

Le Catherinois

Journal municipal de la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Volume 39 Numéro 7



Crédit photo : Monsieur Alain Pons

**Marché public tous les dimanches de 10 h à 14 h 30
(jusqu'au 27 septembre)**

Septembre 2020

Septembre est là et l'automne est à nos portes. J'espère que, malgré un été un peu spécial, vous avez profité de celui-ci. Naturellement, ce fut très tranquille au niveau des activités, mais bon, on a quand même eu le rallye qui a été un beau succès, le Marché public qui est très populaire et les films projetés au cinéparc qui ont été très appréciés de notre population.

Programmation loisirs

La programmation automnale 2020 du Service sports loisirs culture et vie communautaire vous offre de belles activités dans le cahier inclus dans cette édition de votre journal. Vous pouvez aussi la consulter en ligne au www.villescjc.com. Inscrivez-vous et profitez-en bien.

Travaux cet automne

Nous finaliserons cet automne plusieurs travaux qui étaient prévus dans notre plan d'immobilisations.

Sentier piétonnier école des Explorateurs

En collaboration avec le Centre de services scolaire de la Capitale, les étudiants de l'école des Explorateurs qui habitent le secteur des rues Père-Marquette et Bellevue disposeront du prolongement du sentier piétonnier que la Ville a aménagé il y a quelques années pour se rendre jusqu'à l'école. La Ville a conclu une entente à cet effet et elle finalisera les travaux cet automne. C'est une amélioration importante et, je crois, très appréciée dans ce secteur. Je tiens à remercier les autorités scolaires qui nous ont facilité la tâche.

Fête de la culture

Le samedi 3 octobre prochain se tiendra la Fête de la culture sur le site du Marché public situé en face de l'église. Seront présents des membres de la Corporation des artistes et artisans de la Jacques-Cartier ainsi que du Cercle de Fermières. Sur place : animation pour toute la famille, petits manèges et cantine. En cas de pluie, l'événement sera remis au dimanche 4 octobre. On vous attend!

Concours citoyen promoteur de sécurité routière

À la suite de l'idée de monsieur Pierre Roy, directeur adjoint aux Travaux publics, que nous remercions pour ce concept, nous avons fait faire 200 affiches qui seront distribuées aux citoyens qui en feront la demande et les installeront dans leur quartier afin de promouvoir la sécurité routière. Celles-ci seront récupérées au mois de novembre. Un tirage sera fait parmi tous les participants.

À Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, la sécurité c'est important. D'ailleurs, l'école est recommencée. Soyez vigilants!

Propreté et civisme

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier est près de la nature, belle et accueillante. Ensemble, faisons en sorte de la garder propre.

Je suis toujours surpris lorsque je vois des déchets qui longent nos routes. Des déchets qui proviennent souvent des clients de nos établissements de restauration rapide. Vous cueillez à l'auto votre repas, de grâce, attendez de jeter les résidus dans une poubelle. Les routes, les trottoirs, les terrains vagues et les parcs doivent être propres. En 2020, il est inacceptable de jeter des rebuts par la fenêtre d'une auto, d'ailleurs ça n'a jamais été acceptable.

Écocentre

L'écocentre de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, situé dans notre parc industriel, vous permet de vous départir écologiquement d'objets que vous ne pouvez pas déposer dans les bacs roulants. Pour les citoyens des municipalités membres de la Régie régionale de gestion des matières résiduelles de Portneuf, les visites sont gratuites si les matières sont triées. Le nombre de visites est illimité. Profitez-en!

Achat local

Une restauration diversifiée, des commerces intéressants et variés, une multitude de services, tout cela est disponible pour vous. Achetez local, nos commerçants ont plus que jamais besoin de vous.



Pierre Dolbec

Maire

Vacance au poste de conseiller du district 1

Comme annoncé précédemment, monsieur Claude Phaneuf n'occupe plus le poste de conseiller du district numéro 1 puisqu'il habite maintenant une autre ville.

Dans le cas des municipalités dont la vacance concerne un ou des postes de conseiller (sans perte de quorum), la ministre des Affaires municipales et de l'Habitation exercera son pouvoir de fixer la date du scrutin ultérieurement. Par conséquent, la ministre établira d'ici la fin de l'année 2020 le jour du scrutin de ces élections partielles. Dans ce cas, l'élection serait tenue à l'hiver 2021.

Puisque la ministre n'ordonne pas immédiatement la tenue de l'élection partielle dans les cas de vacance au poste de conseiller, il n'est pas obligatoire pour les municipalités concernées de tenir des élections partielles le 4 octobre 2020.

Il est à noter que le ministère analyse la possibilité que des modifications législatives soient proposées à la ministre, à l'automne 2020, afin que les postes de conseiller vacants au sein des conseils municipaux ne soient pas obligatoirement pourvus d'ici les élections générales 2021. Une telle mesure, pour entrer en vigueur, devrait être adoptée par l'Assemblée nationale.

Rappelons que les élections partielles décrétées pour le 4 octobre par la ministre concernent des villes où le siège de maire est vacant ou des villes qui n'ont plus le quorum au sein de leur conseil suite au départ de plusieurs élus.

Automne

La nature va bientôt revêtir ses belles couleurs. Nos parcs de quartier, le Chemin de La Liseuse, le parc du Grand-Héron, la Station touristique Duchesnay et Place de l'Église sont autant de lieux où il fait bon se promener seul, à deux, en famille ou entre amis. Profitez-en bien!

J'espère que la rentrée scolaire s'est bien déroulée considérant les restrictions du ministère de la Santé. Je vous souhaite un bel automne et, encore une fois, s'il vous plaît, soyez prudents et respectueux des consignes de santé publique.



Pierre Dolbec, maire



Le maire y était

Monsieur le maire Pierre Dolbec a participé aux réunions et activités suivantes :

- Le 20 mai : Conseil des maires de la MRC de La Jacques-Cartier;
- Le 9 juin : Comité administratif de la MRC de La Jacques-Cartier et conseil d'administration de la Société de développement économique de la MRC de La Jacques-Cartier;
- Le 11 juin : Dîner de départ de monsieur le conseiller Claude Phaneuf;
- Le 17 juin : Conseil des maires de la MRC de La Jacques-Cartier;
- Le 18 juin : Entrevues/Tourisme Jacques-Cartier;
- Le 1^{er} août : Célébration d'un mariage;
- Le 3 août : Conférence téléphonique avec la MRC de La Jacques-Cartier;
- Le 7 août : Séance extraordinaire du conseil des maires de la MRC de La Jacques-Cartier.

Campagne de débranchement des gouttières

La Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier lance sa campagne de débranchement des gouttières. La Ville s'appuie sur son règlement numéro 560-88 afin de viser la mise aux normes des branchements de gouttières sur son territoire.

Une proportion importante du réseau d'égout de la Ville est de type unitaire, c'est-à-dire qu'une seule et même conduite capte les eaux usées des résidences ainsi que les eaux de pluie provenant des drains de fondation pour les acheminer à la station d'épuration. Il est **donc important que chaque propriétaire s'assure de la conformité de ses gouttières et procède aux correctifs**, s'il y a lieu.

Dans le cadre du programme, la Ville entend procéder ainsi :

- Campagne informative à tous les citoyens desservis par les réseaux d'égouts : **juin 2020**;
- Visite des propriétés : **août et septembre 2020**;
- Envoi d'avis ou de constats d'infraction dans l'éventualité où nous n'obtenons pas la collaboration du propriétaire et que les travaux ne sont pas réalisés : **septembre et octobre 2020**.

Nous vous invitons à prendre connaissance de toutes les informations ci-dessous, afin de vérifier si vos gouttières sont conformes ou non conformes. Si vos gouttières ne sont pas conformes, nous demandons votre collaboration afin de procéder à des travaux correctifs dans les meilleurs délais et ainsi vous conformer à la réglementation en vigueur.

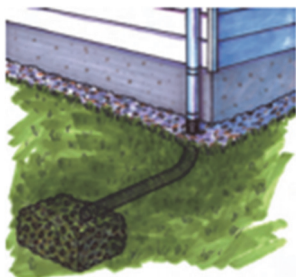
Qu'est-ce qu'une gouttière conforme?

Une gouttière conforme est une gouttière qui évacue l'eau de pluie en surface sur la propriété, à une distance d'au moins 1,5 mètre des fondations, des limites de terrain et de l'emprise de rue. L'eau de pluie est alors évacuée soit sur une pelouse, un jardin ou une haie, en utilisant l'une des solutions mentionnées ci-dessous et permettant ainsi à l'eau de s'infiltrer dans le sol.

Voici quelques façons d'installer un équipement dirigeant l'eau à au moins 1,5 mètre du bâtiment :

- Réaliser un puits percolant (à privilégier);
- Installer un déflecteur en plastique, en bois ou en béton;
- Installer un baril récupérateur d'eau;
- Installer un tuyau déflecteur en vinyle;
- Réaliser un jardin de pluie.

Un puits percolant à plus de 1,5 mètre de la résidence



ou

Un déflecteur d'eau de pluie en béton



ou

Un baril récupérateur d'eau de pluie



Un tuyau déflecteur en vinyle



ou

Un jardin de pluie



Adapté de © Hinman, 2005 Tiré de MDOEP

Qu'est-ce qu'une gouttière non conforme?

Une gouttière non conforme est une gouttière qui permet à l'eau de pluie de se diriger directement ou indirectement dans le réseau d'égout municipal, et ce, dans un court délai. Voici les exemples les plus courants :

- Branchement au drain de fondation;
- Branchement directement à la rue;
- Évacuation par l'entrée asphaltée.



Branchement au drain de fondation (ou drain français)



Évacuation directe à la rue



Déversement de l'eau sur une surface imperméable inclinée vers la rue (entrée asphaltée)

Comment corriger ces situations non conformes?

