



LOISIRS

CAP-SAINT-IGNACE



HIVER-PRINTEMPS

2023

Mot de la responsable des loisirs	p. 2	Activités pour tous	p. 11-12
Renseignements généraux	p.	Activités pour les 50 ans et plus	p. 13
Inscription en ligne Qidigo	p. 4	Activités spéciales et événements	p. 14-16
Surface multifonctionnelle	p. 5	Bibliothèque	p. 17
Autres activités hivernales	p. 6	Location de salles et autres	p. 18
Activités enfants (0 à 5 ans)	p. 7	Horaires de la patinoire	p. 19
Activités pour jeunes	p. 8-9	Comités et organismes	p. 20
Semaine de relâche	p. 10		

ACTIVITÉS CULTURELLES, SPORTIVES ET COMMUNAUTAIRES



Marie-Claude Laberge, responsable Service des loisirs

Allô tout le monde !

Enfin l'Info-loisirs est de retour. Bien qu'il soit seulement en version numérique sur Internet, il est possible d'obtenir une copie papier auprès du Service des loisirs. De nombreuses activités ont eu lieu durant la pandémie, activités qui ont dû être adaptées, mais nous sommes optimistes pour l'avenir et nous pouvons maintenant reprendre nos activités habituelles. Vous constaterez que de nombreux cours sont offerts pour cette saison. Il y en a pour tous les goûts. Nous adhérons toujours au programme accès-loisirs afin d'offrir des activités gratuites aux personnes à faible revenu; n'hésitez pas à vous informer.

Il y aura aussi de belles activités rassembleuses, entre autres, à la St-Valentin, durant la semaine de relâche et à d'autres occasions. Bientôt, nos installations seront fin prêtes à vous accueillir. La patinoire, la glissade et nos sentiers de raquette (Moulin Ouellet et Parc municipal Optimiste) sont toujours très populaires. Vous pouvez également emprunter gratuitement des équipements (patins, raquettes, tubes à glisser). Donc aucune raison pour rester à la maison!

Enfin, si vous avez des idées de cours ou d'activités, contactez le Service des loisirs et nous verrons les possibilités qui s'offrent à nous. Au plaisir de se voir cet hiver et d'ici là, profitez du congé des Fêtes pour vous divertir et passer du temps avec vos proches.



S'amuser en famille!

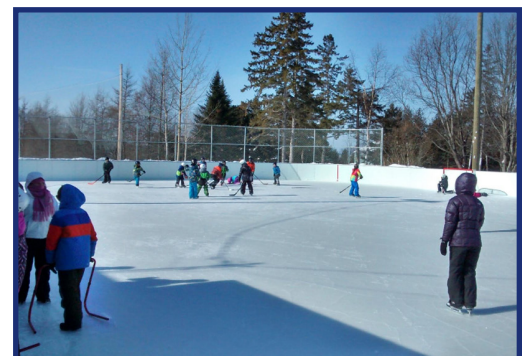


L'activité cabane à sucre sera de retour



N'hésitez pas à nous faire parvenir vos photos prises lors d'événements. Nous en avons souvent besoin pour nos différentes publicités.

loisirs@capsaintignace.ca



Venez patiner!

Horaire du Parc municipal Optimiste

La population a accès et peut utiliser les différents équipements. Les activités libres et gratuites sur le terrain sont possibles selon les disponibilités des infrastructures.

HORAIRE RÉGULIER

LUNDI AU JEUDI

18 h à 21 h 30

VENREDI

18 h à 22 h

SAMEDI

13 h à 17 h

18 h à 22 h

DIMANCHE

13 h à 17 h

18 h à 21 h 30



Horaire du temps des Fêtes

23 décembre 2022 au 9 janvier 2023

Lundi au vendredi
13 h à 17 h et 18 h à 21 h 30

Samedi et dimanche
9 h 30 à 12 h - 13 h à 17 h
18 h à 21 h 30

24 décembre - 13 h à 17 h

25 décembre - fermé

31 décembre - 13 h à 17 h

1^{er} janvier 2023 - fermé

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour toutes les activités ont lieu dès maintenant et jusqu'à la date de début de l'activité elle-même. Vérifiez pour chaque activité les dates de début. Vous pouvez vous inscrire ou demander des renseignements en téléphonant au numéro indiqué à chacune des activités, en personne au Parc municipal Optimiste (630, route du Petit-Cap) ou par courriel à loisirs@capsaintignace.ca. La Municipalité de Cap-Saint-Ignace peut refuser une inscription si la limite de participants pour une activité est atteinte ou que celle-ci est déjà débutée.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Pour les activités organisées et offertes par le Service des loisirs, les inscriptions peuvent être payées en argent ou par chèque à l'ordre de la Municipalité de Cap-Saint-Ignace. En ce qui concerne les activités offertes par un particulier, par un organisme ou par un comité, elles sont payables au responsable de ladite activité.

PAIEMENT DE FACTURES- ACCÈS D

Il est possible de payer vos factures de loisirs, de publicité ou toute autre facture municipale via le service Accès D sur Internet. Pour ce faire, vous devez entrer le fournisseur qu'est la Municipalité de Cap-Saint-Ignace et sélectionner Mun. Cap-Saint-Ignace - Fact. Vous devez y inscrire à titre de référence votre **numéro de client**. Les membres de la Caisse populaire Desjardins et des banques suivantes peuvent utiliser ce service de paiement : Banque Nationale, Banque Royale du Canada, Banque Scotia et Banque de Montréal.

POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

La politique d'annulation et de remboursement est valide en tout temps. Contactez le Service des loisirs pour des renseignements supplémentaires.

COMMENTAIRES ET SUGGESTIONS

Si vous avez des commentaires et suggestions concernant cet Info-loisirs, nous vous invitons à nous acheminer un courriel à loisirs@capsaintignace.ca. Enfin, nous vous rappelons que nous sommes toujours à la recherche de nouvelles activités et de bénévoles.



