



Mot du maire

Bonjour à tous,

Pour commencer, je tiens à remercier les nombreux bénévoles qui ont participé au succès de l'édition 2019 de la randonnée Boubou et des Drags. Cet événement contribue au dynamisme de notre communauté et à son économie !

Bonne nouvelle! TELUS finalise présentement le déploiement de son réseau de fibre optique jusqu'à la maison TELUS PureFibre, vous donnant accès à la technologie numéro 1 pour la vitesse et la fiabilité, ainsi qu'à une gamme de forfaits qui répondent aux besoins grandissants de votre maisonnée en matière de bande passante et au meilleur du divertissement. Du 8 février 2019 au 6 août 2019, vous pourriez recevoir la visite d'un conseiller à domicile de PL TÉLÉCOM, agents autorisés TELUS, afin de vous en parler davantage.

Je tiens à vous informer que nous avons recueilli plusieurs noms pour la formation d'un comité de citoyen en matière d'environnement. Le conseil municipal réfléchi donc à la forme que pourra prendre ce comité qui aura pour mandat de guider le conseil municipal en matière d'environnement dans différents dossiers. Si cela vous intéresse, vous pouvez encore communiquer votre nom au bureau municipal.

Finalement, avec toute cette neige, c'est le temps de penser au déneigement de votre toiture, si ce n'est pas déjà fait !

Merci

Deny Lépine, maire



Prochaine réunion du conseil :

Lundi 11 mars 2019 à 19h30 au Centre communautaire Fernand Marcotte

Pour joindre votre Municipalité :

| | | | |
|----------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| Deny Lépine, maire | 418 326-1410 mairie@st-alban.qc.ca | Anick Dion, coordonnatrice des loisirs | loisirs@st-alban.qc.ca |
| Bureau municipal | 418 268-8026 info@st-alban.qc.ca | École Du Goéland | 418 268-3332 |
| Centre communautaire | 418 268-3557 | Parc Régional | 418 268-6681 info@parcportneuf.com |
| Bibliothèque | 418 268-3557 | Urgences : | 911 |

Horaire du bureau municipal : Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30 Vendredi : 8 h 30 à 12 h

Résumé de la dernière séance du conseil :

Centre Femmes de Portneuf

La Municipalité accordera une aide financière de 50 \$ au Centre Femmes de Portneuf dans le cadre des activités de la journée internationale des femmes du 9 mars 2019.

Randonnée boubou 2019

La Municipalité accordera une aide financière équivalente à 750 \$ au comité de la randonnée Boubou pour l'édition 2019.

Fondation d'aide au sport amateur de Portneuf

M. Deny Lépine, maire assistera au souper bénéfice de la Fondation d'aide au sport amateur de Portneuf

Demande de modification des modalités de l'entente Canada-Québec relative au fond de la taxe sur l'essence pour l'horizon 2019-2023 – Appui à la FQM

La Municipalité appuie la Fédération québécoise des municipalités (FQM) dans sa démarche auprès du gouvernement fédéral pour lui demander de revoir sa position dans les catégories de projets admissibles au Fonds de la taxe sur l'essence afin d'inclure les bâtiments municipaux, les ouvrages de rétention et de rendre également admissibles le coût des employés municipaux assignés à un projet.

Autorisation pour des activités de colportage - TELUS

La municipalité de Saint-Alban autorise TELUS à effectuer des activités de colportage sur notre territoire, du 8 février 2019 au 6 août 2019, de 15 h et 20 h du lundi au vendredi et de 10 h à 18 h le samedi.

Présentation d'une contre-offre d'achat et vente de l'immeuble sis au 204 rue Principale à Saint-Alban, (lot 4 616 031) à Construction EDGO Inc.

La Municipalité présentera une contre-offre au montant de 45 000 \$ + taxes à Construction EDGO Inc. et procédera à la vente de l'immeuble si les conditions sont acceptées.



