

Bonjour à tous,

Le temps des sucres bat son plein depuis quelques semaines déjà et une saison exceptionnelle semble s'annoncer. Nous saluons nos nombreux acériculteurs Albanois qui travaillent durement pour suivre le rythme de mère Nature. Comme nous tous, plusieurs ont fait face à une panne de courant d'au-delà de 24 heures. Ce fut un défi pour chacun d'entre nous. À cet effet, nous aimerions vous rappeler que la Sécurité publique recommande d'avoir en votre possession une trousse d'urgence contenant les articles nécessaires pour vous permettre de subsister et de répondre aux besoins de votre famille pendant les trois premiers jours d'un sinistre. Quant à la Municipalité, elle s'engage à mettre un centre d'hébergement à votre disposition après les 24 premières heures du sinistre. Nous avons d'ailleurs fait l'acquisition d'une génératrice afin de rendre le centre communautaire autonome. La livraison est prévue pour le mois d'avril prochain.

Malgré l'approche du printemps, nous continuons à recevoir des précipitations de neige. Nous cumulons présentement 140 cm de précipitations pour la saison hivernale 2023-2024. Le contrat de déneigement municipal prévoit un total de 200 cm. Nous sommes donc enthousiastes de ne pas atteindre ce seuil cette année. Il faut se rappeler que nous avons reçu 270 cm de neige pour la saison hivernale 2022-2023 et que la Municipalité a eu à absorber des frais supplémentaires considérables puisque ces surplus n'avaient pas été prévus au budget 2023. Le Conseil a pris la décision d'inclure ces montants au budget 2024 lors de sa préparation en octobre dernier. Il va de soi que si le seuil n'est pas atteint, le Conseil envisagera de diminuer la prévision budgétaire pour le poste de déneigement pour l'année 2025.

Finalement, je vous invite à consulter le résumé de la rencontre du Comité de l'avenir de l'église qui s'est tenue le 21 février dernier. Vous le trouverez à l'intérieur du présent Albanois. Je vous invite également à la journée « Portes ouvertes de l'église » qui se tiendra le 14 avril 2024 de 10 h à 13 h en vue des réflexions quant à son avenir.

Au plaisir de vous y voir nombreux!

Deny Lépine, maire

Bonjour à tous,

Je vous informe qu'une nouvelle loi est entrée en vigueur concernant la démolition d'un immeuble construit avant 1940. Il ne nous est dorénavant plus possible de délivrer un permis de démolition pour ce type d'immeuble. Un avis à la ministre de la Culture et des Communications doit être transmis 90 jours avant la délivrance d'un permis ou d'un certificat d'autorisation relatif à la démolition d'un immeuble construit avant 1940. Donc, si vous avez un projet de démolition d'un tel immeuble, il sera important de nous aviser le plus tôt possible en raison des délais de traitement.

Par ailleurs, nous aimerions vous rappeler qu'un règlement relativement au bruit est en vigueur et se lit comme suit : Le fait de faire, de provoquer, de tolérer ou d'inciter à faire, de quelque façon que ce soit, du bruit susceptible de troubler la paix, la tranquillité, le confort, le repos, le bien-être d'une ou de plusieurs personnes du voisinage est prohibé.

Nous vous remercions de maintenir la quiétude au sein de votre municipalité.

Étienne Blouin, inspecteur



Prochaine réunion du conseil :

8 avril 2024 à 19 h 30

Pour joindre votre Municipalité :

Deny Lépine, maire	418 326-1410 maire@st-alban.qc.ca	Stéphanie Coallier, Coordonnatrice des loisirs	418 998-5973 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 naturel régional de Portneuf	418 268-6681 info@parcportneuf.com
Bibliothèque	418 268-3557		
		Urgences :	911

Horaires 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 :



Vente pour non-paiement de l'impôt foncier

Le conseil municipal mandate la directrice générale et greffière-trésorière, madame Mélodie Couture-Montmeny, ou son substitut, conformément aux articles 1022 et suivants du Code municipal, à transmettre à la MRC de Portneuf, la liste des immeubles à être vendus pour non-paiement des taxes municipales et/ou scolaires. Le conseil municipal autorise la directrice générale et greffière-trésorière ainsi que le maire, ou leurs substituts, en vertu de l'article 1038 du Code municipal, à enchérir et acquérir un ou des immeubles visés par cette liste, le cas échéant.

Caractérisation des odeurs et modélisation de l'impact-odeur d'une usine de traitement des eaux usées – Mandat à AtmoDC inc

La Municipalité de Saint-Alban octroie à AtmoDC inc le mandat de la caractérisation des odeurs et modélisation de l'impact-odeur d'une usine de traitement des eaux usées selon leur offre de services au montant de 9 740 \$ plus taxes.

Autorisation de signature – Entente avec la Corporation de gestion du Parc naturel régional de Portneuf

M. Deny Lépine, maire et Mme Mélodie Couture-Montmeny, directrice générale et secrétaire-trésorière sont autorisés à signer pour et au nom de la Municipalité, l'entente avec la CGPNRP, tel que déposé.

