



Info de GRANDMONT

Journal municipal

Volume 25 - Numéro 02 Saint-Gédéon Mars 2018

À LIRE ce mois-ci

- Sujet du mois p. 3
- La municipalité p. 5
- Chronique biblio p. 8
- Sports, loisirs et culture p. 14-15

Date de tombée

15 mars 2018

Prochaine parution :
DÉBUT AVRIL



Page 3



**POUR VENDRE
OU ACHETER**
consultez

RE/MAX
énergie
Agence immobilière

Ce sont les courtiers RE/MAX qui
vendent LE PLUS de maisons!



LÉONCE GAGNON

Courtier immobilier agréé
418 818-9000
www.leoncegagnon.ca

ÉVA GAGNON

Courtier immobilier agréé
418 590-5000
www.evagagnon.com

3715, boulevard Harvey, Jonquière (Québec) G7X 3A7



38, CHEMIN DE LA POINTE DU LAC, SAINT-GÉDÉON

Unique en son genre! Cette propriété a tout pour vous plaire : grande salle de 60 x 20 pour vos réceptions, 4 chambres, 2 salles de bains, ascenseur, garage double et encore plus. Sur un terrain paysagé avec 3 entrées asphaltées pour 16 voitures, des arbres fruitiers et 3 balançoires. Plage privée pour les résidents à moins de 300'.

418 545-1515



Cercle de Fermières du Québec

Bonjour à tous et à toutes.

Nous avons vécu une Saint-Valentin hâtive le 5 février dernier. Notre comité recrutement nous avait préparé un accueil particulier et à cette occasion, chocolat, friandises et gommettes nous attendaient (merci Mimi et Murielle).

Notre mois de février a été consacré au Festival des glaces. Plusieurs de nos membres ont déployé beaucoup d'efforts pour l'organisation du souper canadien.

Une nouvelle très intéressante pour notre Cercle, nous avons reçu la confirmation de notre demande de subvention. Nous recevrons la somme approximative de 15 800 \$. Ce montant servira à renouveler certains équipements. Il est important de souligner le travail de M^{me} Raymonde Harvey, responsable du projet ainsi que la collaboration de M^{mes} Louiselle Bouchard et Anne-Marie Villeneuve.

À ce sujet, nous avons rencontré M. le Maire pour l'informer de nos orientations et discuter de certains autres aspects.

Au plaisir.

Rachel Pilote, responsable des communications

PETIT COUCOU DE LA fadoq

Nous, de la FADOQ, comme à chaque année à l'intérieur du « Festival des glaces », avons regroupé nos membres et invités pour notre tournoi de palet, qui a eu lieu le 13 février.

Cinquante-deux (52) personnes se sont inscrites, formant treize (13) équipes. Ce beau monde s'est amusé tout l'après-midi, en essayant de jouer pour se classer. Un souper fût servi...suivi de la remise des bourses.

Deux équipes se sont classées, celle de M^{me} Huguette Sabourin, en deuxième position et celle de M. Alain Tremblay, en première position. Félicitations à tous. Je tiens à souligner que parmi nos invités, nous avons accueilli quatre personnes du comité des loisirs, M^{mes} Stéphanie McNicoll et Véronique Gaudreault et MM. Michel Tremblay et Robin Audet.

Nous avons été heureux d'accueillir ces jeunes personnes, ce fût comme un air de jeunesse parmi nous. Il ne faut pas oublier que d'autres jeunes personnes ont participé elles aussi au jeu de palet. Merci de votre présence.

Pickleball : le sport qui a fait fureur au Québec! Je vous en reparlerai dans le prochain numéro. Pour ce qui est des autres activités à venir, surveillez bien les annonces dans vos commerces et pour d'autres informations, vous pouvez appeler les numéros suivants :

Françoise Dufour, 418 345-8797

Huguette Sabourin, 418 662-6961

Pensée : *Les rêves... l'objectif est de les transformer tous le plus rapidement possible en projets.*

Huguette Sabourin, publiciste

HORAIRE ORDURES MÉNAGÈRES ET RÉCUPÉRATION



ORDURES	RÉCUPÉRATION
6 MARS	13 MARS
20 MARS	27 MARS
3 AVRIL	10 AVRIL

Petites annonces

Toilettage d'animaux

Salon de toilettage Aux Belles Pattes.
Toiletteuse diplômée pour chiens et chats.
À votre service, Julie Ouellet, 418 345-8779
ou 418 345-2972.



Bloc technique

RESPONSABLE DE L'ÉDITION Edith Labonté 418 345-8001
JOURNALISTE Félicia Pivin
CORRECTRICE Marcelline Boivin
MONTAGE Eckinox
IMPRESSION Graphiscan

Sondage en matière de loisirs, de sports et de la culture



(Félicia Pivin) À la mi-mars, les citoyens de Saint-Gédéon recevront par la poste un sondage de la part du service des loisirs de notre municipalité. Ce sondage s'adresse aux adolescents et aux adultes. On veut connaître vos pratiques en matière d'activités physiques et vos besoins en matière de loisirs et culture.

Le service des loisirs projette d'optimiser l'utilisation du gymnase de l'école Saint-Antoine et de la patinoire. Sabrina Harvey, technicienne en loisirs pour Saint-Gédéon, explique son intention avec le sondage.

« La programmation pour enfants va bien et nous avons le poulx de leur participation. Par contre, il nous est difficile de cibler les adolescents. Alors, pour bonifier notre offre auprès de ces derniers, nous souhaitons préciser leurs besoins et intérêts. Il en va de même pour les adultes. »

Le sondage sera posté dans les foyers. Il pourra aussi être téléchargé sur le site web de la municipalité et sera disponible à l'édifice municipal. Ainsi, il pourra y avoir plus d'un répondant par foyer. Les données seront compilées d'ici la fin d'avril et utilisées pour planifier la saison estivale 2018, ainsi que les programmations futures. Le but premier est de bonifier l'offre de services et les manières de procéder.

