

# SEPTEMBRE 2024

# L'ÉCLAIREUR

de Saint-Casimir



Montage et mise en page : Sandra Mongeau  
loisirs@saint-casimir.com  
418-339-2543

Bureau municipal  
Secrétariat (418) 339-2543  
Télécopieur (418) 339-3105

Chères citoyennes et chers citoyens,

À la suite de la panne de courant et des inondations survenues en décembre 2022, nous avons révisé nos procédures d'urgence et communiqué les principales étapes à tous nos intervenants. La communication continue avec ces derniers et les citoyens constitue le pilier fondamental de cette politique. Lors de la récente pluie diluvienne ayant affecté des secteurs autres que celui de la Rivière Sainte-Anne, nous avons constaté que notre politique est efficace. Bien que des ajustements soient nécessaires, nous sommes confiants dans notre capacité à gérer ces situations d'urgence.

Nous vous encourageons à télécharger l'application IDside ECHO, qui est notre source principale d'informations en temps réel. À partir de ces communications, nous mettons à jour la page Facebook de la municipalité pour informer un maximum de personnes. Tous les renseignements relatifs aux mesures d'urgence sont disponibles sur le site de la Municipalité. Nous vous invitons à consulter ces fichiers et à prendre les mesures nécessaires pour votre protection :

<https://www.saint-casimir.com/fr/services-aux-citoyens/alerte-municipale-idside-echo>

Comme vous le savez, nous ne sommes pas à l'abri des aléas climatiques, que ce soit en hiver ou en été. Nous pouvons compter sur nos équipes (sécurité incendie, travaux publics, administration municipale, élu-e-s,) pour offrir le meilleur service possible dans ces situations. Et votre participation est essentielle pour nous aider à faire face à ces imprévus de manière encore plus efficace.

Merci pour votre précieuse collaboration.

Lise Baillargeon  
Mairesse

## Septembre 2024

Prochaine publication :  
26 septembre 2024  
Date de tombée :  
15 septembre 2024

### Dans ce numéro :

Les affaires municipales

Les affaires paroissiales

Commerces locaux

Publicités

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1 Messe Saint-Casimir 9h00	2	3 Bibliothèque 13h30 à 15h30 Friperie entraide 13h-16h	4 Récupération ... Matières organiques	5 Bibliothèque 18h30 à 20h30	6	7 Bibliothèque 10h00-12h00 ...
8 Pas de messe	9 CONSEIL MUNICIPAL 19h30	10 Bibliothèque 13h30 à 15h30 Friperie entraide 13h-16h	11 Déchets ... Matières organiques	12 Bibliothèque 18h30 à 20h30 - Coeurs d'Or 13 h carte,bingo, whist militaire *Collecte des encombrants*	13 Fermières 13h30	14 Bibliothèque 10h00-12h00 ...
15 Messe Saint-Casimir 9h00	16	17 Bibliothèque 13h30 à 15h30 - Friperie entraide 13h-16h	18 Récupération ... Matières organiques	19 Bibliothèque 18h30 à 20h30 - -Coeurs d'Or 13 h carte,bingo, whist militaire	20	21 Bibliothèque 10h00-12h00 ...
22 Pas de messe	23	24 Bibliothèque 13h30 à 15h30 - Friperie entraide 13h-16h	25 Déchets ... Matières organiques	26 Bibliothèque 18h30 à 20h30 - -Coeurs d'Or 13 h carte,bingo, whist militaire	27 Conférence Centre Femmes de Portneuf 13h30 Salle municipale	28 Bibliothèque 10h00-12h00 ...
29 Messe Saint-Casimir 9h00	30	Bibliothèque 13h30 à 15h30 - Friperie entraide 13h-16h				

PROCHAINE PUBLICATION : 26 septembre 2024  
DATE DE TOMBÉE : 15 septembre 2024

**Incendie/ Ambulance/:** 911  
**Services municipaux**  
**Permis de construction : 418-339-2543**  
René Savard, directeur général

**Travaux publics**  
David Grondin 418-339-2543

**Bibliothèque** 418-339-2909  
Ange-Aimée Asselin, Bibliothécaire

**Service des Loisirs**  
Sandra Mongeau 418-339-2543  
loisirs@saint-casimir.com

**Agente de développement communautaire**  
Emilie Proulx 418-339-2543

**Services Sociaux**  
O.M.H du Grand Portneuf 1-833-284-0016  
(info@omhgp.com)

**Prévention Suicide 1-866-277-3553** (Sans frais)  
**Services Québec** : 1-877-644-4545.

Travailleurs de Milieu

Vincent Hardy: 418-609-0974  
Jessie Fortin: 418-284-2693

Services Paroissiaux

**Paroisse Sacré-Cœur de Jésus**  
Françoise Marcotte, secrétaire  
418-268-3220  
Michel Laquerre, responsable  
418-339-2784  
Jean Tailleur, prêtre modérateur  
Clément Godin, responsable cimetièrre  
418-339-2508



**Mairesse : Madame Lise Baillargeon**  
Dossiers: MRC de Portneuf, ressources humaines, urbanisme (CCU), sécurité civile, tourisme et parc régional de Portneuf  
**418-339-3815**



**Conseiller # 1: Monsieur Michel Trottier**  
Dossiers: Incendie, voirie et aqueduc  
**418-339-2446**



**Conseiller # 4: Monsieur Aaron Bass**  
Dossiers: Patrimoine/culture, développement économique, loisirs  
**418-558-5391**



**Conseiller # 2: Monsieur André Filteau**  
Dossiers: PFM-MADA, ressources humaines, sécurité civile, comité patrimoine/culture et bibliothèque  
**418-339-2343**



**Conseiller # 5: Monsieur Denis Naud**  
Dossiers: Régie régionale de gestion des matières résiduelles, voirie et CAPSA  
**418-339-2047**



**Conseiller # 3: Madame Danielle Duchesneau DuSablon**  
(mairesse suppléante)  
Dossiers: Tourisme, urbanisme (CCU), sécurité civile, développement économique, OMH, communication et organismes communautaires  
**418-339-2653**



**Conseiller # 6: Monsieur Georges Mayrand**  
Dossiers: Aqueduc, voirie et égouts  
**418 325 4708**



**Salon Sylvie Gingras**  
"Sur Rendez-Vous"  
385 rue Hardy  
St-Casimir Portneuf, Qc.  
G0A 3L0  
**418-325-5111**

- Ambiance chaleureuse - Expérience stylisée -  
- Prix abordable - Bienvenue à tous! -



**M2J CLIMATISATION INC.**  
www.m2jclimatisation.com  
RBQ 5818-9887  
418 284-4957  
info@m2jclimatisation.com

**Mario Trottier** Frigoriste  
**Alexandre Massicotte** Maître électricien



**Je recherche un service**  
Découvrez les ressources communautaires et publiques disponibles dans Portneuf  
TROUVER UN ORGANISME

**Je m'implique dans ma communauté**  
Découvrez les offres de bénévolat dans Portneuf  
SIMPLIFIER

LE QUARTIER GÉNÉRAL DU BÉNÉVOLAT ET DES SERVICES DANS PORTNEUF



**Déneigement**  
Résidentiel & Commercial  
Secteur Saint-Casimir  
Soumission Gratuite  
Contactez-nous au :  
**819-701-1412**  
Ou par Facebook-Messenger

**SAVARD**  
AUDIOPROTHÉSISTES INC.

**VOUS AVEZ TRAVAILLÉ DANS UN MILIEU BRUYANT?**

CONSTRUCTION • GARAGE • USINE • ETC.