PROCHAINES INSCRIPTIONS

HIVER 2022-2023

- Le lundi 19 décembre 2022 de 15 h à 19 h
- Le mardi 20 décembre 2022 de 10 h à 14 h

CJE : 65, avenue de la Gare, Montmagny
Loisirs : 630, route du Petit-Cap, Cap-Saint-Ignace
Loisirs : 5, rue du Couvent, Berthier-sur-mer

Preuve de revenu et preuve de résidence exigées à l'inscription.



Mes loisirs avec Qidigo

Procédure de création de compte

1. Aller sur la page de votre organisme : <https://www.qidigo.com/u/LoisirsCapSaintIgnace/activities/session>.
Lors de votre première connexion, vous recevrez un courriel d'activation dans votre boîte de réception. Il est important d'aller vérifier votre boîte de réception de pourriels au cas où.
2. Cliquer sur le bouton « Mon compte ».
Vous avez le choix entre vous connecter avec un compte existant (Connexion) et vous créer un nouveau compte (Nouveau compte).
3. Cliquer sur le bouton « M'inscrire » dans le menu « Nouveau compte ».
Il existe plusieurs façons de s'inscrire, par Facebook, Google ou par courriel. L'avantage de s'inscrire par Facebook ou Google est de ne pas avoir à retenir de mot de passe. D'ailleurs, la collecte de données de Facebook est limitée (voir pop-up sur Facebook ou Google).
4. Répondre aux questions.
5. Après avoir répondu à toutes les questions, votre compte est créé! Si l'inscription était pour vous même, votre processus est terminé. Vous pouvez accéder à la page d'organisme pour vous inscrire. Si l'inscription était pour un membre de votre famille ou une personne supplémentaire :
 - aller dans l'onglet profil situé en haut à droite de votre écran;
 - dans le menu profil, cliquer sur l'onglet « Profil » à votre gauche;
 - cliquer sur l'onglet « Famille »;
 - ajouter les membres de la famille qui pourront être inscrits dans les activités;
 - félicitations, votre membre peut maintenant être inscrit à une activité!

Procédure d'inscription à une activité sur Qidigo

1. Trouver l'activité.
2. Choisissez l'activité désirée ainsi que le membre de votre famille qui s'inscrit à cette activité. Veuillez noter que si la personne ne répond pas aux critères de l'activité établis par l'organisme, vous ne pourrez pas l'inscrire.
3. Cliquer sur « ajouter au panier », cliquer sur votre panier et valider la commande en cliquant sur « étape suivante ».
4. Choisissez le mode de paiement hors ligne et cliquer sur le bouton « Réserver ». En cas de besoin, n'hésitez pas à contacter le Service des loisirs au 418 246-5526.



INITIATION AU PATINAGE

Ces ateliers permettent à votre enfant d'apprendre à patiner seul grâce à l'enseignement offert par une monitrice expérimentée. Les parents doivent être présents pour mettre et attacher les patins.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis de 18 h 15 à 19 h
Début : Dès le 23 janvier 2023
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 40 \$ / personne / 6 cours
Animatrice : M^{me} Karine Lachance
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



INITIATION AU HOCKEY (5 À 7 ANS)

Une activité hebdomadaire permettant aux petits d'apprendre les rudiments du hockey dans le plaisir et le respect avec différents exercices.

Clientèle : Les jeunes de 5 à 7 ans
Horaire : Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30
Les dimanches de 9 h à 10 h
Début : Dès le 19 janvier 2023
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 40 \$ / personne / 6 cours
Animateur : Parents volontaires
Inscription : Service des loisirs 246-5526



HOCKEY MUNICIPAL LOCAL (8 À 13 ANS)

Ligue de hockey amicale entre amis(es). Ayez la chance de jouer dans une ligue de hockey organisée avec l'aide de généreux bénévoles.



Clientèle : Les jeunes de 8 à 13 ans
Horaire : Les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30
Les dimanches de 9 h à 10 h
Début : Dès le jeudi 19 janvier 2023
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 45 \$ / personne
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



TOURNOI INTERMUNICIPAL



Le samedi 28 janvier 2023 aura lieu le tournoi intermunicipal annuel de hockey à la patinoire du Parc municipal Optimiste. Lors de cette journée, des jeunes dans les catégories 8 à 12 ans et 13 à 15 ans de plusieurs municipalités de la région se disputeront la Coupe des Vaillants.

L'accès sera gratuit pour tous et un dîner à faible coût vous sera offert par les bénévoles. Remis au lendemain, soit le 29 janvier 2023 si mauvaise température.



Nous avons du matériel à prêter gratuitement.

Patins, casques, bâtons, rondelles, équipement de hockey.

Voir les horaires de la patinoire à la page 19.



LA GLISSADE

Chaque hiver, une glissade est aménagée à l'extrémité du « skatepark ». C'est gratuit et vous y avez accès en tout temps lors des heures d'ouverture du Parc municipal Optimiste. Les enfants pourront apporter leur propre luge ou traîneau. Des équipements peuvent être aussi fournis sur place.

Prêt de raquettes

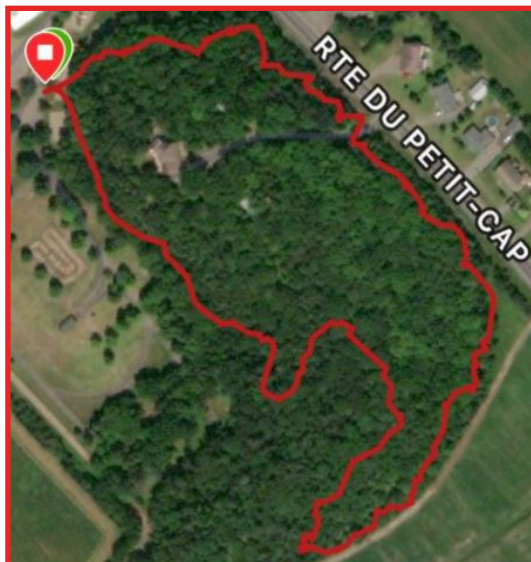
Il est possible d'emprunter des raquettes auprès du Service des loisirs.