Autorisation de signature – Vente du lot 6 602 220 du cadastre du Québec à Mme Christina Perron

M. Deny Lépine, maire ou M. Christian Caron, maire suppléant, conjointement avec Mme Mélodie Couture-Montmeny, directrice générale et greffière-trésorière ou Mme Denise Trépanier, greffière-trésorière-adjointe, et sont par les présentes autorisés à signer l'acte de vente.

Adoption de la tarification du camp de jour 2024

Le conseil décide de maintenir à 8 semaines la durée du camp de jour et fixe les coûts pour l'inscription des jeunes de Saint-Alban, au camp de jour 2024. Temps plein (5 jours/semaine) : 400.00 \$ - 1er enfant, 375.00 \$ - 2^e enfant d'une même famille, 360.00 \$ - 3^e enfant d'une même famille, 350.00\$ - 4^e enfant et suivants d'une même famille. Temps partiel (1 semaine sur 2, 4 semaines consécutives ou deux jours par semaine) : 275.00 \$ par enfant. Les heures d'ouverture sont prolongées afin d'y inclure le service de garde et ainsi abolir les frais de service de garde. Les heures d'ouverture sont de 7 h 00 à 17 h 30. Les frais relatifs aux inscriptions doivent être acquittés avant le 7 juin 2024.

Résumé de la dernière séance du conseil :



Achat de têtes de luminaire – Mandat à Lumenco inc

La Municipalité procède à l'achat de vingt têtes de luminaire auprès de Lumenco inc, le tout selon leur soumission de 4 503.00 plus taxes.

Balayage de rue – Mandat à Les Entreprises Trema

La Municipalité de Saint-Alban accorde aux entreprises Trema le contrat de balayage des rues pour les années 2024 et 2025, au montant de 4 200.00 \$ + taxes pour 2024 et 4 325.00\$ plus taxes pour 2025.

Achat d'un système de feux clignotants – Mandat à Signalisation Kalitec inc

La Municipalité de Saint-Alban procède à l'achat d'un système de feux clignotants pour le passage pour écoliers auprès de Signalisation Kalitec, le tout selon leur soumission de 2 948.37 \$ plus taxes.

Achat d'ancrages pour les buts de soccer - Mandat à Sport Direct.ca

La Municipalité de Saint-Alban procède à l'achat d'ancrages pour les buts de soccer auprès de Sport Direct.ca, le tout selon leur soumission de 1 199.80 \$ plus taxes.

Participation financière au service de transport adapté de Portneuf pour l'année 2024

La Municipalité de Saint-Alban confirme l'adoption du plan de transport adapté, de la tarification et des prévisions budgétaires 2024. La Municipalité de Saint-Alban confirme sa participation financière annuelle pour 2024 au montant de 2 705.00 \$.

Adoption du premier projet de Règlement URB-05.17 modifiant le Règlement de zonage numéro URB-05 afin de créer une zone résidentielle de haute densité RC-3 et d'agrandir la zone mixte M-1 à même la zone récréative REC-9

Le Conseil adopte le premier projet de Règlement numéro URB-05.17 modifiant le Règlement de zonage numéro URB-05 afin de créer une zone résidentielle de haute densité RC-3 et d'agrandir la zone mixte M-1 à même la zone récréative REC-9. Le Conseil fixe la date de l'assemblée publique de consultation au lundi 8 avril 2024 à 18 h 45 au centre communautaire Fernand Marcotte.

Adoption du premier projet de URB-05.18 modifiant le Règlement de zonage numéro URB-05 afin d'autoriser un nouvel usage dans la zone agricole dynamique A-5

Le conseil adopte le premier projet de Règlement numéro URB-05.18 modifiant le Règlement de zonage numéro URB-05 afin d'autoriser un nouvel usage dans la zone agricole dynamique A-5. Le Conseil fixe la date de l'assemblée publique de consultation au lundi 8 avril 2024 à 19 h 00 au centre communautaire Fernand Marcotte.

Adoption du premier projet de Règlement URB-01.05 modifiant le plan d'urbanisme numéro URB-01 afin de modifier la carte des grandes affectations du territoire

Le conseil adopte le premier projet de Règlement numéro URB-01.05 modifiant le plan d'urbanisme numéro URB-01 afin de modifier la carte des grandes affectations du territoire. Le Conseil fixe la date de l'assemblée publique de consultation au lundi 8 avril 2024 à 19 h 15 au centre communautaire Fernand Marcotte.





Sécurité civile

Le système de sécurité civile du Québec repose sur un partage clair des responsabilités entre différents acteurs. Notamment les citoyens, les organisations et les entreprises, les municipalités et les municipalités régionales de comté (MRC) ainsi que le Gouvernement.

Comme citoyen, vous êtes invité à :

- Préparer votre plan familial d'urgence.
- Avoir en tout temps une trousse d'urgence pour subsister pendant les **3 premiers jours** d'une situation d'urgence ou pour emporter en cas d'évacuation.
- Vous renseigner, auprès de votre municipalité, sur les risques de sinistre dans votre localité et connaître les mesures à prendre pour vous protéger.
- Faire preuve de prévoyance et de prudence à l'égard des risques de sinistre présents dans votre environnement.
- En cas de sinistre, en fonction de votre situation, intervenir afin d'aider les gens qui vous entourent en attendant du renfort.