Si vos gouttières ne sont pas conformes à la réglementation en vigueur, nous vous invitons à suivre les étapes suivantes :

- Débrancher la descente de gouttière;
- Dévier l'eau captée par la gouttière loin des fondations de votre résidence, vers un puits percolant, la pelouse, une haie, une plate-bande ou un jardin de pluie, afin que l'eau y soit absorbée.

Pour ce faire, il est recommandé d'installer un des équipements suggérés ci-haut dirigeant l'eau à au moins 1,5 mètre du bâtiment. L'installation d'un puits percolant est à privilégier.



Le Catherinois

Le journal municipal *Le Catherinois* est publié par la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Il est distribué gratuitement dans différents points de services sur le territoire municipal et diffusé sur différentes plateformes de communication. Tiré à 1 000 exemplaires, il paraît dix fois par année. Impression par Groupe Magnitude. Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2018. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite de la Ville. La Ville ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires. Les dénominations d'individus englobent le féminin et le masculin dans le seul but d'alléger la présentation de ce journal. La date de tombée pour soumettre un texte ou une publicité est le 15 du mois précédent la parution. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec madame Vanessa Beaulieu au 418 875-2758, poste 111 ou encore par courriel à vanessa.beaulieu@villescjc.com. Pour les commerces qui désireraient faire paraître une publicité à l'intérieur du journal municipal, visitez le site Internet de la Ville au www.villescjc.com pour connaître les tarifs et formats.



Garant
des forêts
intactes^{MC}



Pourquoi est-ce important que vos gouttières soient bien branchées?

Les gouttières qui se déversent directement ou indirectement dans le réseau d'égout municipal menacent votre propriété, surchargent la station d'épuration et contribuent à la détérioration de l'eau de nos rivières. Le débranchement des gouttières d'une résidence permettrait de détourner environ 100 000 litres d'eau pluviale du réseau d'égout chaque année.

Ce débit additionnel peut avoir les répercussions suivantes :

1. Pour les réseaux d'égout et la station d'épuration de la Ville

La quantité d'eau de pluie additionnelle dirigée vers le réseau d'égout est traitée à la station d'épuration générant ainsi une surcharge entraînant des coûts supplémentaires.

2. Pour votre résidence

Si les gouttières sont connectées au drain de fondation, il est possible que le drain soit surchargé, donc moins efficace. Cela pourrait provoquer une inondation ou une infiltration d'eau.

3. Pour l'environnement

Le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques (MELCC) exige que les déversements dans les rivières soient diminués.

Le débit additionnel peut aussi accélérer l'érosion liée au transport des sédiments et au courant occasionné par l'eau des fortes pluies, à la variation du niveau des eaux et à la qualité des eaux.

Quels sont les bénéfices?

- Diminution des risques de refoulements d'égout dans le sous-sol, de surcharge du drain de fondation pouvant provoquer des infiltrations d'eau;
- Meilleure qualité de nos cours d'eau;
- Favorisation de la recharge de la nappe phréatique;
- Réduction des coûts de traitement d'eau à la station d'épuration (quantité d'eau et électricité);
- Diminution des risques d'érosion des rives (surcharge d'eau et déplacement de sédiments dans les rivières);
- Protection des habitats naturels.

Vous avez des questions ou désirez de plus amples renseignements?

Contactez les Services techniques de la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier au 418 875-2758, poste 235.

La Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier passe au DEL en remplaçant 700 luminaires de lampadaires

Au cours du mois de septembre prochain débiteront des travaux visant le remplacement d'environ 700 luminaires de lampadaires sur le territoire.

À cet effet, les anciens modèles, de type cobra munis d'ampoules à haute pression sodium (HPS), seront enlevés au profit de nouveaux luminaires à diode électroluminescente (DEL) de 3000 kelvins. Ce changement apportera à la Ville des économies importantes puisque les ampoules à DEL sont beaucoup moins énergivores et ont une durée de vie cinq fois plus longue que celle des ampoules utilisées actuellement.

Tous les luminaires installés sur des poteaux de bois ou d'acier, qui ne sont pas déjà munis d'un éclairage à DEL, sont visés par ce remplacement. Les travaux devraient être complétés à l'été 2021.

Cet investissement permettra à la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier de bénéficier d'un éclairage public plus uniforme, économique, respectueux de l'environnement et à la fine pointe de la technologie.

Les opérations pourraient entraîner une légère obstruction de la circulation, mais aucune fermeture de rue n'est prévue pour permettre la réalisation de ces travaux.

 **Taxes municipales**

*Troisième versement
le 29 octobre 2020*

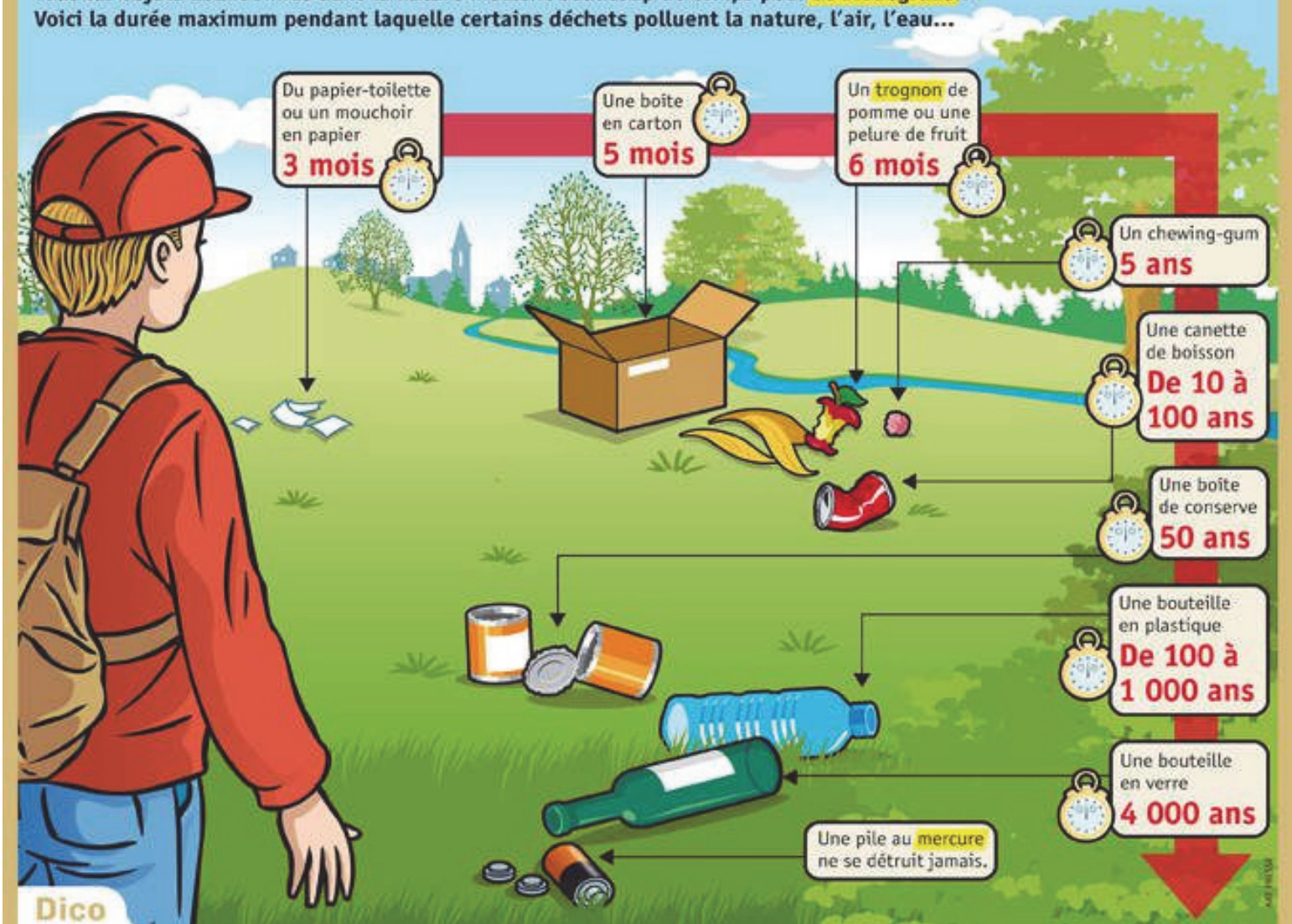
*Plusieurs formules de
paiements sont disponibles.*

*Communiquez avec le Service
de taxation au 418 875-2758,
poste 8900, pour plus
d'information.*

NOS ROUTES NE SONT PAS DES POUBELLES... Connaissez-vous la durée de vie de vos déchets?

La durée de vie des déchets

Tous les objets abandonnés dans la nature mettent beaucoup de temps pour **se biodégrader**.
Voici la durée maximum pendant laquelle certains déchets polluent la nature, l'air, l'eau...



Réfléchissez bien avant de jeter vos déchets dans la nature

Voici un résumé des résolutions les plus importantes ou d'intérêt public adoptées par le conseil municipal lors des séances tenues les 25 mai, 13 juillet et 10 août. Il est possible d'en obtenir une copie moyennant la somme de 0,41 \$ la page. Les procès-verbaux des séances du conseil peuvent aussi être consultés sur le site Internet de la Ville au www.villescjc.com.

Séance du 25 mai

Résolution 234-2020

Monsieur le conseiller Claude Phaneuf devant déménager dans une autre ville, le conseil a amendé les résolutions numéros 240-2019 et 455-2019 afin d'indiquer que madame la conseillère Nathalie Laprade est nommée pour le remplacer au conseil de la Corporation du bassin de la Jacques-Cartier, au comité de la toponymie et à la commission sur les Services techniques. Monsieur Éric Gingras, technicien en loisirs, est nommé pour le remplacer à l'Office municipal d'habitation du Grand Portneuf. Le poste à la commission sur la Sécurité publique restera vacant jusqu'en novembre prochain. Le travail exemplaire de monsieur Phaneuf a été souligné, il a été remercié pour sa collaboration et son engagement et les conseillers lui ont souhaité du succès dans cette nouvelle étape de sa vie.

