



Services Municipaux

Bureau municipal

Secrétariat (418) 339-2543

Télécopieur (418) 339-3105

Courriel st-casimir@infoteck.qc.ca

Maire : Dominic Tessier Perry 418-339-3034

Les conseillers :

Poste No 1 Michel Trottier 418-339-2446

Poste No 2 André Filteau 418-339-2343

Poste No 3 Danielle Du Sablon 418-339-2653

Poste No 4 Louis-P. Douville 418-339-2837

Poste No 5 Denis Naud 418-339-2047

Poste No 6 Raymond Beaudoin 418-325-4818

Incendie/ Ambulance/Police : **911**

Services municipaux

Permis de construction : 418-339- 2543

René Savard, directeur général

Bibliothèque 418-339-2909

Ange-Aimée Asselin, Bibliothécaire

Service des Loisirs

Katy Grandbois 418-339-2543

Services Sociaux

O.M.H du Grand Portneuf 1-833-284-0016

(info@omhgp.com)

Entraide St-Casimir 418-339-3234

Prévention Suicide 1-866-277-3553 (Sans frais)

Services Québec : 1-877-644-4545.

Travaux publics

David Grondin 418-339-2543

Service Paroissiaux

Presbytère 418-339-2951 (mardi de 9h00 à 11h30)

François Paradis, curé

Michel Laquerre, responsable 418-339-2784

Paroisse Sacré-Cœur de Jésus

Françoise Marcotte, secrétaire 418-268-3220

L'Éclaireur 418-339-2543

Mise en page : Carole Germain

ACCUEIL D'UNE FAMILLE SYRIENNE À SAINT-CASIMIR

Monsieur Gilles Pellerin, diacre à Saint-Ubalde, a contacté la municipalité afin de connaître son intérêt à vouloir aider une famille syrienne à venir s'établir au Québec au cours des prochaines années.

À cet effet, Monsieur Pellerin souhaite former un comité de bénévoles d'une dizaine de personnes pour ce projet. Le comité aura notamment comme mandat d'amasser un montant de 25 000\$ auprès de la communauté afin d'aider les nouveaux arrivants à démarrer dans leur nouveau milieu de vie. Ce montant peut être constitué de dons de toutes sortes (argent, vêtements, nourriture, meubles, etc.).

Si ce projet vous interpelle, nous vous prions de communiquer avec nous au bureau municipal au (418) 339-2543.

René Savard

Directeur général et secrétaire-trésorier

Avis aux abonnés du réseau d'aqueduc du Pied de la Montagne

N'oubliez pas que votre avis d'ébullition est toujours en vigueur.

Surveillez les avis subséquents sur le site

www.saint-casimir.com

La Municipalité de Saint-Casimir





Abrégé de la séance ordinaire du 15 janvier 2018

- Adoption du règlement 162-2017 fixant le taux de taxation et de tarification pour l'exercice financier 2018.
- Avis de motion et dépôt du projet de règlement 163-2018 modifiant le règlement de zonage 139-2015 afin de revoir certaines dispositions relatives aux usages complémentaires de services.
- Avis de motion et dépôt du projet de règlement 164-2018 adoptant le code d'éthique et de déontologie des élus municipaux de la municipalité.
- Acceptation du paiement pour le décompte progressif # 1, au montant de 72 151.42\$ (taxes incluses), à la compagnie Nordmec Construction inc. de Mont-Tremblant pour les travaux correctifs pour la désinfection de l'eau sur le réseau d'aqueduc du village.
- Acceptation du paiement pour le décompte progressif # 4, au montant de 268 996.25\$ (taxes incluses) à la compagnie Cribtec inc. de Québec pour la mise aux normes de l'eau potable du secteur du Pied de la Montagne.
- Adjudication d'un contrat de gré à gré à BFT Bowling (Quillo-Service inc.) de Québec pour la somme de 7 200\$ (plus taxes) pour l'achat d'un système d'affichage électronique du pointage à la salle de quilles. Ce projet bénéficiera d'une subvention de 5000\$.
- Contribution de la Municipalité au Défi OSEntreprendre pour un montant de 250\$.
- Vente de la motoneige Ski-Doo Alpine 1981 à Mme Esther Dusablon pour un montant de 300\$ plus taxes.

Vous pouvez consulter les procès-verbaux en ligne sur le site internet de la municipalité au www.saint-casimir.com

La prochaine séance ordinaire du conseil municipal aura lieu le **lundi 12 février 2018 à 20h00**.

René Savard, directeur général et secrétaire-trésorier.

PROCHAINE PUBLICATION : 28 février 2018

**DATE DE TOMBÉE : 15 FÉVRIER 2018
(APRÈS CETTE DATE, AUCUN ARTICLE NE SERA
ACCEPTÉ)**

IMPORTANT

**LE CONTENU DU JOURNAL L'ÉCLAIREUR EST
LIMITÉ À DE L'INFORMATION. LA MUNICIPALITÉ
N'ACCEPTÉ PAS D'ARTICLES D'OPINION DE
QUELQUE SORTE QUE CE SOIT. NOUS NOUS
RÉSERVONS LE DROIT D'ACCEPTER OU DE
REFUSER CERTAINS TEXTES.**

**PROVINCE DE QUÉBEC
M.R.C. DE PORTNEUF
MUNICIPALITÉ DE SAINT-CASIMIR**



AVIS PUBLIC

**RÈGLEMENT NUMÉRO 163-2018 MODIFIANT LE RÈGLEMENT DE ZONAGE NUMÉRO 139-2015 AFIN
DE REVOIR CERTAINES DISPOSITIONS RELATIVES AUX USAGES COMPLÉMENTAIRES DE SERVICES**

EST PAR LA PRÉSENTE DONNÉ par le soussigné, directeur général et secrétaire-trésorier de la susdite municipalité :

QUE lors de sa séance tenue le 15 janvier 2018, le Conseil municipal de Saint-Casimir a adopté le projet de règlement numéro 163-2018 modifiant le règlement de zonage numéro 139-2015. Ce projet de règlement vise à autoriser l'exercice d'un usage complémentaire de services à l'intérieur d'un bâtiment accessoire et à déterminer la superficie maximale de plancher pouvant servir à cette fin à l'intérieur d'un tel bâtiment. Il a également pour objet d'apporter un correctif à la grille des spécifications concernant les marges de recul latérales applicables à l'intérieur des zones agricoles A, Af/a et Af/b.

