. concernant le programme de travaux TECQ.
- Le Conseil participe au financement de l'album des finissants 2011-2012 en achetant une publicité carte d'affaires de 90,\$.
- La ville de Saint-Marc-des-Carières appuie la ville de Neuville et son comité de citoyens contre l'implantation d'un aéroport sur son territoire.
- Le Conseil déclare les 13, 14, 15, 16 et 17 février 2012 comme étant les Journées de la persévérance scolaire dans notre ville.
- Le Conseil accepte de payer les factures suivantes, taxes en sus :

BPR infrastructure inc.	30 100,00 \$
Alain Côté consultant inc.	1 500,00 \$

Abrégé du procès-verbal du 21 février

- La soumission de Construction & Pavage Portneuf inc. est acceptée au montant de 1 056 869,32 \$, taxes incluses, pour le prolongement au développement résidentiel phases V et VI étant le plus bas soumissionnaire et conforme au devis.

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

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

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

Le 16 février 2012, lors du souper de la St-Valentin, le comité de l'Âge d'Or La Sérénité de St-Marc-des-Carières a remis à Mme Dorothy Gariépy une plaque-souvenir afin de la remercier pour ses nombreuses années de bénévolat au sein du comité. Félicitations et merci à Mme Gariépy!

À ce même souper de St-Valentin, le comité de l'Âge d'Or La Sérénité de St-Marc-des-Carières a élu Mme Édouardine Côté et M. Roger Mayrand "Valentine et Valentin" de la soirée.

Lors de cette soirée, le comité de l'Âge d'Or La Sérénité de St-Marc-des-Carières a fait le tirage d'un souper pour deux personnes au restaurant Bravo Pizzeria St-Marc et la gagnante fût Mme Jacqueline Matte.

Souper buffet froid / jeudi 29 mars 2012 à 18h00
Centre communautaire et culturel
Danse avec Mario Paquet
carte en vente : 418-268-8460 ou 418-268-5228

Jeudi 5 avril 2012, il n'y aura pas de soirée
Cabane à sucre chez Boisvert / mercredi 18 avril 2012
Le Comité vous souhaite la bienvenue !

COMITÉ D'EMBELLISSEMENT SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Ce printemps, le comité d'embellissement offrira des ateliers horticoles, donnés par sa présidente Madame Anne Raza.

Un thème nouveau sera élaboré à chaque atelier:

- 1- Le samedi 21 avril: ouverture du terrain
- 2- Le samedi 30 juin: jardin d'été, potées fleuries
- 3- Le samedi 29 septembre: jardin d'automne, fermeture du jardin

Une contribution de 15\$ par personne sera demandée pour participer à chacun de ces ateliers qui se tiendront au Centre communautaire de 9h30 à 11h30.

Tous les profits générés par ces ateliers seront remis au Centre d'hébergement pour les loisirs de nos aînés.

L'inscription pour le premier atelier se fera les 11 et 12 avril 2012 au Centre récréatif Chantal Petitclerc. Vous pourrez vous inscrire à nouveau pour chacun des 2 autres ateliers.

Pour connaître les heures d'inscription ou pour d'autres informations, surveillez le feuillet des loisirs décrivant tous les cours offerts ce printemps dans la municipalité.

* * * * *

Faisant suite au Carriérois précédent, voici la liste des arbres à déploiement restreint qui peuvent convenir en façade de votre résidence:

- Lilas des jardins (vulgaris)
- Alnus glutinosa Impérialis
 - Bouleau pleureur
 - Érable de l'Amur
- Pommetier « Red Jade »
- Amélanchier du Canada

Le temps est venu de faire vos semis intérieurs et de mettre vos bulbes en terre dans des pots.

« Les filles sont les roses de la couronne de la vie »

« Les roses et les filles font resplendir le printemps »

LE COMITÉ D'EMBELLISSEMENT



Réunion : Mardi 3 avril 2012 à 19h00 au sous-sol de l'Hôtel de Ville.

Cuisine : Dessert à l'érable

Les pièces réalisées pour les concours provinciaux et régionaux

Invitée: Mme Céline Tarte, coiffeuse

Sujet : morphologie du visage et coloration

Petits trucs :

La pâte à dents Colgate fait un excellent onguent pour les brûlures.

