



Bonjour à tous,

Le beau temps est arrivé et la saison estivale approche à grands pas. Plusieurs activités sont prévues cet été et elles sont toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Nous vous invitons à consulter la programmation des loisirs pour en connaître les détails. Nous tenons à remercier notre coordonnatrice des loisirs, Stéphanie qui fait un excellent travail pour nous offrir continuellement des activités nouvelles. Parmi celles-ci, vous trouverez une exposition de voitures anciennes qui aura lieu au Parc des loisirs le 2 juin prochain. Si vous souhaitez agir comme bénévole pour cet événement ou tout autre événement, nous vous encourageons à communiquer avec notre coordonnatrice des loisirs au loisirs@st-alban.qc.ca.

Encore cette année, l'école du Goéland a reçu les honneurs lors du Gala du défi OSEntreprendre. Les élèves de 4-5-6e année ont remporté le Lauréat régional 2024 – Région Capitale-Nationale avec leur projet intitulé La magie Albanoise des fêtes. **Toutes nos félicitations et bonne chance pour le volet national!**

Pour conclure, vous êtes invités à la consultation publique portant sur l'avenir de l'église le 29 mai prochain. Elle se tiendra à l'église à compter de 19 h. Un résumé des résultats du sondage vous sera présenté. Pour ceux qui ne peuvent pas être présents, vous aurez l'occasion de prendre connaissance d'un résumé des résultats dans l'Albanois de juin. Au plaisir de vous y voir en grand nombre,

Deny Lépine, maire

Bonjour à tous,

Tout d'abord, nous aimerions vous en apprendre davantage sur le système de traitement des eaux usées de la municipalité de Saint-Alban. Il faut savoir que l'eau qui est rejetée dans le réseau d'égout est traitée par des bassins de type étang aéré. C'est un principe simple et efficace qui consiste à maintenir une quantité d'oxygène suffisamment élevée pour garder en vie les bactéries qui vont littéralement manger ce qui se retrouve dans l'eau. Il est donc primordial d'éviter de jeter dans les égouts tout ce qui ne peut se dégrader par l'activité microbienne, notamment les mégots de cigarettes, les cheveux, les serviettes hygiéniques, les emballages et les tampons hygiéniques, les coton-tiges, etc. L'étang d'épuration n'est pas conçu pour traiter ces types de rejets et par conséquent ceux-ci peuvent se retrouver dans la Rivière Sainte-Anne, qui est l'émissaire de la station. Je suis convaincu que vous serez tous d'accord avec nous que cela n'est pas souhaitable.

En terminant, nous invitons ceux qui désirent se brancher sur le réseau d'égouts de la municipalité à communiquer avec nous. Nous devons être avisés de la date des travaux puisque des vérifications sur ledit branchement doivent être effectuées.

Je vous souhaite à tous une excellente saison estivale,

Étienne Blouin, inspecteur



Prochaine réunion du conseil :

10 juin 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 :



Demande d'aide financière pour l'édition 2024 de la route Arts et Saveurs

La Municipalité de Saint-Alban accorde une aide financière de 250 \$ à l'occasion de l'évènement de la route Arts et Saveurs 2024.

Adoption du 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 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.

Adoption du Règlement 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 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.

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

Marquage de rues – Octroi du contrat à Entreprises Gonet

La Municipalité de Saint-Alban octroie à Entreprise Gonet le mandat de marquage de rues selon leur soumission de 450 \$ plus taxes du kilomètre. Le mandat doit respecter la dépense prévue au budget 2024 de 5 000 \$.

Fissures sur routes - Octroi du mandat à Pavage SM

Le Conseil octroie à Pavage SM le mandat pour le scellement de fissures sur routes en enrobé bitumineux pour l'année 2024. Le mandat doit respecter la dépense prévue au budget 2024 de 10 000\$.

Clôtures – Octroi du mandat à Clôtures Henri Michaud

Le Conseil octroi à Clôture Henri Michaud le mandat pour la conception d'une clôture entourant la génératrice située derrière le 179, rue principale à St-Alban selon sa soumission au montant de 2 655.75 \$ plus taxes. Le Conseil octroie également à Clôture Henri Michaud le mandat de conception d'une clôture séparatrice entre le lot 4 616 007 et le lot 4 616 004, dont la Municipalité de Saint-Alban est propriétaire selon sa soumission au montant de 1 200.25 \$ plus taxes.