QU'UNE assemblée publique de consultation aura lieu le lundi 12 février 2018 à 20h00 dans la salle du Conseil située au 220, boulevard de la Montagne à Saint-Casimir. Au cours de cette assemblée, ledit projet de règlement sera expliqué et le conseil entendra les personnes et organismes qui désirent s'exprimer.

QUE le projet de règlement peut être consulté au bureau de la municipalité situé au 220, boulevard de la Montagne à Saint-Casimir, aux heures régulières de bureau, soit du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00.

DONNÉ À SAINT-CASIMIR, ce 16^{ième} jour de janvier 2018.

René Savard
Directeur général et secrétaire-trésorier

PUBLICATION DANS L'ÉCLAIREUR

Afin d'informer la population, nous invitons les organismes communautaires de la municipalité à nous faire parvenir la programmation de leurs activités.

Date de tombée : 15 du mois pour l'édition du mois suivant

C'est avec plaisir que nous publierons vos informations.

BAC DE RÉCUPÉRATION À L'EXTÉRIEUR POUR LE COMPTOIR L'ENTRAIDE

Nous vous demandons de ne déposer que du linge propre dans le bac à récupération situé à l'extérieur du centre paroissial pour le comptoir l'Entraide. Également, nous vous demandons de vider les poches des vêtements. Nous sommes bénévoles et c'est parfois décourageant de voir tout ce qu'on y trouve.

CE N'EST PAS UN BAC À DÉCHETS.

Merci de votre collaboration.

Louissette Jobin



Écocentre de St-Alban / Heures d'ouverture

COORDONNÉES :

180, Route 354
G0A 3B0

Téléphone : 418-876-2714
ou sans frais : 1-866-760-2714

Du 15 novembre au 15 avril :

Lundi : fermé
Vendredi : 8 h à 15 h 45
Samedi : 8 h à 15 h 45

Écocentre de St-Ubalde / Heures d'ouverture

COORDONNÉES :

570, Rang St-Paul
G0A 4L0

Téléphone : 418-876-2714
ou sans frais : 1-866-760-2714

FERMÉ POUR LA SAISON HIVERNALE

Réouverture prévue à la mi-avril 2018.



FILLES D'ISABELLE



CERCLE DES FILLES D'ISABELLE MGR MAURICE ROY (St-Casimir, St-Marc, etc.)

Réunion : mercredi le 7 février 2018. Lieu : Resto Le Chavigny.

15h45 : Rapport trimestriel avec les membres concernées.

Accueil : 16h00 pour les autres membres. Assemblée : 16h15.

Souper de la Saint-Valentin : 17h30 (menu à la carte).

Choix d'une sœur secrète (facultatif). Cartes de membres à payer avec remise de l'agenda 2017-2018.

Les cadeaux pour le tirage des prix de présence sont toujours bien appréciés... Merci!

***Recrutement* : la porte est ouverte aux ex-membres et aux dames qui veulent se joindre à nous sont les bienvenues.**

Que l'ANNÉE 2018 soit douce et bonne pour vous, remplie de SANTÉ et de BONHEUR !

Louiselle Soulard, chancelière et rédactrice

LES CŒURS D'OR DE SAINT-CASIMIR



Réunion de l'Âge d'Or tous les jeudis à 13h00
Activités, bingo, cartes, whist-militaire

AVIS SPÉCIAL À TOUS LES MEMBRES

Un diner de la St-Valentin aura lieu le jeudi 15 février 2018 à midi précis à notre local. Au menu : repas froid. Prix : 8,00\$ pour tous. Il est très important de réserver et de payer avant le 8 février auprès de Raymond Langlois au 418-339-2615.

BON APPÉTIT À TOUS !

P/S : prix surprises au diner
Raymond Langlois, président

Invitation spéciale aux nouveaux membres qui se joindront à nous en 2018.
Le Comité,
Yvette Roch, secrétaire 418-339-2038



CERCLE DE FERMIERÈRES

RÉUNION MENSUELLE MERCREDI LE 14 FÉVRIER 2018
AU RESTAURANT LE CHAVIGNY

Pour souligner la Saint-Valentin, les membres sont invitées à venir souper au Restaurant Le Chavigny et la réunion se tiendra également au restaurant à 19h30.

SVP : Confirmer votre présence avant vendredi le 9 février auprès d'une membre du conseil d'administration.

Départ du Centre Paroissial à 17h00, nous nous regrouperons dans les autos pour le trajet.

PORTEZ DU ROUGE.

Programme du mois : Artisanat : Pièce ou échantillon au crochet tunisien
Réalizations faites dans le mois.

**Le local est ouvert à tous les vendredis de 13h00 à 15h00. Bienvenue à toutes les membres.

Vous aimeriez vous joindre à notre Cercle, n'hésitez pas à communiquer avec le conseil d'administration :
Huguette Marcotte, présidente : 418-339-2957, Ginette Beaudoin, vice-prés. :418-339-2718,
Nicole Tessier, secrétaire : 418-339-2937, Guylaine Petitclerc, conseillère #1 : 418-339-4040
Lyse Myette, conseillère #2 : 418-339-2078

Ginette Beaudoin, rédactrice.



Vandalisme

Le Cercle des Fermières de Saint-Casimir déplore que des personnes malveillantes soient venues dépouillées de ses ornements notre beau sapin de Noël lequel était placé sur la galerie du Centre Paroissial.

Ces décorations ont été faites à la main par des membres du Cercle, le travail de plusieurs semaines a été ruiné par un malin plaisir à détruire et même voler ce qui ne leur appartient pas.