En situation d'urgence ou de sinistre, **il vous revient d'accomplir les premiers gestes** pour assurer votre sécurité, celle de votre famille et la sauvegarde de vos biens.

Glissement de terrain

Chaque année au Québec, près d'une centaine de cas d'instabilité du sol ou de glissement de terrain font l'objet d'un signalement auprès des autorités municipales. Ils se produisent souvent au printemps ou à l'automne. Leur fréquence peut augmenter lors d'événements météorologiques extrêmes.

Les glissements de terrain se produisent le plus souvent dans les sols argileux, communément appelés « glaise », et au bord des cours d'eau.

Signalez aux autorités municipales toute anomalie sur votre terrain, comme : une fissure sur un terrain en pente, un renflement dans une pente, un éboulement ou un écoulement inhabituel d'eau dans un talus.



Source : [Glissement de terrain | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/gouvernement/actualites/quebec/2018/05/01/glissement-de-terrain)



Régions de Québec et
Chaudière-Appalaches

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB FADOQ

Club de l'âge d'or de la Gaieté de St-Alban

AVIS DE CONVOCATION

Souper spaghetti gratuit, 17 heure au CCFM

Réservation Raymonde Naud 418-326-8742, Marcelle Claveau 418-268-3870

Le conseil d'administration vous invite à participer à l'assemblée générale annuelle de votre club FADOQ qui aura lieu :

Date : 9 avril 2024
Heure : 19 heure
Lieu : CCFM, 179 rue Principale, Saint-Alban

Ordre du jour

1. Ouverture de la séance et mot de bienvenue.
2. Lecture de l'avis de convocation.
3. Constatation du quorum
4. Adoption de l'ordre du jour.
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale précédente.
6. Rapport des activités du club ou rapport de la présidence.
7. Réception du rapport financier.
8. Ratification des actes du conseil d'administration.
9. Nomination d'un vérificateur.
10. Nomination du président, du secrétaire et des scrutateurs de l'élection.
11. Rappel des articles des règlements généraux du club concernant l'élection.
12. Lecture des mises en candidature.
13. Élection des administrateurs.
14. Désignation des officiers du conseil d'administration.
15. Présentation des nouveaux membres du conseil d'administration.
16. Mot du président élu.
17. Message du représentant de la FADOQ – RQCA
18. Autres sujets.
19. Levée de la séance.

Nous souhaitons votre participation à cette assemblée et vous remercions de votre collaboration.

Les formulaires de mise en candidature sont disponibles auprès des soussignés.

Raymonde Naud
Président (e)

Marcelle Claveau
Secrétaire

Tél. : 418-326-8742

Tél. : 418-268-3870

Club l'Âge d'Or La Gaïeté de Saint-Alban

LE CLUB DE L'ÂGE D'OR LA GAÏÉTÉ DE ST-ALBAN AIMERAIT QUE
LES PERSONNES DE SAINT-ALBAN QUI ONT LEUR CARTE FADOQ
DU RÉGIONAL U 099 DEVIENNENT MEMBRE DU CLUB LOCAL
T 031 EN COMMUNIQUANT AVEC RAYMONDE NAUD OU MARCELLE
CLAVEAU

MERCI DE NOUS ENCOURAGER.



De la Gaïeté Saint-Alban

Activités

Les lundis à 13h45 - VIE ACTIVE***
Les mercredis 13h00 - CARTES

Au centre Fernand-Marcotte - Gratuit!

BINGO !!!

6 avril 2024
13h00
CCFM



POUR TOUS!

Bon appétit!

