



Municipalité de Sainte-Anne-de-la-Pérade
200, rue Principale
Sainte-Anne-de-la-Pérade (Québec) G0X 2J0
Tél. : 418-325-2841
Télec. : 418-325-3070
Courriel : municipalite@sainteannedelaperade.net

Le 26 mars 2014

RAPPEL : Permis de sollicitation dans les foyers

La municipalité tient à rappeler à ses citoyens qu'elle applique un règlement qui autorise seulement la sollicitation aux organismes à but non lucratif qui remettent des reçus aux fins d'impôts sur son territoire. Ainsi, toutes autres personnes ne répondant pas à ces critères ne sont pas autorisées à passer chez vous pour vous solliciter. Par exemple, les entreprises de service de remplissage d'extincteurs ne sont pas mandatées par la municipalité. Sachez que nous offrons ce service à nos bureaux, contactez-nous pour plus d'information au 418 325-2841.

Défi Santé 5/30 Équilibre

Dans le cadre du *Défi Santé*, la municipalité vous offre la possibilité de participer à deux cours spéciaux d'essai d'aérobic et de « Body Design », donnés par une entraîneure certifiée chez Énergie Cardio, qui seront ouverts à tous les péradiens afin de voir l'intérêt des citoyens face à ces nouvelles disciplines qui pourrait être implantées chez nous dès l'automne prochain.



Mardi 8 et jeudi 10 avril 2014, dès 18h00 dans la grande salle du centre communautaire Charles-Henri Lapointe

L'aérobic et le "body design" c'est quoi?

L'aérobic est un classique en entraînement cardiovasculaire. Popularisé par Josée Lavigneur, la danse aérobic vous permet d'augmenter vos fréquences cardiaques par le biais de routines chorégraphiques. Entraînez-vous dans un contexte dynamique et plaisant.

Le "body design" vise l'amélioration de l'endurance et du tonus musculaire. Jumeler la motivation d'un groupe et les bienfaits d'un entraînement musculaire en salle. Utilisant des charges modérées et demandant peu de coordination, il vous offre un entraînement complet.

En cette occasion spéciale, nous vous offrirons deux cours combinés de ces deux disciplines sous forme de circuits avec intervalles. Constituant un « deux-en-un », ces cours vous proposent un entraînement musculaire et cardiovasculaire intense. Chaque cours peut s'adapter au niveau des participants et s'adressent aux personnes débutantes et avancées.

Apportez votre serviette d'entraînement, votre tenue de sport confortable, de bons souliers, une bouteille d'eau et votre sourire!



Spectacle spécial 30e anniversaire du CPA La Pérade avec invitée d'honneur : JOANNIE ROCHETTE Dimanche 30 mars 2014, dès 13h30

Pour célébrer ses 30 ans, le CPA La Pérade invite Joannie Rochette à partager la glace avec nos patineuses! La patineuse performera 2 solos, participera au numéro d'ouverture et à la finale avec les filles du club. Elle offrira également une séance d'autographe à la fin du spectacle pour le public. Vous pourrez aussi apprécier les prestations de Valérie Lavergne, Gabriel St-Jean et Camille Bessette, patineurs de la relève de notre région! Un après-midi haut en couleur vous attend!

30 ans... D'hier à aujourd'hui au CPA La Pérade!

Les billets sont en vente dès maintenant au coût de 20\$ chez Style Libre 2000, à l'aréna de Sainte-Anne-de-la-Pérade et auprès des membres du CPA!

Informations : France, 418 325-3584
ou Pascale, 418 325-3055



© Allison Kwan



**Service d'animation
ESTIVALE**

Le service d'animation estivale de Sainte-Anne-de-la-Pérade est en pleine élaboration de sa programmation 2014. Surveillez votre feuillet municipal et le sac à dos de votre enfant (école primaire MDV) pour savoir tous les détails de nos activités et pour connaître les dates de la période d'inscription (vers la mi-mai). Notez que le service sera encore cet été ouvert pendant 8 semaines consécutives, soit du 25 juin au 15 août 2014. Au plaisir de retrouver vos enfants pour un autre été rempli de merveilleux souvenirs!

Programmation printanière d'Activ'Action Mise en forme

Cardio-nature: Séance d'entraînement **extérieure** comprenant cardio, musculation et étirements pour les gens désirant garder la forme tout en profitant du plein air.

Horaire: mercredi 11h15 à 12h15 ou mercredi 19h30 à 20h30

Endroit: village et/ou boisé de Ste-Anne (possibilité d'alternance avec St-Prosper)

Cardio-maman: Séance d'entraînement **extérieure** comprenant cardio, musculation et étirements pour les mamans désirant se mettre en forme en plein air, tout en étant accompagné de bébé.