Résumé de la dernière séance du conseil :



Aménagement de la Halte – Octroi du mandat à Tournesol paysagiste

Le Conseil octroie à Tournesol paysagiste le mandat de conception et de fourniture de l'aménagement paysager de la halte sise sur le lot 4 616 004 selon sa soumission de 3 468.81 \$ plus taxes. Cette dépense est affectée au fonds réservé pour parcs et terrains de jeux.

Aménagement du bureau d'accueil de la Municipalité et de la Société de l'assurance automobile du Québec – Octroi du mandat à Menuiserie S.K.N

Le Conseil octroie à Menuiserie S.K.N le mandat d'aménagement du bureau d'accueil de la Municipalité de Saint-Alban et celui de la Société d'assurance automobile du Québec selon sa soumission de 14 000 \$ plus taxes. Cette dépense est affectée au surplus de la SAAQ.

Lumières de rue – Octroi du mandat à les entreprises A Massicotte Électrique inc

La Municipalité procède à l'achat de vingt têtes de luminaire auprès de Les Entreprises A Massicotte Électrique inc, le tout selon leur soumission de 4 680.00 \$ plus taxes. La présente résolution remplace la résolution 2024-03-44.

Achat de Portatifs – Octroi du mandat à Novicom Technologies inc

La Municipalité de Saint-Alban procède à l'achat de portatifs auprès de Novicom Technologies, le tout selon leur soumission de 8 401.20 \$ plus taxes. Cette dépense est affectée au fonds régions et ruralité Volet 4 – soutien à la vitalisation et à la coopération intermunicipale pour le projet de sauvetage nautique.

Réfection d'une partie du plancher de la caserne– Octroi du mandat à Les Entreprises K par K

La Municipalité de Saint-Alban octroie le mandat de réfection d'une partie du plancher de la caserne à Les Entreprises K par K selon leur soumission de 2 500.00 \$ plus taxes. Cette dépense soit affectée au fonds régions et ruralité Volet 4 – soutien à la vitalisation et à la coopération intermunicipale pour le projet de sauvetage nautique.

Représentante à la table des loisirs de l'Ouest de Portneuf – Nomination de Mme Stéphanie Coallier-Brisson

Le Conseil nomme Mme Stéphanie Coallier-Brisson représentante de la Municipalité de Saint-Alban au sein de la table des loisirs de l'Ouest de Portneuf.

Adhésion – Programme Accès-Loisir MRC de Portneuf

La Municipalité de Saint-Alban adhère au Programme Accès-Loisir MRC de Portneuf.

Adhésion – Programme Ados Ouest

La Municipalité de Saint-Alban adhère au programme Ados Ouest.

Disposition - Chevrolet Express 2007

La Municipalité de Saint-Alban dispose du Chevrolet Express 2007 portant le numéro de série 1GCGG25V471129390 auprès de Pièces d'autos Fernand Bégin inc.

Accès au Parc naturel régional de Portneuf



Petit mot pour vous informer des conditions d'accès au Parc naturel régional de Portneuf.

Pour les citoyens de Saint-Alban, vous bénéficiez d'une vignette gratuite pour l'accès aux sentiers du Secteur des gorges de la rivière Sainte-Anne seulement. Simplement vous présenter à l'accueil avec une pièce d'identité.

Pour l'accès au reste du parc, soit les secteurs des lacs Long et Montauban, des Petits lacs et du lac Carillon, vous devez acheter une vignette annuelle ou un accès journalier.

Si vous avez une embarcation motorisée, vous devez avoir une vignette annuelle ou payer les frais journaliers pour tous les plans d'eau du parc, y compris la rivière Sainte-Anne.

Voici la tarification complète :

Accès journalier Véhicules	Tarif (tx en sus)
Motocyclette	3,70 \$
Voiture ou camion	9,35 \$
Véhicule 9 passagers ou + et autobus	32,83 \$
Accès Journalier embarcations (n'inclut pas l'accès véhicule)	Tarif (tx en sus)
Canot/Kayak et moteur électrique de - de 3hp(50lbs)	1,96 \$
Embarcation motorisée, 50hp et -	20,66 \$
Embarcation motorisée, 51hp à 100hp	32,89 \$
Embarcation motorisée, 101 hp et +	61,10 \$
Embarcation motorisée avec tour à traction et/ou ballast	75,23 \$
Vignette Annuelle	
Véhicule	Tarif (tx en sus)
Voiture, camion ou motocyclette	34,79 \$
** Inclus l'accès pour canot/kayak et moteur électrique de – de 3hp (50lbs)	
** N'inclus pas l'accès des embarcations motorisées	
Type d'embarcation motorisée	Tarif (tx en sus)
Embarcation motorisée, 50hp et -	49,96 \$
Embarcation motorisée, 51hp à 100hp	56,53 \$
Embarcation motorisée, 101 hp et +	70,45 \$
Embarcation motorisée avec tour à traction et/ou ballast	235,26 \$
** N'inclus pas l'accès des véhicules, vignette véhicule nécessaire si besoin	