4 avril 11h30 30\$/pers
Dîner à la Cabane Sucrée
84 rg Rivière-Blanche



16 avril 11h30
Dîner Hôtel Saint-Alban

AGA FADOQ + Souper Spaghetti

9 avril 2024
17h00*
CCFM



INSCRIPTION OBLIGATOIRE

auprès de Raymonde ou Marcelle

*Souper 17h30 AGA 19h00

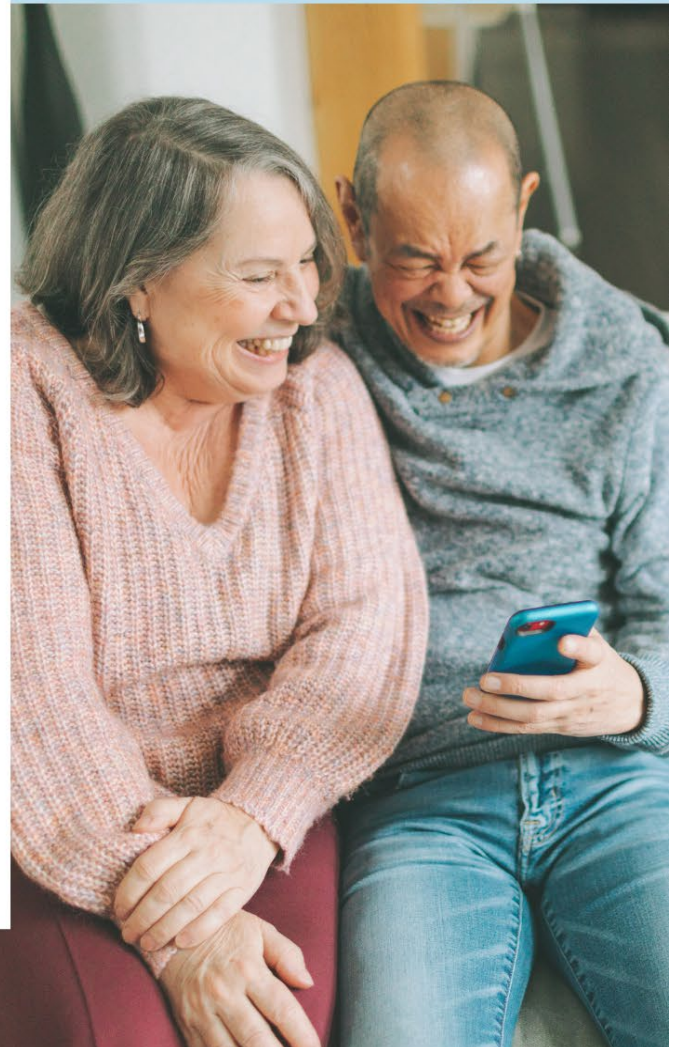
Programme SENTINELLE

16 & 30 avril (suivez notre page Facebook)
Au CCFM - Gratuit!
Venez apprendre plus sur le vieillissement pour
vous et les autres.



*** VIE-ACTIVE a besoin de relève pour animer. Si vous voulez vous
impliquer, communiquer avec MICHELLE LECOURS 873-255-7524

Raymonde Naud
418-326-8742
Marcelle Claveau
418-268-3870



Biblio-Chut! Votre Bibliothèque!

179, rue Principale 418.268.3557

Facebook : *Bibliothèque Biblio-Chut de Saint-Alban*



Le manga est un style de bandes dessinées d'origine japonaise maintenant présent partout dans le monde. Au Québec, l'esthétique manga fait partie de notre culture populaire depuis la fin des années 1970, introduit avec les classiques Goldorak, Albator et Candy. Aujourd'hui, on n'a qu'à penser au phénomène planétaire Pokémon pour comprendre l'engouement pour les mangas. Notez aussi que les mangas se lisent à l'envers, selon le sens de lecture traditionnel japonais, de droite à gauche !

Il existe plusieurs **genres de manga**, classifiés en fonction de l'âge et du sexe du lectorat :

Komodo: ciblant les enfants, filles et garçons, les komodo mettent en scène de petits héros découvrant la vie au cours d'aventures hautement improbables (p. ex., Chi. Une vie de chat)

Shōnen: destiné aux garçons adolescents, le shōnen est habituellement un manga d'action où sont mis en valeur le courage, la persévérance, l'amitié ou encore le don de soi (p. ex., One Piece).

Shōjo: s'adressant aux adolescentes, les shōjo est un peu l'équivalent du shonen, mais aborde des sujets plus quotidiens (musique, sport, école, mode, etc.) et s'attarde plus sur les relations interpersonnelles... avec bien souvent des histoires d'amour en toile de fond (p. ex., Skip Beat).

Seinen: visant un public de jeunes adultes (environ de 15 à 30 ans), les seinen abordent des sujets plus matures qui portent davantage à la réflexion (violence, politique, mort, religion, guerre, etc.) (p. ex. L'attaque des Titans)

Josei : c'est le pendant féminin des seinen (15 à 30 ans), comme ils s'adressent à un public de jeunes femmes, les josei abordent des sujets plus délicats (sexe, décès, drogue, divorce, etc.) et de façon plus crue que dans les shōjo.

Procédure d'emprunt

Pour emprunter nos mangas, vous devez placer une demande de Prêt entre bibliothèques. Une fois dans Zportal, sélectionnez le Profil courant Réseau BIBLIO CNCA ou la collection du Réseau BIBLIO CNCA. Cherchez le titre de votre manga avec un numéro de tome (ex. One Piece 75). Placez votre demande, puis vous n'aurez plus qu'à attendre l'arrivée des mangas à votre bibliothèque.

Pour emprunter nos mangas numériques, vous n'avez qu'à sélectionner une couverture ayant le bandeau «Disponible en version numérique». **Pour un premier emprunt numérique, il est recommandé de consulter la page dédiée aux Livres numériques.** Des guides et des tutoriels sont disponibles pour vous aider à apprivoiser le prêt numérique. En cas de problème, consultez la section Dépannage.

Bonnes découvertes !



HEURE DU CONTE

Nouvelle formule avec
activités, animée par
Anne-Sophie



24 mars 10 H

Dès 3 ans!

La bibliothèque sera
ouverte pour l'occasion!





Cercle de parole et d'écoute pour hommes

Hommes Québec (hommesquebec.ca) est un organisme provincial fondé il y a 30 ans par le psychanalyste Guy Corneau. Sa mission est d'offrir aux hommes des espaces sécuritaires d'expression authentique afin de contribuer à leur mieux-être. Un nouveau groupe de parole Hommes Québec est à la recherche de participants dans la région de Portneuf. Les rencontres ont lieu le lundi aux deux semaines à Grondines. Pour plus d'information, les hommes intéressés sont invités à contacter Hommes Québec, via le site WEB (hommesquebec.ca) ou par téléphone au 1 877 908-4545, poste 1.

