

# Le Carriérois

No. 26 – Avril 2012



## Mot du maire

Chères citoyennes,  
Chers citoyens,

Enfin le printemps est arrivé ce qui va être bénéfique pour toute la population.

La ligue de hockey Sénior, JRP, s'est incliné à la 5<sup>e</sup> rencontre contre St-Gabriel de Brandon. Bravo à toute l'équipe pour leur performance! Merci aux responsables, aux commanditaires et aux supporters et à l'année prochaine!

Je tiens à féliciter madame Audrey Jalbert, propriétaire « Les délices Katou », qui a remporté un prix dans la catégorie transmission d'entreprise au niveau entrepreneurial de la MRC de Portneuf. Madame Jalbert offre dans son commerce trois services : animalerie, garderie et toilettage pour les animaux.

Pour ce qui est du développement résidentiel, la phase V est presque terminée. Le 29 mars dernier, nous avons reçu le certificat d'autorisation du Ministère du développement durable, de l'environnement et des Parcs (MDDEP) pour la phase VI. Les travaux devront être complétés à la fin mai.

Nous aurons également des nouveaux terrains dans les rues St-Marcel, St-Maurice et St-Gilbert suite à une entente avec la compagnie Adrien Vohl & fils. Environ 70 terrains seront à vendre. Avis aux intéressés!

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  
poste : 2

### **Horaire pour l'émission des 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**

« Nouvelle adresse »

1339, boul. Bona-Dussault, Saint-Marc-des-Carrières

Tél. : **418-268-3375**



# NFOS MÉLI-MÉLO

## Invitation à la population!!!

Afin de rendre la Ville plus attrayante et de revitaliser les rues et avenues municipales, nous suggérons aux citoyens d'enlever leurs lumières de Noël de leur maison dès que le temps sera propice. Nous invitons aussi la population à numéroter leur porte afin de rendre leur adresse plus visible.

## Nettoyage des cours privées

Il serait bon de se rappeler que l'eau est essentielle à la vie et devrait être utilisée à cette fin. Il est déplorable que des gens utilisent l'eau pour nettoyer leur cour en asphalte. L'emploi d'un balai est tout indiqué et aide à préserver cette richesse naturelle.

## Abris d'auto temporaires

Un petit rappel : vous avez jusqu'au **30 avril** pour démonter vos abris d'auto temporaires

Merci de votre coopération!

La ville de Saint-Marc-des-Carières

### **HORAIRE DES BUREAUX MUNICIPAUX**

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

<b>Maire:</b>	Guy Denis	418-268-3862
<b>Conseillers:</b>		
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](http://www.st-marc-des-carrieres.qc.ca)