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec le
Parc naturel régional de Portneuf

418 268-6681

info@parcportneuf.com



Feux extérieurs



Avant de faire un feu à l'extérieur, assurez-vous de respecter les règles d'un feu à ciel ouvert. Si vous utilisez un foyer extérieur, vérifiez que l'installation est conforme.

Feux à ciel ouvert

Un feu à ciel ouvert est un feu brûlant librement comme un feu de camp à même le sol.

Avant d'allumer un feu à ciel ouvert, vérifiez d'abord auprès de votre municipalité si les feux à ciel ouvert sont permis dans votre secteur. Vérifiez également les restrictions en vigueur de la SOPFEU. S'il n'y a pas de restriction dans votre municipalité, suivez les consignes suivantes :

- Préparez un endroit dégagé sur un sol minéral, sans matières combustibles (feuilles, herbes ou autre).
- Assurez-vous d'avoir accès à une source d'eau (ex. : seau d'eau, boyau d'arrosage) en tout temps pour éteindre le feu.
- Éloignez toutes les bouteilles de gaz propane et les autres combustibles.
- Allumez un feu d'une dimension maximale de 1 m sur 1 m.
- Surveillez le feu en tout temps et ayez toujours de l'eau à proximité.
- Éteignez le feu en arrosant abondamment et en mélangeant les braises.
- Avant de quitter les lieux, vérifiez qu'il n'y a aucune source de chaleur en touchant les cendres.

Foyers extérieurs

Si vous avez un foyer extérieur réglementaire, vous pouvez faire un feu, même si des restrictions de la SOPFEU sont en vigueur dans votre municipalité.

Pour être réglementaire, votre foyer extérieur doit :

être installé sur une **surface non combustible** (gravier, terre battue)

ET

être **muni d'un pare-étincelles dont les ouvertures sont d'une dimension maximale de 1 cm.**

Source : <https://www.quebec.ca/securite-situations-urgence/securite-incendie/prevenir-incendie/activites-exterieures>

Biblio-Chut! Votre Bibliothèque!

179, rue Principale 418.268.3557

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



TOUTAPPRENDRE - FORMATIONS EN LIGNE

Vous aimeriez apprendre une nouvelle langue ? Apprendre à dessiner des chatons? Apprendre à tricoter ? Ou même à créer vos propres jeux vidéo ? C'est possible grâce à Toutapprendre !

Toutapprendre réunit plus de 160 000 heures de cours en ligne en accès gratuit et illimité couvrant de multiples domaines : Arts & Loisirs créatifs, Bien-être & santé, Bureautique, Langue, Multimédia, Musique, Programmation, Sport & Fitness et Vie professionnelle.

Ayez votre numéro d'utilisateur ainsi que votre NIP pour vous connecter.



Cercle de Fermières Saint-Alban

L'assemblée générale annuelle se tiendra le jeudi
13 juin à 13 h au Centre communautaire Fernand Marcotte.

C'est le bon moment pour renouveler votre abonnement !

Des activités d'artisanat, de tricot et de crochet se tiennent tous les jeudis de 13 h à 15 h (septembre à juin) au Centre communautaire. Les activités de tissage sont possibles sur rendez-vous toute l'année.

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

Membres et non membres sont les bienvenues !

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

LE CLUB DE L'AGE D'OR LA GAJETÉ 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 Gaieté Saint-Alban

Raymonde Naud
418-326-8742
Noëlline Perron
418-284-1576

Activités

VIE-ACTIVE & LES CARTES
Retour en Septembre! Bon été!

Bon appétit!

Pour Fêter la fête des mères ET des Pères
Souper Méchoui
(demi-poulet +patate au four, sauce, salade
de chou, pain et beurre, dessert, thé ou café.)