CERF Volant de Portneuf

**Organisme communautaire pour les familles
de la région de Portneuf qui ont de jeunes enfants.**

Services offerts dans votre secteur :

Atelier « Les Petites découvertes » : Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents, réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. Les plus jeunes enfants peuvent également accompagner leurs parents. Après chaque rencontre, les familles ont la possibilité de faire l'emprunt de jeux éducatifs. Tous les lundis, de 9h30 à 11h00 au Centre communautaire & culturel de St-Marc-des-Carières. À partir du 4 février jusqu'au 6 mai 2019. L'unité mobile 0-5 ans sera sur place les 18 février, 18 mars et 15 avril prochain. L'activité est gratuite (la carte de membre familiale au coût de 5.00 \$ / an est toutefois requise).

Cuisines collectives : S'adresse aux familles biparentales du secteur ouest de la région, à faible revenu (avec ou sans emploi), qui ont au moins un enfant d'âge préscolaire ou au primaire. Ce service a lieu 1 fois par mois au Centre des Roches de Grondines et comprend 2 rencontres soit, l'une de planification des recettes qui a lieu les mardis en après-midi et l'autre de préparation des repas, qui se déroule les jeudis.

Information et inscription requise pour chacun de ces services

Tél. : 418-873-4557 ou 1-888-873-4557 (sans frais)

Courriel : cerfvolant@derytele.com Il est possible de vous inscrire en tout temps selon le nombre de places disponibles.



SAMEDI LE 23 FÉVRIER 2019

Centre Communautaire Fernand Marcotte

Inscription 13:15 heures

Prix d'entrée : 2 cartes pour 5\$ et 1\$ par carte supplémentaire.

Bienvenue à tous.

Pour renseignement : Claire 418-268-8105 ou Marcelle 418-268-3870

INVITATION

Séance de signature, d'un roman inspiré de **l'éboulis de Saint-Alban**

Lise Bergeron est une auteure québécoise née en Abitibi et résidant maintenant à Cap-Santé. Retraitée depuis 2007, elle partage maintenant ses temps libres entre la lecture, l'écriture et les voyages. Son dernier roman, qui sera disponible dans les librairies sous peu, a comme contexte **l'éboulis de 1894 s'étant dramatiquement déroulé à Saint-Alban.**

La Biblio-Chut de Saint-Alban vous invite à une séance de signature en présence de l'auteur.

Samedi 23 mars, entre 13h30 et 16h30

Centre Fernand Marcotte, situé au 179, rue Principale à Saint-Alban

Information : 418 284-4756



Cercle de Fermières de Saint-Alban

La prochaine réunion du Cercle de Fermières de Saint-Alban aura lieu mercredi le 13 mars 2019 à 19h00 au Centre communautaire Fernand Marcotte.

Bienvenue à toutes!



Cercle de Fermières de Saint-Alban

Ateliers de tricot, crochet, etc.

OÙ : Centre communautaire Fernand Marcotte
QUAND : Tous les jeudis à partir du 24 janvier 2019

HEURE : 13H00-15H00

Pour information :

Mme Aline Picard : 418-268-3785

Mme Marie-Paule Falardeau : 418-268-3172

STATIONNEMENT HIVERNAL :

Nous vous rappelons qu'en raison des activités de déneigement (entre le 15 novembre et le 01 avril), il est interdit de laisser un véhicule stationné sur un chemin public entre 23 heures et 7 heures.

Découverte bien-être au féminin

Ateliers-Conférences novateurs pour la santé des femmes réunissant quatre professionnelles passionnées de la santé et de l'activité physique.



Patricia Tessier : Ostéopathe ; interaction des fascias

Céline Mercier : Physiothérapeute avec approche pour le plancher pelvien.

Josée Laperrière: Professeur de Pilates et de yoga

Vanessa Curutchet :Praticienne en Ayurvêda et Nutrition

Samedi le **5mai 2019** à St-Marc-Des-Carières

Samedi le **18 mai 2019** à St-Alban

De **9h. à 12h30**

Venez découvrir le Pilates !