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



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.*



# NFOS MÉLI- MÉLO

## **Abrégé du procès-verbal du 12 mars 2012**

- La Ville accepte de former un comité conjoint avec la municipalité de Saint-Gilbert pour analyser l'opportunité d'un regroupement volontaire entre les deux municipalités, afin qu'un rapport soit soumis au conseil municipal.
- Le Conseil adopte le règlement 258-05-2012 modifiant les sanctions pénales au règlement 258-04-2011 concernant l'administration et l'opération au service municipal d'aqueduc et d'égout.
- Le Conseil adopte le 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.
- Le Conseil adopte le projet #2 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.
- Le Conseil accepte l'appel d'offres de Laboratoires d'expertises de Québec ltée au montant 17 414,40 \$, taxes en sus, étant le plus bas soumissionnaire et conforme au devis pour le contrôle qualitatif des matériaux pour le prolongement du développement résidentiel phases V et VI et selon les recommandations de BPR infrastructure inc.
- En l'absence de monsieur Jacques Bédard, monsieur Sylvain Naud le remplace pour la ou les réunion(s) à la Régie régionale de gestion des matières résiduelles de Portneuf.
- Les membres du Conseil accepte la recommandation du Comité consultatif d'urbanisme d'accorder les dérogations mineures demandées, aux conditions et étant donné l'ensemble des énoncés cités précédemment et que la procédure de dérogation mineure est enclenchée.
- Le Conseil fixe au 30 septembre 2013 la date limite pour permettre aux propriétaires non conformes au règlement sur l'évacuation et le traitement des eaux usées des résidences isolées.
- Le Conseil autorise l'achat d'une gratte au montant de 2 000,\$, taxes incluses à monsieur Carol Denis pour l'entretien de nos terrains.
- La ville de Saint-Marc-des-Carrières constitue en faveur de Hydro-Québec et de Telus communications, contre les terrains situés en bordure de la rue Rosaire-F. Savard (incluant les terrains appartenant à messieurs Stéphane Lefebvre et Yves Gravel) et contre les terrains faisant partie des phases V et VI du développement résidentiel de la rue Matte, une servitude réelle et perpétuelle consistant en un droit de placer, ajouter et exploiter des lignes de distribution d'énergie électrique et des lignes de télécommunications, soit aériennes, souterraines ou les deux, comprenant notamment les poteaux, câbles et tous autres appareils ou accessoires jugés nécessaires ou utiles.
- Le Conseil accepte la soumission de Sonorisations Daniel Tanguay au montant de 15 175,\$, taxes en sus, pour des estrades au Centre communautaire et culturel étant le plus bas soumissionnaire et conforme.
- Le Conseil autorise un paiement de 25,\$ pour une adhésion à l'Arc-en-ciel.
- Les heures de glace demandées par le club de hockey élite 2004 sont payées à 50% du prix de l'heure régulière soit 75,\$, taxes en sus, selon le règlement de tarification.
- Le Conseil autorise une contribution financière de 100,\$ au Comité Jeunesse de Portneuf afin d'aider les jeunes talents portneuvois à « Portneuf en spectacle 2012 ».
- Le Conseil autorise une contribution financière au montant de 100,\$ pour le Corps des cadets Saint-Marc.
- Les membres du Conseil appuient cet échange de parcelles de lot entre les deux propriétaires portant les numéros de lot 3233380 (en partie) (65,9 m<sup>2</sup>) et 3233381 (en partie) (778,4 m<sup>2</sup>) du cadastre du Québec.
- Le Conseil donne un avis favorable à la Commission scolaire de Portneuf concernant son plan triennal 2012-2015.
- Le Conseil accepte de payer les factures suivantes, taxes en sus :

Commission scolaire de Portneuf	20 000,00 \$	BPR infrastructure inc.	12 900,00 \$
Lab. d'expertises de Québec ltée	3 320,00 \$	M. Champagne, arpenteur-géomètre	5 481,00 \$
Tremblay Bois Mignault Lemay	4 647,30 \$	Isabelle Rabouin	1 260,00 \$

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

[www.st-marc-des-carrieres.qc.ca](http://www.st-marc-des-carrieres.qc.ca)



# NFOS MÉLI-MÉLO

## Abrégé du procès-verbal du 23 mars 2012

- Le Conseil s'engage à augmenter la capacité du poste de pompage # PP-1 situé sur la rue Sauvageau pour les besoins du développement résidentiel rue Matte – Phases V et VI.

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

[www.st-marc-des-carrieres.qc.ca](http://www.st-marc-des-carrieres.qc.ca)

## EXTRAIT DE LA RÉGLEMENTATION CONCERNANT LES CHIENS

Le nombre maximal d'animaux (chiens et chats) permis par unité d'habitation est de quatre (4).

Le gardien d'un chien doit obtenir une médaille de la Ville, au coût de 10,00\$, pour la durée de vie du chien enregistré ou lors de la perte de cette médaille.

Tout chien doit être tenu ou retenu au moyen d'une attache, laisse ou d'une clôture l'empêchant de sortir de son terrain.

Le chien qui salit par ses matières fécales doivent être ramassées immédiatement par le propriétaire du chien.