TUTORAT GRATUIT pour les élèves du primaire et du secondaire



- Votre enfant a besoin d'aide pour améliorer son français ou d'autres matières?
- Vous aimeriez que votre enfant rencontre une personne de L'Ardoise pour évaluer ses besoins?

Notre équipe est disponible pour vous!

Pour faire une demande pour votre enfant,
écrivez-nous pour recevoir le formulaire par courriel à
l'adresse suivante:

info@lardoise.org

CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS!

418-339-2770

L'ARDOISE

www.lardoise.org

Conférences virtuelles gratuites!

Les pratiques parentales positives

- 28 février
- 27 mars
- 24 avril

Parce que votre enfant
vous en fait voir
de toutes les couleurs



**CERF
Volant**

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf

info@cerfvolantdeportneuf.org

418-873-4557 / 1-888-873-4557

Activité gratuite!

Bébé est prêt à manger

*Nouveau
Service*

Jeudi 4 avril, 9h à 11h

Centre communautaire et culturel,
St-Marc-des-Carrières

ou

Mardi 7 mai, 9h à 11h

Centre communautaire le Rendez-vous,
Donnacona

Inscription requise!

418 873-4557 / 1 888 873-4557

info@cerfvolantdeportneuf.org

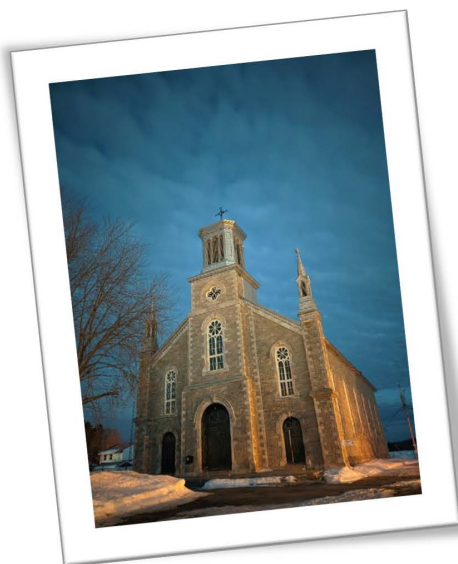


**CERF
Volant**

Centre d'entraide
et de ressources
familiales de Portneuf



*En collaboration avec le CIUSSS C.-N.



Compte rendu de la rencontre du comité l'avenir de l'église.

Le 21 février dernier, le comité l'avenir de l'église s'est réuni pour entamer le processus de réflexion quant à l'avenir de l'église. Le comité est constitué de citoyens bénévoles, de membres du Conseil et d'employés municipaux. Lors de cette première rencontre, nous avons reçu deux agents de développement culturel de la MRC de Portneuf afin de nous informer davantage sur les différentes étapes du processus de réflexion. La fabrique éprouve des difficultés quant à l'entretien et au chauffage de l'église de Saint-Alban, son avenir et sa conservation sont donc menacés. Il est de notre devoir d'étudier toutes les possibilités afin de préserver ce bâtiment patrimonial.

À première vue, la réflexion peut sembler simple, mais dans les faits, elle est plutôt complexe.

Pour en arriver à une conclusion, nous devons analyser divers aspects. Notamment, les risques et les bénéfices. Nous devons évaluer le présent, tout en envisageant l'avenir. Nous devons évaluer nos infrastructures et analyser nos besoins. Est-ce que nos infrastructures actuelles répondent actuellement à la demande et qu'en sera-t-il dans quelques années? Serons-nous confrontés à procéder à la construction d'un nouveau bâtiment? Disposons-nous d'un endroit pour procéder à l'instauration d'un nouvel immeuble et à quel coût?

D'un autre côté, devrions-nous procéder à la démolition de l'église? À quel coût? Si les coûts de démolition étaient estimés à 500 000 \$, serions-nous toujours en faveur d'envisager une démolition? Qu'advierait-il de l'église si la Municipalité décidait de ne pas l'acquérir? Continuera-t-elle de se dégrader?

Bien que l'audit de l'église démontre des investissements à long terme de 1,5 million pour sa mise à niveau, la rencontre avec la MRC nous a permis de connaître les différents programmes de subventions admissibles aux projets de réhabilitation d'églises. Ces programmes permettent d'obtenir des subventions allant jusqu'à 75 % des coûts du projet. Selon leur provenance, ils peuvent également être jumelés avec d'autres programmes de subventions. Notamment, les programmes relatifs à l'entretien des bâtiments patrimoniaux. Il est à noter qu'aucune subvention n'est admissible pour la démolition d'un immeuble.

Vous trouverez à la page suivante un sondage à compléter. Afin de vous aider dans votre réflexion, nous vous invitons à la journée portes ouvertes de l'église qui se déroulera le 14 avril 2024 de 10 h à 15 h. Nous vous recommandons de compléter ce sondage à la suite de votre visite et de nous le transmettre au plus tard le 30 avril 2024.

L'analyse des résultats se fera dans les deux premières semaines du mois de mai en vue de la consultation publique qui se tiendra le 29 mai 2024 à 19 h 00 à l'église.