Il est fort regrettable que de telles personnes habitent dans notre paisible petit village.

Le Conseil d'administration du Cercle des Fermières de Saint-Casimir

GROUPES VOYAGES QUÉBEC

La Compagnie Créole à Québec

Transport, billet, repas : 159\$
dimanche 4 mars 2018

Pour info: Sophie Tessier 418-325-5260

Besoin de bénévoles

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider à l'animation de certaines activités au **Centre d'hébergement St-Casimir**. Les équipes régulières sont déjà complètes, mais les besoins sont surtout pour du remplacement ou pour aider lors d'activités spéciales où un nombre plus grand de bénévoles est demandé.

Toute personne intéressée doit laisser ses coordonnées sur la boîte vocale de Rémi Bélanger au (418) 339-2861 poste 5223.

CARREFOUR F.M. PORTNEUF

Organisme communautaire offrant différents services pour les familles monoparentales, recomposées et les personnes seules de la région de Portneuf.

- Accueil, écoute et références ;
- Conférences ;
- Cuisines collectives à St-Raymond, Donnacona et St-Marc-des-Carières ;
- Cafés-causeries à St-Raymond et Donnacona ;
- Service d'accompagnement individuel en situation de rupture conjugale;
- Cuisines créatives ;
- Activités familiales;
- Ateliers d'information ;
- Ateliers de cuisine enfant(s)-parent ;
- Accès à internet & prêt de livres ;
- Rendez-vous des marcheurs.



Pour plus d'informations ou pour connaître nos activités, n'hésitez pas à communiquer avec nous, nous suivre sur Facebook ou visiter notre site Web.

165, rue St-Ignace, St-Raymond (Québec) G3L 1E7

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

carrefourfmportneuf@globetrotter.net

www.carrefourfmportneuf.com

Bien vieillir chez soi

Vous voulez demeurer à la maison le plus longtemps possible?

Nous avons des solutions à vous proposer !

Nos travailleurs de milieu sont là pour vous aider.



Sandra Lapointe
418 284-2693



Vincent Hardy
418 609-0974

Le rôle du travailleur de milieu auprès des aînés

- Être à l'écoute
- Évaluer vos besoins
- Vous informer
- Vous référer aux ressources du milieu
- Vous accompagner dans vos démarches
- Contribuer à améliorer vos conditions de vie

Nous pouvons vous rencontrer à domicile !

Cette initiative est financée par le ministère de la Famille.

Famille Québec

Collaboration :
Accès Travail Portneuf
Caisse Desjardins de l'Ouest de Portneuf
Municipalité de Saint-Alban
Municipalité de Saint-Casimir
Municipalité de Saint-Gilbert
Ville de Saint-Marc-des-Carrières



TABLE DE CONCERTATION DES AÎNÉS DE PORTNEUF

NAVETTE OR DE LA CORPORATION DE TRANSPORT RÉGIONAL DE PORTNEUF

La prochaine navette au départ de Saint-Casimir aura lieu le **jeudi 15 FÉVRIER 2018 à 8h15**, à l'Église.

Pour réserver votre place :
1-877-329-3686 (du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30)

4,25\$ pour un aller simple



**INSCRIPTIONS DES ENFANTS
À LA MATERNELLE 4 ANS ET À LA MATERNELLE 5 ANS
ANNÉE SCOLAIRE 2018-2019 – ÉCOLE DU BATEAU-BLANC**

Vous avez à la maison ou vous connaissez un enfant de votre entourage qui aura 4 ans avant le 1^{er} octobre 2018? La période d'inscription à la maternelle 4 ans de l'École du Bateau-Blanc se fera les 6, 7 et 8 février prochains. Vous devrez vous présenter au secrétariat de l'école entre 8h15 et 11h00 ou entre 12h45 et 14h30. Vous devrez avoir en main **l'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format), sa carte d'assurance maladie ainsi qu'une preuve de résidence (permis de conduire, documents gouvernementaux, etc.)** Nous vous demanderons de compléter sur place une fiche d'inscription, une fiche santé et quelques autres documents pertinents.

Si votre enfant n'a pas fréquenté le service des 4 ans en 2017-2018 et qu'il est en âge de commencer sa maternelle 5 ans à la rentrée, vous devez vous présenter ces mêmes journées avec les mêmes documents.

Pour les parents qui devront réserver un service de garde, nous serons en mesure de vous remettre le calendrier officiel de la maternelle vers le début juin lors d'une rencontre spéciale. Merci et au plaisir de vous rencontrer!

****Veuillez noter que si vous ne pouvez pas vous présenter sur place lors de ces journées, il sera possible d'inscrire votre enfant après ces dates, en vous présentant au secrétariat de l'école sur les heures régulières d'ouverture.**

Mélissa Beaupré, secrétaire



Le Relais pour la vie de Portneuf : en route vers le million !

Le 9 juin 2018, au Parc Donnacona, aura lieu la 9^{ème} édition du **Relais pour la vie de la région de Portneuf**, organisée par la Société canadienne du cancer. Cette année, l'objectif du comité organisateur est d'atteindre le **million de dollars amassé** depuis le premier Relais pour la vie de Portneuf en 2010 !

Vivez douze heures de plaisir et de solidarité en formant votre équipe de 10 personnes qui amasseront des fonds pour vaincre le cancer. Plusieurs moments forts tout au long de ce Relais : tour des survivants et participants se relayant autour d'une piste, cérémonie des luminaires et animation vous y attendent. C'est le temps d'en parler à vos amis, à votre famille, à vos collègues de travail : **formez vos équipes et vivez le plus grand évènement de collecte de fonds pour vaincre le cancer!**

Participez à la prochaine rencontre d'information afin d'obtenir tous les renseignements sur le Relais pour la vie de Portneuf et les étapes pour former votre équipe :

Quand ? Le mardi 27 février 2018, à 19h

Où ? À l'aréna de Donnacona

Pour en savoir plus sur le Relais pour la vie, communiquez avec Lucie Côté (418-284-4044 ou lucie101@hotmail.ca)

Vous aussi, prenez le relais !