Horaire: mercredi 10h à 11h

Endroit: village de Ste-Anne (possibilité d'alternance avec St-Prosper)

Initiation à la course à pied: Séance d'initiation à la course à pied, avec intervalles de course et de marche, augmentation progressive au fil des semaines pour courir 30 minutes continues. Inscription facultative (\$) à un événement sportif de course à la saison estivale pour boucler la boucle (course Richard Tessier le 7 juin 2014).

Horaire: mercredi 13h à 14h ou jeudi 18h à 19h


Endroit: à déterminer, possibilité d'alternance dans les villages de la MRC selon les inscriptions.



Marche nordique: Technique de marche avec bâtons, inspirée du ski de fond et qui implique 80% des muscles du corps. La séance inclut principalement de la marche, mais aussi quelques exercices de musculation et d'étirements. Se pratique à l'année.

Horaire: lundi 13h à 14h

Endroit: Parc de la Rivière Batiscan (dans la mesure du possible)

Durée de la session pour tous les cours:  Du 31 mars au 30 mai 2014 (9 semaines)

Coût: 65\$ une fois/semaine, 110\$ deux fois/semaine, 120\$ pour 2 cours différents ou 15\$/la séance

* Séances interchangeable sur le territoire de la MRC des Chenaux (dans le même cours). Minimum de 6 inscriptions requises.

Inscriptions: Caroline Pelletier entraîneuse certifiée 418-707-9090. **Facebook:** Activ'Action Mise en forme

Spectacle des finissants de l'école nationale de l'humour

Le 4 avril prochain à Champlain, après deux années emmurées avec travaux forcés, les douze finissants de l'École nationale de l'humour sortent enfin de leur isolement afin de présenter le fruit de leur dur labeur! Douze humoristes, douze styles, douze visions du monde à découvrir dans un spectacle composé de numéros solos et de groupe. Au coût de 25\$, les billets sont en vente au Centre du Tricentenaire, au bureau municipal et à la MRC des Chenaux. Les profits serviront à financer les activités des fêtes du 350e de Champlain.



Proches aidants : vous êtes « hot »



Mercredi 2 avril 2014

18h – Cocktail dinatoire | 19h – Conférence

Auditorium Denis-Dupont

École secondaire Le Tremplin, Ste-Geneviève-de-Batiscan

En partageant son vécu, Guylaine Guay livre des trucs et des conseils liés à différents aspects du quotidien que vivent les personnes proches aidantes. Son témoignage livré en toute simplicité et sous une note humoristique saura assurément vous toucher.

Quelques-uns des thèmes qui seront abordés :

Vivre avec la différence (handicap, condition, maladies)
L'humour, ce laissez-passer vers les autres
Laisser tomber les « trop » ou les « pas assez », un geste libérateur qui vous donnera des ailes.

Un système de transport gratuit est à votre disposition

Sur réservation seulement et vous devez vous rendre à l'église du village à 17 h 30 - Sainte-Anne-de-la-Pérade

Pour le cocktail et pour le transport,

confirmez votre présence avant le jeudi 27 mars, 16 h à Patricia Goyette, de l'organisme *Proches Aidants des Chenaux* : 819 840-2030 ou aidants@stgenevieve.ca

Festival de films de Portneuf sur l'environnement à Sainte-Anne-de-la-Pérade

Dans le cadre de la 11e Édition du Festival de films de Portneuf sur l'environnement qui se tiendra du 18 au 26 avril à St-Casimir, que vous êtes tous et toutes invités à venir visionner un des blocs de films en compétition, et ce, ici même à Sainte-Anne-de-la-Pérade. La projection aura lieu le 22 avril prochain (Jour de la Terre) à 19h30 à la salle du Centre communautaire Charles-Henri Lapointe, 100, rue de la Fabrique à Sainte-Anne-de-la-Pérade.



Droit d'entrée: contribution volontaire.

Vous serez invités à voter pour vos coups de cœur, vous rendant ainsi éligibles au tirage effectué lors de la soirée Gala le 26 avril prochain au Théâtre de la taverne, 405 rue Tessier Est à St-Casimir. C'est lors de cette soirée que seront remis les prix des films en compétition clôturant le festival en présence des membres du jury.

Festival de films de Portneuf sur l'environnement

11^e édition du 18 au 26 avril 2014

Pour plus d'informations concernant toutes les activités du festival, visitez le: www.ffpe.ca et venez nous rejoindre sur <https://www.facebook.com/FFPEStCasimir>

Soirée de bingo au profit de la Fabrique, 1 000\$ en prix !

Jeudi 3 avril 19 h, au centre communautaire Charles-Henri Lapointe, 100, rue de la Fabrique (ouverture des portes à 18h00).

Bienvenue à tous! (18 ans et plus)