**Offrez-vous la santé auditive!**

- Prothèses auditives
- Examen de l'audition
- Protecteurs auditifs
- Réparation et entretien

PRENEZ RENDEZ-VOUS DÈS MAINTENANT  
**418 930-1985**

1000, Boul. Bona Dussault, St-Marc-des-Carières

  savardaudio.com



**BMR**  
Novago Coopérative

SAINT-CASIMIR  
685 Boulevard de la Montagne | 418 339-2011



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

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

Mallette S.E.N.C.R.L.  
Société de comptables professionnels agréés

M<sup>e</sup> Yannick Pepin  
Notaire

381 boulevard de Lanaudière  
Sainte-Anne-de-la-Pérade QC G0X 2J0

200-25 rue des Forges, case postale 1356  
Trois-Rivières QC G9A 5L2

T. 418 325-2507, poste 1304  
F. 418 325-2517

T. 819 379-0133, poste 5228  
F. 819 379-4207

@ yannick.pepin@mallette.ca

1 800 693-0133

**mallette.ca**



Post Scriptum  
Marketing

Pascal Carrier  
Président

110 Bélanger  
St-Casimir  
Pascal.postscriptum@gmail.com  
www.Postscriptummarketing.com

418.572.3116

Agence spécialisée en développement des affaires et  
évaluation d'entreprise pour PME



**MICROBRASSERIE | ARTS & SPECTACLES**

Heures d'ouverture  
boutique  
Tous les jours  
11h à 16h

Tout savoir sur la  
programmation  
Lesgrandsbois.com

**Passez nous voir!**

## COORDONNÉES

**Écocentre St-Alban**  
1160, route Philomène-Thibodeau (route 354) G0A 3B0  
Téléphone : 418 876-2714  
ou sans frais 1 866 760-2714

**Écocentre St-Ubalde**  
570, rang St-Paul G0A 4L0  
Téléphone : 418 876-2714  
ou sans frais 1 866 760-2714

## HEURES D'OUVERTURE

St-Alban:  
**Horaire estival maintenant en vigueur :**  
Lundi, vendredi et samedi : 8 h à 16 h 45  
**FERMÉ les jours fériés suivants en 2024:**  
20 mai, 24 juin, 1er juillet, 2 septembre, 14 octobre.

St-Ubalde: Mercredi, vendredi et samedi :

8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 45.



## ABRÉGÉ SÉANCE ORDINAIRE DU 08 JUILLET 2024

- ◆ Autorisation pour une demande de financement temporaire de 135 000\$ dans le cadre de la construction d'une plateforme pour la vidange des bassins aérés règlement d'emprunt # 225-2024
- ◆ Adoption du Règlement 226-2024 modifiant le règlement 169-2018 sur la gestion contractuelle afin d'augmenter la limite des montants permis lors de l'adjudication des contrats de gré à gré
- ◆ Avis de motion et dépôt du projet de Règlement numéro 227-2024 pour l'établissement des plans et devis dans le cadre du projet de garage municipal/caserne incendie prévoyant une dépense de 600 000\$ et un emprunt n'excédant pas 600 000\$ remboursable sur 20 ans
- ◆ Adjudication d'un contrat de gré à gré à Automatisation JRT inc. de Québec pour la somme de 22 360\$ (+ taxes) pour la télémétrie à la station de pompage et à l'usine située à Saint-Thuribe
- ◆ Adjudication d'un contrat de gré à gré à Signalisation Kalitec inc. de Laval, pour la somme de 11 474.51\$ (taxes incluses) pour l'achat de 2 radars pédagogiques
- ◆ Adjudication du contrat au plus bas soumissionnaire conforme, soit Pavco inc., de Shannon, pour la somme de 81 267.23\$ (taxes incluses) pour les travaux d'asphaltage à Saint-Casimir en 2024
- ◆ Adjudication d'un contrat de gré à gré à la firme comptable Raymond Chabot Grant Thornton, pour l'audit annuel des états financiers pour l'exercice financier se terminant le 31 décembre 2024, pour la somme de 31 500\$ (plus taxes)
- ◆ Adoption du plan d'intervention modifié pour le renouvellement des conduites d'eau potable, d'égouts et des chaussées pour le rang Sainte-Anne
- ◆ Contribution financière de 250\$ pour une demande de partenariat de Clic-Portneuf.TV
- ◆ OMHGP / demande de budget supplémentaire de 634.80\$ pour des travaux de Remplacement-Amélioration-Modernisation Capitalisable (RAM-C)

René Savard  
Directeur général et greffier-trésorier

**ABRÉGÉ**  
**SÉANCE ORDINAIRE DU 12 AOÛT 2024**

- ◆ Adoption du Règlement 227-2024 pour l'établissement des plans et devis dans le cadre du projet de garage municipal/caserne incendie prévoyant une dépense de 600 000\$ et un emprunt n'ex-cédant pas 600 000\$ remboursable sur 20 ans
- ◆ Amendement à la résolution 2024-07-08 -130, contrat de gré à gré/ télémétrie à la station de pompage, au barrage et à l'usine située à Saint-Thuribe pour la somme de 34 325 (plis taxes).
- ◆ Adoption de la 3<sup>e</sup> révision du budget annuel de l'OMHGP en date du 11 juillet 2024
- ◆ Demande de révision de la Loi sur la fiscalité municipale pour les taxes de la Sûreté du Québec
- ◆ Appui à la demande de mesdames Marjorie Montminy et Audrey Normandeau pour l'acquisition du presbytère de Saint-Casimir
- ◆ Appui à la semaine de la sécurité ferroviaire
- ◆ Adjudication du contrat pour l'appel d'offres 2023-10-10-215 à la compagnie Construction BML Inc. de Lévis pour la somme de 436 905 \$ (taxes incluses) pour le remplacement d'un ponceau dans le rang de la Rivière Noire
- ◆ Octroi d'une aide financière de 430 869 \$ du ministère des Transports et de la Mobilité durable dans le cadre du volet rétablissement du programme d'aide à la voirie locale (PAVL) pour le remplacement d'un ponceau dans le rang de la Rivière-Noire
- ◆ Financement temporaire de 430 869\$ dans le cadre des travaux pour le remplacement d'un ponceau dans le rang de la Rivière Noire