Sauvons de vies.

[Site Web \ www.facebook.com/relaisportneuf](http://www.facebook.com/relaisportneuf)

QUILLES SAINT-CASIMIR



Nous avons besoin de remplaçants

Pour renseignements : Lucie Langlois 418-339-2150

Agathe Tessier 418-339-2528

SERVICE DE REPAS ET DE METS PRÉPARÉS À SAINT-CASIMIR

Vous souhaitez bien manger sans avoir à cuisiner?

Des solutions s'offrent à vous!

Marché Richelieu Alain Thibault

Téléphone : 418 339-2930

Liste imprimée des menus disponible sur place



- Prix abordables
 - Livraison à domicile disponible (selon certaines conditions)
- Commande par téléphone

Les Aliments Portneuf

Téléphone : 418 268-5771 ou 418 286-3121

Service de mets préparés avec menu disponible sur Internet :

<http://www.alimentsportneuf.com/magasins>

- Grande variété de mets préparés comme à la maison (frais ou congelés), nutritifs et délicieux
- Prix abordables
- Commandes par téléphone
- Livraison à domicile disponible (selon certaines conditions)

Contactez-nous pour avoir la liste des menus ou obtenir de l'information sur le coût des repas et les frais de livraison.

Menu complet sous la section magasin St-Marc.

♥ L'Accorderie de Portneuf ♥

418-326-1284

Regroupement de personnes qui s'échangent des services entre eux

- Accompagnement en cuisine/Aide pour cuisiner
- Cuisine pour vous des plats ou repas
- Préparation repas pour la famille
- Préparation lunches
- Préparation repas à congeler ou fine cuisine etc.



www.accorderie.ca
portneuf@accorderie.ca

- Livraison à domicile disponible (frais d'essence à 0,20 \$ du km).
- Le tarif est en échange d'heure de service et le coût de la nourriture de base en \$.

Le Halo

Téléphone : 418-285-2935 ou 1-800-470-4256

Nos préposés peuvent vous aider dans vos tâches domestiques.

- Préparation de repas quotidien ou à l'avance
- Entretien ménager léger et lourd
- Des frais s'appliquent mais il est possible de recevoir une aide financière pour vous aider (contactez-nous!)



www.lehalo.ca
info@lehalo.ca

Local à louer

Grand local double à louer situé au 110, Place de l'Église à St-Casimir (presbytère), pour professionnel ou autre.

Équipement de bureau fourni, chauffé, éclairé. Grand stationnement.

Pour informations :

Presbytère en avant-midi
418-339-2951 ou

Michel Laquerre 418-339-2784

CAMPAGNE DE CHARITÉ

Voici les gagnants pour le 10e tirage tenu le 31 décembre à l'église de Saint-Casimir. 1er prix de 1000 \$ à Léonidas Langlois; 2e prix de 500 \$ à Léo-Denis Carpentier; 3e prix de 200 \$ à André Rivard et 4e prix de 100 \$ à Réjeanne Langlois.

Bravo aux heureux gagnants!



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

Services offerts dans votre secteur :

Atelier « Les Petites découvertes » : Atelier où les enfants âgés de 3 à 5 ans accompagnés de leurs parents ou grands-parents, réalisent des apprentissages par l'intermédiaire du bricolage et de l'expérimentation. Les plus jeunes enfants peuvent également accompagner leurs parents. Après chaque rencontre, les familles ont la possibilité de faire l'emprunt de jeux éducatifs. Tous les lundis, de 9h30 à 11h00 au Centre communautaire & culturel de St-Marc-des-Carières. À partir du 5 février jusqu'au 7 mai 2018. L'unité mobile 0-5 ans sera sur place les 19 février, 19 mars et 16 avril prochain. L'activité est gratuite (la carte de membre familiale au coût de 5.00 \$ / an est toutefois requise).

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

Information et inscription requise pour chacun de ces services

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

Courriel : cerfvolant@derytele.com

Il est possible de vous inscrire en tout temps selon le nombre de places disponibles.

Carnaval des Générations



St-Thuribe

Horaire des activités



Samedi 24 février

- 10h Ouverture du carnaval, Jeux gonflables, Glissade, Jeux de société, Bricolage, (Salle l'Orée du Bois) *Entrée gratuite*
- 11h30 à 18h30 Cantine (Salle l'Orée du Bois)
- 14h à 16h Ballon Balais (Patinoire municipale) *Entrée gratuite*
- 10h à 23h **DJ Leckycharms** a l'animation, **danse en ligne et Karaoké** en soirée (Salle l'Orée du Bois) *Entrée gratuite*

Dimanche 25 février

- 10h Jeux gonflables, Glissade, Jeux de société, Bricolage, (Salle l'Orée du Bois) *Entrée gratuite*
- 11h30 **Diner Spaghetti à 10\$** (Gratuit 10 ans et moins) inclus soupe, salade, dessert, thé et café. (Salle l'Orée du Bois)
- 13h Couronnement des rois et reines (Salle l'Orée du Bois)
- 13h **Musique et animation avec Simon Sauvageau et Nicolas Métivier**, (Salle l'Orée du Bois) *Entrée gratuite*

Bienvenue a tous!

**Billets du diner spaghetti en vente au:
bureau municipale et par
Mme Caroline Perron
418-339-2889**

À la recherche de vos ancêtres

La société d'histoire et de généalogie de Saint-Casimir a acquis la collection de volumes de généalogie et d'histoire des Religieuses de la Charité de Saint-Louis de Pont-Rouge.

L'invitation est lancée aux amateurs de généalogie.

Venez nous rendre visite. Il nous fera plaisir de vous aider à retrouver vos ancêtres au Salon G.-Robert-Tessier, aux heures d'ouverture de la bibliothèque : Mardi p.m. 13h30 à 15h30, jeudi soir 18h30 à 20h30 et Samedi matin de 10 heures à midi.