Résolution 235-2020

Le conseil a amendé le budget original de l'exercice financier 2020 en fonction de la première projection de revenus et de charges déposée par madame la trésorière Julie Cloutier, laquelle porte les revenus anticipés à 14 790 277 \$ et les charges anticipées à 12 154 598 \$, laissant un excédent, avant conciliation à des fins fiscales, de 2 635 679 \$. Après remboursement du service de la dette et après affectations, l'excédent de fonctionnement de l'exercice financier 2020 est évalué à 3 674 \$.

Résolution 240-2020

Le conseil a approuvé le rapport financier audité pour l'année 2019 de l'Office municipal d'habitation du Grand Portneuf (établissement Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier) et a autorisé madame la trésorière à verser la somme de 13 081,19 \$, représentant 10 % du déficit annuel de l'OMH, en plus d'un redressement aux exercices antérieurs. Le conseil a aussi autorisé le versement de la contribution de la Ville pour la période de janvier à décembre 2019 dans le cadre du Programme de supplément au loyer au montant de 4 970,50 \$.

Résolution 242-2020

Le conseil a autorisé un projet pour doter le Marché public d'infrastructures permanentes. Le projet comprend des travaux d'électricité ainsi que la fabrication et l'installation de douze pavillons en bois traité d'une dimension de 10 pieds par 10 pieds. Le contrat a été octroyé à Camp et chalet, une division de GTECK Immobilier inc. Le coût du contrat est établi à 85 400 \$, plus taxes.

Règlements

- Le conseil a adopté le Règlement d'emprunt numéro 1514-2020 pour des travaux de stabilisation de la berge de la rivière Jacques-Cartier (secteur route Montcalm).
- Le conseil a adopté le Règlement numéro 1515-2020 amendant le Règlement numéro 1495-2020 concernant les limites de vitesse de la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, modifiant ainsi la limite de vitesse sur la rue Chemin du Tour-du-Lac Sud pour la diminuer à 40 km/h.

Séance du 13 juillet

Résolution 285-2020

Le conseil a nommé monsieur Martin Chabot, conseiller du district numéro 6, pour agir à titre de maire suppléant pour une période de cinq mois, soit du 1^{er} août 2020 au 1^{er} janvier 2021.

Résolution 287-2020

Le conseil a autorisé l'embauche de madame Sylvie Loiseleur au poste d'adjointe administrative au greffe à la suite du départ de madame Nathalie Girard.

Résolution 298-2020

Le conseil a autorisé la dépense de 16 770 \$, plus taxes pour la construction, par le Service des travaux publics, d'une section d'un sentier piétonnier à l'école des Explorateurs.

Résolution 306-2020

À la suite d'un appel d'offres public, le conseil a octroyé un contrat au montant de 176 000 \$, plus taxes à la compagnie Équipements Lourds Papineau inc. pour la fourniture et l'installation d'équipements sur un camion douze roues.

Règlements

- Le conseil a adopté un second projet de règlement modifiant les normes relatives aux écuries et aux apprentis dans les zones où la « garde des chevaux » est autorisée et autorisant l'usage « Ca : services associés à l'usage habitation ».
- Le conseil a adopté un avant-projet de règlement aux fins de restreindre l'usage des camions-restaurants et des casse-croûtes mobiles.

Séance du 10 août

Résolution 313-2020

Le conseil a autorisé la modification des règlements d'emprunt pour l'émission d'obligations au montant de 5 221 000 \$ le 24 août 2020.

Résolution 328-2020

Le conseil a autorisé l'embauche de sept pompiers-premiers répondants pour le service de protection contre les incendies, soit messieurs Vincent Delisle, Vincent Côté, Marc-Antoine Durand, Émile Gagné, Nicolas Lafrance, Philippe L'Italien et Jacob Prévost.

Résolution 329-2020

Le conseil a entériné la nomination de monsieur Marc-André Allard à titre de lieutenant, à temps partiel, pour le Service de protection contre les incendies.

Résolution 336-2020

À la suite d'un appel d'offres public, le conseil a octroyé un contrat à Construction & Pavage Portneuf pour des travaux de pavage pour un montant de 116 536,03 \$, incluant les taxes. Six soumissions avaient été reçues pour le pavage du Parc industriel (phase 4) soit le prolongement des rues Clément-Paquet et Elzéar-Bertrand.

Résolution 338-2020

Le conseil a octroyé un contrat de gré à gré à la compagnie Rochette Excavation inc. pour la stabilisation des berges de la rivière Jacques-Cartier (route Montcalm) pour un montant de 50 985 \$, plus taxes et un montant maximal de 8 920 \$ pour l'installation d'un rideau de turbidité. Le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques exige que les travaux soient effectués avant le 15 septembre 2020 afin de protéger la reproduction du poisson. Si les conditions ne sont pas respectées, l'offre de la compagnie Rochette Excavation inc. sera rejetée et la réalisation des travaux sera reportée à l'été 2021.

Depuis le 13 juillet dernier, le public est de nouveau admis pour la tenue des assemblées du conseil, en respectant évidemment les consignes de distanciation et d'hygiène édictées par le gouvernement du Québec.

Le conseil municipal tient ses séances ordinaires le deuxième lundi de chaque mois, à 19 h, au centre socioculturel Anne-Hébert. Si le jour prévu pour une séance ordinaire est un jour férié, la séance est tenue le jour suivant. Le public est admis et l'ordre du jour est disponible sur place.

TECHNO ROUTE**INFORM@TIQUE**

Réseau
Mise à jour
Consultation



Service à domicile sur tous systèmes informatiques
résidentiel et commercial

Marco Landry
78, rue des Dériveurs
Fossambault-sur-le-Lac
G3N 2A8

Tél.: (418) 875-0205
technoroute@webnet.qc.ca

Équipe MASSON

NOUS ON VEND!

SPÉCIALISTES DES TRANSFERTS MILITAIRES

RE/MAX *accès*
agence immobilière

418 875-5551
418 948-1000



FrederickMasson.com

Plus de 160 dossiers à consulter.



Frédéric Masson
Courtier Immobilier Inc.

Le trio du nouveau proprio

**Taux hypothécaire
avantageux**



**Assurance
prêt¹**



**Assurance
habitation²**



**Profitez d'un accompagnement complet
à toutes les étapes de votre achat³.**

Rencontrez un conseiller dès aujourd'hui.

desjardins.com/maison



1. Produit offert par Desjardins Assurances, Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie. 2. Produit offert par Desjardins Assurances, Desjardins Assurances désigne Desjardins Assurances générales inc. 3. Sous réserve de l'approbation du crédit de la Fédération des Caisses Desjardins du Québec. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

AUTOMNE 2020

LOISIRS

SERVICE SPORTS, LOISIRS, CULTURE & VIE COMMUNAUTAIRE

INSCRIPTION EN LIGNE

JUSQU'AU 15 SEPTEMBRE

PLUS DE DÉTAILS À

WWW.VILLESCJC.COM

VILLE DE SAINTE-
CATHERINE
DE-LA-JACQUES-CARTIER

www.villescjc.com

ACTIVITÉS SPORTIVES

ARTS MARTIAUX OU DE DÉTENTE

KARATÉ 4 ans et plus

Minimum : 6 participants / Maximum : 36 participants / cours École Jacques-Cartier, gymnase

Le karaté a un effet bénéfique considérable sur la forme physique et sur la confiance en soi. Savoir se défendre et savoir réagir dans une situation difficile sont certainement des atouts essentiels dans notre société. Les Studios Unis forment des athlètes de haut niveau mais surtout de bonnes personnes.

Le coût du kimono et des ceintures n'est pas compris dans le montant d'inscription.

INFORMATION : 418 523-6638



SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT 1 fois/sem.	COÛT 2 fois/sem.
AUTOMNE	4-6 ans	JEUDI 18 h à 18 h 45	Jeudi, 24 septembre au 12 novembre	8 sem.	63 \$	N/A
	7-13 ans	MARDI ET/OU JEUDI 19 h à 20 h	Mardi, 22 septembre au 10 novembre Jeudi, 24 septembre au 12 novembre	8 sem.	63 \$	116 \$
	14 ans +	MARDI ET/OU JEUDI 20 h 15 à 21 h 15	Mardi, 22 septembre au 10 novembre Jeudi, 24 septembre au 12 novembre	8 sem.	68 \$	126 \$

YOGA

Minimum : 6 participants / Maximum : 20 participants Centre socioculturel Anne-Hébert

Le yoga est une discipline pratiquée depuis plusieurs millénaires. Il permet d'entretenir le corps par le biais d'exercices physiques, respiratoires et mentaux. Le cours pour tous est adapté à une clientèle ayant ou non des bases en yoga. Il prévoit des séances adaptées au groupe et l'apprentissage de la respiration pendant les exercices. Chacun progresse à son propre rythme.

Responsable : MONA LECHASSEUR

Courriel : info@mapharmavie.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	18 ans +	LUNDI 18 h 30 à 19 h 30	Du 21 septembre au 16 novembre (congé : 12 octobre)	8 sem.	70 \$

YOGA POUR SPORTIFS 18 ans et plus

Minimum : 5 participants / Maximum : 12 participants Centre socioculturel Anne-Hébert

Séance de yoga durant laquelle l'accent est mis sur la souplesse et le renforcement des muscles et articulations sollicités dans les sports (course à pied, vélo, ski de fond, natation).