Quiconque contrevient à la réglementation commet une infraction et est passible, en plus des frais, d'une amende variant de 40,00\$ à 500,00\$, selon l'infraction commise.



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

Le Club de l'âge d'or La Sérénité de St-Marc invite les gens au Centre Communautaire de St-Marc-des-Carières situé au 1770, boul. Bona-Dussault pour leurs deux dernières activités avant les vacances d'été

**le jeudi le 3 mai** bingo et danse

**le jeudi le 10 mai** souper "Fête de mères et des pères"

Voici le menu de ce souper :

Filet de porc avec sauce aux prunes,  
comprenant soupe, riz, légumes, pommes de terre, salade de choux, dessert, thé, café

N'oubliez pas d'apporter votre boisson pour ce souper

Une coupe de vin ou de jus sera servie à l'entrée

On peut se procurer des billets au coût de 20.00\$  
Auprès de Mme Jeanne Gravel au 418-268-5228 ou  
M. Raymond Leduc au 418-268-8460

*Le comité de l'Âge d'Or St-Marc*



## COMITÉ D'EMBELLISSEMENT SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES

Avec la belle saison qui s'annonce, le comité d'embellissement vous invite à faire le tour de votre terrain pour un bon ménage de printemps. D'abord, enlevez les décorations de Noël oubliées, ramassez les débris laissés par l'hiver (clôture à neige, branches mortes, etc...) puis planifiez les travaux à exécuter durant l'été pour enjoliver votre aménagement.

L'ajout de quelques arbustes à votre jardin donnera du relief à votre terrain. Ces arbustes bien placés amélioreront grandement votre aménagement.

Voici une liste de quelques arbustes :

- Cotinus coggygria Royal Purle
- Argousiers Faux-Nerprun
- Hydrangée paniculé Grandiflora
- Philadelphus Minnesota Snowflakes
- Caraganier de Sibérie
- Cornus Alternifolia



Quelques potées fleuries placées à différents endroits donneront des touches de couleur pendant tout l'été.

Pour visiter de magnifiques jardins, visitez le site : [jardinage.net/beaux-jardins](http://jardinage.net/beaux-jardins)

*Le deuxième atelier horticole se donnera au centre communautaire le 30 juin prochain.  
Sujet : jardin d'été, potées fleuries.*

### LE COMITÉ D'EMBELLISSEMENT



### Semaine de la santé mentale

**Dans le cadre de la semaine de santé mentale  
nous vous invitons à la ciné-conférence**

#### **Se libérer de l'anxiété**

Fabien Pelletier s'inspire de son propre cheminement face à l'anxiété et témoigne de façon créative de son combat pour s'en sortir vainqueur. Cette ciné-conférence se veut un outil d'aide pour les adultes et les parents de jeunes adultes afin de démystifier les troubles anxieux et le trouble panique.

Présenté par L'Arc-en-ciel, organisme communautaire en santé mentale en collaboration avec la bibliothèque municipale de St-Casimir

Endroit :

Bibliothèque municipale de St-Casimir

500, boul. de la Montagne St-Casimir

**Le mercredi 9 mai à 13h30**

**Gratuit**

Pour information : Lucie Vézina au 418 339-2055 poste 2062

# Cercle des Fermières de Saint-Marc-des-Carrières

Cette année, le Cercle des Fermières de Saint-Marc-des-Carrières  
célébrera leur 80<sup>e</sup> anniversaire d'existence.

Voici comment tout cela à commencer à Saint-Marc-des-Carrières :