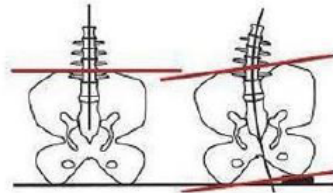
Renseignements : André Filteau. 418-339-2343.

Adresse de courriel : filteauandre3@gmail.com

3 choses à bannir pour la santé de votre bas du dos

Chaque jour, vous faites ces petits gestes qui semblent banals. Mais saviez-vous que ces habitudes pourraient nuire à votre mieux-être? Sans le savoir, vous répétez peut-être quotidiennement un ou plusieurs gestes qui nuisent à votre posture et à l'équilibre de votre colonne vertébrale.

1. **Mettre son portefeuille dans sa poche arrière.** Messieurs, cette habitude est plus fréquente chez vous. S'asseoir sur son portefeuille, aussi mince soit-il, crée un débalancement au niveau du bassin, ce qui peut entraîner une déviation de la colonne vertébrale et un déséquilibre musculaire. Prenez le temps de le retirer de votre poche avant de vous asseoir, particulièrement lors de longs trajets en voiture.



2. **Croiser les jambes.** Cette habitude crée un débalancement musculaire dans les régions pelvienne et lombaire. Et la plupart des gens ont un côté de prédilection, ce qui n'est rien pour aider. Un croisement de jambe sous le genou crée moins de tension.

3. **S'asseoir dans un fauteuil inclinable (de type La-Z-boy).** Ce type de fauteuil est l'ennemi numéro 1 du bas de dos. Il crée une pression importante sur les nerfs et les dernières vertèbres lombaires en plus de réduire la courbe naturelle de la colonne. Il entraîne aussi un déséquilibre musculaire en raccourcissant les psoas (fléchisseurs de la hanche) et en étirant les muscles fessiers. Choisissez plutôt un sofa droit ou légèrement incliné, assorti d'un repose-pied.

Dre Marjorie Montminy, Chiropraticienne

Société d'histoire et de généalogie de Saint-Casimir

510 Boul. de la Montagne Saint-Casimir G0A 3L0

Baptêmes, mariage et sépultures 1856-2007 de Saint-Alban	38\$
Baptêmes, sépultures (1680-1969) et mariages (1680-1993) de Grondines	38\$
Naissances, mariages (1847-1992) et décès (1847-2000) de Saint-Casimir	38\$
Naissances et décès (1898-1998) de Saint-Thuribe	15\$
Patrimoine Bâti de Saint-Thuribe (118 pages)	20\$
Album-souvenir 1847-1997 de Saint-Casimir (370 pages)	35\$
Familles et Patrimoine bâti de Saint-Casimir (2003) (452 pages)	34\$
Généalogie des familles-souches de Saint-Casimir (2 ^e édition 2014) (437 pages)	40\$
Saint-Casimir. Généalogie des familles établies après 1842 (444 pages)	30\$
Cinq générations de Tessier marchands généraux à Saint-Casimir (460 pages)	30\$
Alain Grandbois formation d'un seigneur (430 pages)	45\$
Histoire civile de Saint-Casimir (338 pages)	30\$

Vente à l'Auberge du Couvent 339-3232 - Presbytère 339-2951 - Pauline Gendron 339-3130 ou par la poste à l'adresse sus-indiquée; dans ce cas, ajouter 25%. La cotisation annuelle pour 2018 est maintenant fixée à 25\$. Par contre, les personnes intéressées à adhérer à la SHGSC peuvent faire parvenir leur inscription à l'adresse sus-indiquée.

Déjeuners-conférences

DÉJEUNERS-CONFÉRENCE 2018

Coût : 10 \$ - Heure : 9h00

JEUDI 15 FÉVRIER

CENTRE COMMUNAUTAIRE ET CULTUREL
SAINT-MARC-DES-CARRIÈRES, 1770 BOUL. BONA-DUSSAULT
Pour réservation: 418-268-3862 poste 33 ou 34 (avant le 9 fév.)

SUJET: CE QUE LE PHARMACIEN PEUT FAIRE POUR VOUS

Un pharmacien viendra vous expliquer les nouveaux services qu'un pharmacien peut vous offrir tels que prescrire un médicament pour un problème de santé mineur, interpréter des analyses de laboratoire, etc...

LUNDI 15 MARS

SALLE PAUL-BENOIT
DESCHAMBAULT, 106 RUE DE LA SALLE
Pour réservation: 418-286-6827 (avant le 9 mars)

SUJET: SEMAINE DE LA NUTRITION

La kinésiologue du CIUSSS Marie-Ève Berthelot vous présentera les services offert par le CIUSSS. Elle alimentera une période de discussion en lien avec la nutrition et les activités physiques. Elle proposera une recette de déjeuner santé à base de produit laitier.

JEUDI 12 AVRIL

HÔTEL DE VILLE
SAINT-CASIMIR, 220 BOUL. LAMONTAGNE
Pour réservation: 418-339-2543 (avant le 6 avril)

SUJET: MÉTIER AGENT DE BORD

Lors d'un vol vers un autre pays, pourquoi il y a autant de consignes ? Quand le repas sera servi ? Quel est le mode de vie d'un agent de bord ? Madame Claudine Castonguay répondra à toutes vos questions en démystifiant le métier d'agent de bord.



Ligue de badminton amicale

La ligue amicale de badminton se continue jusqu'au 19 mars sauf le 5 mars. C'est une occasion parfaite pour garder la forme tout en s'amusant. Tu n'as qu'à te présenter au gymnase les lundis de 19h à 21h. Le coût est de 7.00\$ par personne. Il y aura une personne attirée pour percevoir le droit de jeu.



Groupe de marcheurs



Les Philanthropes - Saint-Casimir

Tu aimes marcher, mais tu ne veux pas le faire seul, joins toi au club de marche.

Quand : tous les mardis
Lieu de départ : Stationnement de l'église de Saint-Casimir
À quel heure : 18h30
Informations : Huguette Falardeau au 418-339-2669

CLUB 4H de Saint-Casimir

Le Club 4h fera relâche jusqu' au 27 février 2018 inclusivement.