Protection facile pour les lunettes... Pour prévenir les vis des lunettes de se dévisser, appliquer une petite goutte de vernis à ongles sur les vis avant de les fixer.

Mme Lucie Hardy, responsable des communications 418-268-1282

COMMUNIQUÉ D'INTÉRÊT LOCAL

Le 13/03/2012

LES CADETS DE SAINT-MARC SAUVENT 308 VIES !

(Saint-Marc-des-Carières, Qc) – Une dizaine de bénévoles ainsi que vingt cadets du Corps de cadets 2896 de Saint-Marc ont participé à la collecte de sang d'Héma-Québec organisée par le Corps de cadets 2896 le 24 février dernier à Saint-Marc-des-Carières.

Grâce au soutien des 77 donateurs de sang, les membres de la collectivité de Saint-Marc-des-Carières et des municipalités avoisinantes ont fait 308 dons de vie. La collecte organisée par la capitaine Line Bourgeois, commandant du Corps de cadets 2896 Saint-Marc, et par la permanence des bureaux d'Héma-Québec aura permis à Héma-Québec de poursuivre sa mission auprès de la population Québécoise. Les organisateurs remercient toutes les personnes qui ont rendu possible ce succès et espèrent accueillir de nouveaux donateurs lors de la prochaine collecte de sang.

Le Corps de cadets 2896 soulignera son 40^e anniversaire le 6 mai 2012 à l'Aréna-Chantal Petitclerc. Les activités des cadets ont lieu à tous les vendredis à l'école secondaire Saint-Marc. Pour plus d'informations sur le Corps de cadets 2896, vous pouvez nous rejoindre au 1 888 690-2237, boîte vocale 4722896#. Vous trouverez également toutes les informations sur le programme des cadets du Canada, sur le site Internet www.cadets.ca.

-30-



Les cadets du Corps de cadets 2896 Saint-Marc pose fièrement avec l'affiche des objectifs.

Info : Capitaine Line Bourgeois ,Commandant du Corps de cadets 2896 Saint-Marc Tél. : (418) 623-0187

C.P.A St-Marc

Compétition Interclubs 2012



Le C.P.A St-Marc a attiré 418 patineurs en provenance de vingt et un clubs à la compétition de L'Interclubs Capitale-Nationale les 10, 11 et 12 février au Centre récréatif Chantal Petitclerc. En plus d'avoir attiré quelques 2000 spectateurs.

La compétition Interclubs fut l'occasion pour le C.P.A St-Marc de faire bonne figure au chapitre des médailles. Voici la liste des médailles : Koralie Naud (débutant, argent) Roxanne Marcotte (interprétation introduction, argent), Annabelle Grubissa, (préliminaire, argent), Patrick Martel (préliminaire, or) Sandrine Dubois (junior bronze, argent) Audrey Lehouillier (préliminaire, argent), Sabrina Paquin (préliminaire, bronze), Ariane Lépine (préliminaire, argent), Rébecca Marcotte (pré-préliminaire, bronze), Anne-Frédérique Naud (interprétation initiation, argent), Mavrika Langlois-Vallée (or, bronze), Kellyanne Langlois-Vallée(or, or) Juliette Naud (junior bronze, bronze), Béatrice Marcotte(pré-préliminaire, or), Sabrina Vallée-Perron (senior bronze, bronze)

Le C.P.A St-Marc a pris le troisième rang (quinze médailles) du classement des clubs selon le nombre de médailles remportées. Seuls ceux de Baie St-Paul et Québec-Neufchâtel l'ont devancé respectivement avec vingt médailles et seize médailles.

Évidemment la compétition Interclubs Capitale-Nationale n'aurait pas eu le même succès sans la participation de soixante bénévoles dévoués, de vingt-trois officiels et de plus de quatre-vingts entraîneurs sans qui les patineurs n'auraient pu réaliser d'aussi grandes prouesses. Le support des commanditaires, notamment la Caisse populaire Desjardins de l'Ouest de Portneuf, fut très apprécié.

Le comité organisateur, formé de Nadine Cauchon, présidente de la compétition, Sylvie Naud, Marie-Claude Denis, Nancy Leduc, Geneviève Ouellette, Vicky Gagnon, Réjean Vallée, Chantale Marcotte, Gina Grubissa, Nancy Picard et Isabelle Petit tient à remercier tous ceux qui ont permis à la compétition d'être réussie.