28 mai 17h30
Hôtel Saint-Alban

Membre T-031 ou Carte Affinité: 20\$
Non-Membre: 28\$
Pourboires et taxes incus dans le prix

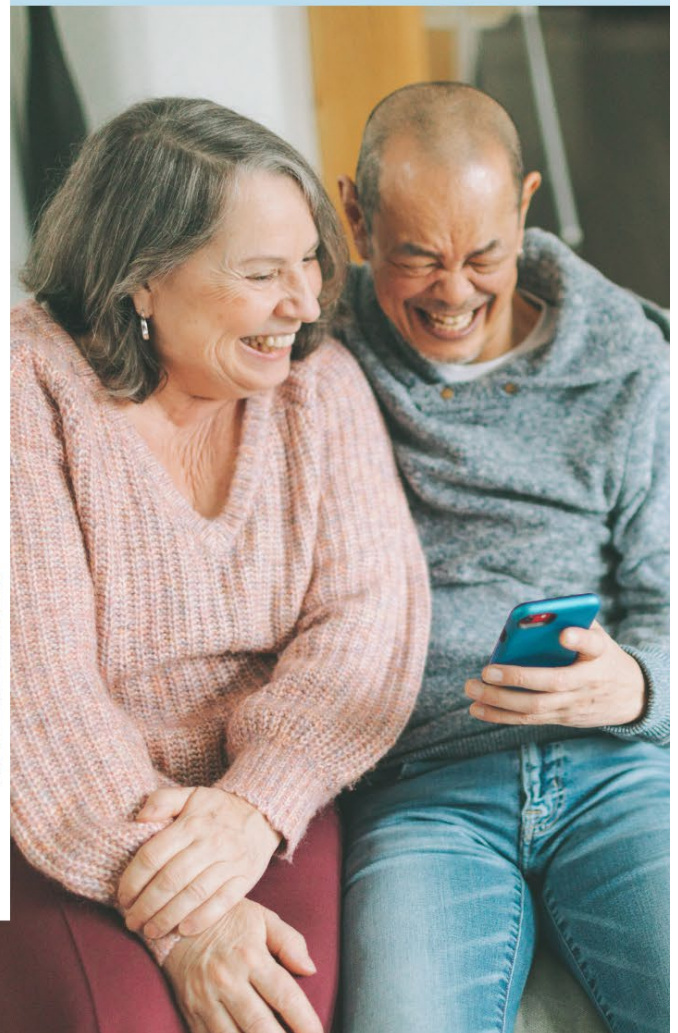


Réservation avant le 24 mai 2024.

Raymonde Naud 418-326-8742,
Myriam Marcotte 418-283-4787,
Noëlline Perron 418-284-1576

Retour sur l'Activité du 15 mai

Marche des parcs VIE-ACTIVE
Vous avez été nombreux à répondre à l'appel!
MERCI BEAUCOUP!!!!





CONSULTATION PUBLIQUE

29 MAI 2024

19H00

À L'ÉGLISE

Vous êtes tous invités à cette consultation publique concernant l'avenir de notre Église.

Les résultats du sondage vous seront dévoilés.

Le processus de consultation et de participation citoyenne est un précieux outil pour que les gens expriment leur opinion, proposent des idées. Il donne l'occasion à l'équipe administrative et au conseil municipal de prendre le pouls de la communauté. Cette consultation se déroulera dans un esprit harmonieux et respectueux. Au plaisir de vous y voir en grand nombre.



**Accès-Loisirs
Québec**

Saint-Alban est fier de faire partie d'Accès-Loisirs à nouveau!

SAINT-ALBAN
UNE HARMONIE À EXPLORER

La mission d'Accès-Loisirs?

Rendre le loisir sportif, culturel et de plein air accessible gratuitement aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu, et ce, en concertation avec les partenaires du milieu.

Suivez nos réseaux sociaux et l'Albanois pour connaître la période d'inscription pour les activités automne/hiver de l'Ouest de Portneuf

OU

visitez le accesloisirsquebec.com



UN 4IÈME SPECTACLE RÉUSSIT POUR LA TROUPE DE DANSE DE SAINT-ALBAN

Le 20 avril dernier, 33 enfants et 9 adultes ont dansé sur le thème de l'amitié dans des chorégraphies festives ou émouvantes.

Bravo à tous les participants et merci à tous les parents bénévoles, à la municipalité, à l'école et à Madame Annette la couturière pour toute l'aide apportée !

Les spectateurs ont été nombreux !

Vous avez envie de revoir les enfants danser ? Venez voir le groupe des 5-8 ans dans leur chorégraphie sur un air de Grease le 2 juin à 16h30 au Parc des loisirs lors de l'événement des voitures anciennes.