Journée Plaisir d'hiver à Saint-Casimir

Samedi 17 février de 9h à 16h

vient bouger et t'amuser au centre récréatif

Programmation de la journée.

(Activités gratuites pour tous)

- * Vient glisser sur notre nouvelle glissade en bois.
- * Vient patiner
- * Olaf et Chase (de jeux en folie) sera sur place de 10h à midi et de 13h à 14h.
- * Isabelle Lavallée de lavi-crétation fera des maquillages de 11h à 12h30.
- * 11h, Vient faire du **CARDIO-DANSE** avec Raphaëlle de la troupe Indépendanse.
- * 11h30, dîner hot dog à prix modique.

Concours de sculptures sur neige

- * 2 à 4 personnes par équipe
- * Tu apportes ton matériel comme : chaudière, pelle accessoires si tu en as de besoin pour ta sculpture.
- * Tu as 6h pour faire ta sculpture (de 9h à 15h). Il y a des critères à respecter voici lesquels : Originalité, respecter le temps accordé et esprit d'équipe.
- * Il y aura un prix pour l'équipe gagnante (2 juges) et la décision du concours se fera à 15h30.



Inscription au concours de sculptures au : 418-339-2543, loisirs@saint-casimir.com ou sur la page Facebook des loisirs en message privé. **Tu dois t'inscrire avant le 8 février 2018.**

Je t'attends,
Katy Grandbois, Coordinatrice des loisirs.



La journée sera reportée au dimanche 18 février si les conditions météorologiques ne sont pas favorables pour nous. Il y aura un suivi sur la page Facebook des loisirs de Saint-Casimir.

Loisirs de Saint-Casimir

On commence à se préparer pour la saison d'été qui s'en vient. Je suis à la recherche de personnes bénévoles pour entraîner les jeunes au baseball. La saison commence à la mi-mai jusqu'à la mi-août (le lundi, en cas de pluie c'est remis le mercredi).

Veillez communiquer au 418-339-2543 ou au loisirs@saint-casimir.com

Katy Grandbois, Coordonnatrice des loisirs.



Avec le froid que nous avons, nous pensons déjà au prochain été qui s'en vient. Je suis à la recherche d'entraîneurs pour les équipes de soccer de Saint-Casimir. Cela vous intéresse, veuillez communiquer au 418-339-2543 ou au loisirs@saint-casimir.com

Katy Grandbois, Coordonnatrice des loisirs

Et oui !! Le camp de jour a aussi besoin de 2 moniteurs (trices) à temps plein et un ou une aide-moniteur (trice) pour cet été pour compléter notre belle équipe. Pour plus d'info, communique au 418-339-2543 ou au loisirs@saint-casimir.com

Dachouille, Tatouille et Chatouille ☺





POUR UTILISER LA GLISSADE
VOUS DEVEZ AVOIR :

***Votre traîneau en plastique ou en bois**



*** Votre trois-skis**



*** Votre tapis-luge (crazy carpet)**

*** Les tubes sont accessibles les soirs de 18h à 21h et les fins de semaines de 10h à 21h.**

***Il ne faut pas glisser sur votre popotin, parce que cela fait partir la neige dans la glissade.**

***Si vous utiliser les tubes, veuillez les remettre à l'intérieur lorsque vous avez terminé de glisser.**

Merci!

Katy Grandbois

Coordonnatrice des loisirs ☺



HORAIRE DE LA PATINOIRE AVEC ACCÈS AU CENTRE RÉCRÉATIF

Ouvert tous les jours de 10h00 à 21h00 environ.

La patinoire sera fermée lorsqu'il pleut, durant une tempête de neige ou si la glace est molle.

Interdiction de consommer des boissons alcoolisées, de la drogue ou de fumer à l'intérieur et à l'extérieur du centre récréatif, sous peine d'être expulsé du terrain des loisirs



Petites annonces

Terrains à vendre

- 1- Très beau terrain, prêt à être construit, près des centres commerciaux. Situé boulevard de la Montagne et coin de la 10e rue. Services d'aqueduc et d'assainissement des eaux. Lot numéro 3 928 517. Superficie 953.20 mètres carrés.
- 2- Grand terrain boisé, possibilité de construction. Situé avant le # civique 770, boulevard de la Montagne. Services d'aqueduc. Lot numéro 3 928 531. Superficie 1 488.30 mètres carrés.

Louiselle Soulard 418-339-2852

Rue Fleury, grand terrain gazonné, prêt pour la construction d'une résidence unifamiliale ou jumelée ou bi familiale. A distance de marche des centres commerciaux. Desservi par services d'aqueduc, égout et pluvial. Superficie de 919.7 m.c. (près de 10 000 pi.c.) Prix sous l'évaluation municipale (vendeur motivé) et éligible aux programmes incitatifs... Pour ce terrain il n'y a pas de TPS ni TVQ si acheté par individu. Pour infos :

Jean-Yves Julien
yjulien@hotmail.com 418.339.3115



Les sessions de gym de Vie active recommenceront le lundi 12 Février 2018

Les cours se déroulent de 9h30 à 10h30.

Il suffit de vous présenter au Centre paroissial ou de donner votre nom aux numéros suivants :

Municipalité 418 339-2543 ou Nicole Tessier 418 339-2937

La maison de vos rêves, elle est ici, à Saint-Casimir

Saviez-vous qu'il existe deux programmes incitatifs à la construction résidentielle qui pourraient vous venir en aide.

Le premier, en collaboration avec la Caisse de l'Ouest de Portneuf et St-Casimir 2000 inc. pourrait aller jusqu'à 7 500\$;

Le second, avec St-Casimir 2000 inc. pourrait aller jusqu'à 5 000\$.