Une discipline accessible à tous. Dans cette activité nous misons sur l'équilibre, agilité, l'endurance et la flexibilité pour que vous puissiez retrouver votre liberté de mouvement et atteindre votre plein potentiel physique.

Les cours débutes : Le 2 mai 2019 jusqu'au 13 Juin pour la premier session de 7 semaine.

Jeudi à 17h cours Pilates pour tous Jeudi à 18h30 cours Pilates Intermédiaire avec rouleau.

Payable au premier cours : 105 \$ pour 7 semaines de cours (chèque où comptant)

Apportez une bouteille d'eau et une petite serviette et votre tapis de yoga

Pour le cours Intermédiaire apporter votre rouleau. Pour inscription : Josée Laperrière : 418-399-9220

La classe de Yoga consiste à lier plusieurs postures afin de créer la force, la flexibilité, l'endurance et l'équilibre. Ce style est appelé VINYASA qui signifie synchronisation de la respiration et du mouvement, la classe de Yoga est créée de façon à travailler efficacement toutes les parties du corps. Un cours accessible à tous !

Les cours débutent : Le 30 avril jusqu'au 11 juin 2019 pour une session de 7 semaine.

Mardi à 10h

Pour la session de 7 semaine : 105 \$

Vous pouvez payer par chèque où comptant (payable au premier cours)

Apportez votre tapis de yoga, une serviette, une bouteille d'eau

Pour inscription : Josée Laperrière : 418-399-9220



En parler, ça fait du bien...

Tel-Aide Québec, Service d'écoute situé à Québec

Organisme communautaire d'écoute téléphonique **confidentielle**, fondé en 1972 par Centraide Québec et Chaudière-Appalaches.

Notre mission est de fournir un service d'écoute et de référence à toute personne vivant notamment de la solitude, de l'anxiété ou de la détresse, de même qu'à celles ayant des idées suicidaires.

Tel-Aide Québec offre un accueil inconditionnel et une écoute qui permet aux personnes de s'exprimer afin de mieux se comprendre et d'y voir plus clair, sans crainte d'être jugées, blâmées ou rejetées. L'écoute active est un appui, un outil pour découvrir ses ressources intérieures face aux difficultés du quotidien.

Les bénévoles de Tel-Aide Québec, sont près d'une centaine, formés en écoute active, toujours prêts à vous écouter dans le respect et le non jugement.

***Le service d'écoute est offert de 9 h à minuit, 7 jours sur 7
418 686-2433 / 1 877 700-2433 sans frais***





Journée de la Femme : samedi 9 mars au relais de la Pointe aux écureuils, à Donnacona. 991 rue Notre Dame. Salle de la sapristi.

Consultez notre page Facebook pour plus d'information sur les activités : <https://www.facebook.com/CentreFemmesdePortneuf/>

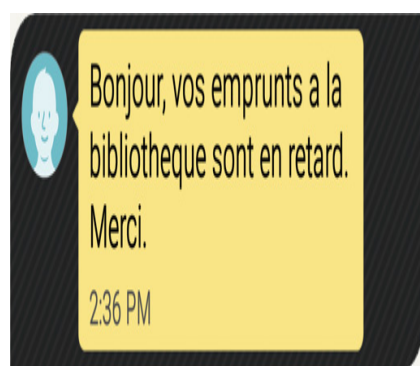
Ou téléphonez-nous : 418 329 4371

Biblio-Chut! Votre bibliothèque!

| | |
|--|--|
|  | Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban |
| Municipalité de Saint-Alban st-alban.qc.ca | Réseau biblio CNCA mabibliothèque.ca/cnca |
| Centre communautaire Fernand Marcotte 179, rue Principale Saint-Alban 418.268.3557 |  |



Lundi : 14h00 à 16h00
Mardi : 18h30 à 20h00
Mercredi : 10h00 à 12h45
Jeudi : 18h30 à 20h00



Accro des textos? Abonnez-vous aux textos de la bibliothèque!