La Société d'Horticulture et d'Écologie de Portneuf est membre de la Fédération des sociétés d'horticulture et d'écologie du Québec



www.fsheq.com



Carte de membre :

Individuelle : 20,00\$
2 même adresse : 30,00\$

Pour plus d'informations au sujet de la SHEP et de ses activités :

Visitez notre site web

<https://www.sheportneuf.org/>

Notre page Facebook

<https://www.facebook.com/sheportneuf>

Contactez-nous

418 268-5511

sheportneuf@telus.net



Programmation 2024-2025



SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE PORTNEUF



Calendrier des activités

Les conférences ont lieu habituellement le dimanche de 9 h à 12 h ou de 13h30 à 16h30, dans l'une ou l'autre des municipalités de la MRC de Portneuf. L'entrée est gratuite pour les membres en règle de la SHEP ainsi que pour les résidents de la localité hôte. Le prix d'entrée est de 5 \$ pour les non-membres de la SHEP et les résidents des autres localités.

Dimanche le 18 février 2024 à 9 h

Assemblée générale annuelle
Conférence « *Les terreaux et amendements de sol* » avec Jérôme Giguère au Carrefour municipal, 500 rue Notre-Dame à Portneuf

Samedi le 23 mars 2024 à 13 h 30

Conférence « *Les insectes au potager, alliés ou ravageurs* » avec Lili Michaud à la Maison des Générations, 12 rue Déry à Cap-Santé

Dimanche le 21 avril 2024 à 13 h 30

Conférence « *Les nouveautés horticoles 2024* » avec Rock Giguère à la Maison de la Culture, 270 rue Notre-Dame à Donnacona

Dimanche le 5 mai 2024 à 13 h 30

Conférence « *Pissenlits contre pelouses : une histoire d'amour, de haine et de tondeuses* » avec Claude Lavoie au Centre communautaire, 1770 boul. Bona-Dussault à Saint-Marc-des-Carrières

Dimanche le 2 juin 2024 à 13 h 30

Conférence « *Intégration des végétaux comestibles dans l'aménagement* » avec Martin Junior Richard au Centre Multifonctionnel 2^e étage, 160 Place de l'Église à Saint-Raymond

Juillet et Août 2024

Visite de jardins privés, les membres seront avisés par courriel
Découvrez les producteurs locaux : <https://portneuf.ca/culture-de-saveurs/>

Dimanche 29 septembre 2024 à 13h30

Conférence « *Plantes indigènes : clé de voute de la biodiversité* » avec Philippe Denis au Centre paroissial, 220 boul de la Montagne à Saint-Casimir

Samedi le 26 octobre 2024 à 13 h 30

La Fête des Fleurs 2024
Maison des Générations, 12 rue Déry à Cap-Santé

Dimanche le 17 novembre 2024 à 9 h

Conférence « *Les jardins ombragés* » avec Johane Boucher à la Salle municipale, 80 rue Principale à Sainte-Christine-D'Auvergne
Repas des Fêtes

Dimanche le 16 février 2025 à 9 h

Assemblée générale annuelle

Conférence et endroit à déterminer

Notre histoire

La Société d'horticulture et d'écologie de Portneuf a été fondée en 1993 par un citoyen avant-gardiste, monsieur Paul-André Marcotte. Son intention initiale était de contribuer au développement harmonieux de l'horticulture ornementale dans toutes les municipalités de la grande région de Portneuf.

Notre emblème floral, l'*Acquilegia* ou l'*Ancolie*, signifie en latin médiéval qui recueille l'eau; notre emblème est donc un gage de pérennité.



Notre emblème aviaire est le Jaseur d'Amérique. C'est un oiseau pacifique qui se complait dans la compagnie de ses semblables.

À partir de 2024, la Fête des Fleurs se tiendra toujours à la



Maison des Générations de Cap-Santé.

Nous tenons à les remercier de nous recevoir pour cette occasion !

Les objectifs

- Regrouper des gens de tout âge qui désirent acquérir des connaissances de base ou plus spécialisées en matière d'horticulture, de culture de plantes potagères ou d'ornithologie.
- Développer le goût de l'aménagement paysager basé sur des principes écologiques et le développement durable.
- Favoriser les aménagements et la culture de végétaux qui invitent les oiseaux et les pollinisateurs à séjourner ou à demeurer dans la MRC de Portneuf.