« Nous allons, du même coup, être en mesure d'ajuster la diffusion de l'information et de nous assurer qu'elle circule bien. Par exemple, nous nous demandons si les soirées d'inscription sont appréciées et si l'inscription en ligne intéresse les gens. Nous nous demandons

aussi si les gens connaissent notre politique de tarification et notre programme d'aide en loisirs », précise M^{me} Harvey.

Nouveaux lieux de loisirs

Le gymnase de l'école Saint-Antoine a été rénové au cours des dernières années. Il offre plusieurs possibilités pour la pratique libre de sports en équipe (volleyball, badminton, basketball, etc.). C'est aussi un endroit parfait pour tenir une fête d'enfants et permettre à ces derniers de se défouler avec leurs amis. Par contre, la demande est faible pour certaines plages horaires, comme le jeudi soir.

L'espace de la patinoire, quant à lui, a été coulé en béton pour y faciliter la pratique d'activités sportives en été. C'est donc un lieu accessible pour pratiquer des activités physiques à l'extérieur, mais encore sous-utilisé.

Bilan des activités en loisirs

Au cours des cinq dernières années, l'équipe des loisirs a été consolidée avec l'embauche de Sabrina Harvey en 2012 et de Valérie Girard en 2014.

De leur côté, les infrastructures ont été améliorées. Après l'aménagement de parcs et d'un skatepark, la municipalité se dirige vers la réalisation d'un jardin communautaire. Ce projet est d'ailleurs inclus dans le budget 2018.

La participation au sondage est facultative, mais très importante. C'est un exercice, qui n'a jamais été réalisé.

Vox pop

Une visite au Festival des glaces en famille, c'est...

(Félicia Pivin) J'ai rencontré plein de gens enjoués lors de ma visite au Festival des glaces. J'ai discuté avec quelques-uns pour savoir ce qu'ils aimaient le plus.



Alexandra et Emma, d'Hébertville-Station

Ma fille aime beaucoup la glissade. Elle est haute et la descente est rapide. Emma glisse sur le bedon. Nous sommes venus hier et allons passer une partie de l'après-midi encore aujourd'hui.



Louis-Benoit, Édouard et Fabienne Dessureault, d'Alma

Mes petits-fils sont venus hier, mais ils tenaient à me montrer le site. Ils m'ont dit : "Ils ont travaillé fort pour faire ça". Ils aiment surtout la glissade, les jeux gonflables et la patinoire.



Dany, Hélène et Camille, d'Alma

On arrive de bruncher avec nos enfants et petits-enfants. La formule à l'Auberge des Îles fait différent des autres années. On s'est déplacé sur le site avec notre petite-fille pour lui permettre de profiter des activités offertes aux enfants.



Mathéo, Cindy, Mathys et Jeff, de Jonquière

On trouvait les activités intéressantes. Jusqu'à maintenant, on apprécie pouvoir glisser sans avoir à attendre longtemps. La descente est rapide et les enfants adorent ça! On a hâte de faire du traîneau à chien.





TIRAGE



18 février 2018

LISTE DES GAGNANTS

CRÉDIT-VOYAGE SUNWING DE 1 500 \$,
ÉCHANGEABLE À L'AGENCE CLUB VOYAGES ALMA
PATRICK DESCHESNE (BILLET n° 227)

CRÉDIT DE 800 \$,
ÉCHANGEABLE À LA POURVOIRIE POULIN DE COURVAL
ROBIN MC NICOLL (BILLET n° 458)

CRÉDIT DE 600 \$,
ÉCHANGEABLE CHEZ CHEF À DOMICILE CUIT-ZINÉ-MOI
DANIELLE RATTÉ (BILLET n° 1187)

CRÉDIT DE 500 \$,
ÉCHANGEABLE CHEZ MARCHÉ RICHELIEU CAROL POTVIN
GHISLAINE CLAVEAU (BILLET n° 1351)

CRÉDIT DE 500 \$,
ÉCHANGEABLE CHEZ Q. BMR TREMBLAY-LAROCHE
MARYNA BOUDREAU (BILLET n° 1666)

CRÉDIT DE 350 \$,
ÉCHANGEABLE CHEZ PLAZA 1 ET COMMERCE
DU CENTRE-VILLE D'ALMA
JEAN-SÉBASTIEN CÔTÉ (BILLET n° 1717)

CRÉDIT DE 300 \$,
ÉCHANGEABLE CHEZ PLACE DU PONT
CARL GAUTHIER (BILLET n° 483)

CRÉDIT DE 250 \$,
ÉCHANGEABLE DANS UN COMMERCE DE SAINT-GÉDÉON
MARC-ANDRÉ LAROUCHE (BILLET n° 761)

CRÉDIT DE 250 \$,
ÉCHANGEABLE DANS UN COMMERCE DE SAINT-GÉDÉON
LOUIS BLACKBURN (BILLET n° 259)

CRÉDIT DE 150 \$,
ÉCHANGEABLE À L'AUBERGE DES ÎLES
ÉMILE BOUDREAU (BILLET n° 356)

Merci à nos commanditaires!



Patrimoine
canadien Canadian
Heritage

Arctique

RioTinto



ENERGIE
94.5

Rouge
96,9 fm

AUBERGE
DES ÎLES
LAC-SAINT-JEAN



Iceberg

Desjardins
Caisse des Cinq-Cantons

ALMA
HONDA



Banquise

sunwing.ca

AB DÉNEIGEMENT
RÉSIDENTIEL ET COMMERCIAL
418 720-1545

TRIUM
MEDIAS
Lac-Saint-Jean Nouvelles
Étude

Marché
Richelieu
Carol Potvin

EXCAVATION
Grandmont

CONSTRUCTION
PROJEX

Glacier

Alexandre
Cloutier
Député de
Lac-Saint-Jean
www.alexandrecloutier.ca



BPDL
RESTON PRÉPARÉRIE

TREMBLAY
LAROCHE INC.
BMR

digicom
INTERNET SANS FIL

STATION SERVICE
Côté



Cristal



MALLETTE
club voyages
Alma



CLIN PLUS
JF L'Allier



Larouche Lalancette Pilote
AVOCATS

Place du Pont
SAINT-GÉDÉON

COUVERTURE
Jaspelac Gagnon

CENTRE-VILLE
d'ALMA
Votre expérience urbaine

PLAZA ALMA



COMMISSION SCOLAIRE
DU LAC-SAINT-JEAN





La Municipalité

par : Dany Dallaire directeur général

Bonjour à tous,

Le conseil municipal a tenu deux (2) séances publiques au cours du mois de février. En voici le résumé.