René Savard  
Directeur général et greffier-trésorier

ACHAT DE GRAIN	Groupe Juno (Patrick Juneau)	581-276-4286 poste 101	INFOGRAPHIE	Lavi création	418-326-1275
ALPHABÉTISATION	L'Ardoise	418-339-2770	LOCATION CHAPITEAUX	Daniel Tessier	418-3254979
ALIMENTATION	Marché Alain Thibault	418-339-2930	MATÉRIAUX RECYCLÉS	Matériaux récupérés de Portneuf	418 339-1212
	Dépanneur Super soir	418 339-3455	MASSOTHÉRAPIE	Chiropratique St-Casimir	418-286-6216
	Le Garde-Manger	418-339-2770	MICROBRASSERIE	Microbrasserie Les Grands Bois	418-325-4211
	La Ferme des jeunes pousses (Marc-André Demers)	418-933-4985	OSTÉOPATHIE	Chantal Thiboutot	418-410-0303
			PHARMACIE	Pharmacie Mailhot, Robitaille, Moisan (Brunet)	418-339-3456
CHENIL	Chenil de JUCO	418 339-3829	PHOTOGRAPHE	Photographies Étienne DuSablon	418-339-2653
CHIROPRA TIQUE	Chiropratique St-Casimir	418-339-4070	QUINCAILLERIE	BMR / La Coop Novago	418-339-2011
COIFFEURS (EUSES)	Salon Mode Chantal Langlois	418-339-3223	RÉSIDENCE POUR AÎNÉS	Maison des Pionniers	418-339-3131
	Coiffure Sylvie Gingras	418-325-5111	RÉSIDENCE POUR HANDICAPÉS	Yves Savard	418 339-3282
	Salon Lynda Bédard	418-339-3039	RESTAURATION (BAR)	Bar-Laitier du Vieux Moulin	418-339-4488
	Salon Sophie Tessier	418-339-2870		Buffet du Rapide (traiteur)	418-339-3230
CONSTRUCTION	Construction 2T Inc.	418-325-4850		Casse-croûte St-Caz (saisonnier)	418-339-3071
	CYM Construction inc. (entrepreneur général)	418-284-4089	SALLE DE SPECTACLE	Théâtre des Grands Bois	418 266-3815
CULTURE	Rendez-vous culturels de Saint-Casimir	514-973-1566	SÉCHAGE DE GRAINS	Ferme du Rapide Sud	819 996-3210
DESCENTE EN RIVIÈRE	Les Excursions de l'Ouest	418-339-3410	SEMENCES	Semences Laquerre La Coop Novago	418-339-2474 418-339-2011
DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES	Post Scriptum Marketing (Pascal Carrier)	418-572-3116	SERVICE ADMINIS-TRATIF	Services Andrée Gosselin	418-326-5082
ÉLECTRICIEN	Entreprises A. Massicotte Électrique	418-216-2058	SERVICE DE GARDE EN MILIEU FAMILIAL	Les Papillons en folie (Sylvie Perreault) *accrédité	418-339-2282 438-823-1422
	Entreprises Électro-Paul	418-339-2683	SERVICE FINANCIER	Caisse Desjardins de l'ouest de Portneuf	418-339-2265
ENGRAIS	Centre d'engrais Portneuf -Mauricie	418-339-2869		Service financier Daniel Tessier Industriel Alliance	418-325-4979
ENTREPOSAGE	Marcel Béland	418-339-2751	SERVICE RESSOURCE AIDE	Entraide Saint-Casimir	418-339-2543
ENTRETIEN MÉNAGER	Entretien domiciliaire NS	418-339-3869	SOINS ÉNERGÉTIQUES ET DÉTENTE	Nathalie Genest Andréanne Belleau Énergie de Vie SCENTSY (Sylvia Boucharde)	418-325-4034 418-285-9338 819-692-8566
	Valérie Jouve conscience propre V.J	418 261 2231	STATION-SERVICE	Dépanneur Conrad Audet	418-268-3521
FUNÉRARIUM	Funérarium Lacoursière	418-339-2212			
GARAGE	Garage Jean-Noël Sauvageau	418-339-2634	TRANSPORT	Transyb	418-339-2215
	Garage Ghislain Tessier	418-339-3133		Transport Langlois	418-326-2292
	PJ Service Mécanique	418-339-2194		Transport Forestier J. Welsh III Inc.	418 268-3168 418 339-2112
GRAPHISME	Ordi-concept Lise Brochu	418-339-2144	TRANSPORT ET EXCAVATION	Albert Tessier Dave Tessier	418-339-2964 418-325-4072 418-339-2964 418-325-4686
HÉBERGEMENT	Hotel le couvent	418-339-3232	VÉHICULES RÉCRÉATI-FS	St-Casimir Autos Polaris	418 339-2250
INDUSTRIE	Contreplaqué Saint-Casimir	418-339-2313		Sports Plus St-Casimir	418 339-3069
	Les Contenants Durabac inc.	418-339-2191	VÉHICULES RÉCRÉATI-FS (CLUB)	Adeptes Quad Portneuf <a href="mailto:adeptes@adeptesquadportneuf.com">adeptes@adeptesquadportneuf.com</a>	418-339-3332

Nous vous rappelons que le dernier paiement de taxes 2024 est dû le 30 septembre.

**La MRC annonce son soutien à 14 événements touristiques majeurs en 2024, via son fonds de soutien aux projets structurants (FSPS)**

**Cap-Santé, le 15 août 2024** – La MRC de Portneuf est fière d'annoncer son engagement envers différentes initiatives événementielles qui ont bénéficié du Fonds de soutien aux projets structurants (FSPS) en 2024. Depuis le début de l'année, un montant total de 140 224 \$ a été octroyé afin de soutenir quatorze événements touristiques dans la région. Ces initiatives représentent un investissement global de 3 183 198 \$, démontrant ainsi l'impact significatif du FSPS dans le développement et la promotion des événements du territoire.

Pour 2024, c'est près de la moitié (47 %) de l'enveloppe totale du FSPS qui a été engagée dans le volet « Soutien aux événements touristiques ». De plus, le FSPS a mis l'accent sur le développement durable en offrant une bonification pour les pratiques écoresponsables et durables adoptées par les événements, pour un total de 16 004 \$. Cette bonification, pouvant atteindre jusqu'à 20 % de la contribution de base octroyée, encourage les organisateurs à intégrer des pratiques écoresponsables dans leurs initiatives et contribue à générer des retombées durables aux plans social, environnemental et économique.

Parmi les événements soutenus par le FSPS, cette année, figurent des festivals culturels et musicaux et des événements sportifs et agroalimentaires qui enrichissent le paysage culturel et touristique de la région de Portneuf. « C'est avec une immense fierté que le conseil des représentants a décidé de poursuivre son engagement en faveur de nombreux événements festifs et touristiques de la région. Le dynamisme et l'engagement dont font preuve les promoteurs des événements procurent à notre magnifique région une amplitude inégalée et savoureuse ! À l'instar de plusieurs activités qui se déroulent dans la MRC, le secteur du tourisme est un moteur de développement économique important et c'est en appuyant des projets porteurs que nous ferons en sorte que ce secteur enrichisse encore davantage notre région. Cet appui massif confirme encore une fois que la MRC de Portneuf et ses partenaires sont ont rendez-vous pour soutenir le développement de notre région, nos entrepreneurs touristiques et la croissance de notre industrie », a souligné Bernard Gaudreau, préfet de la MRC de Portneuf

« Nous avons une chance incroyable dans Portneuf de pouvoir prendre part à une grande variété d'événements de qualité. Il y en a pour tous les goûts! Cette aide financière qui est octroyée va permettre aux organisateurs de bonifier leurs activités, et ce, au bénéfice de l'ensemble des Portneuvoises et Portneuvoises », mentionne M. Vincent Caron, député de Portneuf.

« Les 14 événements soutenus aujourd'hui reflètent la diversité que l'on trouve dans la MRC de Portneuf. Je suis persuadée, qu'année après année, ils sauront attirer autant les Portneuvoises et Portneuvoises que les touristes. Leurs retombées socioéconomiques rejailliront sur l'ensemble de la MRC et je m'en réjouis », souligne Mme Andrée Laforest, ministre des Affaires municipales.