418 246-5526

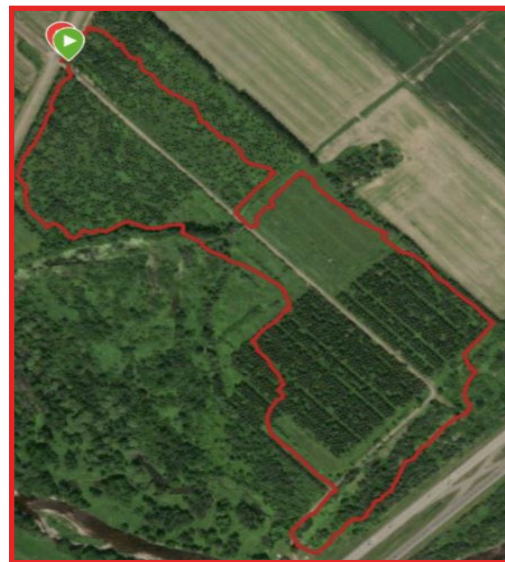
Les sentiers de raquette et de marche du Parc municipal Optimiste et du Moulin Ouellet sont aménagés par de généreux bénévoles. Ils seront accessibles cet hiver. L'ouverture aura lieu dès que la température le permettra.

Surveillez les activités qui vous seront offertes dans ces sentiers.

SENTIERS DE NEIGE



Parc municipal Optimiste
1,15 km



Moulin Ouellet
2,5 km

Le sentier Yves-Laforest situé au Parc municipal Optimiste est déneigé l'hiver. Vous pouvez donc venir prendre une marche seul(e) ou entre amis(es), vous promener en traîneau ou faire une promenade avec votre animal de compagnie (en laisse).



★ LE LOCAL DE JEUX ★

Visitez le tout nouveau local aménagé dans l'ancien presbytère où seul le plaisir et les fous rires y sont acceptés.

Ouvert pendant les heures d'ouverture du Babel Café.
Accès gratuit pour tous!



Près de 60 jeux sont mis à votre disposition et des casse-têtes collectifs sont en cours... venez y placer quelques morceaux!

Jeux de société
Jeux de cartes
Casse-têtes
iPad

NOUVEAU!

Dès janvier, prenez également part au jeu du NOM MYSTÈRE pour découvrir le nom du local.

ATELIERS PSYCHOMOTEURS ET BRICOLAGE



Clientèle : Les jeunes âgés jusqu'à 5 ans
Horaire : Le samedi 28 janvier 2023
Le samedi 25 février 2023
10 h 30 à 12 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 5 \$ / atelier
Animatrice : M^{me} Marie-Claude Ouellet
Inscription : Service des loisirs au 246-5526

Le Service des loisirs détient une liste de gardiens et de gardiennes disponibles pour vos enfants.

Téléphonez au 418 246-5526 pour en obtenir une copie.



LA JOUJOUTHÈQUE

La joujouthèque de la Bibliothèque Léo-Pol-Morin offre la possibilité d'emprunter gratuitement plusieurs variétés de jeux, jouets et films.

Jeux de société pour enfants et adultes, vous y trouverez de belles idées pour vos soirées en famille et entre amis(es).

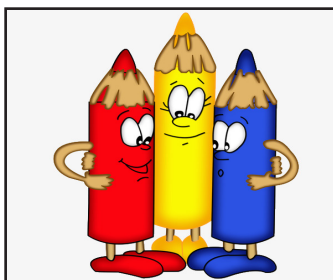
Tous les emprunts sont gratuits!

COUCHES LAVABLES

Un programme d'aide financière pour l'achat de couches lavables est toujours en vigueur.

Offert par la Politique familiale.





COURS DE DESSIN

Tu as le goût de laisser libre cours à ton imagination, d'apprendre à dessiner des animaux, des personnages et plus encore ? Tu pourras recevoir des conseils et essayer différentes techniques comme l'aquarelle, les pastels, le fusain ou la sanguine. Diverses thématiques et techniques d'enseignement en fonction de l'âge et goûts des participants.

Clientèle : Les jeunes de 6 à 13 ans
Horaire : Les mercredis
 7 à 11 ans : de 18 h 15 à 19 h 15
 12 à 16 ans : de 19 h 15 à 20 h 15
Durée : Du 11 janvier au 1^{er} mars 2023
Lieu : Centre culturel
 Salle multifonctionnelle
Coût : 64 \$ / 8 cours incluant matériel
Animatrice : M^{me} Anne-Marie Tremblay
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



LES CHEFS CUISTOTS

Cuisiner des recettes simples et adaptées pour les enfants. L'enfant retournera chez lui avec une portion de la ou des recettes qui auront été cuisinées. Lors des congés pédagogiques ou d'une tempête, l'activité sera remise.

* Mise en garde pour les personnes souffrant d'allergies alimentaires. Bien vouloir nous aviser.

Clientèle : Les jeunes de 7 à 12 ans
 10 jeunes maximum
Horaire : Les mardis après les classes de
 15 h 15 à 17 h
Durée : Dès le 17 janvier 2023
Lieu : Cuisine du Centre culturel
Coût : 50 \$ / personne / 4 cours
Animatrice : M^{me} Lise Pelletier
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



MIDIS JEUX DE SOCIÉTÉ

Viens t'amuser avec tes amis à pleins de jeux de société. Tu aimes les jeux d'équipe, les pions, les dés et les défis ?

Tu pourras également dîner sur place.