DÉROGATIONS MINEURES ACCORDÉES

Deux (2) dérogations mineures ont été accordées par le conseil pour les propriétés de Ferme Danis Côté et Josée Ouellet au rang Belle-Rivière de même que pour M. Daniel Tremblay au chemin de la Baie-des-Girard.

ENTENTE AVEC LA MICROBRASSERIE - DÉNEIGEMENT

Une entente de cinq (5) ans a été approuvée, prévoyant une contribution annuelle de 300 \$ par la Microbrasserie du Lac St-Jean, au service de déneigement du stationnement public appartenant à la municipalité adjacent au commerce.

RÈGLEMENT D'EMPRUNT - AQUEDUC CHEMIN DE LA CÉDRIÈRE

Le règlement numéro 2018-461 a été adopté par le conseil. Le règlement décrète les travaux de construction d'un réseau d'aqueduc dans le chemin de la Cédrière, de même qu'un emprunt à long terme d'une durée de vingt (20) ans.

Le coût des travaux et l'emprunt correspondant est d'un montant de 425 000 \$ et une taxe spéciale est décrétée dans ce secteur.

ÉTUDE COMPLÉMENTAIRE - DÉVELOPPEMENT RÉSIDENTIEL FUTUR

Dans le cadre de la préparation du dossier du futur développement résidentiel par la municipalité, le conseil a accordé un mandat à la firme de consultants Englobe au montant de 6500 \$ afin de réaliser une étude géotechnique complémentaire dans le but d'évaluer le niveau de la nappe phréatique du secteur.

AIDE FINANCIÈRE - PROGRAMME P.I.M.D.E.

Une aide financière de 5000 \$ a été accordée à l'entreprise « Ferme Domaine de la Rivière » pour leur projet de construction de nouveaux bâtiments de ferme et tous les investissements visant à moderniser leurs installations.

LOCATION DE TERRAIN

Un protocole d'entente est intervenu avec Le Potager Grandmont permettant à la municipalité ainsi qu'à son mandataire, la Corporation de développement économique de Saint-Gédéon, d'utiliser un terrain situé du côté sud de la rue de la Plage (face au marché public actuel et la Microbrasserie).

La location du terrain est d'une durée de cinq (5) ans et aucun loyer n'est exigé. La municipalité doit en contrepartie effectuer les investissements nécessaires pour opérer et exploiter le terrain (préparation du terrain, électricité et aqueduc).

La municipalité, via son mandataire, pourra exploiter le terrain en organisant toute activité de marché public, d'évènements ou activités complémentaires en lien avec le secteur agroalimentaire et l'agrotourisme.

Cette entente assure que, dès cette année, des activités seront organisées.

L'exploitation devra toujours être en conformité avec les conditions fixées par la C.P.T.A.Q. dans une décision rendue le 9 mars 2016.

INFORMATION IMPORTANTE SÉANCE DU CONSEIL DE MARS 2018

Veillez noter que la prochaine séance publique du conseil se tiendra le mardi 6 mars à 19 h 30.

Exceptionnellement la rencontre se tiendra un mardi et non un lundi. Le tout permet de coordonner la séance avec l'ouverture d'une soumission pour le financement d'un emprunt à long terme.



ViActive, un programme d'activités physiques gratuit, destiné aux personnes de 50 ans et plus. Les exercices multiples sont adaptés et sécuritaires.

L'activité physique est bonne pour la santé!

Lundi et mercredi de 9 h 30 à 10 h 30

À la salle municipale de Saint-Gédéon

Bienvenue à tous!

Responsables :

Danielle Lessard, 418 345-2764

Céline Néron, 418 345-2653

Suzy Lessard, 418 345-2727

Bar laitier Le Frimas



Nous sommes fiers d'offrir la meilleure crème glacée depuis 25 ans!

**OFFRE D'EMPLOI SAISONNIER
DÉBUT MAI À FIN AOÛT**

TRANSMETTRE SON CV
À L'ADRESSE SUIVANTE :
110, RUE DE LA PLAGE
SAINT-GÉDÉON (QUÉBEC) G0W 2P0

OU PAR COURRIEL :
ROUQUINEBELLEY@HOTMAIL.COM

418 345-8328





UNE ÉDITION COURONNÉE DE SUCCÈS

Du 9 au 18 février derniers, se déroulait la 17^e édition du Festival des glaces. La température a été clémente pendant ces dix jours, ce qui a permis de profiter au maximum de la programmation très diversifiée qui nous était offerte!

L'évènement a connu un achalandage au-delà de toute attente ce qui témoigne de sa popularité grandissante. Les spectacles ont attiré des centaines de personnes et les multiples activités proposées sur le site extérieur ont ravi les familles qui se sont déplacées en grand nombre. Cette année, le site était très animé ce qui a beaucoup plu. Les festivaliers provenaient d'ici, mais aussi de plusieurs municipalités environnantes. Nous pouvons être fiers de la qualité des installations et des activités du festival.

La présidente du comité, Stéfanie Mc Nicoll, a donc su relever, avec son équipe, le défi de présenter une édition à la hauteur des attentes. Nathalie Néron, présidente d'honneur, a été très présente. Son dynamisme et son implication n'ont pas manqué de susciter les félicitations. Bref, l'équipe des festivals, organisateurs et bénévoles, a investi toute l'énergie nécessaire pour assurer la réussite de cet évènement hivernal qui constitue un petit marathon en soi!