## HISTORIQUE

C'est à la demande de l'honorable Bona Dussault, ministre de l'Agriculture et de son épouse, Bertha Légaré, qu'un grand nombre de dames répondent à l'invitation, faite au prône, par Monsieur le Curé Wilfrid Caron, lui-même très en faveur de la fondation des cercles, sachant tout le bien qu'une telle organisation féminine pouvait apporter dans les familles et la paroisse entière. Lors de sa visite, Mademoiselle Champoux, représentante du ministère de l'Agriculture, explique aux intéressées le but et le fonctionnement des cercles et les avantages que chacune pouvait en retirer. Immédiatement, 21 dames s'inscrivent, c'est le 14 octobre 1932, journée de la fondation de notre cercle. Un premier conseil est formé, Madame Bona Dussault est élue présidente. La cotisation est alors de 0,50\$ par année. Le Cercle fut placé sous la protection de Ste-Anne. Les réunions avaient lieu une fois par mois, l'après-midi, dans le sous-sol de la sacristie. On couvre tous les domaines : le tissage, le tricot, la broderie, le tressage de tapis, les soins à donner aux enfants et aux malades. Des cours sont offerts par le ministère de l'Agriculture ou par d'autres professeurs compétents. Des ateliers sont formés, ce qui a permis de découvrir et de conserver nos traditions artisanales et de faire l'apprentissage de nouvelles techniques. Chaque fermière recevait alors sa revue mensuelle gratuitement.

Le Cercle prend part chaque année aux expositions régionales et obtient toujours de bons résultats. Toutes celles qui ont succédé à nos pionnières depuis 80 ans ont tenu à bien relever le défi. Depuis sa fondation, notre Cercle a toujours soutenu les bonnes causes et a rendu d'appréciables services à la population.

Souvenons-nous que les Cercles de Fermières ont été les premiers au Québec à faire la preuve de la valeur sociale des groupements féminins. C'est ensemble que nous continuerons de travailler pour le respect des droits de la femme et de la famille tout en privilégiant la transmission de notre patrimoine artisanal.

## Conseil 2011-2012

Denise Morissette  
Présidente

Lise Douville  
Vice-présidente / Comité dossiers

Madeleine Cloutier  
Secrétaire trésorière

Marie-France Dussault  
Comité des arts textiles

Lucie Hardy  
Comité communications



Souper de la Fête des mères au restaurant le Chavigny

**le mardi 8 mai 2012 à 17h30**

Nous profiterons également de ce souper pour dévoiler l'artisane de l'année  
et souligner le 80<sup>e</sup> anniversaire de la fondation du Cercle des Fermières de St-Marc-des-Carrières  
coût 17.00\$

Invitée: Pascale Bourdages, chanteuse

Carte en vente pour le souper : responsable des secteurs

Mme Madeleine Cloutier 418-268-8383

Mme Lucie Hardy 418-268-1282

# INFOS MÉLI- MÉLO

## Collecte des ordures ménagères

Il est à noter que depuis le 26 avril, la cueillette des ordures ménagères se fait à toutes les semaines jusqu'au 13 septembre tel qu'indiqué sur le calendrier.

Pour un meilleur service, nous vous recommandons de mettre vos bacs d'ordures ménagères le mercredi soir.

## Collecte d'objets volumineux (monstres) : 17 mai 2012

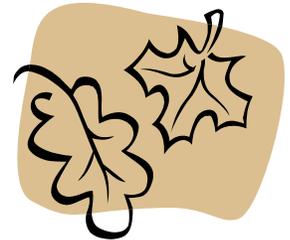
## Collecte spéciale d'herbes et de feuilles le 3 mai 2012

Quatre collectes spéciales d'herbes et de feuilles sont prévues par année, soit une au printemps et trois à l'automne.

Comment faire?

Les feuilles doivent être disposées dans des sacs (de couleur orange de préférence) et se trouver à l'écart des ordures ménagères en bordure de la route.

Cette collecte a été instaurée dans le but de réduire le volume des déchets voués à l'enfouissement. Les feuilles ainsi amassées sont transformées en compost.



## Avis aux femmes de la région de Portneuf

Vous prenez soin de vos enfants, de vos parents et grands-parents, de vos frères, de vos sœurs, de votre conjoint, de vos amis, de vos animaux, etc... Vous faites les courses, les repas, le ménage, vous voyez à ce que vos enfants soient bien habillés, bien lavés, bien élevés, qu'ils mangent bien et qu'ils ne manquent de rien. Vous les inscrivez à des activités, vous invitez leurs amis et faites le taxi deux ou trois fois par semaine... ou peut-être ont-ils quitté la maison et vous vous demandez quoi faire maintenant ?