« Notre gouvernement est heureux et fier de contribuer au financement et à la réussite d'événements touristiques bien implantés et appréciés dans la région de Portneuf. Amatrices et amateurs de festivals, d'événements sportifs et culturels, de spectacles, de soirées musicales et de rendez-vous agroalimentaires sont véritablement choyés. Il y en a pour tous les goûts ; je vous invite à en profiter pleinement chaque année ! Il est essentiel pour le gouvernement de participer à l'effervescence culturelle et au rayonnement de la MRC de Portneuf », précise M. Jonatan Julien, ministre responsable des Infrastructures et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale.

Voici la liste des événements soutenus financièrement en 2024 :

Événements	Montants
La Course de la Banquise Portneuf Festival de la Banquise 2024	11 200,00 \$
Culture Saint-Casimir Commission B 2024	12 000,00 \$
Société de Développement des Sports de Plein air Festival NORR 2024	12 000,00 \$
Le Festival du Pont-Rouge Red Bridge Fest 2024	11 200,00 \$
Festiglace de Pont-Rouge Festiglace de Pont-Rouge 2024	8 960,00 \$
Rendez-vous culturels de Saint-Casimir Festival de films pour l'environnement	5 600,00 \$
Association récréative de Pont-Rouge Vacances en spectacles 2024	11 200,00 \$
Association des Fêtes gourmandes de Neuville Fêtes gourmandes de Neuville 2024	11 200,00 \$
Festivités & Culture Cap-Santé Symposium Cap-Santé riche en couleurs 2024	6 904,00 \$
Société d'agriculture de Portneuf Exposition agricole de Portneuf 2024	10 800,00 \$
Secousses Festival Secousses 2024	10 800,00 \$
Club MX Deschambault Championnat national de motocross de Deschambault	11 200,00 \$
Raid Bras-du-Nord Raid Bras-du-Nord 2024	9 600,00 \$
Arts et Saveurs Portneuf Route Arts et Saveurs Portneuf 2024	7 560,00 \$
<b>TOTAL - FSPS volet événements</b>	<b>140 224,00 \$</b>

**Nouvelles du Comité de Consultation et Organisation Locale de la communauté de Saint-Casimir.**

"Une cathédrale est une œuvre d'art collective. Elle illustre ce que les humains peuvent réaliser quand ils travaillent ensemble". (Ken Follett) B



**Félicitations et bienvenue à Monsieur Étienne Dusablon, nommé membre du CCOL, à la réunion du 14 mai 2024, représentant La Fondation du Patrimoine!**

Il nous fait plaisir d'annoncer à la population que **Monsieur Michel Tessier, nouvellement retraité, s'est offert à entretenir le parterre de l'église bénévolement.** Quelle belle initiative! Il invite les personnes intéressées à se joindre à lui pour arranger, décorer et avantager "cet emplacement privilégié" à proximité de notre majestueuse église.

**Ce site grandiose où repose le Monument des familles souches, dévoilé le 23 octobre 2022, est devenu un centre d'attraction. Il inclut 18 tableaux de photos "visibles" de JOUR comme de NUIT, éclairés à l'énergie solaire, exposés en permanence depuis le 25 septembre 2022; ils affichent une facette parmi les plus beaux aspects et bijoux de notre municipalité "entre la rivière et les montagnes".**

**MILLE MERCIS aux nombreux bénévoles** qui prennent soin du patrimoine bâti, son environnement et ont à cœur la conservation de leur église.

**Prompt rétablissement à Monsieur Jean-Clément Trottier, hospitalisé récemment suite à une chirurgie. Meilleurs vœux de guérison! Rétablis-toi vite et bon courage!**

**L'équipe des membres du CCOL:**

**Michel Laquerre, président et représentant local à la paroisse Sacré-Cœur-de-Jésus**  
**Lise Baillargeon Aaron Bass Andrée Dolbec Étienne Dusablon Clément Godin**  
**Huguette Marcotte Vital Naud Louiselle Soulard Diane Tessier Jean-Clément Trottier.**

Par Louiselle Soulard, membre



**COMMUNIQUÉ POUR DIFFUSION IMMÉDIATE**

**Connaissez-vous le Chantier réussite éducative de Portneuf Ensemble?**

**14 AOÛT 2024** - Le chantier réussite éducative de Portneuf est l'un des six comités de travail de la démarche Portneuf Ensemble qui veille à la cohésion entre les acteurs du territoire dans le but d'améliorer la qualité de vie de la population portneuvoise. Le chantier réussite éducative a notamment pour but de sensibiliser, d'outiller et de valoriser l'implication des adultes dans le succès des jeunes au-delà du volet académique.

La réussite éducative commence dès la petite enfance, avant même l'entrée à l'école, et se poursuit jusqu'à l'âge adulte. Elle fait référence au bien-être que le jeune peut vivre dans les différentes sphères de son développement : intellectuel, affectif, physique et moral. Comme la réussite éducative est « L'affaire de tous », beaucoup de gens peuvent l'influencer dans son parcours de vie : la famille, les professeurs, les amis, les employeurs, la ville, les intervenants, etc. Ce sont tous des acteurs de changements et de valorisation du jeune dans sa réussite éducative.

« Plus que simplement scolaire, la réussite éducative des jeunes inclut le développement du sentiment d'appartenance, de compétences personnelles et psychosociales, une réponse aux besoins de base ainsi qu'un soutien aux proches. Les organisations membres du chantier souhaitent maximiser les chances que les jeunes puissent bénéficier des conditions gagnantes au développement de leur plein potentiel » mentionne Édith Julien, représentante de la Maison des jeunes de Neuville et membre du chantier réussite éducative Portneuf.

Mis en place depuis 2021 et regroupant une dizaine d'organisations de Portneuf, le chantier met en place une campagne de sensibilisation pour démontrer que des gestes simples et à la portée de tous peuvent faire une grande différence sur le développement d'un jeune. La page Facebook et le site Web présentent des actions concrètes par groupe d'âge. D'ailleurs, pour favoriser l'entraide, le comité vous invite à interagir sur la page Facebook en commentant des gestes que vous appliquez au quotidien.

La réussite éducative, c'est l'affaire de tous!

**Message important !**

Tout chèque pour la municipalité de Saint-Casimir, que ce soit pour les loisirs, le paiement des taxes, la salle de quilles ou autre doit être fait seulement à l'ordre de la municipalité de Saint-Casimir. Nous n'accepterons plus de chèque portant autre chose que ce libellé.

Veuillez noter qu'il y a célébration de la parole avec Gilles Pellerin à tous les mercredi 15h au centre d'hébergement CHSLD de Saint-Casimir. Si vous désirez vous joindre à nous, vous êtes les bienvenus.



**VENEZ NOUS RENCONTRER À EXPO DONNACONA DU 5 AU 8 SEPTEMBRE AUX KIOSQUES 115 ET 116**

Toute l'équipe dynamique du Halo Entraide communautaire et Aide à domicile vous attend.

Depuis 1985, le Halo Entraide communautaire et Aide domicile offrent des services favorisant le maintien à domicile. Nous vous accompagnons avec dévouement dans toute la MRC de Portneuf.

Vivez en toute tranquillité chez vous grâce à nos services de qualité.

WWW.LEHALO.CA <https://www.facebook.com/LeHalo174>  
174 AVENUE SAINT-JACQUES, DONNACONA  
1000 BONA-DUSSAULT, ST-MARC-DES-CARRIÈRES



**PRÉSENTATION DE DEUX NOUVEAUX PROJETS**



**LA FICELLE**  
Un accompagnement administratif lié à vos besoins

LA FICELLE vous offre un accompagnement gratuit et confidentiel pour vos démarches administratives.