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

Le département de radio-oncologie du Centre hospitalier de l'Université de Québec tient à remercier chaleureusement le Cercle des Fermières de Saint-Marc-des-Carières d'avoir participé au confort et au bien-être des enfants traités en radiothérapie à l'Hôtel-Dieu-de-Québec. La confection de nombreuses jaquettes pour les enfants permettront de les réchauffer et de mettre un peu de joie dans leur cœur lors de leurs traitements.

Merci aux généreuses dames du Cercle des Fermières de Saint-Marc-des-Carières!



Culture et Loisirs

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.

Horaire 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



TENNIS

Inscription : Les 11 et 12 avril 2012 de 8h30 à 19h00
(date limite d'inscription)
Au centre récréatif Chantal-Petitclerc
Horaire : Vendredi 18 mai 2012 (5 semaines)
Primaire : 1ère, 2e, 3e année 16h00 - 17h00 55\$
Primaire : 4e, 5e, 6e année 17h00 - 18h00 55\$
Secondaire ou avancé 18h00 - 19h30 80\$
Professeur : Laurent Trottier

LIGUE DE TENNIS POUR ADULTES

La ligue est ouverte aux 16 ans et plus

Pour inscription :
Sylvain Morissette 418-268-3862 #33 ou
par courriel loisirs@villemarc.com.

ATELIER DE PEINTURE À L'ACRYLIQUE

Apprendre la technique de peinture à l'acrylique de base comme un vrai artiste !
Manipuler des matériaux tels que la peinture et les pinceaux afin d'obtenir une toile comme résultat final.

Inscription : Les 11 & 12 avril 2012 de 8h30 à 19h00
Au centre récréatif Chantal-Petitclerc
Endroit : Centre communautaire et culture de Saint-Marc-des-Carières
Date : Les samedis 28 avril, 5 et 12 mai 2012
Heure : 9h00 à 10h30
Coût : 15\$ / par enfant pour les trois cours
Responsable : Sylvain Morissette
L'activité s'adresse aux jeunes de 5 à 12 ans.



Culture et Loisirs

ATELIER HORTICOLE

Atelier sur l'ouverture printanière de votre terrain – gazon, ph du sol, protections, engrais, arbustes, graminées, vivaces et annuelles. Plusieurs prix de présence seront offerts.

Inscriptions : Les 11 & 12 avril 2012 de 8h30 À 19h00

Au centre récréatif Chantal-Petitclerc

Endroit : Centre communautaire et culture de Saint-Marc-des-Carières

Date : Samedi 21 avril 2012

Heure : 9h30 à 11h30

Coût : 15\$ / par personne

Professeur : Anne Raza

Responsable : Sylvain Morissette

Le coût des inscriptions de cet atelier sera remis au Centre d'hébergement St-Marc-des-Carières afin de contribuer aux activités des résidents.



INTRODUCTION À L'UNIVERS INFORMATIQUE POUR TOUS

Apprendre les fonctions de base de l'ordinateur pour utiliser un traitement de texte, naviguer sur le web, prendre vos courriels et bien plus !

Endroit : Carrefour internet Desjardins de l'école Ste-Marie à Saint-Marc-des-Carières

Date : Les lundis du 16 avril au 28 mai 2012

Heure : 18h30 à 20h00

Coût : 50\$ / par personne

Professeur : Louis-François Caron

Inscription : Hélène Trottier au 418-268-6535 avant le 6 avril 2012

7 personnes minimum

INITIATION À LA PHOTO NUMÉRIQUE

Apprendre à utiliser l'ordinateur pour gérer et télécharger vos photos provenant de votre appareil. Faire des retouches à partir d'un logiciel gratuit, les envoyer par email et bien plus !

Endroit : Carrefour internet Desjardins de l'école Ste-Marie à Saint-Marc-des-Carières

Date : Les mercredis du 18 avril au 16 mai 2012

Heure : 18h30 à 20h00

Coût : 40\$ / par personne

Professeur : Louis-François Caron

Inscription : Hélène Trottier au 418-268-6535 avant le 6 avril 2012

7 personnes minimum

« CORPS ET ESPRIT »

L'apprentissage d'une forme courte de Tai Chi, exécutable en cinq minutes : étirements, équilibre et élégance. Plus, une introduction à l'univers de la méditation : respiration, concentration, visualisation, paix mentale et plus ! Pour la méditation, vous serez assis(es) sur des chaises et non au sol.