Responsable : MONA LECHASSEUR

Courriel : info@mapharmavie.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	18 ans +	LUNDI 19 h 45 à 20 h 45	Du 21 septembre au 16 novembre (congé : 12 octobre)	8 sem.	70 \$

TAI-CHI CHUAN - STYLE WU (Petite forme débutant) 16 ans et plus

Minimum : 6 participants / Maximum : 16 participants	Centre socioculturel Anne-Hébert
--	----------------------------------

Le Tai-Chi consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le Tai-Chi Chuan style Wu est une forme de Tai-Chi moins martiale et plus adaptée à tous les âges. La pratique du Tai-Chi favorise la concentration, la mémoire, l'équilibre, la souplesse et la relaxation. Le cours présente la petite forme qui se compose de 32 mouvements.

Responsable : CLAUDE PEDNAULT
Téléphone : 418 208-1027 Courriel : claudpe@hotmai.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	16 ans +	MARDI 18 h 30 à 20 h	Du 22 septembre au 10 novembre	8 sem.	50 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

SPORTS DE RAQUETTES

BADMINTON groupes organisés 18 ans et plus

12 participants requis (sur approbation)
--

Groupes pour adultes organisés et gérés par des responsables. Toujours quelques places à combler. Les responsables ont également besoin de remplaçants (sans frais). Pour plus d'information ou pour savoir si des places sont libres, contactez le Service des loisirs au numéro de téléphone 418 875-2758 poste 338.

Responsables : Gilles Laliberté (mardi), René Côte (mercredi)
Mardi (École des Explorateurs) - Mercredi (École Jacques-Cartier)

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	18 ans +	MARDI 19 h 30 à 21 h	Du 22 septembre au 10 novembre	8 sem.	57 \$
AUTOMNE	18 ans +	MERCREDI 19 h 30 à 21 h	Du 23 septembre au 11 novembre	8 sem.	57 \$

PICKLEBALL 16 ans et +

Libre: Minimum : 12 participants	Gymnase, École Jacques-Cartier
----------------------------------	--------------------------------

Sport à découvrir! Adeptes de sports de raquettes ou non, essayez le Pickleball! Les règlements, le pointage et stratégies de jeux vous seront enseignés, ainsi que les positions sécuritaires sur le terrain pour éviter les blessures. Pratique libre d'une heure et demie. Pour en savoir plus sur cette activité, consultez le site de la fédération à www.pickleballquebec.com.

Responsable : Denis Fillion
Membre de la Fédération québécoise de Pickleball
581 700-2660, filliondenis@gmail.com

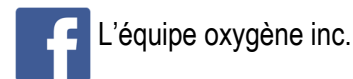
SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	16 ans et +	LUNDI 19 h 30 à 21 h	Du 21 septembre au 16 novembre (congé : 12 octobre)	8 sem.	57 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME



ISABELLE THÉRIAULT, L'ÉQUIPE OXYGÈNE
418 522-3865



RENSEIGNEMENTS

Aucuns frais supplémentaires pour les non-résidents. Même politique de remboursement que la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (page 8).

En cas d'absence, reprenez votre cours sur une autre plage horaire de l'équipe Oxygène. **les reprises de cours se font sur une seule plateforme d'enseignement, ne pas interchanger un cours en classe pour un cours virtuel ou vice versa.** Cette politique s'applique uniquement pour la session en cours. Il est non transférable et non monnayable.

Aucune inscription par téléphone.

Inscription et paiement en ligne à : www.equipeoxygene.com. Une seule personne par transaction est acceptée.

LA GRILLE DE TARIFS CI-DESSOUS EST VALIDE POUR TOUS LES COURS OFFERTS PAR L'ÉQUIPE OXYGÈNE.

Bien sélectionner: en classe ou virtuel lors de l'inscription. Les coûts sont les mêmes.

1 COURS / SEMAINE	2 COURS / SEMAINE	3 COURS / SEMAINE	4 COURS / SEMAINE
105 \$	189 \$	283,50	378 \$

ATTENTION :

Les personnes âgées de 70 ans et plus sont les plus à risque de décéder des complications de la COVID-19. Ainsi, afin de protéger leur santé, la Direction de la Santé publique demande à ces personnes de rester à la maison, sauf pour les activités suivantes :

Se présenter à un rendez-vous médical, sortir marcher, aller se procurer de la nourriture et des médicaments, se rassembler à l'extérieur à condition de respecter différentes mesures relatives aux rassemblements.

Dans tous ces cas, les personnes doivent respecter les consignes sanitaires pour tous, dont le port du couvre-visage et la distanciation de deux mètres.

Ainsi, il est possible pour une personne de 70 ans et plus de participer à une activité de la programmation de la Ville. Toutefois, cette personne doit être consciente de la recommandation de la Santé publique ci-haut.

ENTRAÎNEMENT 50 +

**COURS OFFERT
EN CLASSE OU VIRTUEL**

Minimum : 12 participants / Maximum : 30 participants

Centre socioculturel Anne-Hébert

Des exercices cardiovasculaires modérés suivis d'un travail musculaire avec élastique, pour terminer avec les abdominaux, les fessiers, la taille, les hanches et les étirements. Excellent entraînement pour garder la forme tout en prévenant l'ostéoporose et les blessures. Débutez votre journée énergisée.

Vêtements de sport, bouteille d'eau, serviette et élastique avec poignées (à se procurer au 1^{er} cours ou en magasin).

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	50 ans et +	LUNDI ET/OU MERCREDI 9 h à 10 h	Lundi, 21 septembre au 7 décembre (congé : 12 octobre) Mercredi, 23 septembre au 2 décembre	11 sem.	P. 11

STRETCHING / ÉTIREMENTS APAISANTS

L'équipe
oxygène

COURS OFFERT
EN CLASSE OU VIRTUEL

Minimum : 12 participants / Maximum : 30 participants

Centre socioculturel Anne-Hébert

Des exercices basés sur la flexibilité, l'équilibre, la posture et le tonus. Soutenus par une respiration logique, les mouvements lents et précis du stretching permettent de travailler tous les groupes musculaires en profondeur sans jamais forcer les limites du corps. Diminution des tensions, bien-être et détente physique assurés. **Vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau, balle de tennis souple ou balle de caoutchouc, 2 poids libres de 1 à 2 lbs.**

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	Adulte	LUNDI ET/OU MERCREDI 10 h 15 à 11 h 15	Lundi, 21 septembre au 7 décembre (congé : 12 octobre) Mercredi, 23 septembre au 2 décembre	11 sem.	P. 11

PILOXING

L'équipe
oxygène

COURS OFFERT
EN CLASSE OU VIRTUEL

Minimum : 12 participants / Maximum : 30 participants

École des Explorateurs, gymnase

Maximiser votre entraînement avec les dernières techniques de conditionnement physique de pointe pour brûler un maximum de calories, construire des muscles maigres et augmenter l'endurance. Le programme unique fusionne la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec la méthode Pilates. Ajouter une touche de danse et voici l'entraînement parfait reconnu mondialement qui vous fera vous sentir physiquement et mentalement au top. **Vêtements de sport, bouteille d'eau et serviette.**

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	Adulte	LUNDI ET/OU MERCREDI 19 h 15 à 20 h 15	Lundi, 21 septembre au 7 décembre (congé : 12 octobre) Mercredi, 23 septembre au 2 décembre	11 sem.	P.11

ABDOS FESSES CUISSES

L'équipe
oxygène

COURS OFFERT
EN CLASSE OU VIRTUEL

Minimum : 12 participants / Maximum : 30 participants

École des Explorateurs, gymnase

Un programme intelligent inspiré de la méthode Pilates et du Body-Fit pour des résultats en profondeur. Une belle gamme d'exercices principalement au sol pour raffermir et sculpter les abdominaux et les fessiers, amincir la taille, les cuisses et les hanches. Le cours est reconnu pour donner de beaux résultats. Même si les exercices sont exigeants, plusieurs options sont offertes pour répondre au niveau de chaque participant. *Le cours se déroule pieds nus.* **Vêtements confortables, serviette, bouteille d'eau, « slider » (2 carrés de tissus en microfibre) ou une paire de bas. 2 poids libres (2 à 5 lbs)**

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	Adulte	JEUDI 18 h 45 à 19 h 45	Du 24 septembre au 3 décembre	11 sem.	P.11

CARDIO MAMAN-POUSSETTE

L'équipe
oxygène

Minimum : 6 participants / Maximum : 15 participants

Parc du Grand-Héron

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans qui souhaitent se remettre en forme, à leur rythme, en plein air, avec un cardio modéré, avec des exercices musculaires et des exercices spécifiques abdos-fessiers-taille-hanches-cuisses. Même l'hiver, l'entraînement extérieur fait énormément de bien. La discussion est au rendez-vous et les liens se tissent rapidement au fil des saisons. *Le cours est annulé dans les cas suivants : vent violent, orage, verglas et froid intense.* **Vêtements confortables et adéquats selon la température. Poussette de votre choix.**

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	Adulte	MARDI 9 h 30 à 10 h 30	Du 22 septembre au 1er décembre	11 sem.	P. 11

Pour ce cours, si le congé de maternité se termine avant la fin de la session, vous pouvez transférer vos cours restants dans un autre cours s'il y a de la place. Pour la session en cours seulement. Non transférable, non monnayable.

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES



Les
productions
danse intense

Responsable : Audrey Potvin

Téléphone : 418 655-8854 / courriel : info@productionsdanseintense.com

<http://productionsdanseintense.weebly.com>

MINI-GYMNASTIQUE 3-4 ans



Minimum : 6 participants / Maximum : 10 participants École des Explorateurs, gymnase

Ce cours permettra aux participants de faire l'acquisition de souplesse, d'équilibre et de conscience corporelle. Ils apprendront des acrobaties au sol ainsi qu'une base de sauts et de mouvements de coordination. Il est conçu pour que chaque enfant progresse à son rythme.