Pour obtenir plus de renseignements sur les programmes incitatifs à la construction résidentielle contactez-nous :

Caisse de l'Ouest de Portneuf
Téléphone : (418) 339-2265

Municipalité de Saint-Casimir
Téléphone : (418) 339-2543

Nouveau!

municipalité de
Saint-Casimir

Développement résidentiel municipal

(avec tous les services)

1,50\$
du pied carré

1 ^{ère} phase			2 ^e phase			
Zone agricole						
15 789 pi ² Vendu	13 920 pi ² Vendu	13 916 pi ² 3	12 677 pi ² Vendu	12 950 pi ² 5	13 400 pi ² Vendu	13 488 pi ² 7
Rue des Moissons						
13 16 490 pi ²	12 14 980 pi ²	11 15 030 pi ²	10 14 143 pi ²	9 13 549 pi ²	8 13 549 pi ²	
Rue des Pommiers		Rue Baribeau				

Subvention disponible jusqu'à 7 500 \$

418 339-2543
www.saint-casimir.com
Entre montagnes et rivières

Bottin des entreprises

CATEGORIE	NOM	TELEPHONE
ALIMENTATION	Marché Alain Thibault	418-339-2930
	Dépanneur Super soir	418-339-3455
APICULTEUR / MIEL	Jean-Claude Tessier	418-339-2810
ARMURE	Jean-Simon Saucier	418-325-4955
ARTISANAT	Les Artisans du bois aux pinceaux	418-339-3869
CHENIL	Chenil de JUCO	418-339-3829
CHIROPRATIQUE	Chiropratique St-Casimir	418-339-4070
COIFFEURS (EUSES)	Boutique O'Poil	418-325-5776
	Salon Mode Chantal Langlois	418-339-3223
	Coiffure Sylvie Gingras	418-325-5111
	Salon Lynda Bédard	418-339-3039
	Salon Sophie Tessier	418-339-2870
	Studio 1166 (Chantale Pelletier)	418-339-1166
DENEIGEMENT	Déneigement Hélène Tessier	418-339-3212
DESCENTE EN RIVIÈRE	Les Excursions de l'Ouest	418-339-3410
ELECTRICIEN	Entreprises A. Massicotte Électrique	418-216-2058
	Entreprises Électro-Paul	418-339-2683
ENGRAIS	Centre d'engrais Portneuf-Mauricie	418-339-2869
ENTREPOSAGE	Marcel Béland	418-339-2751
	Entreposage MND inc.	418-277-2935
ENTRETIEN PAYSAGER	Gerry Welsh	418-339-2214
FUNERARIUM	Funérarium Lacoursière	418-339-2212
GARAGE	Garage Jean-Noël Sauvageau	418-339-2634
	Garage Ghislain Tessier	418-339-3133
	Garage Pierre R. Tessier	418-339-2327
	Godin Station-service	418-339-2194
	Julien Auto St-Casimir	418-339-2844
GRAPHISME	Ordi-concept Lise Brochu	418-339-2144
HEBERGEMENT	Auberge du Couvent	418-339-3232
	Gîte Le temps futile	418-339-4483
	Gîte pour les Amis	418-339-2320
INDUSTRIE	Contreplaqué Saint-Casimir	418-339-2313
	Ginove	418-339-2191
LAVAGE SOUS-PRESSION	Lavage DMP (Kevin Perron)	418-284-3631
LOCATION CHAPITEAUX	Relais du Lac Blanc 1991	418-339-2979
MATÉRIAUX RECYCLES	Matériaux récupérés de Portneuf	418-339-1212
MICROBRASSERIE	Microbrasserie Les Grands Bois	418-325-4211
NOTAIRE	Me Joscelyn Bélanger	418-325-2507
ORGANISATION EVENEMENT	Les évènements Bro-mar	418-339-2144
	Rituel Événements	418-339-2128

PHARMACIE	Pharmacie Mailhot, Robitaille, Moisan	418-339-3456
PHOTOGRAPHE	Photographies Étienne DuSablon	418-339-2653
PISCICULTURE	J.K.L. La Cédrière Bio-Pisciculture	418-339-1222
QUINCAILLERIE	BMR / La Coop Univert	418-339-2011
RÉSIDENCE POUR AÎNÉS	Résidence St-Casimir	418-339-2711
	Maison des Pionniers	418-339-3131
RÉSIDENCE POUR HANDICAPÉS	Yves Savard	418-339-3282
RESTAURATION (BAR)	Bar-Laitier du Vieux Moulin	418-339-4488
	Bar Restaurant La Taverne	418-339-2422
	Buffet du Rapide (traiteur)	418-339-3230
	Casse-croûte O Velcro (saisonnier)	
SALLE DE SPECTACLE	Théâtre La Taverne	418-339-2422
SÉCHAGE DE GRAINS	Ferme du Rapide Sud	819-996-3210
SEMENCE	Semences Laquerre	418-339-2474
SERVICE ADMINISTRATIF	Services Andrée Gosselin	418-326-5082
SERVICE FINANCIER	Caisse Desjardins de l'ouest de Portneuf	418-339-2265
	Daniel Tessier (conseiller Industrielle alliance)	418-325-4979
SERVICE D'OSTEOPATHIE	Chantal Thiboutot	418-339-3789
SOINS ENERGETIQUES ET DETENTE	Nathalie Genest	418-325-4034
STATION-SERVICE	Dépanneur Conrad Audet	418-339-3455
	Godin Station-service	418-339-2194
TATOUEUR	Dragosh Tatoueur	418-339-3588
TRANSPORT	Transport Yves Bélanger (Transyb)	418-339-2215
	Transport Langlois	418-326-2292
	Transport Albert Tessier	418-339-2964
	Transport Forestier J. Welsh III inc.	418-268-3168 418-339-2112
VÉHICULES RÉCRÉATIFS	St-Casimir Autos Polaris Sports Plus St-Casimir	418-339-2250 418-339-3069

* : Merci de nous faire part de tout oubli, ajout ou correction à cette liste.

Cartes d'affaires

Cartes d'affaires

**TOUT CE QU'IL FAUT POUR
PASSER AU TRAVERS DE L'HIVER**

Pelles | Grattoirs
Sel et sable | Gants
Bûches écologiques
Et la bonne humeur de l'équipe!