Endroit : Centre communautaire et culture de Saint-Marc-des-Carières

Date : Les mardis du 3 avril au 15 mai 2012

Heure : 13h00 à 14h30

Coût : 70\$ / par personne

Inscription : Madeleine Gagnon 418-339-3880

(Les anciens élèves sont les bienvenus gratuitement)

7 personnes minimum

Culture et Loisirs

BOUGEZ PLUS, MANGEZ MIEUX!

Faire de l'exercice, une corvée ?

Lorsque vous pensez exercice, vous pensez corvée? Vous vous imaginez terminant péniblement un marathon de 42 km, soulevant de lourds haltères, défaillant sous l'effort, noyé de sueur et grimaçant de douleur?

Pas besoin d'imiter les athlètes de haut niveau pour être en forme! Choisissez tout simplement une activité que vous aimez. Vous aimez danser? Et bien, mettez votre musique préférée et faites-le! Danser est un bon exercice, à condition, bien entendu, que votre choix musical soit rythmé. Le « slow », gardez-le pour la fin!

Un plus deux, plus deux, égale cinq

Il vous semble compliqué de consommer de cinq à dix portions de fruits et légumes par jour? Pourtant, c'est si facile. Le matin, ajoutez un fruit à votre petit déjeuner. Cuisinez vos muffins avec des fruits, ajoutez-en à vos céréales ou buvez un jus à la pause. Le midi, prenez une soupe, une salade ou des crudités avant le repas. Si vous mangez des sandwiches, ajoutez-y des fruits et des légumes. Réservez toujours les trois quarts de votre assiette aux légumes. En collation, mangez des fruits ou des légumes crus. Au souper, faites la même chose qu'au dîner. Vous verrez, vous aurez vite consommé plus de cinq portions de fruits et légumes... et beaucoup moins de calories!



Le service des loisirs de Saint-Marc-des-Carrières

Le comité des loisirs et Le comité culturel

Les membres du comité des loisirs et du comité culturel se sont réunis au début du mois de mars. Plusieurs idées et projets sont ressortis de ces rencontres et vous en serez informé par le journal d'ici quelques semaines. Si vous désirez faire partie de ces comités, encore quelques places sont disponibles.

N'hésitez pas à communiquer avec M. Sylvain Morissette au numéro 418-268-3862 poste 33.

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
Date limite d'inscription : 30 mars 2012

Bibliothèque municipale

Éclaircissements

sur l'article paru dans le dernier Carriérois concernant la carte-cadeau à offrir

On aurait dû lire ceci :

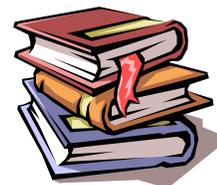
On vous a rendu un petit service ?

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 **achetez** à 5\$ ou 10\$ **une carte-cadeau d'abonnement** à la biblio pour la personne de votre choix.

Cartes disponibles à la bibliothèque



Voici notre horaire :

mardi de 18h30 à **20h 30**,
mercredi de midi à 13h (les jours de classe)
samedi de 10h à 11h30



Formation sur le compostage domestique

Visitez www.laregieverte.ca

POUR TOUS LES RÉSIDANTS DE :

Cap-Santé, Deschambault-Grondines, Donnacona, Fossambault-sur-le-Lac, Lac St-Joseph, Lac-Sergent, Neuville, Notre-Dame-de-Montauban, Pont-Rouge, Portneuf, Rivière-à-Pierre, St-Alban, St-Basile, St-Casimir, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Ste-Christine-d'Auvergne, St-Gilbert, St-Léonard-de-Portneuf, St-Marc-des-Carrières, St-Raymond, St-Thuribe, St-Ubalde et Shannon.

FAIRE SON COMPOST, C'EST SI SIMPLE !