Tenue adaptée et bouteille d'eau. Aucun bijou et cheveux attachés.

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	3-4 ans	SAMEDI 8 h 45 à 9 h 30	Du 26 septembre au 21 novembre (congé : 10 octobre)	8 sem.	83 \$

GYMNASTIQUE 5 ans et plus



Minimum : 6 participants / Maximum : 20 participants École des Explorateurs, gymnase

Il est conçu pour que chaque enfant progresse à son rythme. Suite au cours de mini-gymnastique.

Tenue adaptée et bouteille d'eau. Aucun bijou et cheveux attachés.

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	5-6 ans	SAMEDI 9 h 40 à 10 h 25	Du 26 septembre au 21 novembre (congé : 10 octobre)	8 sem.	83 \$
AUTOMNE	7 ans et +	SAMEDI DE 10 h 35 à 11 h 35	Du 26 septembre au 21 novembre (congé : 10 octobre)	8 sem.	83 \$

CHEERLEADING 5-11 ans



Minimum : 6 participants / Maximum : 16 participants École des Explorateurs, gymnase

Le cheerleading est une discipline sportive dont la popularité ne cesse de croître. Le sport possède quatre volets : la danse, les sauts, la gymnastique au sol ainsi que les portées dans les airs. Il est conçu pour que chaque enfant progresse à son rythme.

Tenue adaptée, espadrilles et bouteille d'eau. Aucun bijou et cheveux attachés.

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	5-11 ans	SAMEDI 11 h 45 à 12 h 45	Du 26 septembre au 21 novembre (congé : 10 octobre)	8 sem.	83 \$

ZUMBA 16 ans et plus



Minimum : 7 participants Centre socioculturel Anne-Hébert

La Zumba est une forme d'entraînement qui se fait au rythme de la musique. Ce workout est basé sur les mouvements de la danse latine. C'est le meilleur moyen de brûler des calories tout en s'amusant.

Tenue adaptée, espadrilles et bouteille d'eau.

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	16 ans et +	MERCREDI 19 h 45 à 20 h 45	Du 23 septembre au 11 novembre	8 sem.	97 \$

SOCCER INTÉRIEUR

Les informations seront disponibles sous peu. Le coût des inscriptions n'est pas encore déterminé. Pour information, rendez-vous à l'adresse suivante: <http://www.villescj.com/loisirs/activites-loisirs/soccer>.



ATTENTION :

Les personnes âgées de 70 ans et plus sont les plus à risque de décéder des complications de la COVID-19. Ainsi, afin de protéger leur santé, la Direction de la Santé publique demande à ces personnes de rester à la maison, sauf pour les activités suivantes :

Se présenter à un rendez-vous médical, sortir marcher, aller se procurer de la nourriture et des médicaments, se rassembler à l'extérieur à condition de respecter différentes mesures relatives aux rassemblements.

Dans tous ces cas, les personnes doivent respecter les consignes sanitaires pour tous, dont le port du couvre-visage et la distanciation de deux mètres.

Ainsi, il est possible pour une personne de 70 ans et plus de participer à une activité de la programmation de la Ville. Toutefois, cette personne doit être consciente de la recommandation de la Santé publique ci-haut.

ZUMBA GOLD

Minimum : 7 participants Centre socio culturel Anne-Hébert

La Zumba est une forme d'entraînement qui se fait au rythme de la musique. Ce workout est basé sur les mouvements de la danse latine. C'est le meilleur moyen de brûler des calories tout en s'amusant.

Tenue adaptée, espadrilles, bouteille d'eau

Responsable : Sissi Racine 418 573-0442



SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	50 ans et +	MERCREDI 18 h 30 à 19 h 30	Du 23 septembre au 11 novembre	8 sem.	97 \$



Centre socioculturel Anne-Hébert

Le programme VIACTIVE, s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant! De nombreux outils d'animation en activité physique sont offerts aux regroupements d'aînés et permettent ainsi au milieu de prendre en charge l'animation de séances d'exercices adaptés et sécuritaires. Les outils sont remis aux animateurs lors des formations et ils consistent principalement en des cahiers d'exercices imagés incluant des CD audio pour la musique et l'explication des exercices. Inscription obligatoire auprès de la responsable.

Matériel : Tenue adaptée et bouteille d'eau **Responsable :** Raymonde Bélanger 418 875-1125

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	50 ans et +	MERCREDI 13 h 15 à 14 h 15	Du 23 septembre au 11 novembre	8 sem.	Gratuit

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

ACTIVITÉS POUR LES 5 ANS ET PLUS

GARDIENS AVERTIS 11 ans et plus

Minimum : 12 participants / Maximum : 24 participants	Centre socioculturel Anne-Hébert
---	----------------------------------

Préparation à la garde d'enfants, recherche d'emploi et responsabilités des gardiens. Comment s'occuper et s'entendre avec des enfants d'âges variés, prévention des urgences et premiers soins. En partenariat avec la Croix-Rouge.

Apporter un lunch froid, papier, crayon et poupée grandeur nature (si possible).

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	11 ans et +	DIMANCHE 8 h à 16 h 30	Le 15 novembre	1 cours	75 \$

MAGIE 5 à 12 ans

Minimum : 12 participants / Maximum : 18 participants	Centre socioculturel Anne-Hébert
---	----------------------------------

Une entrée dans les coulisses du merveilleux et l'apprentissage de trucs de magie, étape par étape, sous la supervision d'un magicien professionnel. Une recette gagnante pour surprendre et émerveiller en apprenant des tours de toutes sortes. Cours donné par un magicien professionnel. **Important de prévoir un jeu de cartes.**

Responsable : Dimension sportive et culturelle, 418 265-8853 ou info@dimensionsportive.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	5 à 7 ans	MARDI 18 h à 19 h	Du 22 septembre au 10 novembre	8 sem.	75 \$
AUTOMNE	8 à 12 ans	MARDI 19 h 15 à 20 h 15	Du 22 septembre au 10 novembre	8 sem.	75 \$

JEUNES CUISTOTS 9 à 12 ans

Minimum : 6 participants / Maximum : 10 participants	Pavillon Desjardins
--	---------------------

Dans ce cours, les jeunes pourront se familiariser aux bases de la cuisine et réaliser eux-mêmes des recettes simples et délicieuses. Les cours sont sous la supervision du chef Alexandra Martel, copropriétaire de L'Odyssée d'un chef un service de chef à domicile situé à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Elle est titulaire d'un DEP en cuisine et donne des cours depuis près de 5 ans, pour elle la cuisine est synonyme de simplicité et de gourmandise!

IMPORTANT : Les participants devront fournir la nourriture et les ustensiles pour la préparation des recettes. Une liste vous sera transmise avant le début de la session.

Responsable : Alexandra Martel, L'Odyssée d'un chef - alexe.marte@hotmail.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	9-12 ans	MERCREDI 18 h 15 à 19 h 15	Du 23 septembre au 11 novembre	8 sem.	65 \$

DESSIN'ART 5 à 7 ans

Minimum : 12 participants / Maximum : 18 participants	Centre socioculturel Anne-Hébert
---	----------------------------------

Gribouillage de personnage, d'animaux et de personnages, à l'aide de techniques précises (perspective, 3D, illusion, fusain, pastel, etc). Une exploration dans le monde du dessin sous toutes ses formes ! **Il est fortement suggéré de prévoir son étui à crayon (crayon plomb et de couleurs, efface).** Nous fournirons du matériel, mais ce dernier est en quantité limité. Pour éviter les temps d'attente, nous suggérons à chacun d'avoir ses outils de travail.

Responsable : Dimension sportive et culturelle, 418 265-8853 ou info@dimensionsportive.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	5 à 7 ans	JEUDI 18 h à 19 h	Du 24 septembre au 12 novembre	8 sem.	75 \$

BANDE DESSINÉE 8 à 12 ans

Minimum : 12 participants / Maximum : 18 participants	Centre socioculturel Anne-Hébert
---	----------------------------------

Les divers ateliers créatifs t'aideront à travailler ton imagination et ton esprit artistique afin de concevoir ta propre histoire imagée. Sois le créateur d'une BD hors de l'ordinaire.

Il est fortement suggéré de prévoir des feuilles blanches, un crayon de plomb ainsi qu'une gomme à effacer. Nous fournirons du matériel, mais ce dernier est en quantité limitée. Pour éviter les temps d'attente, nous suggérons à chacun d'avoir ses outils de travail.

Responsable : Dimension sportive et culturelle, 418 265-8853 ou info@dimensionsportive.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	8 à 12 ans	JEUDI 19 h 15 à 20 h 15	Du 24 septembre au 12 novembre	8 sem.	75 \$

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

16

ARTS CULINAIRES

CUISINE ADULTE « LES PÂTES FRAÎCHES »

Minimum : 12 participants / Maximum : 24 participants	Pavillon Desjardins
---	---------------------

Apprendre les différentes techniques pour confectionner vos pâtes fraîches: pâtes fraîches farcies, recette à base de maïs, épinards, avec semoule sans œufs... Pâte sucrée, pâte salée, laissez-nous vous surprendre! Chose certaine, après ce cours, le laminoir deviendra un outil indispensable dans votre cuisine! Les cours sont sous la supervision du chef Alexandra Martel, copropriétaire de L'Odyssée d'un chef un service de chef à domicile situé à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier. Elle est titulaire d'un DEP en cuisine et donne des cours depuis près de 5 ans, pour elle la cuisine est synonyme de simplicité et de gourmandise!

Le matériel et la nourriture sont inclus dans le prix d'inscription.