Je voudrais aussi souligner l'apport de nos partenaires, sans qui le festival ne pourrait se matérialiser, et enfin celui des employés municipaux qui ont été mis à contribution à diverses tâches de planification ou lors de la mise en œuvre.

En mon nom personnel et au nom des conseillers et conseillères de la municipalité, je dis mission accomplie pour ce premier festival que j'ai eu l'occasion de vivre à titre de maire de la municipalité.

Bravo à tout le comité pour cette belle réussite.

SECTEUR OUEST : paroisses Saint-Antoine de-Padoue, Sainte-Croix, Saint-Jérôme.

SECTEUR EST : paroisses Notre-Dame de l'Assomption, Saint-Bruno, Saint-Wilbrod.

SECTEUR SUD : paroisses Saint-André, Saint-Louis, Notre-Dame-du-Perpétuel-Secours.

La fabrique Saint-Antoine de Padoue tient à témoigner toute sa reconnaissance pour la contribution de nos bénévoles lors des cérémonies. D'abord, notre prêtre modérateur l'abbé Mario Desgagné, les membres du comité de liturgie, les membres du Cursillo pour les décors, animateurs et animatrices, lecteurs et lectrices, servants et ministres de communion, les membres de la chorale, musiciens, solistes, responsable du diaporama, et tout particulièrement MM. Roland Fortin, Lucien Potvin et Yvan Boily pour leur contribution, ainsi que notre indispensable sacristain, M. Réjean Néron et vous qui avez été nombreux à participer activement.

Que la grâce de Dieu soit sur vous et tous vos proches!

REÇUS DE CHARITÉ

Veillez prendre note que les reçus de charité sont imprimés et prêts à être distribués aux personnes qui en ont fait la demande. Vous pouvez vous les procurer au presbytère pendant les heures de bureau, soit les lundis et mardis de 8 à 17 heures. Nous remercions tous nos généreux donateurs qui tiennent la survie de notre patrimoine et notre vie paroissiale!



À TOUTES LES PERSONNES SEULES DE SAINT-GÉDÉON

Dans notre société moderne, où la technologie nous entoure (télévision, ordinateur, tablette, cellulaire, etc.), nous sommes de plus en plus isolés les uns des autres, malgré tous ces moyens de communication mis à notre disposition.

Nous avons pensé qu'il serait intéressant de vous offrir la possibilité de mettre un peu de joie au cœur de votre quotidien et de sympathiser, voire fraterniser avec d'autres personnes vivant la même situation que vous.

Nous ne voulons pas mettre sur pied un club de personnes seules et encore moins une association. Ce que nous voulons vous offrir, c'est la possibilité de sortir de votre quotidien pour venir socialiser et partager.

Nous pourrions nous rencontrer de façon informelle, à l'occasion d'un déjeuner au restaurant Marie-Belle, pour parler et fraterniser ensemble. Cela vous intéresse? Contactez-nous. Nous pourrions nous en parler et peut-être partager avec vous.

En toute amitié,

Florence Bergeron, 418 345-2615 et Daniel Audy, d.p., 418 345-8343



MAISON DES JEUNES

Le vendredi 16 février, les jeunes de la MDJ ont fêté la Saint-Valentin et en ont bien profité pour se gâter et manger une fondue au chocolat. Sachant également que Pâques arrive bientôt, nous aurons des lapins Jako à vendre d'ici les prochaines semaines.

Pour réservation : 418 345-8001, poste 2234

Nous désirons souligner le départ de M. Louis-Martin Néron. Après plus de quatre (4) années passées à la Maison des jeunes de Saint-Gédéon, il est temps pour nous, jeunes, collègues, conseil d'administration et parents de te dire au revoir. Nous sommes très heureux d'avoir travaillé avec toi et nous te souhaitons le meilleur pour l'avenir. Merci mille fois pour les soirées cinéma, pour les mille batailles à NHL, pour les sorties à la patinoire, pour les soirées au gymnase. Tu nous faisais bouger. Tu avais toujours le sourire et le plaisir de venir nous trouver.

À bientôt et au plaisir de te revoir. La porte de la Maison des jeunes te sera toujours ouverte.



418 345-2442
443, De Quen, Saint-Gédéon

STATION SERVICE
Côte

Confiez-nous votre voiture pour l'entretien hivernal

- Acceptons les garanties de la concurrence
- Assistance routière gratuite pour 1 an avec achat de 50 \$ et plus

Félicitations aux organisateurs du Festival des glaces!



Horaire

Lundi au vendredi : 8 h à 12 h et 13 h à 17 h
Samedi et dimanche : Fermé

nokian
SOLUTIONS TIRE

UNI-PRO



PHARMACIE
JEAN-FRANÇOIS L'ALLIER inc.
VOTRE SANTÉ, NOTRE PASSION
226 Dequen, St-Gédéon, 345-3030



Maggie Kate Nancy J-F Julie Julie

Prenez le virage local!





Biblio

Chronique
Par Diégo Audet



L'AMIE PRODIGIEUSE T.4, de Elena Ferrante

Elena délaisse l'éducation de ses filles et sa carrière d'écrivain au profit de sa relation passionnelle avec Nino. A Naples, elle apprend que Lila cherche à la voir à tout prix.



NIETZSCHE, SE CRÉER LIBERTÉ, de Michel Onfray et Maximilien Leroy

Le philosophe Michel Onfray propose une biographie de Friedrich Nietzsche, présenté comme un penseur absorbé par sa recherche d'un absolu tourné vers l'homme et sa quête de bonheur, le tout présenté sous la forme bédessinée par Maximilien Leroy avec un graphisme et des couleurs qui rendent la lecture très attrayante et intéressante. Un pur plaisir pour les longues soirées d'hiver.



ORIGINE, de Dan Brown

Robert Langdon, professeur en symbologie et en iconographie religieuse se rend à Bilbao pour assister à une cérémonie orchestrée par Edmond Kirsch, un de ses anciens étudiants qui doit dévoiler le résultat de ses recherches : la réponse à deux questions existentielles. Mais la cérémonie tourne au chaos et Ambra Vidal, la directrice du musée Guggenheim, doit réagir rapidement.