- Développer des passerelles de communication avec d'autres sociétés d'horticulture pour faciliter les échanges d'informations et de connaissances.



La Route des fleurs

- La « Route des fleurs de la MRC de Portneuf » est l'une des plus grandes initiatives de la SHEP depuis l'an 2000. La MRC de Portneuf et les 18 localités situées sur son territoire œuvrent à améliorer la qualité de vie de leurs résidents par l'embellissement et la protection de l'environnement. Toutes les localités ont choisi un **emblème floral** ainsi qu'un **emblème aviaire**.
- Les deux concours régionaux de la « Route des fleurs de la MRC de Portneuf » organisés par la SHEP visent à encourager et à mobiliser chacune des municipalités à soutenir les initiatives d'embellissement de leurs espaces publics mais aussi dans les aménagements privés.
- Cap-Santé : Hosta/Hirondelle bicolor
- Deschambault-Grondines : Hémérocalle/Oriole
- Donnacona : Graminée/Merte d'Amérique
- Lac-Sergent : Amélanchier/Jaseur Borel
- Neuveville : Campanule/Chardonneret jaune
- Pont-Rouge : Astilbe/Cardinal rouge
- Portneuf : Échinacée/Grand Héron
- Rivière-à-Pierre : Iris/Durbe des sapins
- Saint-Alban : Hydrangée/Mertebleu de l'Est
- Saint-Basile : Rudbeckie/Geai bleu
- Saint-Casimir : Chrysanthème/Hirondelle rustique
- Ste-Christine-d'Autvergne : Sauge/Colibri
- Saint-Gilbert : Spirée/Roselin pourpre
- Saint-Léonard : Fleur du lin/Bros-bec errant
- St-Marc-des-Carrières : Lilas/Mésange à tête noire
- Saint-Raymond : Géranium/Balbutard
- Saint-Thuribe : Anémone/Grand pic
- Saint-Ubalde : Oseille/Tourterelle triste

Sur présentation de la carte de membre de la SHEP (avant facturation), vous aurez droit à des rabais aux endroits suivants :

Les Vivaces du Merle Bleu : 10 % de rabais sur les végétaux à prix régulier

Domaine Joly de Lotbinière : Rabais de 2\$ sur le tarif régulier d'entrée

Floralies Jouvence : 10 % sur les végétaux

Paradis Jardins & Accessoires : 10% sur tous les produits horticoles, soit pots, terreaux, plantes ... (sauf le vrac)

Vert Métal : 10% sur achat (en boutique et en ligne)

W.H. Perron : 10 % (voir le code rabais dans la section privée des membres sur le site web de la SHEP)

D'autres Centres Jardins de la région pourraient s'ajouter à cette liste : informez-vous auprès de la SHEP



Nos Partenaires





Attention!

Ce sont des mythes



**Chiropratique
St-Casimir**
Familiale et sportive

La chiropratique est encore une profession méconnue. Bon nombre de québécois se posent encore des questions sur le rôle des chiropraticiens et sur les bienfaits des soins chiropratiques sur la santé. Voici quelques mythes déboulinés qui vous éclaireront un peu.

Les chiropraticiens ne traitent que le dos. Faux !

Les chiropraticiens sont des experts neuromusculosquelettiques. Ce qui veut dire qu'ils diagnostiquent et traitent tout ce qui a trait aux nerfs, aux muscles et aux articulations. Vous pouvez les consulter pour des douleurs au dos et au cou mais aussi pour des douleurs à toutes les autres articulations du corps, comme les genoux ou les épaules. Les engourdissements, les maux de têtes, les tendinites et les entorses sont des conditions souvent traitées.

Les chiropraticiens ne sont pas de vrais docteurs. Faux !

Tout comme les médecins, les optométristes et les dentistes, les chiropraticiens sont membres d'un ordre professionnel. Ils obtiennent le titre de docteur en chiropratique à la fin de leurs études de 5 ans au doctorat en chiropratique. Ils sont notamment autorisés à poser des diagnostics.

L'ajustement est douloureux. Faux !

L'ajustement chiropratique est la manipulation articulaire qui peut provoquer un craquement, que l'on appelle cavitation. Cette manœuvre qui est rapide, précise et de faible amplitude, permet de rétablir le mouvement d'une articulation et diminuer les tensions musculaires. Malgré le bruit qui peut être impressionnant, l'ajustement ne fait pas mal. Si vous êtes craintifs, n'hésitez pas à en parler car il existe également des alternatives pour manipuler l'articulation sans provoquer de cavitation.