Clientèle : Les jeunes de 5 à 12 ans
Horaire : Les lundis - heure du dîner
Durée : Du 16 janvier au 27 février 2023
Lieu : Presbytère
Coût : 20 \$ / personne
Animatrice : M^{me} Chantal Lévesque
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



À la recherche de petits organisateurs

Votre enfant est âgé de plus de 8 ans, il aimerait s'impliquer dans un nouveau comité qui sera formé en 2023 afin d'orienter le Service des loisirs dans l'organisation d'activités ? Contactez le Service des loisirs au 418 246-5526. Une rencontre aura lieu à chaque mois sur l'heure du dîner et le repas sera fourni par le Service des loisirs.

Municipalité Amie des enfants

La Municipalité de Cap-Saint-Ignace fait partie de l'association des Municipalités amie des enfants. Nous avons donc à cœur l'épanouissement et le bonheur de chaque enfant. Contactez le Service des loisirs si vous avez des idées d'activités ou de services.





JE SAIS ME GARDER SEUL

Cette formation a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 9 à 12 ans à se garder seul de façon sécuritaire. La formation sera dynamique et interactive. Les enfants auront des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi et savoir quoi faire pour préserver la sécurité des lieux.

Clientèle : Les jeunes de 9 à 12 ans
Horaire : Le 6 mars 2023 de 8 h 30 à 14 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 55 \$
Animatrice : M^{me} Alexa Langlois
Formatrice certifiée
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



JE SAIS GARDER DES ENFANTS

Ce cours intensif offert par Ambulance Saint-Jean permet aux jeunes ayant entre 11 et 14 ans d'acquérir les notions théoriques et pratiques pour relever les défis du gardiennage. Il faut prévoir un lunch.

Clientèle : Les jeunes de 11 à 14 ans
Horaire : Le 6 mars 2023
de 8 h 30 à 16 h
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 55 \$ / participant
Animatrice : M^{me} Alexa Langlois
Inscription : Service des loisirs au 246-5526
Matériel : Bébé, doudou (serviette) et lunch



YOGA POUR LES JEUNES

Le yoga est une pratique simple pour aider les enfants à se détendre et améliorer leur concentration.

Clientèle : Les jeunes du primaire
Horaire : Les lundis de 11 h à 12 h 25
Durée : Dès le 20 février 2023
Lieu : Centre culturel
Salle multifonctionnelle
Coût : 60 \$ / personne / 7 cours
Animatrice : M^{me} Guylaine Leblanc
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



SOCGER INTÉRIEUR

Parties de soccer organisées dans le gymnase de l'école Monseigneur-Sirois. Les joueurs qui pratiquent le soccer l'été pourront continuer à développer leurs habiletés et les nouveaux joueurs pourront découvrir ce sport. Parties amicales avec techniques de soccer enseignées.

Clientèle : Les jeunes du primaire
Horaire : Les lundis de 18 h à 19 h
Durée : Dès le 16 janvier 2023
Lieu : Gymnase de l'école primaire
Monseigneur-Sirois
Coût : 40 \$ / personne / 7 cours
Animatrice : M^{me} Chantal Lévesque
Inscription : Service des loisirs au 246-5526

Comité ados 12 à 16 ans

Implique-toi afin d'organiser des activités pour les ados de ton âge. Ton soutien sera nécessaire afin de rassembler le plus de jeunes possible lors des activités. Le comité devra être composé de filles et de garçons d'âges différents (12 à 16 ans). Fais-vite car les places sont limitées. Téléphone au 246-5526. Maximum de 2 rencontres. Formule avec repas spécial pizzas en collaboration avec la maison des jeunes de Montmagny.

Du 9 janvier au 13 mars 2023

Défi château de neige

Le Défi château de neige a pour mission de promouvoir les saines habitudes de vie et favoriser l'intérêt de la population québécoise envers la pratique d'activité physique en plein air lors de la saison hivernale.

Ce sont les 17 régions de la province qui y participent en invitant les familles, les garderies et CPE, les écoles, les Municipalités et les organismes à construire un château de neige en équipe.

Inscription : Service des loisirs 418 246-5526

De nombreux prix à gagner.



Le samedi 4 mars 2023

Journée relâche-toi

- * Tire sur neige
- * Patinage et glissade (selon température)
- * Musique
- * Activités hivernales spéciales
- * Gratuit pour tous
- * Concours de construction de château de neige en famille

Le mardi 7 mars 2023

Village Vacances Valcartier

- * Enfants de moins de 12 ans (accompagnateur obligatoire)
- * Prix à déterminer
- * Départ du Parc municipal Optimiste
- * Inscription obligatoire



Surveillez la programmation complète à venir. Une collaboration aura lieu avec les municipalités avoisinantes.

Bonne semaine de relâche

Le Pavillon Isabelle-Dubé sera ouvert du 4 mars au 13 mars de 13 h à 17 h et de 18 h à 21 h 30.

Les équipements et les infrastructures (patinoire et glissade) seront accessibles si la température le permet.

Une deuxième vie pour vos articles de sport

Vous avez à la maison des articles ou équipements de sport qui ne vous servent plus et qui sont encombrants ? Par exemple, des bâtons de baseball, ballons, patins, bâtons de hockey, etc. ? Le Service des loisirs et les jeunes qui côtoient le Pavillon Isabelle-Dubé seraient enchantés d'en bénéficier.



TRICOT

Venez échanger avec d'autres amateurs de tricot durant ces ateliers gratuits ouverts à tous. Une animatrice sera sur place pour vous guider et vous donner des petits trucs.

D'autres dates seront déterminées par le groupe.

Clientèle : Tous
Horaire : Un samedi par mois
Le 12 février, le 12 mars et le 16 avril 2023
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : Gratuit
Inscription : Aucune inscription nécessaire



COURS PRIVÉS DE PIANO, POPULAIRE OU CLASSIQUE, CLAVIER OU ORGUE

Théories musicales. Niveau débutant, intermédiaire ou avancé. Pour tous les passionnés de la musique.