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

MARDI ET MERCREDI : 18 h 30 À 20 h 30

JEUDI : 12 h 30 À 14 h 30

NOUS JOINDRE :

418 345-8001, POSTE 2230

Larouche Lalancette Pilote AVOCATS S. E. N. C. R. L.

M^e Rodrigue Larouche
M^e André Lalancette
M^e Jocelyn Pilote
M^e Alexandra Pilote

M^e Raphaël Gaboury
M^e Diane Montminy
M^e Caroline Côté

660, boul. De Quen Nord, Alma
418 662-6475 • Téléc. : 418 662-9239

UNE TÊTE EN SANTÉ

(PROJET RASSEMBLEUR

2017-2018)

Chaque fois que l'on oublie un mot, un nom ou un visage, on pense tout de suite au pire. Pour plusieurs, le vieillissement est synonyme de défaillance intellectuelle, de démence ou de maladie d'Alzheimer.



Des études montrent que les femmes sont plus à risque d'avoir une mauvaise santé mentale que les hommes. Pourquoi?

- Parce que les femmes ont plus de responsabilités de soignantes.
- Parce qu'elles connaissent un taux élevé de pauvreté.
- Parce qu'elles sont plus susceptibles de subir de la violence familiale et de la maltraitance.

Prévenir la démence ou la maladie d'Alzheimer.

- Le cerveau est nourri par le sang. Un système vasculaire en santé a un lien direct avec le cerveau. Que devons-nous faire?
- Ne pas fumer, ce que l'on sait depuis longtemps.
- Surveiller notre pression artérielle, notre cholestérol et notre glycémie.
- Bien se nourrir.
- Faire de l'exercice physique : la marche, le jardinage, la natation, la bicyclette, des exercices conçus pour les gens de notre âge. La sédentarité est nocive tant pour le corps que pour le cerveau.

Pouvons-nous être bien dans notre tête à tout âge?

Pour cela, il faut faire l'inventaire de nos états d'âme :

Qu'est ce qui me dérange? Qu'est-ce qui m'agace? Qu'est-ce que je pourrais faire pour me sentir mieux?

- D'abord, il faut s'accepter, reconnaître notre valeur, faire un bilan de notre vie et réaliser que, grâce à nos qualités et à nos capacités, nous avons accompli beaucoup.
- Accepter les compliments. Dire merci.
- Accepter l'aide. Il n'y a pas de honte à demander de l'aide.
- Accepter nos moyens financiers et vivre selon nos moyens. Il n'est pas nécessaire de se priver pour en laisser plus à nos héritiers. Ils auront bien le temps de ramasser leur pécule. Cependant, maîtriser notre budget évite bien des angoisses.
- Accepter les changements. S'il faut déménager parce que la maison est trop grande, ce n'est pas si dramatique. La nouvelle technologie nous fait peur, essayons de l'appivoiser doucement. Ne laissons pas la nostalgie devenir notre philosophie de vie.
- Se concentrer pour voir le bon côté des choses et continuer de mordre dans la vie malgré que notre corps nous trahit petit à petit.
- Être tolérant pour nous et pour les autres.
- Partager avec la famille et les amis nos bonheurs, nos émotions et nos difficultés. Si nous restons ouverts aux autres, les autres nous rendront la pareille.
- Sourire et arrêter de s'appesantir sur nos erreurs passées.

Une tête en santé est faite de mille gestes quotidiens que nous pouvons faire et de mille attitudes que nous pouvons avoir. Acquérir une attitude positive, agir sur ce que nous pouvons changer et accepter le reste.

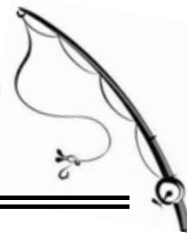
D'ailleurs, il semblerait qu'épouser une femme intelligente prévient le risque de démence. Mais cette étude ne mentionne pas s'il en est de même pour une femme qui épouserait un homme intelligent.

Référence : Afeas : Guide d'animation 2017-2018, Projet rassembleur (Une tête en santé).

Jocelyne Harvey, publiciste pour l'Afeas

VILLAGE DE PÊCHE MISTRAL

SAISON 2018



Programmation d'activités

- 3 mars 2018 Festi-Jeux animation – compétitions ludiques et amusantes pour les enfants et les adultes.
- 10 mars 2018 Souper/soirée – Musique année 1980 1990 avec disc-jockey, soirée dansante au Mistral. 15 \$/personne
- 23-24-25 mars 2018 4 à 7 à la Microbrasserie du Lac, démonstration de paramoteur, diverses activités sur le site du village
- 25 mars 2018 Brunch de fermeture 10 \$ / personne

Venez prendre l'air et vous amuser avec les nombreuses activités en famille au Village de pêche Mistral de Saint-Gédéon, 8, rue de la Plage.

- Pêche blanche
- Traîneau à chien
- Motoneige
- Club de paramoteur
- Hockey
- Raquette, ski et marche sur le lac
- Paraski (école de voile)
- Patinoire avec cabane chauffée
- Musique d'ambiance, extérieur
- VTT

Information, Francis Marquis, 418 345-3395



EXCELLENTE PÊCHE À PROXIMITÉ

Vous recherchez une destination de choix dans un paradis de la pêche. Vivez votre rêve en visitant le Village Mistral de Saint-Gédéon. Que ce soit en famille ou entre amis, vous pourrez également pratiquer une multitude d'activités.

Bienvenue chez vous, chez nous!



FESTI-JEUX

LE SAMEDI 3 MARS 2018

DE 11 H À 16 H
POUR LES 7 À 77 ANS

Au Village de pêche Mistral (camping municipal de Saint-Gédéon)

Les Festi-Jeux sont organisés par le Village de pêche Mistral en collaboration avec le service des loisirs de Saint-Gédéon.

Sur place : différents kiosques d'animation ludique, boissons chaudes, dîner hot-dog, slush, pop-corn, jeu gonflable, patinoire.



À prévoir : Vêtements chauds.