Formulaires à remplir, contacts par téléphone, inscription à des services en ligne; quel que soit votre besoin, nous pourrions vous appuyer dans votre démarche, du début à la fin.



**LE MONARQUE**  
Un soutien accessible pour vos petits travaux

LE MONARQUE vous offre une aide accessible pour vos différents petits travaux afin de vous libérer l'esprit. Nous veillons à votre qualité de vie et au maintien de votre autonomie.

VOUS N'ÊTES PAS SEULS ! CONTACTEZ-NOUS:  
418 285-2935/1 800 470-4256 - INFO@LEHALO.CA  
<https://entraidecommunautaire.lehalo.ca/ficelle-monarque/>

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024 - DISPONIBLE LE 21 AOÛT 2024  
PRÉ-INSRIPTIONS LES 3 ET 4 SEPTEMBRE POUR LES MEMBRES AVANT LE 2 SEPTEMBRE

INSRIPTIONS POUR TOUS: DU 5 AU 13 SEPTEMBRE 2024  
<https://www.facebook.com/LaLicorne152/>  
<https://entraidecommunautaire.lehalo.ca/la-licorne/>

**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, à moins d'avis contraire en page couverture.

C'est avec plaisir que nous publierons vos informations.



**ÉCOCENTRE ST-UBALDE**

Réouverture le 17 avril 2024  
Horaire :  
mercredi, vendredi et samedi :  
8 h à 12h et de 13 h à 16 h 45



**Avis**

Dorénavant, tous les textes ou publicités soumis pour le journal l'Éclaireur devront être envoyés par courriel. Nous n'accepterons plus de textes manuscrits. Merci de votre compréhension.

# Récolte de canettes et bouteilles

Pour financer nos activités!

**Samedi le 28 septembre, de 10 h à midi**

**Stationnement de l'hôtel de ville**

On te donne du café - ta tasse réutilisable est la bienvenue :)

Pour infos, aider ou donner des canettes/bouteilles à un autre moment :  
optimistesaintcasimir@gmail.com



Au profit de l'équipage #93  
du Trophée Roses des Sables 2024  
Marjolaine Naud et Marie-Claude Houde



**Samedi le 28 septembre 2024 à 18h30**  
**Salle paroissiale de St-Casimir**

En famille ou en amis, venez participer à notre **Bingo de financement** !  
Sous le thème d'une **soirée thématique rétro**, plusieurs surprises vous attendent !

Ne soyez pas gêné de sortir votre habillement des années rétro !

Prix à gagner en cadeaux, pour les adultes et les enfants.

**\* Minimum de 6 tours de jeux \***

**Adulte 10\$ (6 cartes) - Enfants 4\$ (2 cartes)**

Apporter vos estampes  
ou vos crayons feutres !

\*\* Pour toutes questions ou pour réserver vos places, contactez-nous:  
mmroses2024@gmail.com ou par téléphone au 581-305-4261 (Marjolaine)

## CERCLE DES FILLES D'ISABELLE Mgr Maurice Roy de Saint-Casimir #966: Grondines, Ste-Anne-de-la-Pérade, St-Casimir, St-Marc-des-Carières, St-Ubalde.

"Les gens les plus heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux.  
Ils font juste de leur mieux avec ce qu'ils ont".

- Rencontre : mercredi le 4 septembre 2024 au "Resto Le Chavigny" (salle fermée).
- Accueil des membres : 11h45
- Dîner avec conjoints : choix de menus à la carte.
- Assemblée : 13h30 "première réunion" de la 68e année Isabellienne 2024-2025.
- Prière d'ouverture par la chancelière Camille Marcotte.
- Thème d'actualité ou réflexion au choix de la chancelière.
- Mot de bienvenue par la régente Marielle Beaulé.
- 04 septembre : bienheureuse Dina Bélanger. 12 septembre : Saint Nom de Marie.
- 30 septembre : journée nationale de la vérité et de la réconciliation.
- Rituel à observer pour le bon déroulement de l'assemblée.
- Affaires diverses : financement - planification - agenda des activités à réviser...
- Partage. (Ne pas apporter de cadeaux).
- Recrutement : ex-membres, membres transférées et dames désirant se joindre à nous sont les bienvenues.

\*Prochaine réunion, mercredi le "2 OCTOBRE" 2024.\*

\*Votre PRÉSENCE aux assemblées, grandement appréciée, demeure UN SUPPORT ENCOURAGEANT pour le Cercle et sa survie...\*

\*\*CONTRIBUONS au frigo solidaire dans chacune de nos municipalités en apportant des denrées alimentaires pour les plus démunis.\*\*

\*\* Quand on donne d'une main, on reçoit de l'autre \*\*.\*\*

**PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS** et belle fin d'été!

Louiselle Soulard, rédactrice  
Cercle Mgr Maurice Roy de Saint-Casimir



## Résultat de la campagne de charité en date du 30 juin 2024.

Le dimanche 30 juin 2024, sans célébration, avait lieu en présence de quelques paroissiens le « **4e tirage de 10** » des 400 billets vendus au profit de l'église de Saint-Casimir. Le président **M. Michel Laquerre**, le sacristain **M. Fernand Talbot** et la secrétaire **Mme Françoise Marcotte** ont effectué ledit tirage.

**Résultat de ce tirage** : les noms pigés insérés dans des capsules sont les suivants :

- 1<sup>er</sup> prix 200\$ : **M. Fernand Douville**, rue Notre-Dame, Saint-Casimir.
- 2<sup>e</sup> prix 100\$ : **M. Marcel Genest**, boul. de la Montagne, Saint-Casimir.
- 3<sup>e</sup> prix 50\$ : **M. Sylvain Trottier**, avenue de la Gare, Mascouche.

**Sincères félicitations aux heureux gagnants !**

Prochain tirage : "le 28 juillet prochain".

**L'équipe des membres du CCOL** (Comité de Consultation et Organisation Locale) **pour l'église de Saint-Casimir** :

**Lise Baillargeon, Aaron Bass, Andrée Dolbec, Étienne Dusablon, Clément Godin, Michel Laquerre, président et représentant à la paroisse Sacré-Cœur-de-Jésus, Huguette Marcotte, Vital Naud, Louiselle Soulard, Diane Tessier.**

Par Louiselle Soulard, membre du CCOL

## Résultat de la campagne de charité en date du 28 juillet 2024.

Le dimanche 28 juillet 2024, sans célébration, avait lieu en présence de quelques paroissiens le « **5e tirage de 10** » des 400 billets vendus au profit de l'église de Saint-Casimir. Le président **M. Michel Laquerre**, le paroissien **M. René Laquerre** et la secrétaire **Mme Françoise Marcotte** ont effectué ledit tirage.

**Résultat de ce tirage** : les noms pigés insérés dans des capsules sont les suivants :

- 1<sup>er</sup> prix 200\$ : **M. Mario P Tessier**, rue Tessier Ouest, Saint-Casimir.
- 2<sup>e</sup> prix 100\$ : **M. Paul-Émile Tessier**, rang Laurent-Rivard, Saint-Casimir.
- 3<sup>e</sup> prix 50\$ : **M. Pierre J Tessier**, rue Tessier Ouest Saint-Casimir.

**Sincères félicitations aux heureux gagnants !**

Prochain tirage : "le dimanche 25 août prochain".