Petits et grands, venez en grand nombre!



Sondage

Réflexion quant à la l'avenir de l'église de Saint-Alban

L'église fermera ses portes au cours des prochains mois. Il est donc de notre devoir de vous consulter afin de prendre une décision éclairée. Afin de trouver la meilleure solution pour ce bâtiment de notre patrimoine, nous vous invitons à compléter ce sondage. Une compilation des résultats de ce sondage sera réalisée en vue de la consultation publique du 29 mai prochain.

Question 1 : Êtes-vous favorable à l'acquisition de l'église dans le but de favoriser sa conservation et de lui donner une nouvelle vocation?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être

Question 2 : Êtes-vous favorable à l'acquisition de l'église dans le but de procéder à la démolition?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être

Question 3 : Êtes-vous favorable au désistement de la Municipalité quant à son acquisition ?

- ☐ Oui
- ☐ Non
- ☐ Peut-être

Question 4 : Êtes-vous satisfaits des services communautaires qui vous sont offerts?

- ☐ Très satisfait(e)
- ☐ Plutôt satisfait(e)
- ☐ Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)
- ☐ Plutôt insatisfait(e)
- ☐ Très insatisfait(e)

Question 5 : Parmi ces services, lesquels vous semblent le plus appropriés et utiles pour la communauté de Saint-Alban?

- ☐ Activités récréatives (danse, exercices, ateliers, centre d'escalade, etc.)
- ☐ Activités communautaires (ateliers, salle de réception, bibliothèque, etc.)
- ☐ Activités culturelles (spectacles, expositions, films, etc.)
- ☐ Activités commerciales (bureaux, logements, restaurant, boutique, etc.)
- ☐ Activités agroalimentaires (marchés publics)

Veillez préciser :

Question 6 : Quelle est votre participation aux activités de culte et de pastorale?

- ☐ Souvent
- ☐ À l'occasion
- ☐ Rarement
- ☐ Jamais

Veillez préciser :

Question 7 : Depuis combien de temps êtes-vous résident de Saint-Alban?

- ☐ Moins de 5 ans
- ☐ Entre 5 ans et 10 ans
- ☐ Entre 10 ans et 15 ans
- ☐ Entre 15 ans et 25 ans
- ☐ Plus de 25 ans

Question 8 : À quel groupe d'âge appartenez-vous ?

- ☐ 12 ans à 18 ans
- ☐ 19 ans à 35 ans
- ☐ 36 ans à 50 ans
- ☐ 51 ans à 64 ans
- ☐ 65 ans et plus

Question 9 : Quelle est votre participation aux activités récréatives, communautaires et culturelles ?

- ☐ Souvent
- ☐ À l'occasion
- ☐ Rarement
- ☐ Jamais

Veuillez préciser :

Question 10 : À votre avis, est-ce qu'il y a des services qui auraient besoin d'être bonifiés ou qui ne sont pas offerts et dont vous auriez besoin ?

Question 11 : Quel serait votre rêve pour l'avenir de l'église de Saint-Alban ?

Merci pour votre participation !

Bien vouloir détacher le questionnaire du journal et l'acheminer, dans la boîte prévue à cet effet, au bureau municipal de Saint-Alban sis au **241 Rue Principale**, Saint-Alban.

Le Sondage est également disponible sur le site internet de la Municipalité de Saint-Alban.

Vous avez jusqu'au **30 avril 2024** pour retourner votre sondage.



Quoi faire lorsqu'on se blesse ?

Plusieurs sont pris au dépourvu lorsqu'une blessure survient. Que ce soit une cheville foulée, un dos barré ou une épaule étirée, il faut prendre en charge notre blessure rapidement pour que notre corps guérisse le mieux possible.

Les dernières études à ce sujet ont développé l'acronyme PEACE & LOVE qui résume les actions à prendre pour la gestion optimale d'une blessure. Le PEACE regroupe les étapes qui peuvent être faites tout de suite après l'incident. Les étapes LOVE sont reliés à la gestion à plus long terme de la blessure.

- P :** Protéger la structure qui a été atteinte. Il faut réduire au minimum ce qui cause une douleur, par exemple, éviter certains mouvements ou la mise de poids sur l'articulation.
- E :** Élever l'articulation blessée pour qu'elle se retrouve plus haute que le cœur. De cette façon, on aide à diminuer l'enflure car les liquides sont drainés hors de l'articulation.
- A :** Anti-inflammatoires sont à éviter, tels que les Advils, le Naproxen ou le Voltaren. L'inflammation est un processus naturel de guérison qu'on veut préserver. De plus, si vous n'avez pas ou peu de douleur après avoir fait les deux premières étapes (P et E) même la glace se serait à éviter. Par contre, si une douleur et une enflure importante sont présentes, la glace est indiquée pour soulager. (Application 10-12 min, à chaque heure)
- C :** Compresser l'articulation ou la région blessée avec un bandage ou un *taping* de façon à réduire l'enflure.
- E :** Éducation. Il est important de comprendre sa blessure pour éviter des investigations, des traitements ou des médicaments inutiles. Pour ce faire, la consultation d'un professionnel de la santé, comme un chiropraticien, est souvent nécessaire après une blessure. En plus de poser un diagnostic, il s'assurera que la guérison se déroule de façon optimale ce qui accélérera le rétablissement et diminuera les douleurs.