Venez partagez un moment en famille et vos amis en vivant des olympiades d'hiver sur les glaces du lac Saint-Jean Il est possible de vous inscrire maintenant et sur place le jour même auprès du service des loisirs.

Sabrina Harvey, technicienne et animatrice sportive

418 345-8001, poste 2222

Francis Marquis, président Village de pêche,

418 345-3395

Tirage d'un prix de participation, médailles aux participants et 200 \$ en prix.



COUTURE Jacqueline Gagnon

545, rue DeQuen
St-Gédéon, Qc,
G0W 2P0



COUTURE.JACQUELINEGAGNON@HOTMAIL.COM

• Auvent et rideau de patio
• Restauration d'ensemble de patio

• Toit de bateau, toile rapide
• Toile pour VTT, UTV et motomarine

• Abris d'autos et portique
• Recouvrement sièges et meubles
• Réparation de vêtements

:: Clinique entre Ciel et Terre ::

Massothérapie
(sportif, thérapeutique et détente)

Contactez-moi pour de l'information ou pour prendre rendez-vous

Nathalie Néron

117, chemin du Domaine-Grandmont, Saint-Gédéon 418 487-7886



QUELQUES MESSAGES DE VOTRE SERVICE D'URBANISME

Mario Rochon, inspecteur en bâtiment et de l'environnement

LA NEIGE DANS LA RUE! PAS UNE BONNE IDÉE.



La neige, il y en a trop et vous ne savez pas où la mettre. Surtout quand la gratte vient de passer. Mais avant de jeter la neige dans la rue pour vous venger de la gratte, pensez à ceci :

Article 14 du règlement concernant les nuisances stipule que :

Le fait de jeter ou de déposer sur les trottoirs et les rues ou dans les allées, cours, terrains publics, places publiques, eaux et cours d'eau municipaux, de la neige ou de la glace provenant d'un terrain privé, constitue une nuisance et est prohibé.

L'article 30 du règlement ajoute que : Quiconque contrevient à l'une des dispositions du présent règlement commet une infraction et est passible d'une amende minimale de 200 \$ pour une première infraction si le contrevenant est une personne physique et de 300 \$ pour une première infraction si le contrevenant est une personne morale; d'une amende de 400 \$ pour une récidive si le contrevenant est une personne physique et d'une amende de 600 \$ pour une récidive si le contrevenant est une personne morale; l'amende maximale qui peut être imposée est de 1000 \$ pour une première infraction si le contrevenant est une personne physique et de 2000 \$ pour une première infraction si le contrevenant est une personne morale; pour une récidive l'amende maximale est de 2000 \$ et de 4000 \$ si le contrevenant est une personne morale.

Alors est-ce que ça vaut la peine. Probablement que non, car à ce prix-là on pourrait se payer un déneigeur et rester bien au chaud dans la maison.

Jacques Néron NOTAIRE



Présent sur rendez-vous à la Caisse
Desjardins des Cinq-Cantons de Saint-Gédéon

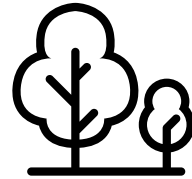
Alma : 418 668-3064
Métabetchouan : 418 349-3465
e-mail : jneron@jurisconseil.com



Comité d'embellissement

Des nouvelles de votre comité d'embellissement

Même si vos parterres sont en dormance, le comité d'embellissement, lui, ne dort pas et est déjà à l'œuvre pour l'été prochain. Les graines des plantes qui viendront embellir la municipalité sont en commande et la serre ouvrira ses portes vers la mi-mars pour la plantation.



Comme l'évaluation de notre municipalité par Les Fleurons du Québec n'a pas eu lieu en 2017 à cause de la grêle, celle-ci a été reportée en 2018. Nous possédons présentement quatre fleurons et nous désirons bien les conserver et qui sait, peut-être obtenir le cinquième.

C'est pourquoi nous demandons à tous les citoyens, les propriétaires et particulièrement les commerces, de continuer à faire un effort spécial pour fleurir la municipalité pendant l'été.

Je vous soumetts donc un petit aide-mémoire pour l'aménagement des plantes en cinq (5) règles dans vos parterres.

- 1- Plantez par taches de couleur. En regroupant les plantes, vous aurez plus d'impact visuel. L'oeil sera plus attiré par dix tulipes regroupées que par cinquante éparpillées dans la plate-bande.
- 2- Puis, répétez les taches dans l'aménagement. Deux, trois, cinq taches de tulipes donneront une sensation d'harmonie par la répétition.
- 3- Ajoutez ensuite d'autres taches par d'autres sortes de fleurs de votre choix.
- 4- Pensez au temps que durent chaque variété. Il faut répéter les taches de couleur dans le temps avec d'autres plantes qui fleurissent à d'autres périodes. Une plate-bande peut être fleurie de mai à octobre.
- 5- Plantez par ordre de hauteur. Les plantes les plus basses en avant, les moyennes au milieu et les plus grandes au fond.

Et vite que la neige fonde...

Jocelyne Harvey, pour le comité d'embellissement

POTINS DE L'ÉCOLE SAINT-ANTOINE

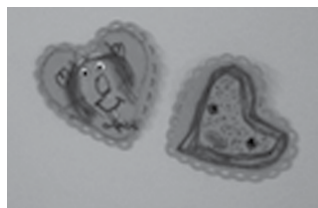


Projet Saint-Valentin



Pour la Saint-Valentin à l'école Saint-Antoine, les parents de l'OPP ont eu une idée géniale.

Chaque élève avait écrit un petit mot d'amour sur des cœurs en feutrine. Ensuite, les membres de l'OPP les ont affichés dans différents endroits très fréquentés dans l'école. Il y avait aussi une boîte aux lettres installée et l'on pouvait y glisser du courrier pour faire plaisir à quelqu'un. En bref, cette activité a permis d'augmenter le sentiment d'appartenance des élèves envers l'école et l'harmonie entre les élèves.