Les trois semaines de prêt sont vite passées! Évitez l'accumulation des frais de retard grâce aux avis par message texte. Inscrivez votre numéro de téléphone cellulaire dans votre dossier d'abonné et vous recevrez des textos vous avisant que:

- votre prêt arrive à échéance
- votre prêt est en retard
- votre réservation est maintenant disponible à la bibliothèque

Plus de détails à bit.ly/bibliotexto!

Vous devez avoir en main votre carte d'abonné et votre NIP pour vous inscrire à ce service.

Besoin d'un peu de soleil et de chaleur?

«**SABLE**», la prochaine exposition, vous fera rêver de plages, de chaleur, de bruit des vagues... Vous pourrez voir 35 échantillons de sable de plage ramassés un peu partout sur la planète.

Sable des Antilles, du Mexique, du désert du Sahara, d'une mine d'or en Alaska, du Vietnam, des États-Unis, Bénin, Cuba, Italie, Pérou, République dominicaine, France et beaucoup d'autres... sans oublier du sable du Québec et du Canada.

Où? À la **playa Bibliothèque de Santo-Albano-de-la-Riviera**
Quand? Du 18 février au 1^{er} avril 2019



Une exposition de Louise Lauzière

Merci à Mme Madeleine Audet pour la très belle exposition! Plusieurs personnes de St-Alban ont pu admirer ses jolies toiles à la bibliothèque en janvier et février.

Bingo-Cadeaux

Dimanche, le **14 avril 2019**, à **13h30**, au Centre d'hébergement
St-Casimir (605, rue Fleury)

Les profits amassés iront au comité des bénévoles pour
l'organisation des activités offertes aux résidents de l'endroit
pendant l'année.

Nous avons besoin de votre encouragement.

Coût : 2 \$ la carte

Limite de 285 places



Le Centre de transfert de St-Alban

(ancien Dépôt de matériaux secs)

situé au 1160, route Philomène-Thibodeau à Saint-Alban

Heures d'ouverture pour la saison :

Du 16 novembre 2018 au 14 avril 2019

Lundi : fermé

Vendredi : 8 h à 15 h 45

Samedi : 8 h à 15 h 45

Les pneus de 48" et moins sont acceptés au Centre.

Veuillez prendre note que l'organisme
" L'Accorderie de Portneuf "est maintenant :



Nous sommes plus de 300 membres qui se sont échangé plus de **3000** transactions,
en utilisant le temps plutôt que l'argent comme monnaie d'échange.

Et ça continue !

Pour s'y inscrire : 418-326-1284 ou echangerie@solportneuf.org

GUIDE PRATIQUE

POSITIONNEMENT DES BACS ROULANTS

Ne jamais placer vos bacs roulants sur le trottoir ou dans la rue.
Cela peut nuire au déneigement et à la circulation.



Distance entre
le trottoir et les bacs
ou entre les bacs
et autres obstacles
(exemple : Balises de déneigement,
boîte aux lettres ou clôtures)
50 CM (20 PO)



Visitez
laregieverte.ca

Régie régionale de gestion des
matières résiduelles de Portneuf

Disposer les bacs de chaque côté de l'entrée.
Les roues et poignées doivent être orientées vers votre domicile.

OPÉRATION CURRICULUM!