Dre Jeanne Boulay, chiropraticienne
www.chiropratquestcasimir.com

DÈS LA MI-AVRIL

RETOUR DE LA COLLECTE DU BAC BRUN CHAQUE SEMAINE.



CONTINUEZ D'ALIMENTER VOTRE BAC!



Grand Nettoyage

Pour une nouvelle fois cette année, nous vous invitons à participer à notre **Grand nettoyage du printemps**. Une belle façon de souligner **le Jour de la Terre** et d'embellir notre magnifique village.

Il s'agit de former un petit groupe et de ramasser les déchets en bordure des deux côtés du tronçon de route choisi. Il y a plus de 60 kilomètres de routes à Saint-Alban!

À gagner : Une nuit en prêt-à-camper et la location de deux canots pour 2 jours offert gracieusement par le Parc naturel régional de Portneuf sera tiré parmi les participants!

Le Grand nettoyage aura lieu du 13 au 21 avril.

Le 21 avril à 11h30, les participants seront invités à se regrouper au centre des loisirs pour un goûter récompense.

Places limitées! Dépêchez-vous !!!

Inscriptions:

Aller au <https://st-alban.qc.ca/fr/loisirs-et-culture/vie-communautaire/corvee-de-nettoyage> OU notre événement Facebook "Grand Nettoyage Saint-Alban" et inscrire le nom de chacun des participants de votre groupe dans le document Excel.

Si vous rencontrez des difficultés à remplir le document Excel, ou pour toute autre information, vous pouvez téléphoner au 418 284-4756 ou écrire un courriel à s.perreault@parcportneuf.com

Instructions:

- Effectuer le ramassage des deux côtés de la route
- Être habillés de façon visible et demeurer prudent en tout temps
- Laisser les gros objets en bordure de route, ils seront ramassés par un employé municipal
- Prendre des photos de votre implication
- Si vous avez besoin de sacs poubelle, vous pouvez passer à l'accueil Parc naturel régional de Portneuf et on vous en donnera

Un fois votre ramassage effectué, allez cocher la case **"fait"** au document Excel pour confirmer et participer au tirage du prix.

Passez à l'action pour le Jour de la Terre!

JOUR
DE LA
TERRE
·CA



JOUR
DE LA
TERRE
·CA



Le panier Albanois

UN BULLETIN D'INFORMATION MENSUEL
SUR NOS PRODUCTEURS LOCAUX



LA CABANE SUCRÉE

84 Rang de la Rivière-Blanche
418-283-4587



La saison 2024 a commencée tôt cette année. Plein de bons produits sucrés sont maintenant disponible. Ne tardez pas pour passer vos commandes! Il est encore temps de réserver vos « Boîtes Sucrées » (Repas de cabane à réchauffer)

À chaque dimanche: Tire sur la neige de 13h à 15 h 30

(5\$/pers 20\$/famille) à volonté!

Chasse aux Cocos de Pâques

Lundi 1er avril. Hot-dogs sur place (2\$) à partir de 12 h 30 (au profit des M&M roses 2024) Le départ de la chasse aux cocos sera à 14 h 00.

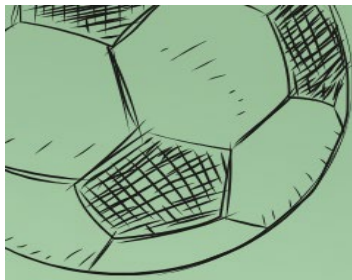
Apportez votre panier pour les cocos. Nous avons une section pour les tout petits et pour les plus grands. (Maximum 12 ans)



Au plaisir de vous revoir !!

Marie-Claude et Jean Suivez-nous :
Facebook : lacabanesucrée

Site internet : lacabanesucree.ca



Inscriptions Ligue de Soccer de l'Ouest de Portneuf

U4 à U7 & U8 à U12

**Inscriptions du 14
au 22 avril**

**Via nos pages
Facebook 
Ou site internet**

**65\$ + 25\$ de dépôt* (chandail)
Mi-mai à la Mi-août
1 match & 1 pratique semaine
Congé pendant les vacances de
la constructions**

Informations:

Loisirs@st-alban.qc.ca

*Dépôt par chèque OU argent comptant
OBLIGATOIRE ou inscription refusée

Cercle de Fermières Saint-Alban

Des activités d'artisanat, de tricot et de crochet se tiennent tous les jeudis de 13 h à 15 h au Centre communautaire Fernand Marcotte.

Les activités de tissage sont aussi possibles sur rendez-vous.

**** La prochaine réunion se tiendra le jeudi 11 avril à 13 h. ****



Pour information, veuillez communiquer
avec Mme Aline Picard au 418-268-3785.

Membres et non membres
sont les bienvenues !



CAMP DE JOUR
• Saint-Alban •

Les Inscriptions Débutent

- Sorties,
- programme santé,
- invités spéciaux,
- et plus!!!

Viens t'amuser avec nous cet été!