Dre Jeanne Boulay, chiropraticienne
www.chiropratiquestcasimir.com

MINI-GOLF DE SAINT-ALBAN

OUVERTURE

DE LA SAISON

21 JUIN 2024

4\$ / 12 ANS +
2\$ / 5 À 11 ANS
GRATUIT / 4 ANS ET - &
MEMBRE FADOQ T031

TOUS LES SOIRS*
18H30 À 21H30

RÉSERVATION POUR
GROUPE LA FIN DE
SEMAINE POSSIBLE

INFO: 418-326-8742

*Fermé en cas de pluie
Jusqu'à ce que les tapis soient
secs



Nous tenons adresser nos plus sincères félicitations à tous les participants de l'initiative entrepreneuriale 'La magie Albanoise des fêtes'

Ce projet est le résultat d'un beau partenariat entre l'école et la municipalité. En collaborant étroitement avec la communauté, les élèves voulaient tisser des liens sociaux plus forts, promouvoir le partage intergénérationnel et créer un sentiment d'appartenance au sein de notre communauté.



Merci à Mmes Stéfanie Genest, enseignante et Stéphanie Coallier, coordonnatrice des loisirs d'avoir travaillées si fort! Nous sommes bien fiers de voir votre travail récompensé par deux prix lors du gala régional du défi Osentreprendre qui avait lieu le 29 avril au Musée de la civilisation. Félicitations pour avoir remporté le prix du lauréat au 3e cycle ainsi que le prix coup de cœur de la ville de Québec. Félicitations encore une fois pour votre succès et nous sommes impatients de voir vos futures réalisations.



1er Juin 2024

9h00 à 17h00

Marché aux puces et Partage

Profitez de cette journée pour vous rapprocher et développer une solidarité dans votre milieu de vie. Lors de votre ménage du printemps, gardez ce que vous ne voulez plus pour cette journée de partage à prix modique!

Installez-vous sur votre terrain ou directement au terrain des loisirs (soccer) avec votre table.

NAVETTES FEQ

4 **11** **9** **11**
autocars jours villes points de
départ



St-Raymond • St-Basile • Pont-Rouge Cap-Santé
Donnacona • Neuville • St-Marc-des-Carières
Portneuf • Deschambault-Grondines



10 \$ aller-retour / 65\$ laissez-passer étudiant
Places limitées, réservez votre siège

Parcours 1

16 h 30 - Saint-Raymond -1
16 h 35 - Saint-Raymond -2

Parcours 2

16 h 30 - Saint-Basile
16 h 50 - Pont-Rouge

Parcours 3

16 h 30 - Cap-Santé
16 h 40 - Donnacona
17 h 00 - Neuville

Parcours 4

16 h 15 - Saint-Marc-des-Carières
16 h 30 - Deschambault -1
16 h 45 - Deschambault -2
16 h 55 - Portneuf

Pour tous les parcours :

17 h 45 - Arrivée : Grand Théâtre sur René-Lévesque
00 h 00 - Départ de Québec : Grand Théâtre sur René-Lévesque pour le retour

Réservation dès le 23 mai : 418-337-3686

LIGUE OLYMPIQUE

Rencontre amicale de tous les membres de la Ligue Olympique de Saint-Alban et de leurs fidèles supporters.



Où: à l'hôtel de Saint-Alban

Quand: Samedi en après-midi le 8 juin



Souper spaghetti pour ceux qui le désirent : 25.00\$ taxes et pourboire inclus.

Pas besoin de réserver à l'avance.

Apportez vos photos, vous pourrez raconter vos meilleurs souvenirs ...

Aidez-nous à rejoindre ceux qui ne demeurent pas à Saint-Alban.

GO GO SAINT-ALBAN GO

Jean Marcotte

Tournoi de pêche familial 8-9 juin 2024



Quand : Dès 7h00 les 8 et 9 juin

Quoi : Pêche à la truite (ensemencement)

Où : Parc des Chutes de Saint-Alban
423, rue Principale, Saint-Alban



 Programme **Pêche en herbe** pour les jeunes de 6 à 17 ans
(Inscription sur place, premiers arrivés, premiers servis)

Bassin de pêche pour les jeunes !