Dans le cadre du Salon Contact Emploi
qui aura lieu le jeudi 28 mars
aux gymnases de l'École secondaire de
Donnacona,

**faites vérifier ou rédiger votre
curriculum vitae
gratuitement!**

SEMAINE DU 4 AU 7 MARS

Sur rendez-vous seulement au
418 329-2511 ou 1 800 897-9910

Une collaboration de :



CARREFOUR
JEUNESSE - EMPLOI
PORTNEUF

Québec 

☀ ACTIVITÉS À VENIR ☀

ATELIERS DE CUISINE ENFANT(S)-PARENT

Vous avez envie de participer à une demi-journée de cuisine avec vos enfants ou petits-enfants de 5 à 12 ans? Pourquoi ne pas venir vous amuser avec nous, sous le thème de la « Fête foraine », lors d'une journée pédagogique! Gratuit pour les membres. Réservez tôt, les places sont limitées.

Quand? - À St-Raymond : **Mercredi 6 mars 2019, de 9h à 12h**
- À Donnacona : **Vendredi 5 avril 2019, de 9h à 12h**



LES RENDEZ-VOUS ACTIFS

Vous voulez découvrir de nouvelles activités? Bouger tout en faisant du social? Les rendez-vous actifs sont pour vous! Les activités sont variées, gratuites et accessibles à tous. Un plan B, tout aussi intéressant, est prévu à l'intérieur en cas de mauvaise température.

Quand? les mardis aux deux semaines, de 13h30 à 15h30

* Spécial «Pique-nique & marche Marais-Léon-Provancher»: Mardi 9 juillet, de 11h30 à 15h30*

ACTIVITÉ SPÉCIALE AU CENTRE NATURE ST-BASILE

Nous vous invitons à venir profiter avec nous d'une belle journée de plein air, au Centre Nature St-Basile, durant la semaine de relâche. Il sera alors possible de rester à l'intérieur pour ceux qui le désirent, de glisser sur des chambres à air et d'emprunter des raquettes sur place. Réservez votre place avant le 1er mars 2019.

Quand? Mardi 5 mars 2019, de 10h à 15h (si la température le permet)
Où? Au Centre Nature St-Basile
Coût : 3.00\$/adulte et gratuit: 14 ans et moins.



☀ CONFÉRENCES ☀

1) « L'aventure amoureuse : de l'amour naissant à l'amour durable! »

Invité : Jean-François Vézina
Conférencier, auteur et psychologue

Mercredi 3 avril 2019, à 19h00

À la Maison de la Culture
Au 270 rue Notre-Dame, à Donnacona

2) « Gérez vos émotions et améliorez vos communications! »

Invitée : Sylvie Boisvert
Conférencière, formatrice et coach professionnelle certifiée en PNL

Mercredi 1^{er} mai 2019, à 19h00

Dans nos locaux

Coût : 5.00\$/membre 8.00\$/non-membre

*** Réservez tôt, les places sont limitées!***

ATELIERS D'INFORMATION

1) « La Violence sexuelle...parlons-en! »

Dans la foulée des dénonciations par les victimes, comment peut-on contribuer à lutter contre les violences sexuelles et plus précisément, celles vécues en contexte de relation amoureuse. Nous aborderons comment se manifeste cette forme de violence, le consentement et surtout, ce qui compose une saine relation amoureuse. Atelier offert par Claudia Champagne, travailleuse sociale à GAPI.

Quand? Jeudi 21 mars 2019, de 13h30 à 15h30, dans nos locaux.

2) « Trucs pour économiser, budgéter et bien consommer! »

Cet atelier vous permettra de bien repérer les aubaines, d'obtenir des conseils pour faire un budget et le respecter, d'économiser au quotidien, et ce, tout en évitant les pièges du crédit. Vous y découvrirez des moyens et des outils concrets essentiels à tous! Atelier offert par Hélène Simard, consultante budgétaire à l'ACEF Portneuf.

Quand? Mercredi 17 avril 2019, de 13h30 à 15h30
au 162, rue Notre-Dame, à Donnacona.

3) « Qu'est-ce que le TDAH? »

Vous souhaitez en apprendre davantage sur l'histoire, la définition et les symptômes associés au TDAH, cet atelier est pour vous! Comment cela évolue à l'âge adulte? Où trouver des services et du soutien? Atelier offert par Lyne Guillemette, directrice à PANDA Capitale-Nationale.