**L'équipe des membres du CCOL** (Comité de Consultation et Organisation Locale) **pour l'église de Saint-Casimir** :

**Lise Baillargeon, Aaron Bass, Andrée Dolbec, Étienne Dusablon, Clément Godin, Michel Laquerre, président et représentant à la paroisse Sacré-Cœur-de-Jésus, Huguette Marcotte, Vital Naud, Louiselle Soulard, Diane Tessier.**

Par Louiselle Soulard, membre du CCOL



Prochain rendez-vous de  
**L'HEURE DU CONTE**  
À la bibliothèque Jean-Charles-Magnan  
11 septembre 2024 à 19h

UNE INVITATION DE LA TABLE DE  
CONCERTATION EN SÉCURITÉ  
ALIMENTAIRE DE PORTNEUF

**7e édition**  
"Journée de réflexion en  
Sécurité alimentaire de  
Portneuf"

- Atelier
- Réseautage
- Conférence
- Inspirations

**Réservez  
cette date:**  
24 octobre 2024 de  
9 h à 15 h 30

MAISON DES  
GÉNÉRATIONS  
12, RUE DÉRY,  
CAP SANTÉ

Programmation et  
inscription à venir  
Bienvenue à tous !

**PROGRAMME**

**ACCÈS-LOISIRS MRC DE PORTNEUF**

**GRATUIT**

**LE PROGRAMME ACCÈS LOISIRS DE LA MRC DE PORTNEUF:**

**C'EST QUOI ? DES PLACES GRATUITES** POUR DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET DE PLEIN AIR.

**C'EST POUR QUI ?** ENFANTS, ADULTES, AINÉS, DONT LE REVENU FAMILIAL RÉPOND AUX CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ

ÊTRE SOUS LE SEUIL DE REVENU AVANT IMPÔT (UNE PREUVE DE REVENU EST REQUISE)

**INFORMATIONS :** 418.476.7218  
(COORDONNATEUR PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS MRC DE PORTNEUF)

**Critères d'admissibilité**  
Le seuil de revenu  
avant impôt

1 PERSONNE:	30 526\$
2 PERSONNES:	38 003\$
3 PERSONNES:	46 720\$
4 PERSONNES:	56 724\$
5 PERSONNES:	64 336\$
6 PERSONNES:	72 560\$
7 PERSONNES:	80 785\$

SELON STATISTIQUES  
CANADA 2023

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

le jeudi 12 Septembre 2024 de 19h à 20h  
(une preuve de revenu est requise)  
au local des loisirs à St-Casimir (derrière l'école primaire)



Pour plus d'informations, veuillez contacter le service des Loisirs au 418 339 2543

## Cercle De Fermières

Réunion vendredi le 13 septembre 2024.



La saison 2024-2025 débutera vendredi le 13 septembre à 13h30 au Centre Paroissial.  
 Au programme : Tirage au sort de l'artisan de l'année de sept. 2023 à juin 2024.  
 Tirage au sort du port de l'épinglette de sept. 2023 à juin 2024.  
 Distribution du programme pour la saison 2024-2025  
 Réalisations faites dans le mois.  
 Fête du mois d'août et du mois de septembre.  
 Prix de présence.

Suite à l'élection lors de l'assemblée générale du 14 juin dernier, voici votre CAL pour 2024-2025 :  
 Huguette Marcotte, présidente, Ginette Beaudoin, vice-prés., Nicole Tessier, trésorière, Solange Talbot, secrétaire, Marie-Charles Nadeau, conseillère no 1, Andrée Bourque (nouvelle élue) au poste de conseillère no 2.

Félicitations à vous toutes.

Pour celles inscrites au cours de tricot : Mitaines norvégiennes par Mme Andrée Bourque, celui-ci, débute vendredi le 6 septembre à 13h15 au local, pour 4 semaines.  
 Pendant les vendredis de cours, on vous demande de ne pas utiliser la salle des métiers.

Vendredi le 27 septembre à 13h30 au Centre Paroissial (Hôtel de Ville) l'organisme Centre Femmes de Portneuf tiendra une rencontre d'information sur leur mission, leurs activités, leurs aspirations, etc. Toutes les femmes de la MRC de Portneuf sont les bienvenues dans les activités et lieux de rencontre. Toutes les activités sont gratuites.

Pour en savoir davantage et devenir membre, l'équipe se fera un plaisir de vous accueillir à cette rencontre.

Et nous vous informons que nous serons présentes lors du Salon des Artisans les 2 et 3 novembre prochain, nous acceptons toutes les pièces que vous aurez confectionnées pour le Cercle. D'ici là, merci à l'avance de soutenir votre Cercle et bons succès dans vos réalisations d'artisanat.

Pour celles qui seraient intéressées à devenir membre de notre Cercle, informez-vous auprès du conseil d'administration local (CAL).

Bonne saison à toutes.  
 Ginette Beaudoin, rédactrice.

Entraide  
 Saint-Casimir  
 Aide aux citoyens

Ouvert tous les mardis de 13h à 16h 220 boul. de la Montagne,



La chroniqueuse culinaire Allison Van Rassel devient l'ambassadrice de la 9<sup>e</sup> édition de la Route des Arts et Saveurs de Portneuf qui aura lieu gratuitement les 21 et 22 septembre 2024, de 10 h à 16 h, partout dans la MRC de Portneuf.

L'intégration de l'ambassadrice [Allison Van Rassel](#) à l'événement apportera une grande visibilité aux 57 producteur·rice·s agroalimentaires, artistes et artisan·e·s membres de la Route. Référence réputée en gastronomie autant au Québec qu'au Canada et à l'international, elle cumule plus de 20 années d'expérience dans les médias francophones et anglophones. Sa communauté virtuelle de plus de 100 k abonné·e·s apporte un référencement majeur à tout ce qu'elle touche. Sa passion, ses critiques constructives ainsi que ses découvertes inspirent les canadien·ne·s en quête des dernières actualités gastronomiques.

L'année 2024 s'annonce prometteuse! Avec le nombre d'inscriptions record, l'organisme intègre plusieurs nouveautés, dont des Arrêts gourmands et un parcours d'art public. De Saint-Raymond à Saint-Casimir, en passant par Neuville, Saint-Marc-des-Carières, Portneuf et Deschambault-Grondines, 15 des 18 municipalités de la MRC fourmilleront d'activités les 21 et 22 septembre prochain. Le public est invité à visiter le [site Internet de la Route des Arts et Saveurs de Portneuf](#) qui a été mis à jour pour cette nouvelle édition. 30 000 dépliants ont été distribués partout dans le comté de Portneuf, et même en dehors, en périphérie de la région.



Photo : Étienne Dionne



Photo : Denis Baribault

Depuis 2013, l'organisme propose une expérience authentique de la région en créant des rencontres entre le public et les propriétaires de ces petits commerces qui distinguent et font vibrer la région. Premier événement en son genre, la Route rallie l'artisanat, les métiers d'art et l'agroalimentaire. Pour la 9<sup>e</sup> édition de cet événement familial, nous attendons plus de 9 000 personnes sur les routes portneuvoises en septembre.



Régions de Québec et  
Chaudière-Appalaches

## Les Cœurs d'Or de Saint-Casimir

Chers membres des Cœurs d'Or ,

Votre club reprendra ses activités jeudi le 12 septembre, à 13hres.

Encore une fois nous partagerons de beaux moments dans la joie et la convivialité.