Responsable : Alexandra Martel, L'Odyssée d'un chef - alexe.marte@hotmail.com

SESSION	CLIENTÈLE	HORAIRE	PÉRIODE	DURÉE	COÛT
AUTOMNE	18 ans et +	MERCREDI 19 h 30 à 21 h	Du 23 septembre au 11 novembre	4 sem.	135 \$

ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

MUSIQUE

L'école de musique Kapellmeister de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier est présentement en période d'inscription pour la session d'automne 2020. Joignez-vous à notre grande famille de musiciens. Faites vite car les places s'envolent rapidement. Il nous reste encore des plages horaires disponibles en chant, guitare, ukulélé, basse et piano.

Vous pouvez nous joindre au 418 441-8254 ainsi que par courriel au www.ecoledemusiquek.com.

Julie Vandal, coordonnatrice



ACTIVITÉS SOCIOCULTURELLES

HUILES ESSENTIELLES

ATELIERS EN LIGNE



zoom

Animatrice : Karolyn Vaillancourt 418 922-7512 karolyn@blisshe.com

Aucun participant minimum, aucun participant maximum - 18 ans et plus

Huiles essentielles 101

Cet atelier découverte est tout aussi éducatif qu'agréable! La plupart de nos maux sont chroniques et peuvent être soulagés simplement et rapidement : troubles du sommeil ou de l'humeur, stress, ballonnement, reflux gastriques, un petit bouton, diarrhée, constipation, symptômes d'eczéma, douleurs musculaires, maux de dos, de tête, de ventre, rhume, gastro... Venez donc apprendre comment soulager 80% des « bobos » de toute la famille et comment travailler en prévention avec les huiles essentielles de grade thérapeutique! Qui peut se passer de ça? Et il n'y a jamais eu meilleur moment pour intégrer une nouvelle routine pour prendre soin de la santé physique et mentale de toute votre famille!

Vous recevrez aussi un ebook sur le sujet et une mini pharmacie de huit échantillons d'huiles essentielles de grade thérapeutique par la poste.

JEUDI 1^{ER} OCTOBRE 19 h (durée : 1 heure) - Coût : 28 \$

Gérer son chaos émotionnel avec les huiles essentielles

Stress, anxiété, colère, émotions en montagne russe, perte de contrôle, ... ces émotions beaucoup trop présentes dans nos vies. Vous connaissez? C'est ce que nous aborderons dans cet atelier! L'animatrice vous parlera de quatre stratégies pour réduire le stress et l'anxiété et elle vous présentera ses huiles essentielles de prédilection pour faire face à vos émotions qui minent votre quotidien.

Vous recevrez aussi un ebook sur le sujet et une mini pharmacie de huit échantillons d'huiles essentielles de grade thérapeutique par la poste.

JEUDI 8 OCTOBRE 19 h (durée : 1 heure) - Coût : 28 \$

Dormir, dormir, dormir

Le rythme de vie effréné de la vie a un impact important et nocif sur la qualité du sommeil. On dort peu et mal. Adultes et enfants! Malheureusement, le contexte actuel entourant la pandémie n'a rien pour aider à la cause. Le sommeil est pourtant l'un des piliers fondamentaux de la santé. Il permet au corps de récupérer et de guérir, et a également un impact sur la santé mentale. Dans cet atelier éducatif en ligne gratuit, l'animatrice vous proposera des techniques faciles et efficaces pour améliorer la qualité de votre sommeil. Elle présentera ses outils coup de coeur pour vous aider à coup sûr : les huiles essentielles de grade thérapeutique.

Vous recevrez aussi un ebook sur le sujet et une mini pharmacie de huit échantillons d'huiles essentielles de grade thérapeutique par la poste.

JEUDI 15 OCTOBRE 19 h (durée : 45 minutes) - Coût : 28 \$

Huiles essentielles et les chiens

Un atelier éducatif sur les soins naturels à offrir à nos amours poilus à la maison, de façon sécuritaire! L'animatrice vous partagera ses solutions naturelles de prédilection pour faire face aux petits ennuis quotidiens et travailler en prévention pour la santé de votre meilleur ami! On parlera aussi sécurité, bonnes pratiques et produits à proscrire.

Vous recevrez aussi un ebook sur le sujet.

JEUDI 5 NOVEMBRE 19 h (durée : 1 heure) - Coût : 22 \$

Transport collectif de La Jacques-Cartier

Laissez-vous conduire en toute sécurité

C'est fait! Le télétravail est terminé et vous devrez de nouveau vous rendre au bureau. Laissez-vous conduire en toute sécurité par le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC).

Peu importe l'évolution de la situation, le TCJC, un service essentiel, vous transportera matin et soir vers votre destination. Vous pourrez en effet profiter de quatre départs par jour, dont deux allers-retours directement vers la Colline parlementaire et le secteur de Sainte-Foy.

Par ailleurs, rappelons que toutes les mesures sanitaires ont été mises en place pour assurer la sécurité de la clientèle et des chauffeurs. Le couvre-visage est maintenant obligatoire pour monter à bord. Les autobus sont aussi désinfectés quotidiennement par le transporteur. Enfin, les usagers sont invités à respecter la distanciation sociale et à privilégier la montée à bord par un laissez-passer mensuel ou un billet quotidien.

Pour tous les horaires et détails, visitez le tcjacquescartier.com.



Bottin des ressources communautaires

Pour vous aider!

Un nouvel outil visant à faciliter la vie des citoyens de la région vient d'être mis en ligne sur le site Internet de la MRC de La Jacques-Cartier. Le bottin des ressources communautaires présente tous les organismes offrant des services dans la région.

Accompagnement, aide à domicile, soutien, écoute, aide alimentaire, découvrez tous les organismes qui pourraient vous venir en aide.

Mentionnons que l'inscription au bottin des ressources communautaires est gratuite et réservée aux organismes communautaires offrant des services sur le territoire de la MRC de La Jacques-Cartier.

Consultez-le dès maintenant au <https://bit.ly/Bottin-organismes-communautaires-JC>.

Concours La carte de Noël régionale 2020

20 ans, ça se fête!

C'est le 1^{er} septembre dernier que la MRC de La Jacques-Cartier, en compagnie de l'artiste de Fossambault-sur-le-Lac, Esthée Prada, a dévoilé sa programmation festive pour la 20^e édition du concours La carte de Noël régionale.

Une programmation toute spéciale sera offerte gratuitement sur le web au cours de l'automne. Dès le 7 septembre, une série de tutoriels animés par des artistes des quatre coins de la région sera présentée notamment sur la page Facebook de la MRC. Les artistes y partageront trucs et astuces en art pictural de manière à guider les futurs participants au concours dans la création d'une œuvre inspirée de la féerie de Noël et de paysages hivernaux.

Une conférence d'Esthée Prada, une illustratrice fossambourgeoise, sera diffusée. Elle y présentera, entre autres, son parcours et son cheminement à partir du moment où la pratique de sa discipline n'était encore qu'un loisir jusqu'à aujourd'hui.



Œuvre gagnante de l'édition 2019 de Mme Léonie Côté

Inscrivez-vous dès maintenant au www.mrc.jacques-cartier.com/carte-noel-regionale/.

Webinaire

Comment rendre votre entreprise plus écoresponsable

Votre entreprise souhaite prendre un virage plus vert? Apprenez comment en vous inscrivant dès maintenant au webinaire *Comment rendre votre entreprise plus écoresponsable*, qui aura lieu le 17 septembre à 9 h.

Marie-Claude Bisson, agente du Fonds Écoleader de la Capitale-Nationale présentera les appuis financiers et l'expertise régionale dont vous pourriez bénéficier. De plus, le propriétaire du Nordique spa Stoneham, Hugues Lavoie, partagera son expérience, lui qui a implanté un système de chauffage à la biomasse forestière dans son entreprise.

Mentionnons que le Fonds Écoleader est une enveloppe de 18,5 millions de dollars provenant du ministère de l'Économie, disponible jusqu'en novembre 2022. Les entreprises peuvent obtenir jusqu'à 50 000 \$ d'aide financière afin d'amorcer une démarche écoresponsable.

Inscrivez-vous gratuitement au <https://bit.ly/2PIrBWT>.



Semaine de la prévention des incendies 4 au 10 octobre 2020

Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

Le Service de protection contre les incendies de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier est heureux à nouveau de participer à la Semaine de prévention des incendies et tient à vous rappeler quelques conseils de prévention à la maison :

Saviez-vous qu'il est obligatoire d'avoir au moins un avertisseur de fumée avec pile ou électrique permettant d'aviser les occupants en cas d'incendie, et ce, à chaque étage près des chambres, y compris dans un sous-sol ou une cave, sauf s'il s'agit d'un vide sanitaire non utilisé à d'autres fins.

Dernièrement, lors des visites domiciliaires, nous avons remarqué qu'il y avait beaucoup de résidences munies d'avertisseurs de fumée non fonctionnels ou qui n'en avaient tout simplement pas.

Le Service de protection contre les incendies de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier tient à rappeler à ses citoyens :

L'avertisseur de fumée constitue le meilleur moyen de sauver des vies!



Lorsque vous regagnez votre domicile après plusieurs jours d'absence, il est important de tester vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) afin de vous assurer qu'aucune panne électrique ou autre incident n'a nui à leur bon fonctionnement.

Ce petit geste simple permettra d'éviter une intoxication au monoxyde de carbone ou d'être averti si un incendie se déclare.



Prévenir les intoxications

IDENTIFIEZ LES SOURCES

Monoxyde de carbone



Qu'est-ce que le monoxyde de carbone?

Saviez-vous que le monoxyde de carbone est inodore, incolore, sans saveur et non irritant. Il est impossible pour un être humain d'en détecter la présence.

Le CO est produit lors d'une combustion incomplète d'un combustible ou d'un carburant tel que l'essence, l'huile, le gaz naturel, le kérosène, le propane, le bois, etc.

Il cause des centaines d'intoxications annuellement au Québec, dont environ une quinzaine s'avèrent mortelles.

