

ÉCHO LOISIRS *L'Islet*

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LA SESSION HIVER 2023



Crédit photo

Dates importantes à retenir pour inscription Voir page 2



POUR ME DIVERTIR CET HIVER !

Modalités et formulaire d'inscription	p. 2
Activités du service des loisirs	p. 3
Bibliothèques municipales	p. 7
Activités des organismes	p. 8
Activités de la CACLI	p. 14

Quand et comment s'inscrire?

INSCRIPTION :

Du lundi 12 décembre au mercredi 21 décembre 2022

L'inscription aux activités cet hiver se fera de 2 façons seulement : en ligne ou au comptoir! **Aucune inscription ne sera prise par téléphone. Pour créer votre compte en ligne, rendez-vous dès maintenant au www.lislet.com et cliquez sur inscription en ligne. Prenez-note qu'à la suite de la création de votre compte, il peut y avoir un certain délai avant l'approbation de celui-ci.**

Une fois votre compte approuvé, vous pourrez procéder à l'inscription de votre choix. Il est donc préférable de créer votre compte avant la date prévue d'inscription afin que celui-ci soit approuvé à temps.

Demande d'assistance pour l'inscription en ligne

Si vous éprouvez certaines difficultés ou que vous n'êtes pas familier avec internet, contactez-nous, il nous fera plaisir de vous aider.



418 247-3060 poste 228 ou 234

Heures d'ouverture du bureau municipal

Lundi – mercredi – jeudi : 8 h à midi et 13 h à 16 h

Mardi – vendredi : 8 h à midi

Notes : les modalités d'inscription aux activités des organismes peuvent différer de celles du Service des loisirs.

Modalités de paiement

- Tous les coûts des activités du Service des loisirs incluent les taxes.
- Aucune inscription n'est acceptée sans le paiement **complet**.
- À l'inscription, vous devez acquitter la facture en payant par carte de crédit, en argent comptant ou par chèque (postdaté si désiré). Cependant, la date maximale des paiements postdatés doit être antérieure à la date de début des cours.

Pour toutes les activités de la CACLI et des autres organismes les modalités sont inscrites dans chaque annonce. Notez que les politiques de remboursement des organismes peuvent différer de celle du Service des loisirs.

Remboursement

Selon la politique de remboursement du Service des loisirs de L'Islet, adoptée le 5 février 2007 (résolution # 062-02-2007).

Aucun remboursement ne sera accordé, sauf dans le cas où l'activité ne peut être réalisée en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions. Dans ce cas, il y a remboursement complet.

Lorsque le participant ne peut débiter l'activité pour des raisons de santé (présentation d'un billet du médecin obligatoire), un remboursement de 90 % pourra alors être émis. La Municipalité de L'Islet a établi qu'une somme équivalente à 10 % du coût total des frais d'inscription est retenue pour couvrir certains frais administratifs.

Annulation d'un cours

Un minimum de huit (8) inscriptions * est requis pour réaliser une activité. Dans le cas contraire, le cours sera annulé et tous les participants seront remboursés.

* À moins d'avis contraire inscrit dans la section réservée à l'activité.

Prenez note

Prenez note que lorsque vous participez à un atelier, un spectacle, ou toute autre activité du Service des loisirs de L'Islet, vous êtes susceptible d'être pris en photo par notre photographe attitré pour ces événements. Soyez conscient que ces photos peuvent être utilisées pour des fins de publicité, de promotion, ou d'autres événements éventuels.

Suggestions

Le Service des loisirs a toujours soif de nouveautés. Vous avez des suggestions de cours, d'ateliers ou des références pour des professeurs? N'hésitez pas à nous le faire savoir!









Recherche de bénévoles

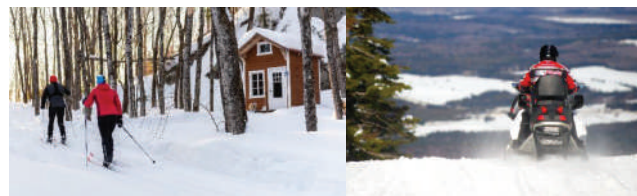
Le Service des loisirs est constamment à la recherche de bénévoles. En plus d'être un excellent moyen pour rencontrer de nouvelles personnes, d'avoir du plaisir et de renforcer son sentiment d'appartenance, il contribue également à améliorer la qualité de vie et la santé de la communauté.

Vous voulez vous impliquer pour faire bouger encore plus votre communauté? Contactez-nous! Que ce soit pour une heure, une journée, ou plus, nous aurons le plaisir de vous accueillir parmi tous ces gens si précieux!

LÉGENDE

Afin d'améliorer votre lecture, les informations importantes sont identifiées avec des pictogrammes, suivez la légende :

	DATE & DURÉE		CLIENTÈLE
	HEURE		NOTE
	COÛT		ÉQUIPEMENT REQUIS
	LIEU		NOUVEAU





Arrivée du Père Noël

Chers enfants,

Il y a bien longtemps que je ne suis pas venue vous visiter à L'Islet dans le parc les Cabrioles, et j'ai entendu dire entre les branches que vous avez été très sages cette année et que vous avez très hâte de me revoir.