Suivez nos pages Facebook  ou visiter notre site internet à partir du 7 avril pour les inscriptions

Priorité aux enfants de Saint-Alban
Place limitées
le camp devra être payé avant le 7 juin

Pour informations:

loisirs@st-alban.qc.ca

Semaine du 7 AVRIL
jusqu'au 13 avril inclusivement



LIGNE PAIR·E AIDANT·E FAMILLE

pour les membres de l'entourage d'une personne composant avec un trouble de santé mentale

BESOIN D'ÊTRE ÉCOUTÉ·E ?

nos pair-es aidant-es famille sont là pour vous !



1 800 349 9915

LUNDI : 13 H - 16H

MARDI MERCREDI JEUDI SAMEDI : 13 H - 18 H

PAR



EN PARTENARIAT AVEC





Offre d'emploi Animatrice/Animateur Camp de jour

La Municipalité de Saint-Alban est à la recherche d'animateurs(trices) de camp de jour du 25 juin au 16 août 2024. Doit être disponible chaque jour de semaine entre ces dates inclusivement. Horaire parfaite pour un étudiant. Doit être disponible quelques jours précédents pour des formations.

RÔLE ET RESPONSABILITÉS :

- Participer à l'élaboration et à la préparation des programmes d'activités du camp de jour
- Créer et gérer des activités pour enfants
- Assurer la sécurité des enfants
- Motiver le groupe
- Assurer un suivi quotidien avec les parents et la coordination
- Assurer la discipline et le bon fonctionnement du camp de jour

EXIGENCES :

- Capacité à travailler en équipe et susciter l'intérêt des enfants
- Être doté d'un bon sens de l'organisation
- Être un leader positif et un modèle pour les jeunes
- Être dynamique, créatif, responsable, débrouillard, ponctuel et patient

CONDITIONS :

- Horaire de jour
- Du 25 juin au 16 août 2024
- Formation en premiers soins offerte

Tu veux postuler ?



INSCRIPTION :

N'hésite pas à nous faire parvenir ton Curriculum Vitae par la poste ou par courriel

AVANT LE 31 MARS :

Stéphanie Coallier,
Coordonnatrice des loisirs,
Municipalité de Saint-Alban
241 rue Principale, Saint-Alban, Qc, G0A 3B0
Loisirs@st-alban.qc.ca



Concours de dessin de Pâques: Tu as jusqu'au 1er avril pour participer et courir la chance de gagner un cadeau. Vient déposer ton dessin dans l'entrée du bureau municipal dans la boîte prévue pour ceux-ci.

Nom: _____

Âge: _____

de Téléphone: _____

CONCOURS DE DESSINS



3
prix à gagner





**18 MAI 2024
12H30**

Bureau municipal,
241 rue principale.

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AVANT LE
15 MAI**
loisirs@st-alban.qc.ca

RALLYE "CONNAIS-TU TON SAINT-ALBAN?"

en voiture!

Envie de vous amuser?
En équipe de 2,
Trouvez votre nom d'équipe,
& inscrivez-vous!

Le 18 mai, venez confirmer et payer
votre participation. Vous recevrez
ensuite les indices et détails

Souper et remise des prix à l'Hôtel
Saint-Alban

PRIX:

1 nuit prêt-à-camper et location de
canots pour 2 jours au Parc régional de
Portneuf

100\$ à l'Hôtel Saint-Alban
Et Autres!

SAINT-ALBAN

UNE HARMONIE À EXPLORER

Avril

2024

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
31	1 Bibliothèque FERMÉE	2 Bibliothèque 18h30 à 20h00 	3 Bibliothèque 15h00 à 18h00	4 Bibliothèque 18h30 à 20h00	5 Bibliothèque 13h30 à 17h30	6
7 	8 Bibliothèque 13h00 à 15h00  Vie-Active 13h45-15h00	9 Bibliothèque 18h30 à 20h00  	10 Bibliothèque 15h00 à 18h00  Jeux de cartes 13h00-15h00	11 Bibliothèque 18h30 à 20h00  Fermières 13h00-15h00	12 Bibliothèque 13h30 à 17h30 	13  
14  Portes ouvertes Église 10h00 à 15h00 	15 Bibliothèque 13h00 à 15h00  Vie-Active 13h45-15h00  Conseil Municipal 19h30	16 Bibliothèque 18h30 à 20h00    	17 Bibliothèque 15h00 à 18h00   Jeux de cartes 13h00-15h00	18 Bibliothèque 18h30 à 20h00   Fermières 13h00-15h00	19 Bibliothèque 13h30 à 17h30  	20 Spectacle de Danse Gymnase de l'école 18h30 GRATUIT 
21 Dîner rassemblement bénévoles du grand nettoyage municipal 	22 Bibliothèque 13h00 à 15h00 Vie-Active 13h45-15h00  Jour de la Terre	23 Bibliothèque 18h30 à 20h00  	24 Bibliothèque 15h00 à 18h00 Jeux de cartes 13h00-15h00	25 Bibliothèque 18h30 à 20h00 Fermières 13h00-15h00	26 Bibliothèque 13h30 à 17h30	27
28	29 Vie-Active 13h45-15h00	30  	1	2	3	4



Inscription camp de jour



Inscription soccer enfants



Grand Nettoyage municipal