Il est important de savoir que seul un avertisseur de CO peut détecter sa présence!

Quoi faire si votre avertisseur de CO se déclenche?

- Tout d'abord, évacuez rapidement les lieux en sortant à l'extérieur;
- Composez le 9-1-1;
- Ne réintégrez pas les lieux sans vous être d'abord assuré que ces derniers sont sécuritaires.



Au retour d'une absence de plus de 7 jours,
testez vos avertisseurs
de fumée et de monoxyde
de carbone.



Votre
gouvernement

Québec





Prévention des incendies

LE PREMIER RESPONSABLE C'EST TOI !

10 CONSEILS POUR PRÉVENIR LES INCENDIES



AVERTISSEUR DE FUMÉE

- Installez un avertisseur de fumée par étage, y compris au sous-sol.
- Préférez un modèle à cellule photoélectrique qui déclenche moins d'alarmes inutiles.
- Changez-le selon la date de remplacement indiquée sur le boîtier par le fabricant.



PLAN D'ÉVACUATION EN CAS D'INCENDIE

- Repérez deux issues possibles.
- Identifiez un point de rassemblement situé à l'extérieur et avisez tous les occupants de la résidence.
- Répétez les gestes à poser lors d'une évacuation en cas d'incendie avec tous les occupants.



COMMENT ÉVACUER VOTRE RÉSIDENCE

- Fermez les portes derrière vous pour empêcher la propagation des flammes et de la fumée dans les autres pièces ou dans les autres logements.
- Composez le 9-1-1 une fois à l'extérieur de votre domicile.



ARTICLES DE FUMEUR

- Ne jetez pas de mégots dans les pots de fleurs ou sur le paillis.
- Déposez les mégots dans un contenant métallique.



SOURCE DE CHALEUR

- Éloignez les rideaux et les meubles à au moins 10 cm des radiateurs ou des plinthes électriques ou de toute autre source de chaleur.



ÉLECTRICITÉ

- Confiez l'installation électrique de votre domicile à un maître électricien.
- Utilisez des appareils électriques homologués au Canada et portant les sigles CSA et ULC.



MONOXYDE DE CARBONE

- Installez un avertisseur de monoxyde de carbone si vous avez un garage attenant à votre domicile ou si vous utilisez des appareils de chauffage ou de cuisson non électriques.
- Suivez les normes du fabricant pour l'installation de votre avertisseur de monoxyde de carbone.



PRÉVENIR LES FEUX DE CUISSON

- Surveillez constamment les aliments qui cuisent et utilisez une minuterie.
- Ne chauffez jamais d'huile dans un chaudron pour faire de la friture, peu importe le type de chaudron ; utilisez une friteuse thermostatique.



RAMONAGE DES CHEMINÉES

- Confiez l'inspection et le ramonage de votre cheminée à un expert, une fois par année, avant la période du chauffage. Ce conseil est également de mise pour les tuyaux d'évacuation des foyers à granules.



CENDRES CHAUDES

- Laissez refroidir les cendres chaudes à l'extérieur dans un contenant métallique muni d'un couvercle également en métal.
- Attendez au moins sept jours avant de les transvider dans le bac à déchets.

En collaboration avec votre service de sécurité incendie

Québec.ca/prevention-incendies

La bibliothèque Anne-Hébert est à la phase IV du plan de déconfinement et est donc rouverte au public, sous certaines conditions, selon l'horaire suivant :

Mardi au vendredi : 14 h à 16 h

Mardi et jeudi en soirée : 18 h 30 à 20 h 30

Voici quelques spécifications sur les services offerts et les consignes à respecter :

- Aucune consultation sur place;
- Retours des documents uniquement par la chute à livres;
- Maximum de 20 personnes à la fois à l'intérieur de la bibliothèque;
- Distanciation physique à respecter et port du masque obligatoire (enfants de 10 ans et plus);
- Circulation à sens unique dans les rangées de livres.

Pour toute information, nous vous invitons à communiquer avec nous.

Merci de votre compréhension.



215, rue Désiré-Juneau
Tél. : 418 875-2758, poste 703

Bibliothèque et archives nationales du Québec

Prêts de livres numériques

Saviez-vous que tous les résidents du Québec peuvent être abonnés à distance et avoir accès aux prêts de livres numériques gratuitement? Vous trouverez à cette adresse toutes les informations nécessaires pour vous abonner et pour emprunter votre premier livre numérique.

Vous n'avez qu'à cliquer sur le bouton **POUR DÉBUTER** et suivre les instructions pas à pas au lien suivant : https://www.banq.qc.ca/ressources_en_ligne/livres-numeriques/



Site Internet

Il y a deux façons d'accéder au site Internet, soit en tapant le lien suivant directement dans son navigateur :

<http://scjc.c4di.qc.ca:9943>, soit en passant par le lien sur le site Web de la Ville au www.villescjc.com et en sélectionnant : ➡ Culture ➡ Bibliothèque, puis complètement en bas de page ➡ cliquez ici.

Notez bien que pour accéder à votre dossier, votre NIP est votre numéro d'abonné, c'est-à-dire les deux lettres suivies des cinq chiffres sous le code-barre de votre carte d'abonné.

Votre mot de passe, pour sa part, est formé des quatre derniers chiffres de votre numéro de téléphone!

À partir du site, vous pouvez :

- Accéder à votre dossier d'abonné pour effectuer vos renouvellements ou vérifier vos réservations;
- Consulter notre catalogue et réserver les livres que vous désirez, mais qui sont en circulation;
- Faire des suggestions d'achat si les livres que vous désirez ne sont pas au catalogue.

Cinéparc du GRAND-HÉRON

Dans un contexte difficile où peu d'activités étaient réalisables, la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier a innové afin d'offrir à ses citoyens la chance de sortir en famille! En effet, elle a mis en place une activité populaire dans les années 80, un cinéparc.

L'espace réservé au populaire Rodéo a fait place à une cinquantaine de voitures en moyenne pour chaque représentation. Le choix des films, axé sur la famille, que nous avons présentés sont les suivants : Toy Story 4, Le pirate des Caraïbes, En avant!, Les Incroyables 2, L'ascension de Skywalker et Les trolls 2.

Les plus jeunes pouvaient également se divertir avant les représentations avec les petits manèges sur place, en plus de s'empiffrer à la fameuse Cantine à Jugu!

Ce fut donc une activité agréable pour nos familles que nous sommes fières d'avoir ajoutée à la programmation. Un merci spécial à nos partenaires, sans qui cette activité n'aurait pu être possible.



Entente
de développement culturel



Québec

uniprix
CLAUDE NOËL

Desjardins
Caisse populaire de
Saint-Raymond-Sainte-Catherine

Sonaudio
SONORISATION ET SERVICES TECHNIQUES




Groupe Altus

Depuis 1964

Évaluation et fiscalité municipale | Analyse immobilière
Solutions technologiques | Géomatique

1265, boulevard Charest Ouest, bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C9

T 418.628.6019 F 418.628.5200

www.groupealtus.com



Mario Boillard
Notaire et
conseiller juridique
mboillard@notarius.net

Olivier Juneau-Boillard
Notaire et
conseiller juridique
olivierboillard@notarius.net

Votre notaire,
un partenaire
de confiance!



BOILLARD, RENAUD
NOTAIRES INC.

Téléphone : 418 254-8924
www.boillardrenaud.com

4609, route de Fossambault, bureau 102
Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

École secondaire Saint-Denys-Garneau

La médaille de la persévérance pour Florence Bilodeau

Florence Bilodeau, une élève de l'école secondaire, a grandement mérité la médaille de la persévérance de la Commission scolaire de la Capitale. La candidature de cette jeune fille exceptionnelle a été sélectionnée grâce à ce texte :

Florence Bilodeau a entamé en août dernier une nouvelle étape de son cheminement scolaire en faisant son entrée au secondaire. Atteinte du syndrome de Marfan, elle doit vivre au quotidien avec des symptômes d'ordre cardiovasculaire, musculo-squelettique, ophtalmologique et pulmonaire. Ainsi, la transition vers le secondaire, le changement d'école et d'habitudes aurait pu s'avérer être difficile à vivre. Pourtant, Florence nous surprend sans cesse par son attitude positive en classe. Le courage dont elle fait preuve est sans limite. Elle est une élève souriante, travaillante, attentive, autonome et organisée. Elle ne se trouve pas de défaites et ne veut pas qu'on la traite différemment des autres.

Malgré sa condition physique, elle est persévérante et relève avec brio toutes les épreuves. Il faut l'avoir vu à l'oeuvre à l'École de cirque pour comprendre qu'elle ne manque aucune opportunité de bouger. En éducation physique, quelle inspiration! Les efforts constamment déployés font d'elle un modèle pour les autres.



Un projet en français et arts plastiques

Voici une très belle réalisation des élèves du secondaire réalisée avant la fin des cours... Un bel exemple de coopération entre les classes d'arts plastiques et de français qui consistait à dessiner une pièce de bois selon un genre littéraire exploré au cours de l'année. Par la suite, les pièces de bois étaient utilisées afin de décorer une bibliothèque composée de superbes boîtes de bois offertes gratuitement par le magasin BMR Novago Coopérative de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

La bibliothèque a été placée dans la classe de français afin d'y ranger les livres de lecture utilisés par les élèves.

Ce fut un très beau projet de coopération et un beau souvenir qui sera utilisé et conservé encore longtemps!





Soccer intérieur 2020-2021

CATÉGORIES U7 (2014) ET U8 (2013)

Début mi-octobre jusqu'au mois de février (16 semaines)

- Ces catégories seront organisées au niveau local en collaboration avec le Club de soccer de Pont-Rouge.
- Les rencontres se tiendront au gymnase de l'école Jacques-Cartier.
- Une fois par semaine, le samedi matin (pratique et mini-match).
- Il y aura quatre rencontres avec le Club de St-Augustin au Stade Leclerc.