Clientèle : Accessible à tous
Horaire : À déterminer
Début : À déterminer
Lieu : À déterminer
Coût : À déterminer
Responsable : M^{me} Aline Talbot
Diplômée de l'Université Laval
Inscription : 418 246-5842



CUISINE COLLECTIVE

Qu'est-ce qu'une cuisine collective ?

Le principe est simple : le groupe choisit les recettes, chacun décide du nombre de portions désirées et tous préparent les repas à rapporter à la maison. Les recettes se congèlent, ce qui permet de faire des provisions de plats cuisinés.

Ces groupes sont formés de 5 à 10 personnes, hommes et femmes, peu importe leur âge et leur revenu. Les rencontres s'effectuent dans le plaisir, l'entraide et le respect.

Une animation est également fournie afin d'accompagner les membres du groupe pendant les étapes de chaque recette.

Tout ce que les participants ont à payer, c'est le montant de la facture d'épicerie. Le montant varie entre 1 \$ et 2 \$ par portion de 500 ml, ce qui revient à près de 3 fois moins cher que les mets cuisinés en épicerie.

Il s'agit d'une excellente façon de bien manger tout en partageant de bons moments en groupe.



Clientèle : Pour les 18 ans et plus
Horaire : Une fois par mois
Début : Dès février 2023
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : Selon les recettes et portions
Animatrice : CDC Ici - Montmagny - L'Islet
Inscription : Service des loisirs au 246-5526

Aide alimentaire

La Maison La Frontière est un comptoir alimentaire offrant des aliments frais, des aliments non périssables et des mets transformés aux personnes en situation de pauvreté ou vivant une période plus difficile dans son budget. La Maison La Frontière est un organisme accrédité par Moisson Kamouraska.



ZUMBA

La Zumba est un programme de fitness basé sur plusieurs rythmes et chorégraphies inspirés de danses telles que la salsa, le merengue, la cumbia et plus encore.

Clientèle : Pour les 15 ans et plus
Horaire : Les lundis de 18 h à 19 h
Durée : Du lundi 16 janvier 2023 au 29 mai 2023
Lieu : Centre culturel (Léandre-Boutin)
Coût : Carte prép. 80 \$/10 cours ou 10 \$ / cours
Responsable : M^{me} Audrey Claveau 581 984-0622

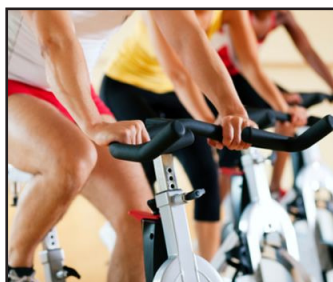


COURS DE YOGA

Des enchaînements de postures synchronisées à la respiration afin d'apporter un équilibre entre force et souplesse. Force et souplesse s'unissent à la fluidité du souffle. Défi à relever dans le respect de soi et le plaisir.



Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis de 18 h 30 à 19 h 30
Durée : Du 20 février au 1^{er} mai 2023
Lieu : Centre culturel
Salle multifonctionnelle
Coût : 130 \$ / 11 semaines
Responsable : M^{me} Guylaine Leblanc
Inscription : Service des loisirs au 246-5526



SPINNING

Cours de spinning avec entraîneur expérimenté. Groupe de 9 personnes. Niveau débutant et intermédiaire.

Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les lundis de 18 h à 19 h
Les mercredis de 16 h 45 à 17 h 45
Les jeudis de 18 à 19 h
Début : Dans la semaine du 9 janvier 2023
Lieu : Parc municipal Optimiste
Coût : 100 \$ / personne / 10 semaines
Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526



BADMINTON

Location d'un terrain de badminton au gymnase de l'école Monseigneur-Sirois pour vous adonner au badminton.



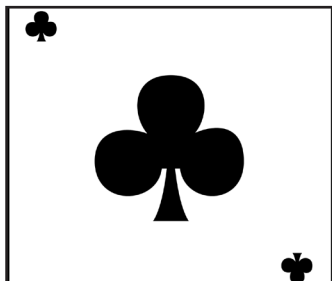
Clientèle : Accessible à tous
Horaire : Les mardis entre 18 h 30 et 21 h
Durée : À compter du mardi 17 janvier 2023
Lieu : Gymnase de l'école Mgr-Sirois
Coût : 20 \$ plus taxes / terrain
Responsable : Service des loisirs au 418 246-5526



SOCCER INTÉRIEUR ADULTE

Parties de soccer pour adultes organisées dans le gymnase de l'école Monseigneur-Sirois. Les joueurs qui pratiquent le soccer l'été pourront continuer à développer leurs habiletés et les nouveaux joueurs pourront découvrir ce sport. Parties amicales avec techniques de soccer enseignées.

Clientèle : Pour les 15 ans et plus
Horaire : Les lundis de 19 h 15 à 20 h 15
Début : Le 16 janvier 2023
Lieu : Gymnase de l'école Mgr-Sirois
Coût : 40 \$ / 7 semaines
Inscription : Service des loisirs au 418 246-5526



CLUB 500

Une rencontre tous les mardis après-midi pour jouer des parties de cartes amicales. Une collation vous sera offerte.

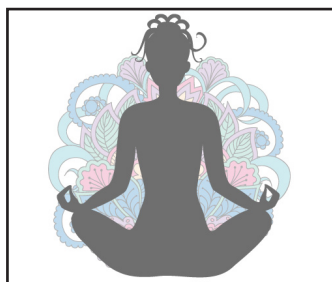
Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Les mardis après-midi de 13 h à 16 h
Début :	Dès le 10 janvier 2023
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	2 \$ / personne
Animatrice :	M ^{me} Chantal Lévesque
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526



ENTRAÎNEMENT 50 ANS ET PLUS

Mouvements rythmés, alignement corporel, étirement, exercices énergétiques, automassage. Avec le vocabulaire de ces approches, elle vous guidera dans le mouvement. Nul besoin d'être en forme. Le désir de bouger est l'essentiel.