J'ai donc décidé de faire un petit arrêt avec mon traineau et mes lutins dans votre belle municipalité.

Samedi 3 décembre 2022 au parc les Cabrioles

(282, boulevard Nilus-Leclerc)

Entre 9 h et midi

Un cadeau sera remis aux 150 premiers enfants.

*Ferme Napolie et plein de surprises
au rendez-vous!*



Chasse aux flocons

*Du mercredi 1^{er} février
au lundi 13 mars 2023,
20 flocons de neiges de différentes
couleurs seront cachés
sur le territoire de la
Municipalité de L'Islet.*



*Trouvez-les, et dites-nous combien
il y en a de chaque couleur afin de
gagner un prix mystère.*

Les résultats doivent être acheminés à :
loisirs@lislet.com.







MARCHÉ AUX PUCES

Vous avez fait votre ménage du printemps et vous souhaitez vendre ce qui ne vous sert plus pour leur donner une deuxième vie : vêtements, jouets, article de décoration, etc?

-  Samedi 15 avril 2023
-  Entre 9 h 30 et 14 h
-  Table : 5 \$/table
-  Salle des Chevaliers de Colomb
(247, boulevard Nilus-Leclerc)
-  Information / inscription : 418 247-3060 poste 234
dès le 1^{er} mars 2023

SORTIE AUX REMPARTS DE QUÉBEC







Amateur de hockey, cette activité est pour vous! Joignez-vous à nous en famille, entre amis ou en couple pour assister à une partie de hockey des Remparts de Québec opposant Les Saguenéens de Chicoutimi

-  Dimanche 19 mars 2022
-  Départ à 13 h du bureau municipal
(284, boulevard Nilus-Leclerc). La partie est à 15 h.
-  Sénior (65 ans et +) : 26 \$
Enfant (6-12 ans) : 20 \$
Adulte : 29 \$
Enfant 5 ans et moins : 11 \$
-  Information : 418 247-3060 poste 234
Inscription : www.lislet.com dès le 12 décembre 2022



ACTIVITÉ DE PÂQUES






Activité de création, chasse aux cocos de Pâques et plusieurs surprises au rendez-vous!

-  Pour les enfants de 4 à 12 ans
-  Vendredi 7 avril 2023
-  9 h à 11 h
-  Gratuit
-  Salle Chanoine-Martel (7, rue Chanoine-Martel)
-  Information: 418 247-3060 poste 234
Inscription : www.lislet.com dès le 1^{er} mars 2023

ACTIVITÉS SPORTIVES

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Peu importe votre niveau de forme physique, ce cours fortement inspiré de l'entraînement de type « crossfit » saura vous faire sortir de votre zone de confort! Musculation, pliométrie, mouvements d'haltérophilie seront utilisés pour vous permettre d'améliorer vos capacités musculaires et cardiovasculaires. Professeure : Marie-Josée St-Pierre







-  Lundi 16 janvier au lundi 17 avril 2023
 -  18 h 30 à 19 h 30
 -  115 \$
 -  École secondaire Bon-Pasteur
(166, chemin des Pionniers Ouest)
 -  Inscription : www.lislet.com
- Pas de cours le lundi 6 mars 2023, en raison de la relâche scolaire et le lundi 10 avril 2023 en raison du lundi de Pâques.*

BOXE RÉCRÉATIVE

La boxe est reconnue pour être l'un des entraînements les plus complets et les plus exigeants qui soient. Profitez des bienfaits de cet entraînement aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit : mise en forme, discipline, rigueur et concentration ne sont que quelques-uns des acquis possibles grâce à ce sport.

Dans ce cours, vous apprendrez comment vous déplacer, frapper, bloquer les coups et les esquiver. Soyez sans crainte, ça ne vous engage pas à faire de combats. C'est un cours récréatif où vous êtes tous les bienvenus. Une belle occasion d'en apprendre davantage sur la boxe et de se tenir en forme tout en développant une nouvelle passion.

Le cours est séparé en 3 étapes : Réchauffement, technique / pratique en palette et cardio. Professeure : Mélissa Pelletier

-  Mardi 17 janvier au mardi 11 avril 2023
-  18 h 30 à 19 h 30
-  35 \$
-  École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest)
-  Inscription : www.lislet.com
-  Bandage (tapping) de boxe, 120 pouces de long minimum.

MISE EN FORME 50 ANS ET +

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. Professeure : Linda Litalien

-  Du jeudi 19 janvier 2023 au jeudi 30 mars 2023
-  18 h 30 à 19 h 30
-  115 \$
-  Inscription : www.lislet.com
Pas de cours le jeudi 9 mars 2023




LOCATION DE PLATEAUX SPORTIFS (GYMNASE DE L'ISLET)

École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest)

-  Le gymnase sera fermé durant la semaine de relâche scolaire du 5 au 11 mars 2023 inclusivement ainsi que le lundi 10 avril 2023 en raison du lundi de Pâques.