COÛT : 100 \$

INSCRIPTION EN LIGNE : WWW.VILLESCJC.COM

À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE

Information : Simon Lafrance 418 875-2758, poste 340

Équipement obligatoire : Tenue sportive, souliers pour le gymnase (sans crampon), protège-tibias et bas de soccer.

L'Association Régionale de Soccer de Québec et la Fédération de soccer du Québec ont des règles très strictes par rapport au port de lunette lors de la pratique du soccer. Il est de votre devoir de respecter le règlement avant le premier match de la saison. Pour plus d'information à ce sujet, visitez le www.kreezee.com/files/handler/2477.

Remboursement : Les mêmes modalités que pour les autres activités de la Ville (page 6 de la programmation des loisirs).

CATÉGORIES U9 ET U18 (2012 à 2003)

Fin septembre au 28 février

- Ligue de Soccer régionale de Québec (LSRQ).
- Début de pratiques extérieures : fin septembre.
- Début des pratiques en gymnase : 12 octobre 2020.
- Début de la saison : 24 octobre 2020.
- Fin de la saison : 28 février 2021.
- Une pratique par semaine et une partie la fin de semaine.
Territoire de match : Beauport, Ste-Foy, Charny, Saint-Augustin-de-Desmaures et Chauveau.

COÛT : 190 \$

INSCRIPTION EN LIGNE : WWW.VILLE.PONT-ROUGE.QC.CA

DU 7 SEPTEMBRE MIDI AU 16 SEPTEMBRE MIDI

Information : Joanie Moisan 418 873-4481, poste 145

Équipement obligatoire : Chandail de match prêté en échange d'un dépôt par chèque de 50 \$. Protège-tibias, souliers appropriés pour le gymnase et pour le stade et un ballon. Bas et shorts officiels : ensemble en vente au coût de 48 \$.

Remboursement : LCSMPR a une politique de remboursement précise. Vous trouverez cette politique dans la section « Inscription » à www.mustangpr.com

Les places sont limitées. Dû au nombre d'inscriptions, une catégorie pourrait être fermée, et ce, même avant la fin de la période d'inscription. Lorsque la limite est atteinte, une liste d'attente est créée. Il est important d'accepter d'être placé sur la liste afin que nous puissions créer un nouveau groupe si cela est possible.

MESURES SANITAIRES COVID-19



Toussez dans
votre coude



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Couvrez
votre visage

Couvre-visage obligatoire pour les déplacements (10 ans et plus).

Les vestiaires ne sont pas accessibles.

Si vous avez des symptômes vous devez rester à la maison.

Un parent maximum par enfant peut venir reconduire son enfant.

Les parents ne sont pas admis dans le gymnase de l'école Jacques-Cartier.

Avis de convocation

**Membres jeunes, amis, parents,
collaborateurs, Catherinois, vous êtes
cordialement invités à**



L'assemblée générale annuelle

**Le mercredi 23 septembre à 18 h 30
au pavillon Desjardins (8, rue Louis-Jolliet)**

Au programme :

- * Rapport d'activités 2019-2020
- * États financiers 2019-2020
- * Élection du conseil d'administration (postes disponibles)

En raison de la situation actuelle, notre AGA sera offerte en formule simplifiée et des mesures sanitaires seront mises en place.

Vous devez SVP confirmer votre présence à Isabelle, directrice de la MDJ par téléphone au 418 441-8991 ou par courriel à mdjsaintecatherine@gmail.com avant le 18 septembre 2020.

Merci!

Viens souligner avec nous nos belles réalisations!



Maison des Jeunes

 Mdj Ste-Catherine Animateurs-Intervenants

 418 441-8991

 www.mdjstecatherine.com



Popote Multi-Services

Joyeux 35^e!

Eh oui...

Déjà 35 ans pour l'organisme **Popote et Multi-Services**. Au fil des 35 dernières années, notre organisme a su s'adapter à toute situation et à tout changement afin de permettre à des milliers de personnes d'avoir recours à nos services et nous sommes fières d'avoir pu contribuer au maintien à domicile de personnes âgées, en convalescence, ou en perte d'autonomie. **35 ans pour un organisme communautaire reconnu à but non lucratif**, ce n'est pas rien! Cela démontre la stabilité, l'impact et l'importance de Popote et Multi-Services dans la communauté. Les besoins existaient il y a 35 ans, et aujourd'hui encore plus que jamais!

Nous tenons à remercier tous les gens qui ont recours à nos services en nous accordant leur confiance, tous nos bénévoles qui ont répondu à l'appel au fil du temps de par leur dévouement et leur altruisme. Merci à nos partenaires financiers ainsi qu'à tous nos donateurs, sans vous tous, Popote et Multi-Services ne serait pas ce qu'elle est depuis 35 ans. Grâce à vous, nous sommes passées au travers du temps et des changements.

Popote et Multi-Services, c'est une équipe dynamique, un Conseil d'administration impliqué ainsi que plus d'une centaine de bénévoles dévoués. Si, vous aussi, vous désirez faire partie de la grande famille de Popote et Multi-Service, contactez-nous au **418 845-3081**.



Société d'horticulture et d'écologie de la Jacques-Cartier

Bonjour chers citoyens,

Notre Société d'horticulture et d'écologie de la Jacques-Cartier est heureuse de vous souhaiter un bel automne. Il reste encore du beau temps à avoir pour profiter des espaces verts extérieurs et de nos jardins.

Les mesures de distanciation physique mises en place par le gouvernement du Québec, ainsi que celles appliquées par la Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier pour lutter contre la COVID-19 ont nécessité un arrêt temporaire de nos activités. Nous serons très enthousiaste de reprendre du service cet automne. Nous espérons être en mesure de tenir notre assemblée générale d'ici la fin octobre ou en novembre et vous présenter notre programmation.

Suivez nos communications pour en savoir davantage et n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Peut-être aurons nous la chance d'organiser ensemble une activité avant les premières neiges.

Au plaisir de vous voir bientôt.

Comité Administratif
Société d'horticulture et d'écologie de la Jacques-Cartier





Le Rallye SCJC a connu un réel succès!



Le Rallye SCJC qui s'est tenu du 1^{er} au 28 juin dernier a connu un réel succès auprès des citoyens. Le nombre d'inscriptions a largement dépassé les attentes des organisateurs.

Le 28 juin, les participants du rallye ont finalement résolu le mystère autour du cheval perdu. Après avoir disposé de plus de quinze énigmes et ayant parcouru la ville pour repérer des indices, le cheval du cowboy a finalement été retrouvé au parc du Grand-Héron.

Nous vous rappelons qu'il est toujours possible de récupérer votre carton d'offres promotionnelle auprès des commerçants suivants : CMIAM, Meunerie Dynamix, Boutique Le Pentagone et Boutique Olitchi. Ces offres sont échangeables jusqu'au 28 septembre selon les modalités inscrites sur les coupons.



Merci à nos précieux partenaires!



***Tournoi de golf du maire de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier
au profit de la Fondation médicale de la Jacques-Cartier***



Le jeudi 24 septembre 2020

Club de golf du Lac Saint-Joseph

5292, route de Fossambault

Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (Québec) G3N 2T8

- ⚙ **Formule Continuous Mulligan**
- ⚙ **Accueil à compter de 8 h 30**
- ⚙ **Départ à partir de 9 h 30**
- ⚙ **Cocktail dinatoire à 18 h**

Nom du responsable : _____ Entreprise : _____

Adresse : _____

Courriel : _____ Téléphone : _____

Nom du participant : _____ Courriel : _____

Nom du participant : _____ Courriel : _____

Nom du participant : _____ Courriel : _____

Nom du participant : _____ Courriel : _____

Inscription d'un quatuor ☐ Inscription individuelle ☐ Souper seulement ☐

Les coûts :	Forfait golf (voiturette et cocktail dinatoire) :	200 \$ X = \$
	Cocktail dinatoire seulement :	50 \$ X = \$
	Une commandite d'un trou (panneau publicitaire) :	250 \$ x = \$
		TOTAL = \$

- ⚙ Veuillez retourner ce formulaire complété, accompagné de votre chèque fait à l'ordre de la **Ville de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, par la poste** au 2, rue Laurier, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier (Québec) G3N 1W1 **ou par courriel** à : vanessa.beaulieu@villescjc.com.
- ⚙ L'activité aura lieu beau temps mauvais temps.
- ⚙ Vous pouvez également transmettre un don et/ou un cadeau qui sera attribué comme prix de présence.
- ⚙ Un reçu pour don de charité vous sera émis par la Fondation pour les dons et l'encan seulement.
Inscrivez l'adresse courriel à cet effet : _____
- ⚙ Nous vous invitons également à visiter le site Internet de la Fondation à l'adresse : www.fondationmedicalejc.com.
- ⚙ Prenez note que toutes les mesures de protection recommandées par la Santé publique seront respectées afin de limiter la propagation du coronavirus.

***Pour plus d'information, veuillez communiquer avec madame Vanessa Beaulieu
au 418 875-2758, poste 111 ou par courriel à l'adresse mentionnée ci-dessus.***

Fête de la culture

Exposition éphémère

SAMEDI 3 OCTOBRE de 10 h à 16 h

(remis au dimanche 4 octobre en cas de pluie)

**Venez en famille encourager nos
artistes et artisans locaux!**

**Artistes et artisans de la Corporation des artistes et
artisans de la Jacques-Cartier et du Cercle de fermières**

Animation pour la famille :

Petits manèges

Cantine sur place

(sandwichs, croissants, breuvages, tire d'érable)

EN COLLABORATION AVEC :

CAAJ
corporation
DES ARTISTES & ARTISANS
de la Jacques-Cartier