-Équipements de pêche non-fournis

-Plusieurs prix de participation 

-Restauration sur place 

Coût d'inscription:

18 ans et plus : 10\$

17ans et moins : 5\$

Familiale : 25\$

Argent comptant seulement



VOS ANIMATEURS

ÉTÉ 2024
CAMP DE JOUR DE SAINT-ALBAN

Malik alias **ZAZU**
Aide
Coordonnateur



**GROUPE
DES 4 À 6 ANS**

Elzéa alias
BABOUCHE



Laurence alias
SUNDAE



**GROUPE
DES 7 À 8 ANS**

Zakary alias
SPRITE



VOS ANIMATEURS

ÉTÉ 2024
CAMP DE JOUR DE SAINT-ALBAN

GROUPE
DES 9 À 12 ANS

Éloïc alias
Baloo



Lila alias
Atchoum
aide-Animatrice



Maelly alias **Éclair**
Besoins particuliers

ADO-OUEST? C'est quoi?

Ado-Ouest est un projet mis en branle par la MRC, les maisons des jeunes de St-Marc des Carrières et Portneuf et en collaboration avec les responsables des loisirs qui a pour objectif de répondre aux besoins récréatifs et sociaux des jeunes de 12 à 17 ans dans le secteur ouest de Portneuf. En instaurant un agent jeunesse municipal, nous prévoyons mettre en place une offre de loisirs adaptée à cette tranche d'âge tout en favorisant le développement personnel, social et culturel des adolescents de la région.

Parce que nos adolescents sont souvent oubliés.

À suivre pour

2025

EXPOSITION

VOITURES ANCIENNES & MODIFIÉES

DIMANCHE 2 JUIN 2024
10H00 À 17H00
PARC DES LOISIRS DE
SAINT-ALBAN
4 RUE SAUVEUR-PATRY
GRATUIT !



PREMIÈRE FOIS DANS NOTRE BEAU VILLAGE, NOUS AVONS LA CHANCE
DE RECEVOIR LE CLUB DE VOITURES ANCIENNES DE LA MAURICIE!
JOURNÉE FESTIVE: NOUS VOUS INVITONS À VENIR COSTUMÉ AU GOÛT
DES ANNÉES 50-60!

SUR PLACE

(ARGENT COMPTANT)

HOT-DOG GRIGNOTINES

BAR ET BOISSONS NON ALCOOLISÉES

MUSIQUE, KARAOKÉ ET PLUS ENCORE!!!!

LES SOIRÉES HUMOUR SU'L GAZON

6 Juillet 2024
4 rue Sauveur-Patry
(terrain de Soccer)
20h00

10\$/ personne, Bar sur place, Argent comptant

Sam Arsenault
Val Belzile
Christophe Dupéré

GALA DE LUTTE

★ ★ ★ ★ ★
NSPW
NORTH SHORE PRO WRESTLING



**VENDREDI
7 JUIN 2024
20H**

**SOUS UN CHAPITEAU À
L'ÉCOLE SECONDAIRE DE
SAINT-MARC
OUVERTURE DES PORTES 19H
20\$ EN PRÉVENTE
25\$ À LA PORTE**

juin

2024

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
27	27	28	29	30	31	1 
2 Expo Voitures anciennes 10H00 à 17H00 Parc des loisirs 	3 Bibliothèque 13h00 à 15h00	4 Bibliothèque 18h30 à 20h00 	5 Bibliothèque 15h00 à 18h00	6 Bibliothèque 18h30 à 20h00 Fermières 13h00-15h00	7 Bibliothèque 13h30 à 17h30	8 Tournoi de pêche familial Parc Régional de Portneuf 
9 Tournoi de pêche familial Parc Régional de Portneuf 	10 Bibliothèque 13h00 à 15h00 Conseil Municipal 19h30	11 Bibliothèque 18h30 à 20h00 	12 Bibliothèque 15h00 à 18h00	13 Bibliothèque 18h30 à 20h00 Fermières 13h00-15h00	14 Bibliothèque 13h30 à 17h30	15
16	17 Bibliothèque 13h00 à 15h00	18 Bibliothèque 18h30 à 20h00 	19 Bibliothèque 15h00 à 18h00	20 Bibliothèque 18h30 à 20h00 Fermières 13h00-15h00	21 Bibliothèque 13h30 à 17h30  Ouverture du mini-golf!	22
23	24 Bibliothèque Fermé BUREAU MUNICIPAL ET SAAQ FERMÉS	25 Bibliothèque 18h30 à 20h00 	26 Bibliothèque 15h00 à 18h00	27 Bibliothèque 18h30 à 20h00	28 Bibliothèque 13h30 à 17h30	29
30	1	2	3	4	5	6