VOTRE PRÉSENCE À LA SOIRÉE DE FORMATION EST REQUISE AFIN D'OBTENIR VOTRE COMPOSTEUR



Joindre votre coupon-réponse complété et inclure votre paiement à l'ordre de la R.R.G.M.R.P. au 2, rue St-Pierre 2^{ème} étage, Pont-Rouge, G3H 1W1

Informations : 418-876-2714 ou sans frais 1-866-760-2714

Le bac à compost qui vous est offert à prix réduit a une capacité de 300 litres. La Régie régionale de gestion des matières résiduelles de Portneuf peut vous le vendre pour aussi peu que **45,00 \$**, taxes incluses. Le composteur est distribué le soir de la formation. Ce bac, fait de plastique recyclé, est facile à monter et possède une garantie de 10 ans.

Le 7 mai 2012 à 19 h au Centre multifonctionnel de St-Raymond, 160 Place de l'Église.

Le 31 mai 2012 à 19 h au Centre paroissial de Pont-Rouge, 2 rue de la Fabrique.



(Pour vous procurer le composteur *La machine à terre*)
FORMATION ET PRÉ-INSCRIPTION OBLIGATOIRE

NOM : _____

ADRESSE : _____

VILLE : _____

CODE POSTAL : _____ TÉL : _____ - _____

J'inclus un chèque de **45,00 \$** ou le montant exact en argent, pour réserver ma MACHINE À TERRE ainsi qu'une place (**à cocher**) au cours de formation de mon choix.

Le 7 mai 2012 à 19h au Centre multifonctionnel de St-Raymond, 160 Place de l'Église.

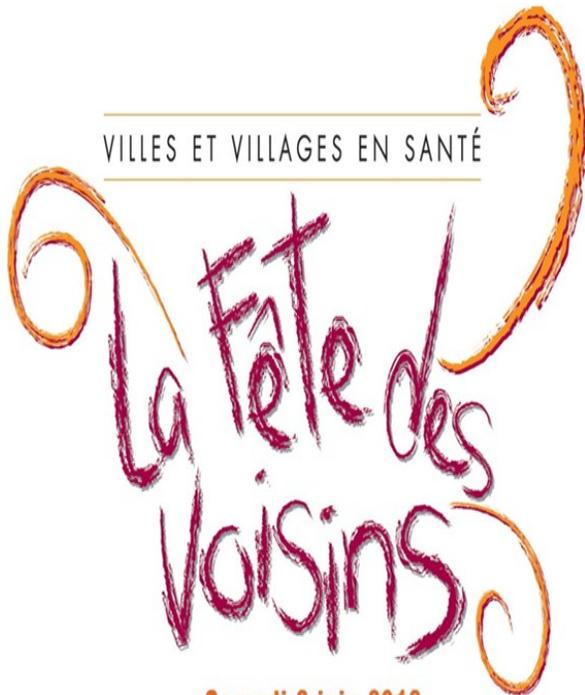
Le 31 mai 2012 à 19h au Centre paroissial de Pont-Rouge, 2 rue de la Fabrique.

À retourner à : RRGMRP, 2, rue St-Pierre, 2^{ème} étage, Pont-Rouge, (Québec) G3H 1W1



Ville de Saint-Marc-des-Carières

VILLES ET VILLAGES EN SANTÉ



Samedi 2 juin 2012

**Marché aux puces
dans les rues de la ville
Prix de participation
Pour inscription : 418-268-3862 #0
Dites-le à vos parents et amis**

**Jeux gonflables
Maquillage pour enfants
Mini star
Souper hot-dog GRATUIT
Spectacle de musique en plein air
Cinéma en plein air**

Toutes ces activités seront gratuites

Du 20 au 22 juillet 2012

**Expo Agricole de Portneuf
Saint-Marc-des-Carières**

Pour information :
418-268-3862 poste 33
www.expoagricoleportneuf.com
loisirs@villemarc.com

Jugements d'animaux, salon des races, mini ferme, exposition de machineries agricoles, artisanat, produits du terroir, tirs de tracteurs, spectacles, manèges, jeux gonflables, compétitions équestres, concours d'agilités canines et encore plus...

Samedi 21 juillet spectacle de Marie-Chantal Toupin



Nous avons besoin de bénévoles pour :

- Les entrées (guichet)
- L'installation des infrastructures sur le site
- La surveillance

Si vous êtes intéressés à vous impliquer, n'hésitez pas à nous écrire à

l'adresse suivante : loisirs@villemarc.com ou au numéro 418-268-3862 poste 33.