Quand? Mercredi 8 mai 2019, de 13h30 à 15h30, dans nos locaux
Inscriptions obligatoires



3) « SO\$ Énergie! »

Invitée : Lucie Vézina
Conférencière, formatrice et psychologue

Mercredi 15 mai 2019, à 19h00

Au Centre Multifonctionnel
Au 160-2 Place de l'Église, à St-Raymond

Offerte avec la collaboration du CREPP

☀ CARTE DE MEMBRE ☀

5.00\$ / année

La carte est valide de septembre à la fin août.

☀ HEURES D'OUVERTURE ☀

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h00

et

13h00 à 16h30



CARREFOUR F.M. PORTNEUF

759, rue St-Cyrille
St-Raymond (Québec) G3L 1X1

Tél : (418) 337-3704 ou 1-888-337-3704

Fax : (418) 337-3705

carrefourmportneuf@globetrotter.net
www.carrefourmportneuf.com

Suivez-nous aussi sur

facebook

☀ CUISINES COLLECTIVES ☀

Les cuisines collectives permettent aux familles monoparentales, recomposées et aux personnes seules, à faible revenu, de cuisiner ensemble des repas sains et équilibrés à moindre coût pour elles-mêmes et pour leurs familles.

Elles ont lieu une fois par mois dans les secteurs suivants :

☀ St-Raymond

☀ Donnacona

☀ St-Marc-des-Carières



☀ AUTRES SERVICES ET ACTIVITÉS DISPONIBLES ☀

☀ Accueil, écoute et références

☀ Prêt de livres et accès à internet

☀ Accompagnement en situation de rupture conjugale

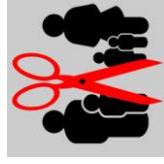
☀ Activités familiales

☀ Cuisines créatives

☀ Interventions individuelles

☀ Cafés-causeries

☀ Rendez-vous actifs



Programmation des services et activités Hiver & printemps 2019



Organisme pour les familles
monoparentales,
recomposées et personnes
seules de la région de
Portneuf.

Bienvenue !



Des nouvelles de l'école du Goéland

Lors de la journée pédagogique du 7 février dernier, Monsieur Guillaume Lavallée-Guay a organisé la 3^e édition du défi de ski de fond dans le sentier Paul-Émile Naud derrière l'école. Les élèves de St-Marc, Deschambault-Grondines, St-Ubalde et St-Casimir étaient invités au défi. Beau temps et plaisir étaient au rendez-vous lors de cette course amicale qui réunissait près de 60 élèves! Les élèves du Goéland ont fait d'excellentes performances lors de cette journée! Bravo à tous les participants et merci à monsieur Guillaume et aux bénévoles de la journée!



Comme la semaine des enseignants et enseignantes se déroulait du 3 au 9 février sous le thème « *Merci!* », nous désirons profiter de cet Albanois pour souligner la passion et l'excellence avec lesquels enseigne la fantastique équipe du Goéland! *MERCI!*

Célébration classe

Dans le cadre du programme de *soutien au comportement positif*, les élèves des classes de Mmes Julie et Mélanie ont célébré les bons comportements et les efforts de tous lors d'activités récompensées choisies par les élèves. En effet, les élèves des deux classes ont eu beaucoup de plaisir en profitant des installations du secteur des loisirs. Patin, hockey et glissade ont fait le bonheur de tous. Bravo à tous les élèves pour les comportements positifs et au personnel de l'école pour l'organisation de l'événement!



De la nouveauté au service de garde!

Le service de garde de l'école fait peau neuve! En effet, du nouveau mobilier dont une table à Legos ergonomique conçue par Monsieur Maxime Green font le bonheur des enfants qui fréquentent le Service de garde des Jolis Colibris. La deuxième phase de la mise à jour aura lieu cet été, notamment avec l'installation de nouvelles divisions... À suivre!