Gabriel Angers, 6^e année

Le festival des glaces

Comme à chaque année, les élèves sont allés au Festival des glaces et ont fait plusieurs activités sur le site. Par exemple, les élèves ont pu s'amuser dans la glissade et patiner sur l'anneau de glace. Ensuite, ils ont pu observer les sculptures de glace qui étaient jugées par Elizabeth Savard, une élève de 5^e année de notre école. Tous les élèves ont adoré leur moment au Festival des glaces et cette activité est toujours une réussite!



**Élizabeth Savard et
Arnaud Gravel, 5^e année**



L'achat des traîneaux

L'école Saint-Antoine a acheté 28 traîneaux pour glisser à la récréation. Elle a réussi à acheter tous ces traîneaux grâce à la récompense du Grand défi Pierre Lavoie. Avec ces traîneaux, les élèves peuvent glisser sur plusieurs petites pentes dans la cour d'école. Ils peuvent aussi faire des parcours, des courses et s'amuser à traîner leurs amis(es). Finalement, l'école a aussi acheté des pelles supplémentaires afin qu'il y ait plus d'élèves qui puissent les utiliser. Donc, lors des récréations, tous les élèves s'amusez bien et sont heureux.



Léa Roy, 4^e année

UNE NOUVELLE PERSONNE

Depuis janvier, nous avons la chance d'accueillir une nouvelle personne dans notre équipe. Elle s'appelle Anick Bebeau. Grâce à sa présence, toutes les classes peuvent bénéficier d'une période de soutien pour répondre aux besoins des élèves. De plus, elle fait les périodes d'univers social et de science des élèves de 4^e année de madame Muriel. Nous lui souhaitons la bienvenue et sommes contents qu'elle soit parmi nous.



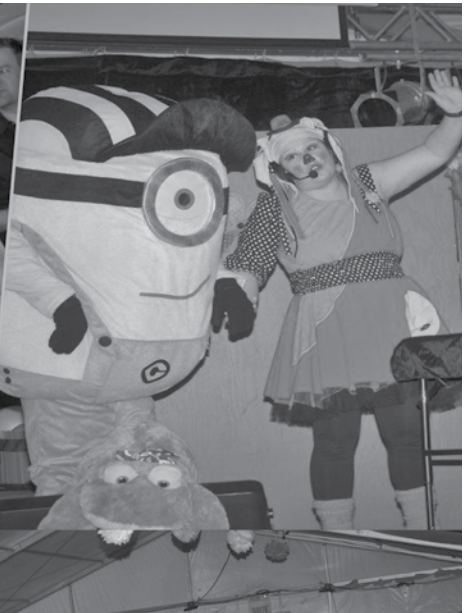
Nathan Coulombe, 4^e année



FESTIVAL DES glaces

SAINT-GÉDÉON

EN PHOTOS...





Desjardins

Caisse des Cinq-Cantons

Coopérer pour créer l'avenir

PREMIER APPEL DE PROJETS POUR L'ANNÉE 2018 **Fonds d'aide au développement du milieu**

Pour l'année 2018, les associations, les groupes ou les organismes situés sur le territoire de la caisse, qui désirent adresser une demande d'aide financière de 1000 \$ et plus, seront invités à poser leur candidature dans le cadre de l'un des deux « Appels de projets » annuels.

Le 1^{er} APPEL DE PROJETS aura lieu du 1^{er} au 30 avril prochains
(Les projets sélectionnés seront dévoilés en mai 2018.)

Les formulaires sont disponibles sur le site internet de notre caisse au www.desjardins.com/caissecinqcantons/ (section Engagement dans la communauté), par le biais de notre Facebook via une publication le 5 mars prochain ou directement en caisse.

La Caisse des Cinq-Cantons, au coeur de la persévérance scolaire

Permettre à notre jeunesse de s'épanouir est une priorité pour notre caisse, et c'est pourquoi nous avons appuyé financièrement la mise en place d'un service d'aide aux devoirs dans six (6) Maisons des jeunes de notre territoire.

Il nous fait plaisir de vous présenter aujourd'hui des jeunes motivés par leur réussite de la Maison des jeunes La Zone d'Hébertville.

Merci aux gens qui font de cette belle aventure une réussite et qui permettent de faire une réelle différence pour nos jeunes.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE VOTRE CAISSE

Les préparatifs ont débuté pour la réalisation de l'assemblée générale annuelle de votre Caisse Desjardins des Cinq-Cantons. C'est le 24 avril prochain que nous aurons le plaisir de vous accueillir à la salle Optithéâtre de Métabetchouan (sous-sol de l'église), afin de vous présenter les différents résultats financiers pour l'année 2017, de même que procéder à la recommandation pour le versement de la ristourne.

Surveillez le prochain journal afin de connaître tous les détails de l'événement.



Horaire GYMNASSE hiver 2018

LUNDI

18 H À 19 H : ENTRAÎNEMENT H.I.I.T.
19 H 30 À 21 H 30 : VOLLEYBALL

MARDI

18 H À 19 H : PILO-CARDIO
19 H 30 H À 21 H 30 : BADMINTON (sur réservation)

MERCREDI

18 H À 19 H : ENTRAÎNEMENT H.I.I.T.
19 H 30 À 21 h : PÉRIODE LIBRE

JEUDI

18 H à 21 H : LIBRE (SUR RÉSERVATION)

VENDREDI

18 H 30 À 20 H : VENDREDI JEUNESSE
(1^{re} année à 4^e année)



Nous nous réservons le droit de faire certaines modifications à la grille horaire dépendamment des inscriptions.

Pour location, pour tenue d'activités spéciales ou information : service des loisirs de Saint-Gédéon.

Sabrina Harvey, 418 345-8001, poste 2222
Mélicca Bouchard, 418 720-3867



Tacos traditionnels mexicains

LE SAMEDI
21 AVRIL 2018,
VENEZ PARTICIPER
À NOTRE SOIRÉE
MEXICAINE

Salle Mistral,
camping municipal
rue de la plage

8,

En collaboration avec le traiteur, «TACOS Y SALSA»,
un souper et une agréable soirée vous y attendent.