BMR
La Coop Univert

Saint-Casimir | 418-339-2011
OUVERT LE DIMANCHE !

Les Entreprises
AM^{assicotte} Electricque inc.

La corporation des maîtres électriciens du Québec

Entrepreneur électricien
• Résidentiel
• Commercial
• Industriel

Alexandre Massicotte
propriétaire

418 216-2058



Ward & ASSOCIÉS | Notaires
Fiscalistes
Médiateurs

Me Joscelin Bélanger
Notaire
ibelanger@ward-associes.com
381, boul. De Lanaudière
Ste-Anne-des-la-Pérade QC G0X 2J0
110, place de l'Église
St-Casimir QC G0A 3L0
Tél. : 418 325-2507, poste 1302, Téléc. : 418 325-2517

VOS BIEN



Les Entreprises
AM^{assicotte} Electricque inc.

Corporation des maîtres électriciens du Québec
RBQ : 5671-7432-01

Division émondage

- Service de nacelle
- Émondage
- Élaguage
- Service de déchetage
- Essouchement
- Travaux avec fil électrique

Alexandre Massicotte
Maître électricien et propriétaire

Tél. : 418 216-2058 • Cell. : 418 283-2661
a.massicottemondage@hotmail.com



Chiropratique St-Casimir
Familiale et sportive

Dre Marjorie Montminy,
Chiropraticienne

marjoriemontminydc@chiropratiquestcasimir.com

(418) 339-4070
330, rue Notre-Dame, St-Casimir



L'auberge du **Ouvent**
de Saint-Casimir

Idéal pour les fêtes familiales et les anniversaires !

- 32 chambres
- 4 salles de réception
- Service de traiteur



418 339-3232 370, boulevard de la Montagne, Saint-Casimir
1 877 339-3232 www.aubergeduouvent.com



ENTREPRISE LEDUC ET FILS S.E.N.C

165 rue de l'église St-Thuribe
gestionleduc@gmail.com
Alexandre : 418-325-4246
Pierre : 418-325-4024

- Excavation
- Déneigement
- Gazon

GAI ÉCOUTE

Centre d'aide,
d'écoute téléphonique
et de renseignements des
gais et lesbiennes du Québec

1-888-505-1010/aide@gaiecoutte.org



Cartes d'affaires

Cartes d'affaires

RBQ# : 8297-3983-28

Les ENTREPRISES
St-Ubalde Inc.

Installateur
Ecoflo **BIONEST**
TECHNOLOGIES INC.
ENVIRONNEMENTAL
SEPTIC

CS
CARRIÈRES
St-Ubalde Inc.

2 sites pour vous servir :

St-Ubalde
Lac-aux-Sables

• Entrepreneur général • Excavation
• Transport • Installations septiques
• Sable • Terre • Gravier

361 boul. Chabot St-Ubalde • 418 277-2060
www.entstubald.com 

L'Accorderie
de Portneuf

Échangeons nos compétences !

418 326-1284 / portneuf@accorderie.ca / accorderie.ca/portneuf

« Système d'échange de services et participation collective »

MÉCANIQUE
Michel Delisle
ATELIER RÉPARATION MÉCANIQUE

EST FIER DE S'ASSOCIER
À L'ACTIVITÉ

PÊCHE BLANCHE
de **La MORELLE**
AU LAC À LA HACHE

SAMEDI 10 FÉVRIER 2018

Dès 12 h venez faire un
ESSAI GRATUIT de nos **SNOW DOG**

SNOWDOG

www.mecaniquemicheldelisle.com
418 277-9004

APPEL
SANS FRAIS
211

Info Services Communautaires

- Confidentiel;
- Réponse humaine multilingue;
- 7 jours sur 7: du lundi au vendredi de 8h à 21h et la fin de semaine de 8h à 18h.

211 

www.211quebecregions.ca

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

FÉVRIER 2018

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
----------	-------	-------	----------	-------	----------	--------

				1 Âge d'Or 13h00 Bibliothèque 18h30 à 20h30	2	3 Bibliothèque 10h00 à 12h00
4 Messe <u>St-Casimir</u> 9h30	5	6 Messe <u>9h00</u> Bibliothèque 13h30 à 15h30 Ouvrir 13h00 à 15h00	7 Messe C. Héberg. <u>14h45</u> <u>Filles d'Isabelle</u> 16h15 Chavigny <u>Déchets</u> <u>Matières</u> <u>organiques</u>	8 Âge d'Or 13h00 Bibliothèque 18h30 à 20h30	9	10 Bibliothèque 10h00 à 12h00
11 Adace <u>St-Casimir</u> 9h30 Messe <u>St-Thuribe</u> 11h00	12 CONSEIL MUNICIPAL 20H00	13 Bibliothèque 13h30 à 15h30 Ouvrir 13h00 à 15h00	14 Messe C. Héberg. <u>14h45</u> <u>Fermières 17h30</u> Souper et réunion au Chavigny <u>Récupération</u>	15 Âge d'Or 12h00 Diner 13h00 Réunion Bibliothèque 18h30 à 20h30	16	17 Bibliothèque 10h00 à 12h00
18 Messe <u>St-Casimir</u> 9h30	19	20 Messe <u>9h00</u> Bibliothèque 13h30 à 15h30 Ouvrir 13h00 à 15h00	21 Messe C. Héberg. <u>14h45</u> <u>Déchets</u>	22 Âge d'Or 13h00 Bibliothèque 18h30 à 20h30	23	24 Bibliothèque 10h00 à 12h00
25 Adace <u>St-Casimir</u> 9h30 Messe <u>St-Thuribe</u> 11h00	26 <u>Associés(ées)</u> <u>Providence</u> Auberge du Couvent	27 Bibliothèque 13h30 à 15h30 Ouvrir 13h00 à 15h00	28 Messe C. Héberg. <u>14h45</u> <u>Récupération</u>			