Prenez aussi du temps pour vous, pour vos projets et pour votre avenir !

Depuis l'an dernier, Accès Travail Portneuf développe un projet qui vous concerne. Afin d'améliorer les conditions de vie des femmes et échanger avec vous sur ce sujet, nous proposons des rencontres gratuites en formule individuelle ou de groupe. Ces rencontres visent à :

- Vous aider à élaborer et à réaliser vos projets;
- Vous présenter les ressources disponibles dans la région;
- Discuter avec vous de sujets touchant les femmes.

Pour obtenir davantage d'information ou pour vous inscrire, contactez-nous au  
(418) 329-2511 ou au 1-800-897-9910.

*Demandez Valérie ou le projet pour les femmes de Portneuf !*

# Culture et Loisirs

## BIBLIOTHÈQUE

*Les bénévoles de la bibliothèque et les utilisateurs vous disent « Merci ! »*

La directrice de la bibliothèque, madame Irma Gauthier, a eu le plaisir de recevoir dans le local la visite de notre député monsieur Michel Matte qui continue à soutenir financièrement notre organisme. Celui-ci lui remet un chèque de 500,00\$. Merci!

Merci aussi à tous les autres partenaires absents de la photo :

- Merci La Caisse Desjardins de l'Ouest de Portneuf;
- Merci Madame Marie-Claude Audet de Matériaux Audet;
- Merci à une résidente anonyme.

Par votre appui financier constant vous soutenez le développement de la culture dans notre ville.



## LIGUE DE TENNIS POUR ADULTES

La ligue est ouverte aux 16 ans et plus et les joueurs devront donner un dépôt de 40\$ qui leur sera remis à la fin de la saison selon le taux d'absences non motivées. Le joueur indiqué local sur la cédule devra transmettre le résultat de la partie à l'adresse de courriel suivante : [loisirs@villestmarc.com](mailto:loisirs@villestmarc.com).

Pour inscription : Sylvain Morissette 418-268-3862 #33 ou par courriel [loisirs@villestmarc.com](mailto:loisirs@villestmarc.com).

## LIGUE DE PÉTANQUE

La ligue de pétanque se joue en équipe de trois joueurs. Les équipes changent de joueurs à tous les soirs. Un système de points pour et contre sert pour le classement.

Horaire : À compter du lundi 21 mai 2012 jusqu'à la fin août de 19h00 à 21h00 au Préau

Coût : 10\$/personne / Payable lors de l'inscription

L'activité s'adresse aux personnes de 35 ans et plus. Un minimum de 10 personnes et un maximum de 35 joueurs par soir sont acceptés.

Préau : 1600 boul. Bona-Dussault / terrain de l'École secondaire St-Marc-des-Carières

Informations : M. Fernand Darveau 418-268-3690 ou M. Marcel Bessette 418-268-3696

## TOURNOI DE PÉTANQUE

Horaire : À compter du vendredi 25 mai 2012 jusqu'à la fin août au Préau

Inscription sur place de 11h30 à 12h30.

Coût : 5\$/personne à chaque semaine

Payable lors de l'inscription

Aucune limite de joueurs

Préau : 1600 boul. Bona-Dussault / terrain de l'École secondaire St-Marc-des-Carières

Informations : M. Fernand Darveau 418-268-3690 ou M. Marcel Bessette 418-268-3696