BILLET AU COÛT DE 30 \$

En vente au service des loisirs,
418 345-8001, poste 2226

Horaire patinoire Hiver 2017-2018

LUNDI AU JEUDI

15h30 à 17h	libre
18h à 19h30	patinage
19h30 à 21h	hockey

VENDREDI

15h30 à 17h	libre
18h à 20h	patinage
20h à 22h	hockey

SAMEDI

13h à 17h	libre
18h à 20h	patinage
20h à 22h	hockey

DIMANCHE

13h à 15h	patinage
15h à 17h	hockey
18h à 19h30	patinage
19h30 à 21h	hockey



Horaire spécial Semaine de relâche 5 au 9 mars 2018

LUNDI AU JEUDI

13 h à 17 h	libre
18 h à 19 h 30	patinage
19 h 30 à 21 h	hockey

VENDREDI

13 h à 17 h	libre
18 h à 20 h	patinage
20 h à 22 h	hockey

BASEBALL MINEUR LIGUE RÉCRÉATIVE POUR LES JEUNES ÉTÉ 2018



Le calendrier des séances se tiendra du 4 juin au 30 juillet 2018. Les journées restent à déterminer. Ainsi, huit (8) séances d'initiation au BASEBALL seront offertes avec une fête de fin de saison.

Coût d'inscription : 35 \$

Payable en argent ou par chèque au service des loisirs




**Période d'inscription : le mercredi 11 avril
et le jeudi 12 avril 2018**

Inscription au service des loisirs
Sabrina Harvey, 418 345-8001, poste 2222
loisirs-sports@ville.st-gedeon.qc.ca

Nous communiquerons avec vous dans la semaine du 14 mai afin de vous mentionner s'il y a le nombre d'inscriptions requis pour lancer le projet. De plus, nous vous ferons part des dates auxquelles se tiendront les séances.

SEMAINE DE RELÂCHE 2018



	LE LUNDI 5 MARS	LE MARDI 6 MARS	LE MERCREDI 7 MARS	LE JEUDI 8 MARS	LE VENDREDI 9 MARS
8 H À 10 H	ACCUEIL ET LANCEMENT DE LA SEMAINE	ACCUEIL ET ACTIVITÉS LIBRES	PATINAGE ET GLISSADE	ATELIER HORTICULTURE	ACADÉMIE CULINAIRE
10 H À 12 H	ÉCOLE DE CIRQUE AVEC LA TROUPE LES FOUS DU ROI	ÉCOLE DE CIRQUE AVEC LA TROUPE LES FOUS DU ROI			
DÎNER	SUR PLACE	SUR PLACE	SUR PLACE	SUR PLACE	CONGÉ DE LUNCH
13 H À 16 H	ÉCOLE DE CIRQUE AVEC LA TROUPE LES FOUS DU ROI	ÉCOLE DE CIRQUE AVEC LA TROUPE LES FOUS DU ROI	FILM 	ACTIVITÉS EXTÉRIEURES RANDONNÉE DE RAQUETTES SUR LE PETIT MARAIS	ACTIVITÉS EXTÉRIEURES TIRE D'ÉRABLE SUR LA NEIGE
Forfait 1 : semaine complète 70 \$ premier enfant 55 \$ deuxième enfant 45 \$ troisième enfant Les coûts payables sur inscription		Forfait 2 : à la pièce 20 \$ pour la journée À l'exception des journées de cirque à 25 \$		Service des loisirs Vickie Castonguay, animatrice communautaire Sabrina Harvey, technicienne et animatrice communautaire 418 345-8001, poste 2226	

ENTRAÎNEURS DEMANDÉS (FORMATION GRATUITE)

La saison estivale approche à grands pas et plusieurs équipes nous représenteront dans différents sports et dans différentes municipalités du secteur.

Nous sommes à la recherche d'entraîneurs ou aides-entraîneurs pour prendre en charge une équipe de soccer, une équipe de baseball et ou de sport de rue. Nos jeunes athlètes méritent d'être bien encadrés et méritent des entraînements adéquats.



L'entraîneur joue un rôle capital dans le développement de l'athlète. Il est celui qui l'aide à progresser tout au long de son cheminement. Il va l'aider à se préparer pour la compétition et lui offrir le soutien dans son développement sportif. L'entraîneur a un rôle de mentor auprès de l'athlète et il va le guider selon son expérience. Être entraîneur est une grande responsabilité et il ne faut jamais sous-estimer l'impact de nos paroles et de nos gestes sur les athlètes.

SI LE DÉFI VOUS INTÉRESSE!!!

Veuillez communiquer avec :
 Sabrina Harvey, technicienne et animatrice sportive
 418 345-8001, poste 2222

SPORTS DE RUE

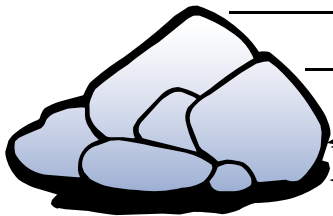


Le service des loisirs de Saint-Gédéon vous offre un programme de sports de rue. C'est un programme non compétitif offert en période printanière de mai à juin sur les installations extérieures de la municipalité. Le programme s'adresse aux garçons et aux filles. Il comprend huit séances d'entraînement d'une durée d'une heure chacune. Surveillez l'information par le biais de l'école Saint-Antoine. Les sports de rue sont encadrés par le service des loisirs.

Inscription avant le vendredi 20 avril 2018

Sabrina Harvey, technicienne et animatrice sportive,
 418 345-8001, poste 2222

Coût d'inscription : 35 \$



E X C A V A T I O N


Grandmont

418 662-2168

FAX: 418 662-3605

Licence RBQ: 8000-1704-96

460, rang 10, Saint-Gédéon



Votre fosse septique ou le tuyau à l'eau est gelé?

Nous avons l'équipement nécessaire pour régler votre problème.

Appelez-nous sans tarder!

Projet de fosse septique pour le printemps ou tour de drain de fondation.

Nous avons un technologue pour les tests de sol, pour un projet clé en main.