Clientèle :	Pour les 50 ans et plus
Horaire :	Les mercredis de 10 h 30 à 11 h 30
Début :	Dès le 18 janvier 2023
Durée :	Toute l'année
Lieu :	Parc municipal Optimiste
Coût :	80 \$ / 10 semaines
Responsable :	M ^{me} Linda Litalien
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526



YOGA SENIOR

Le yoga est une forme d'exercice qui s'adapte aux besoins et aux capacités des personnes et peut se pratiquer par des personnes âgées en prévention de certains problèmes (l'arthrite, rhumatismes, incontinence, hypertension artérielle, perte d'équilibre, etc.)

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Les vendredis de 9 h 45 à 10 h 45
Début :	Dès le 24 février 2023
Lieu :	Centre culturel
Coût :	8 \$ / cours
Animatrice :	M ^{me} Guylaine Leblanc
Inscription :	Service des loisirs au 246-5526



JEUX DE SOCIÉTÉ

Venez vous amuser entre amis avec de nombreux jeux de société.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Pendant les heures d'ouverture du Babel Café
Début :	Dès le 7 janvier 2020
Lieu :	Presbytère
Coût :	Gratuit
	Libre accès au local de jeux



COURS DE DANSE

Venez vous dégourdir en pratiquant différentes danses en ligne avec une animatrice expérimentée.

Clientèle :	Accessible à tous
Horaire :	Les mardis de 13 h 30 à 15 h
Début :	Dès le 17 janvier 2023
Lieu :	Centre culturel - local 1
Coût :	5 \$ / personne
Animatrice :	M ^{me} Laurette Cloutier
Inscription :	Sur place

8
janvierSouper dansant du Club de l'Âge d'Or

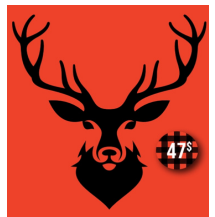
Un souper dansant aura lieu le dimanche 8 janvier 2023 au Centre culturel. L'activité est destinée aux personnes de 50 ans et plus. Pour de l'information additionnelle, communiquez avec le président, M. Joseph-Émile Richard, au 418 246-5450.

12
janvierConférence sur le changement / mouvement de la conscience

Une conférence animée par M^{me} France Morneau, conférencière, aura lieu le jeudi 12 janvier de 19 h à 20 h 30 au Parc municipal Optimiste. Le changement exige tout de vous et plus vous y résistez, plus il sera gourmand de votre énergie. Le coût est de 20 \$ par personne. Inscription auprès du Service des loisirs au 418 246-5526.

21
janvierSouper chasseur de la St-Hubert

Souper chasseur 6 services avec chansonnier proposé par CuisineAmore, traiteur. Avis aux chasseurs et amateurs de vraie viande. Le samedi 21 janvier 2023 à 17 h au Centre culturel de Cap-Saint-Ignace. Le coût est de 47 \$ par personne. Tirage 50/50 - 5 \$ remis à la Fête de la St-Hubert. Information : 514 702-6811 (Lorenzo).

5
févrierBingo en salle

Le dimanche 5 février 2023, un bingo organisé par les Chevaliers de Colomb et le Service des loisirs est proposé **aux personnes de 18 ans et plus** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. 1 500 \$ en prix à gagner.

11
févrierPatinage et glissade aux flambeaux

L'activité vous est proposée le samedi 11 février 2023 de 18 h 30 à 20 h 30 au Parc municipal Optimiste. Animation musicale, feu de camp, guimauves et saucisses. Activité gratuite.

12
févrierSouper dansant du Club de l'Âge d'Or

Un souper dansant aura lieu le dimanche 12 février 2023 au Centre culturel. L'activité est destinée aux personnes de 50 ans et plus. Pour de l'information additionnelle, communiquez avec le président, M. Joseph-Émile Richard, au 418 246-5450.

19
févrierSouper des Chevaliers de Colomb (formule take-out)

Les Chevaliers de Colomb vous proposent un souper en formule take-out le dimanche 19 février. Les billets seront en vente auprès des membres de l'organisation. Vous devrez récupérer votre repas entre 16 h 30 et 17 h au Centre culturel.



25
février

Randonnée nocturne en raquettes

La randonnée nocturne pédestre ou en raquette au Moulin Ouellet aura lieu le samedi 25 février 2023 de 18 h 30 à 20 h 30. Activité familiale gratuite, chocolat chaud, guimauves et saucisses sur le feu. Pour plus d'information, surveillez le journal *Le Vaillant* et les publicités à venir.



25
février

Souper spaghetti Famille de l'année

Un repas spaghetti est organisé par les Chevaliers de Colomb le samedi 25 février à 17 h au Centre culturel. Les cartes sont en vente auprès des membres de l'organisation. Le coût est actuellement à déterminer.



4
mars

Vins et fromages

Le Club Optimiste organise le samedi 4 mars 2023 une soirée vins et fromages au Centre culturel. Plus de détails dans les publicités à venir. Les cartes seront en vente auprès des membres du comité.



5
mars

Bingo en salle

Le dimanche 5 mars 2023, un bingo organisé par les Chevaliers de Colomb et le Service des loisirs est proposé **aux personnes de 18 ans et plus** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. 1 500 \$ en prix à gagner.



12
mars

Bingo Richelieu au profit de Marchands de Bonheur

Le dimanche 12 mars 2023, prenez part au bingo Richelieu au profit de Marchands de Bonheur.



12
mars

Souper dansant du Club de l'Âge d'Or

Un souper dansant aura lieu le dimanche 12 mars 2023 au Centre culturel. L'activité est destinée aux personnes de 50 ans et plus. Pour de l'information additionnelle, communiquez avec le président, M. Joseph-Émile Richard, au 418 246-5450.