# Culture et Loisirs

## TOURNOIS DE TENNIS « CIRCUIT RÉGIONAL DE TENNIS JUNIOR »

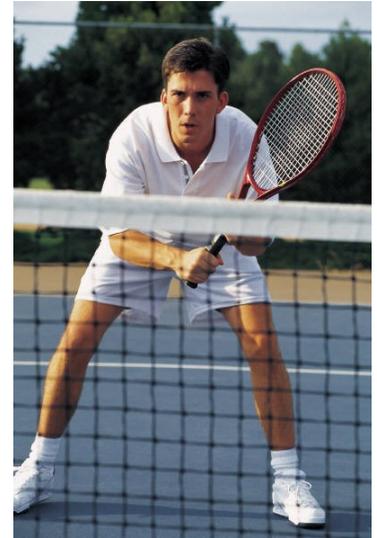
Dans un esprit de saine compétition, venez vous mesurer à d'autres joueurs de tennis. Nous vous offrons la possibilité de participer à une série de 3 tournois de tennis dans le comté de Portneuf.

L'activité s'adresse au groupe d'âge suivant : **Juniors (7 à 17 ans)**  
Maître de tournois : **Laurent Trottier**  
Heure : **à compter à 9h00**

Dates : **29 juin - Neuville**  
**20 juillet - Donnacona**  
**24 août - St-Léonard**

## Modalités d'inscriptions

Date d'inscription : 30 mars au 22 juin 2012  
PAR LA POSTE : 120, rue Saint-Joseph,  
Deschambault-Grondines G0A 1S0  
chèque à l'ordre :  
Comité des loisirs de Deschambault-Grondines  
Pour information : Céline Castonguay,  
directrice du Service des loisirs  
418 286-3971  
loisirdeschambault@globetrotter.net  
Site Web : [www.deschambault-grondines.com](http://www.deschambault-grondines.com)

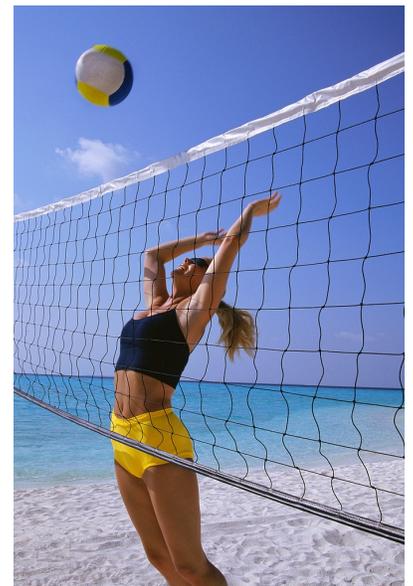


## TOURNOIS DE VOLLEY-BALL DE PLAGE INTER-MUNICIPAUX

Dans un esprit de saine compétition, venez-vous mesurer à d'autres équipes de volley-ball de plage du comté de Portneuf. Nous vous offrons la possibilité de participer à 2 tournois.

Maître du tournoi : Chloé Savard  
Quand : **Les 16 et 17 juin 2012**  
**à Saint-Marc-des-Carières**  
10\$/joueur – classe compétition  
16 équipes minimum  
**Le 7 juillet 2012 à Grondines**  
10\$/joueur – classe compétition  
8 équipes minimum  
Date d'inscription : Avant le 1<sup>er</sup> juin 2012  
Responsable de l'activité : Comité des loisirs secteur ouest de Portneuf  
Information : Sylvain Morissette 418-268-3862 ext. 33 ou  
[loisirs@villemarc.com](mailto:loisirs@villemarc.com)

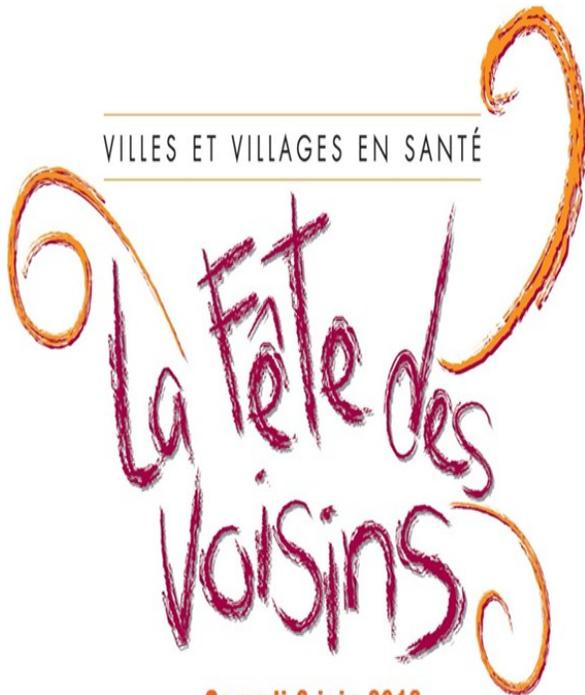
L'activité s'adresse aux adultes et aux juniors de 16 ans et plus.