Votre participation à votre club favorise l'inclusion, est aussi un lieu de rencontre pour échanger des idées et assister à de captivantes conférences. De nouvelles activités saines et intéressantes vous seront proposées.

Devenez membre de la FADOQ et profitez de près de 1000 rabais et privilèges taillés sur mesure selon les goûts et les besoins des 50 +. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, votre équipe dévouée se fera un plaisir de vous assister au local informatique.

Nous vous attendons en grand nombre, votre participation est importante.

Janine: 418-339-2544 Denise: 418-339-3801

Francine: 581-325-8728 Yvette P: 418-339-2858

Madeleine: 418-339-2104 Yvette R: 418-339-2038

Etienne: 418-339-2653

### Info Transition août 2024

Bonjour chers acteurs et partenaires,

À la veille de la rentrée 2024, dans le processus de transition vers l'école, nous sommes ici :



Voici quelques suggestions pour permettre aux enfants et aux parents d'être outillés, accompagnés et de se sentir capables de bien réussir cette étape :

- À l'image du calendrier de l'aveugle, proposez aux parents de confectionner un petit calendrier maison pour visualiser combien de jours il reste avant le début de l'école. Un [petit geste d'autonomie](#) pour [vivre une belle transition vers la maternelle](#) peut être fait chaque jour!
- Ce décompte sera aussi utile pour bien replacer la routine [du matin](#) et [du soir](#) avant la rentrée scolaire. Entre [10 et 13h de sommeil par jour](#), aideront l'enfant à bien s'adapter et récupérer durant cette période exigeante.
- Jouez au [coin-coin de la rentrée](#) pour apprivoiser la nouvelle routine à venir ou au [coin-coin bavard](#) pour mesurer l'adaptation des premières semaines! ([Démonstration vidéo](#))
- Écoutez la [chanson pour la transition](#) dans Portneuf (en vous procurant l'article sans frais dans votre panier, vous obtiendrez les paroles et la version instrumentale). [Laissez-vous inspirer et chantez ensemble à la rentrée!](#)
- Finalement, consultez au besoin votre répertoire local de contacts (par école) dans l'équipe [TEAMS TransitionScolaire](#) pour joindre vos partenaires et collaborateurs. N'hésitez pas à me le mentionner si vous avez besoin de soutien pour y accéder!

Ensemble pour une première transition harmonieuse vers l'école !



Marie-Eve Bolduc  
Agente de transition  
mebolduc@cssportneuf.gouv.qc.ca  
418.285.2600 poste 2421

Centre  
de services scolaire  
de Portneuf  
Québec



## Un succès pour le [Musée ambulant à Saint-Thuribe](#) ! Retour sur le succès des cinq semaines d'activité

Saint-Thuribe, le dimanche 18 août 2024 - Le cœur de la municipalité de Saint-Thuribe s'est animé ces dernières semaines avec la présence du [Musée ambulant](#) qui y a déployé une exposition et de très nombreuses activités culturelles.

Suite à la popularité de l'exposition *Riopelle à Saint-Thuribe* en 2023, le Musée ambulant a souhaité contribuer au développement culturel de la municipalité cet été en créant une programmation culturelle et communautaire sur **cinq semaines**. Ainsi, du 18 juillet au 18 août, c'est plus de **2300 personnes** qui ont participé à l'une des **44 activités gratuites** : **expositions** en arts visuels et métiers d'art, **concerts**, **ateliers de création**, **cinéma**, **bingos**, **danse**, **réalité virtuelle**, **conférences**, **repas** et plus !

Dans l'église de Saint-Thuribe, on pouvait découvrir le travail de **21 d'artistes et collectif québécois-es et canadien-nes** de la collection du Musée ambulant, dont quatre résident dans la MRC de Portneuf : Marie-Fauve Bélanger, Mathieu Fecteau, Audrey Demers-Roberge et Émilie Proulx.

Le Musée ambulant a utilisé l'église dans une occupation transitoire, le temps qu'une nouvelle vocation lui soit trouvée, permettant à la population d'y avoir de nouveau accès. Il a permis au bâtiment de retrouver son rôle de lieu de rassemblement. Un tel succès, dans une municipalité d'à peine plus de 300 habitant-es, réitère que les projets culturels sont des espaces rassembleurs et féconds, tant pour le public et les artistes que pour les communautés. Ils invitent à la découverte et à la curiosité dans un cadre enchanteur, et font vivre l'art autrement.

### Le Musée ambulant : démocratiser l'accès à la culture

Le Musée ambulant est un organisme à but non lucratif dont l'objectif est d'amener l'art à la rencontre du public. Il investit une foule de milieux de vie grâce à sa nature nomade : des écoles aux bibliothèques en passant par les camps de jour et les résidences pour aînés. L'objectif est de faire tomber toutes les barrières géographiques, physiques et socio-économiques qui limitent l'accès à l'art. Basé à Québec et à Saint-Casimir, c'est la première fois que le Musée ambulant déposait ses valises pour une aussi longue période dans la MRC de Portneuf !



# Bon sac à dos, dos en santé!



**Chiropratique  
St-Casimir**  
Familiale et sportive

Au désespoir des enfants, le mois d'août signifie aussi le début des préparatifs pour le retour à l'école. En prévision des achats à venir, voici quelques conseils concernant le sac à dos de votre enfant. Pour ceux et celles qui désirent rester dans l'esprit estival, ces conseils sont tout aussi bons pour le sac de randonnée !

### Comment bien le choisir :

- Le dessus du sac ne dépasse pas le haut des épaules.
- Le fond n'est pas plus bas que les hanches (non appuyé sur les fesses).
- Les bretelles, idéalement de 5 cm de large, sont rembourrées et ajustables.
- Des courroies ajustables sont présentes à la hauteur des hanches et du torse.
- Le matériel est résistant mais léger.

### Comment bien le remplir :

- Répartir le poids entre les compartiments de manière égale des deux côtés.
- Mettre les objets plus lourds près du corps (au fond ou au milieu du sac).
- Garder les objets qui servent souvent à portée de la main. (sur le dessus du sac)
- Éviter de surcharger le sac \*

\*Le poids total du sac ne devrait pas excéder 10% du poids corporel de l'enfant de niveau primaire et 15% de l'élève de niveau secondaire.

Si vous remarquez un des signes suivants, c'est que le sac à dos doit possiblement être changé, allégé ou mieux ajusté:

1. L'enfant doit se pencher vers l'avant pour balancer le poids du sac à dos.
2. L'enfant lève une épaule afin d'éviter que la bretelle ne glisse.
3. Le sac à dos de l'enfant lui bat sur les fesses quand il marche.
4. L'enfant doit placer une main sous son sac à dos de manière à soulager la pression sur ses épaules.
5. La peau de l'enfant porte les marques des bretelles quand il les enlève.
6. L'enfant se plaint de douleurs au dos, au cou ou aux épaules.

Jeanne Boulay, chiropraticienne

### Comment bien ajuster les bretelles et les courroies:

- Le sac ne tombe pas plus bas que les hanches.
- L'espace une main puisse se glisser entre le sac et le dos.
- Ne doit pas être trop serré sous les aisselles.
- La courroie de taille doit être bien appuyée sur les hanches.

### Comment bien l'enfiler:

- Déposer le sac sur une surface à la hauteur des hanches.
- Enfiler une bretelle à la fois en évitant de donner un élan au sac pour enfiler la seconde.
- Toujours porter les deux bretelles pour éviter un déséquilibre de la posture.