2
avril

Repas de cabane à sucre

Un repas cabane à sucre sera organisé le dimanche 2 avril à compter de 9 h. Les cartes seront en vente au Centre culturel au 418 246-3075. Le coût est à déterminer.



9
avrilSouper dansant du Club de l'Âge d'Or

Un souper dansant aura lieu le dimanche 12 mars 2023 au Centre culturel. L'activité est destinée aux personnes de 50 ans et plus. Pour de l'information additionnelle, communiquez avec le président, M. Joseph-Émile Richard, au 418 246-5450.

22
avrilEncan Optimiste

Le Club Optimiste organise le samedi 22 avril 2023 son encan Optimiste annuel au Centre culturel, et ce, dès 18 h 30. Des cartes seront en vente auprès des membres et plus de détails vous seront présentés dans le journal *Le Vaillant*. Pour toute information, veuillez contacter M. Mario Ouellet au 241-9559.

29
avrilBingo en salle

Le samedi 29 avril 2023, un bingo organisé par les Chevaliers de Colomb et le Service des loisirs est proposé **aux personnes de 18 ans et plus** au Centre culturel, de 13 h à 16 h. 1 500 \$ en prix à gagner.

5-6-7
maiSalon du livre de Cap-Saint-Ignace

Les membres du comité Culture et Patrimoine sont fiers de vous annoncer une 4^{ème} édition du Salon du livre de Cap-Saint-Ignace.

L'événement se tiendra les 5, 6 et 7 mai 2023.

Une toute nouvelle formule.

L'évènement est à noter à votre agenda...

14
maiBingo Richelieu

Le dimanche 14 mai 2023, prenez part au bingo Richelieu de Marchands de Bonheur et du Service des loisirs.



ATELIER NUMÉRIQUE GRATUIT

Vous aimeriez vous familiariser avec les livres et les revues numériques que met gratuitement à votre disposition la bibliothèque ? Rien de plus simple! Inscrivez-vous au 418 246-3075 et nous planifions l'atelier qui sera animé par les techniciens du Réseau BIBLIO. Cet atelier pourra être donné en février ou mars.

Maximum 15 personnes.

Venez apprendre comment lire gratuitement sur votre tablette des magazines comme 7 Jours, Science et Vie et Coup de Pouce! Trouvez de nouvelles lectures dans la collection de 10,000 livres numériques gratuits!

Vous aurez besoin de votre appareil de lecture, car les techniciens du Réseau BIBLIO les configureront avec vous sur place.

Cet atelier pratique est destiné aux débutants.

Vous n'êtes pas encore abonné ?

Visitez bit.ly/biblioenligne pour vous abonner à partir de la maison ou passez à la bibliothèque.

Inscription requise au 418 246-3075.



Conférence le 20 avril 2023 à 19 h

Médecine de plantes avec Euréka Simard maître herboriste

Les nombreuses connaissances et utilisations des plantes à des fins médicinales remontent à des temps lointains. Leur longue histoire est source d'inspiration pour qui veut mieux les connaître, les utiliser et les intégrer dans le jardin, l'officine ou la trousse de soins. À nous de se réapproprier avec sagesse cet art traditionnel, riche en savoirs et savoir-faire propres à l'herboristerie.

Présentation de 10 plantes médicinales du Québec pour s'inspirer, raviver les mémoires oubliées et conduire à l'action : propriétés, usages courants, histoires et recettes pour prendre soin de soi et des autres en toute simplicité.



BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN

100, place de l'Église
Cap-Saint-Ignace (Québec) G0R 1H0
Téléphone : 418 246-3037

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Lundi	18 h à 20 h
Mardi	13 h à 15 h
Mercredi	18 h 30 à 20 h
Vendredi	18 h 30 à 20 h



Location de la surface multifonctionnelle

Saviez-vous qu'il est possible de louer la surface multifonctionnelle pour vos rencontres familiales, une fête avec des collègues de travail ou pour une fête d'enfants ? Téléphonnez au 246-5526 afin de planifier des journées de plaisir et connaître les tarifs.

Disponibilités des infrastructures

Il est à noter qu'en dehors des cours prévus à l'horaire, les infrastructures sont disponibles en tout temps pour les citoyens. Il suffit de nous aviser si vous désirez pratiquer un sport précis afin de préparer les équipements.

LOCATION DE SALLES AU CENTRE CULTUREL

Salle Ambroise-Leblanc

Capacité maximale : 30 personnes assises

Coût : 70 \$ plus les taxes applicables

Salle Léandre-Boutin

- * Accès à la cuisine pour votre traiteur (sur demande)
- * Système de son disponible également avec micro
- * Projecteur pour vos présentations
- * Service de bar licencié

Capacité maximale : 366 personnes

Coût : 280 \$ plus les taxes applicables

*Dépôt nécessaire lors de la location

Salle André-de-la-Durantaye

Capacité maximale : 60 personnes assises

Coût : 100 \$ plus les taxes applicables

Salle du Conseil

Coût : 100 \$ plus les taxes applicables

Salon Roland-Méthot

Capacité maximale : 30 personnes assises

Coût : 55 \$ plus les taxes applicables

Salle multifonctionnelle

Capacité maximale : 50 personnes assises

Coût : 100 \$ plus les taxes applicables

Des frais s'appliquent pour le montage, le démontage et l'aménagement des salles, de même que pour l'utilisation de divers équipements (nappes, etc.)

Réservation et information : M^{me} Ginette Saillant au 418 246-3075 ou à centreculturel@capsaintignace.ca

LOCATION DE LA SALLE AU PAVILLON ISABELLE-DUBÉ

Vous cherchez un endroit pour un baptême, une fête corporative, une fête familiale, une fête d'enfants, ou pour vos rencontres du temps des Fêtes ? La salle multifonctionnelle du pavillon Isabelle-Dubé est disponible en tout temps sur réservation à des prix concurrentiels. Capacité de 100 personnes. Cuisinette et aire de vestiaire. Coût de location à partir de 100 \$ plus les taxes applicables. Système de son disponible sur demande et permis de boisson nécessaire.