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

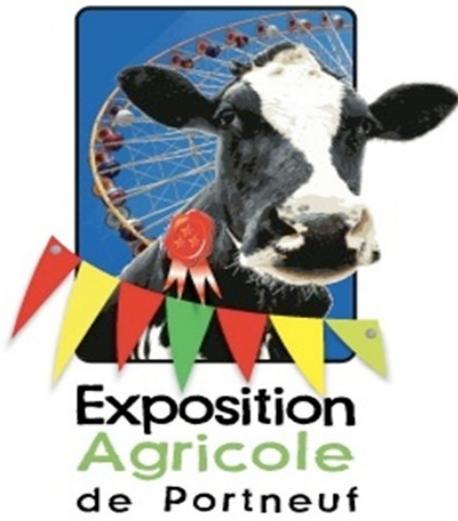
---

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](http://www.expoagricoleportneuf.com)  
[loisirs@villemarc.com](mailto: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](mailto:loisirs@villemarc.com) ou au numéro 418-268-3862 poste 33.

# Culture et Loisirs

## BOUGEZ PLUS, MANGEZ MIEUX!

### Des bras forts et fermes

En position assise, tenez un bottin téléphonique à bout de bras. Descendez-le doucement derrière votre tête, remontez-le et répétez le mouvement plusieurs fois. Vous aurez ainsi plus de force pour serrer votre amoureux ou votre amouruse dans vos bras.



### Des épaules fières

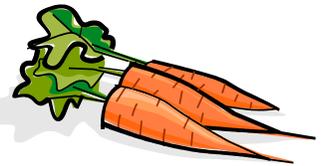
Une bouteille d'eau dans chaque main, gardez le dos droit et bougez les bras comme si vous étiez un oiseau. Vous ne vous envolerez pas, n'ayez crainte, mais vous exercerez vos épaules et leur donnerez fière allure.

### De belles fesses et de bons abdominaux l'air de rien

Vous faites la file d'attente à la banque, à l'épicerie ou ailleurs? Profitez-en pour serrer les fesses, rentrer le ventre et vous mettre sur la pointe des pieds. Ces petits exercices, répétés plusieurs fois, pourront faire toute une différence à la longue.

### Des crudités contre le stress

Vous êtes stressé par le travail, votre patron ou un collègue de bureau? Plutôt que de manger vos émotions ou votre voisin, croquez des crudités : une carotte ou un bout de céleri. Ce sera meilleur pour votre santé et pour celle de vos voisins! Croquer dans un fruit ou un légume, ça détend et c'est si bon.



### Un bol à la vue!

Gardez toujours un bol de fruits et de légumes bien en vue sur le comptoir, sur la table ou sur votre bureau au travail. C'est une bonne façon de grignoter des choses saines et sans trop de calories!

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

## Le Corps de cadets 2896 de Saint-Marc-des-Carières

Invitation à toute la population

### 40e revue annuelle

le dimanche 6 mai 2012 à 10h00

Centre récréatif Chantal-Petitclerc

### Dîner spaghetti

le dimanche 6 mai 2012 à compter de 12h00

Centre communautaire de Saint-Marc-des-Carières

10\$ par adulte, 5\$ pour les 5 à 11 ans et gratuit pour les 5 ans et -

Pour information et réservation :

1-888-690-2237, option 1, boîte vocale 4722896#