# L'Ancolie

Septembre 2024

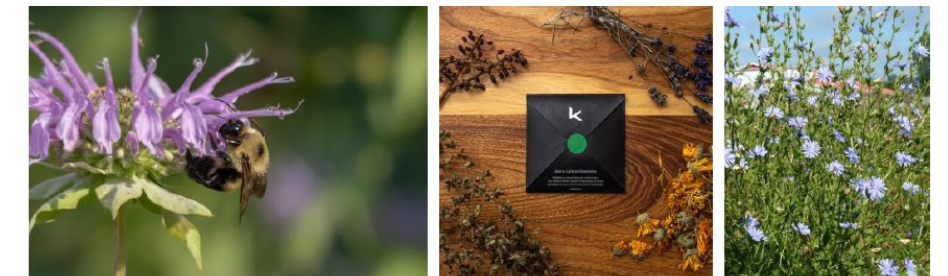
## Plantes indigènes: clé de voûte de la biodiversité



Avant de se lancer en agroforesterie et en production de semences, Philippe a d'abord œuvré pendant 20 ans en communication, en relations publiques, en marketing numérique puis brièvement comme brasseur dans une microbrasserie de Montréal.

Ayant grandi à St-Ubalde, entouré de forêt, il a toutefois toujours été près de la nature et ne manque jamais une occasion de se mettre les mains dans la terre pour expérimenter avec les aménagements et les vivaces comestibles, la permaculture, ou la culture maraichère au sein d'un jardin collectif avec sa conjointe, ses deux filles et 5 autres familles. Après plusieurs années passées à s'intéresser à la flore indigène du Québec et à la cueillette sauvage, Philippe a lancé en 2021 Akène – culture forestière pour contribuer à redonner aux plantes indigènes la place qui leur revient.

Philippe Denis



Venez discuter du lien indissoluble entre les espèces végétales et la faune indigène, de l'état de la biodiversité et des efforts de conservation existants, mais surtout, apprenez comment chaque personne ayant accès à un petit bout de sol, aussi petit soit-il, a le pouvoir d'apporter une contribution significative au maintien de la biodiversité.

**L'entrée est gratuite pour les membres de la SHEP ainsi que pour les résidents de Saint-Casimir et Saint-Thuribe. Pour toutes autres personnes désirant assister à la conférence, le coût est de 5\$.**

Tous droits réservés © 2024 Société d'horticulture et d'écologie de Portneuf

### Endroit

Hôtel de ville  
220, Bl de la Montagne  
Saint-Casimir

### Date

29 septembre 2024  
13 h 30



### Contactez-nous

Téléphone  
418 268.5511

Courriel  
[sheportneuf@telus.net](mailto:sheportneuf@telus.net)

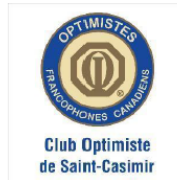
Visitez notre site web  
[www.sheportneuf.org](http://www.sheportneuf.org)

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



Emblème Floral  
de Saint-Casimir  
Le Chrysanthème





### Une dose d'amour pour le parc des loisirs de Saint-Casimir

Tout près de célébrer son premier anniversaire, le club Optimiste de Saint-Casimir a mis sur pied, avec la collaboration du Programme ACTION d'Alcoa, une grande corvée de nettoyage et de revalorisation du parc des loisirs de Saint-Casimir. C'est donc sous une note festive que 32 bénévoles se sont réunis le 25 mai dernier pour offrir une part de l'amour dont avaient besoin les installations du parc des loisirs de Saint-Casimir. Parmi les participants, 10 employés d'Alcoa, 6 membres actifs du club Optimiste et 7 citoyens étaient présents.

Grâce à la générosité de ces bénévoles, les travaux suivants ont été réalisés :

- teinture des 2 estrades du terrain de baseball;
- désherbage et ajout de sable au terrain de jeu 0-5 ans;
- conception et fabrication d'un carré de sable;
- réparation, sablage et peinture de 16 tables et de 15 bancs;
- désherbage et ajout de gravelle au terrain de pétanque.

L'impact du Programme ACTION d'Alcoa se poursuivra dans le temps grâce à la bourse de 3 000 \$ offerte au club Optimiste de Saint-Casimir. En effet, c'est en partie grâce à ces fonds que l'organisme pourra par ses divers projets continuer à avoir un impact marqué dans sa communauté.

Il va sans dire que cette action bénévole a offert un excellent coup de main à la municipalité de Saint-Casimir dans sa mission d'entretenir les installations des loisirs et aura été une belle façon d'entamer la saison estivale en beauté. Inscrit au Mérite Municipal 2024, le projet vise à stimuler l'effort collectif et à se faire réapproprié aux citoyens leurs lieux de vie.

#### À propos du Club Optimiste de Saint-Casimir

De retour depuis mai 2023, le club Optimiste de Saint-Casimir a pour mission d'aider la jeunesse et de favoriser son épanouissement, d'encourager la participation active à la chose publique et de développer l'optimisme comme philosophie de vie.

#### À propos des programmes ACTION

Le programme ACTION d'Alcoa permet de remettre 3 000 \$ aux organismes reconnus, lorsqu'un minimum de huit employés d'Alcoa accepte de consacrer bénévolement au moins quatre heures de leur temps dans une journée, au profit d'un organisme.



**AS-TU COMMANDÉ TA CHANDELLE OPTIMISTE ?**

PAR COURRIEL À  
optimistesaintcasimir@gmail.com

LIVRAISON À ST-CASIMIR

**10\$**

**À Feu doux**  
CHANDELLES CRÉPITANTES

**CERF Volant** | Centre d'entraide et de ressources familles de Portneuf

# INSCRIPTIONS

## Programmation Automne 2024

**Début de la session SEMAINE DU 9 SEPTEMBRE**

418 873-4557 / 1-888-873-4557  
poste 21

info@cerfvolantdepartneuf.org

Pour plus d'informations:  
www.cerfvolantdepartneuf.org

# Messe Country

Avec la participation de la troupe **Rythm'Ô chœur**

Venez célébrer avec nous!  
**Dimanche le 29 septembre à 11h**  
Église Ste-Agnès de Donnacona

Sous la direction de Carmelle Matte  
Enfilez vos bottes et portez votre chapeau

Contribution volontaire

atelier d'autogestion

## vivre avec une meilleure estime de soi

Cet atelier vous aide à trouver des stratégies et outils concrets pour reprendre du pouvoir sur votre santé mentale dans votre vie quotidienne.

- thème différent à chaque semaine
- information théorique
- activités pratiques, discussions et exercices
- formule de groupe basée sur l'entraide
- matériel inclus

« J'ai des outils concrets qui vont me permettre d'agir au quotidien pour améliorer et renforcer mon estime de soi. Je vois plus clairement qui je suis, en ayant enlevé les perceptions nocives que j'avais de moi. »

- participante à l'atelier d'autogestion de l'estime de soi

du 18 septembre au 20 novembre 2024  
les mercredis, de 13h à 16h

coût: 40 \$ (membre) / 50 \$ (non-membre)

atelier offert en personne

pour s'inscrire :  
L'Arc-en-Ciel  
418-285-3847  
info@larcencielportneuf.org  
www.larcencielportneuf.org

Place Saint-Louis, 189, rue Dupont, Pont-Rouge, Salle de réunion #154