Informations et réservation : Service des loisirs au 418 246-5526 ou à loisirs@capsaintignace.ca.

Horaire régulier

Heure	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h 00 à 15 h 00	 Hockey libre	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	 Patinage Libre
15 h 00 à 17 h 00	 Patinage libre	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	 Hockey libre
18 h 00 à 21 h 30	18 h à 19 h Hockey (12 ans et -)	*Initiation au patinage 18 h à 19 h des janvier 	18 h à 20 h Patinage libre 	18 h à 19 h Hockey 12 ans et - 	18 h à 20 h Hockey libre	18 h à 19 h Patinage libre 	18 h à 20 h Patinage libre
	19 h à 20 h Patinage libre 	Pati- libre nage 19 h à 20 h		19 h à 20 h Patinage libre 	 Hockey libre	19 h à 20 h Hockey local Inscription requis	
	20 h à 21 h 30 Hockey libre	20 h à 21 h 30 Hockey libre	20 h à 21 h 30 Hockey libre	20 h à 21 h 30 Hockey libre	20 h à 21 h 30 Patinage libre	20 h à 21 h 30 Hockey libre 13 ans et plus	20 h à 21 h 30 Hockey libre

Les activités sur glace auront lieu si la température et les conditions de la glace le permettent. Des changements peuvent donc être possibles.

Horaire de la patinoire du 23 décembre 2022 au 9 janvier 2023

AVIS AUX UTILISATEURS DE LA PATINOIRE

Loi sur la sécurité dans les sports du Québec (L.R.Q., c. S-3.1, a. 55 55.2)

Toute personne qui participe à une activité de hockey sur glace doit absolument porter les équipements protecteurs (conforme aux normes) décrits ci-dessous lorsque cette activité est exercée sur une aire de jeu ayant fait l'objet d'une réservation à cette fin :

- casque protecteur;
- protecteur facial complet;
- protège-cou.

Heure	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
13 h 00 à 15 h 00	25 décembre et 1 janvier	 Patinage libre	 Hockey libre	 Patinage libre	 Patinage libre	 Hockey libre	 Patinage libre
		 Hockey libre	 Patinage libre	 Hockey libre	 Hockey libre	 Patinage Libre	 Hockey libre
15 h 00 à 17 h 00	Fermé	18 h à 19 h 30 Patinage libre	18 h à 19 h 30 Patinage libre	18 h à 19 h 30 Patinage libre	18 h à 19 h 30 Hockey libre	18 h à 19 h 30 Patinage Libre	24 et 31 décembre
		19 h 30 à 21 h 30 Hockey libre	19 h 30 à 21 h 30 Hockey libre	19 h 30 à 21 h 30 Hockey libre	19 h 30 à 21 h 30 Patinage Libre	19 h 30 à 21 h 30 Hockey libre	
18 h 00 à 21 h 30							Fermeture à compter de 17 h

COMITÉS ET ORGANISMES



BIBLIOTHÈQUE LÉO-POL-MORIN
M^{me} Ginette Saillant, responsable
100, place de l'Église
Tél.: 418 246-3037



GARDE PAROISSIALE
M. Clément Bernatchez, président
Tél.: 418 246-3205



CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 10707
M. André Senécal, Grand Chevalier
Tél.: 418 234-4612



CERCLE DE L'AMITIÉ
M^{me} Evelyne Gallet, présidente
Tél.: 418 246-3498



CLUB OPTIMISTE
M^{me} Karine Fournier, présidente
Tél.: 418 291-8254



TOURISME CAP-SAINT-IGNACE
15, rue Jacob (ancien presbytère)
Tél.: 418 246-5390 / 418 246-5631
tourismecapsaintignace@gmail.com



SOCIÉTÉ SAINT-JEAN-BAPTISTE
M. Denis Jean, président par intérim
Tél.: 418 246-5133



CAISSE DE SECOURS
M^{me} Ginette Caron, présidente
Tél.: 418 246-5502



CLUB DE L'ÂGE D'OR
M. Joseph-Émile Richard, président
Tél.: 418 246-5450

COMITÉ IMMIGRATION
M^{me} Evelyne Gallet, responsable
Tél. : 418 246-3498



LES FÊTES DE LA SAINT-HUBERT
M. Pierre Fortin, président
Tél.: 418 234-6409
sthubertfetes@gmail.com



CULTURE ET PATRIMOINE
Tél.: 418 246-5631 poste 17
culturepatrimoine@capsaintignace.ca



MARCHANDS DE BONHEUR
M. Harold Bouffard, président
Tél. : 418 246-3575



LIGUE DES VAILLANTS
M. Harold Bouffard, président
Tél. : 418 246-3575



POLITIQUE FAMILIALE
M^{me} Pauline Joncas, responsable
Tél. : 418 246-5526



COMITÉ DE LA BALLE
Service des loisirs
Tél. : 418 246-5526



FABRIQUE DE CAP-SAINT-IGNACE
M. Luc Paris, président
Tél. : 418 246-5328



RÉSIDENCE MARCELLE-MALLET
M. Gaétan Bélanger, président
Tél. : 418 246-5848



CPE LES CALINS D'AMOUR
M^{me} Nathalie Barré, responsable
Tél. : 418 246-5773



MON VILLAGE EN VARIÉTÉ
Tél. : 418 246-3075

ESPACE 350

L'Espace 350 a été inauguré au cours du 350^e de Cap-Saint-Ignace. Désormais connu comme l'un de nos lieux de rassemblement populaire, des activités culturelles et sociales y sont organisées.

Terrain extérieur de la grange à dîme
15, rue Jacob