Badminton






-  Du lundi au jeudi. Du 16 janvier au 1^{er} mai 2023
-  18 h à 22 h
-  Un soir (1 h) : 15.50 \$
Un soir (1 h 30) : 23 \$
14 semaines (1 h) : 183 \$
14 semaines (1 h 30) : 276 \$

Volleyball – À la fois






-  Mercredi 18 janvier au mercredi 26 avril 2023
-  19 h à 20 h 30
-  9.50 \$ / soir

Volleyball – Pour votre équipe pour la session




-  Lundi 16 janvier au lundi 1^{er} mai 2023
-  20 h 30 à 22 h
-  1 103 \$ / 14 semaines

Basketball – À la fois






-  Jeudi 19 janvier au jeudi 27 avril 2023
-  20 h 30 à 22 h
-  9.50 \$ / soir

Basketball – Pour votre équipe pour la session

-  Mardi 17 janvier au mardi 25 avril 2023
-  20 h 30 à 22 h
-  1 103 \$ / 14 semaines

Hockey cosom – À la fois

-  Mercredi 18 janvier au mercredi 26 avril 2023
-  18 h 30 à 22 h
-  9.50 \$ / soir




AIRES DE GLACE EXTÉRIEURES

PATINOIRE DU CENTRE RÉCRÉATIF BERTRAND-BERNIER

 Centre récréatif Bertrand-Bernier (7, rue Chanoine-Martel)

 Mi-décembre (selon la température) / Mi-mars (selon la température)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
9 h à 10 h 30						Hockey (12 ans et moins)			
10 h 30 à 12 h 30						Hockey libre OU à réserver			
12 h 30 à 15 h						Patinage libre			
15 h à 16 h						Hockey libre OU à réserver			
16 h à 17 h						Hockey libre (12 ans et moins)		FERMÉ	
17 h à 19 h 30						Patinage libre		Patinage libre	
19 h 30 à 20 h 30						Hockey libre (15 ans et moins)		Hockey libre (15 ans et moins)	
20 h 30 à 21 h 30						Hockey libre OU à réserver		Hockey libre OU à réserver	

Horaire période des Fêtes

Du 22 décembre 2022 au 5 janvier 2023 inclusivement

PÉRIODES DES FÊTES		
DATES	HEURES	
	JOURNÉE	SOIRÉE
24 décembre 2022	9 h à 16 h	Fermé
25 décembre 2022	Fermé	
31 décembre 2022	9 h à 16 h	Fermé
1 ^{er} janvier 2023	Fermé	

SEMAINE DE RELÂCHE

6 au 13 mars 2023: de 13 h à 16 h et de 17 h à 21 h 30 (conditionnel à la température)

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES

Lundi 9 janvier 2023, vendredi 10 février 2023 et lundi 13 février 2023. De 13 h à 16 h et de 17 h à 21 h 30.

ANNEAU DE GLACE - Parc « Les Cabrioles »

 282, boulevard Nilus-Leclerc

 Tous les jours de 7 h à 22 h*

 Verrouillage de la porte du chalet à 22 h*



SERVICES OFFERTS DANS VOS TROIS BIBLIOTHÈQUES :

	SUR PLACE	SUR DEMANDE	EN LIGNE
Livres français ou anglais (enfants, adolescents et adultes)	X	X	X
Livres audio ou à gros caractères	X	X	X
Revues	X		X
Abonnement et renouvellement	X		X
Accès Internet et Wi-Fi	X		



L'abonnement à une bibliothèque vous donne accès à plus de 5 millions de livres grâce aux prêts entre bibliothèques (PEB) ainsi qu'à plusieurs autres services dont Protégez-vous en ligne, Libby (revues numériques), Muséo (accès gratuit à plusieurs musées de la région du 1^{er} octobre au 31 mai), Généalogie Québec, PRDH (Programme de recherche en démographie historique), Biblio-Santé (suggestions de ressources portant sur diverses thématiques tels le deuil, le cancer, la déficience intellectuelle,...), toutapprendre.com (des centaines de formations en ligne pour tout apprendre) et kaléidoscope (livres jeunesse pour un monde égalitaire).

BIBLIOTHÈQUE JEAN-PAUL-BOURQUE

Fermée pour la période des Fêtes du 23 décembre 2022 au 4 janvier 2023. Réouverture le jeudi 5 janvier 2023.

Dimanche 9 h 30 à 11 h Mardi 18 h 30 à 20 h
Jeudi 18 h 30 à 20 h

16, chemin des Pionniers Est

418 247-7576 | hors heures d'ouverture : 418 247-5769
www.reseaubibliouquebec.qc.ca/l'islet-sur-mer

Facebook : Biblio Jean-Paul-Bourque
@ : biblio.jeanpaulbourque@lislet.com

Visite des résidences d'ainés

Les mardis en après-midi
20 décembre 2022 14 mars 2023
17 janvier 2023 18 avril 2023
14 février 2023 16 mai 2023

Gratuit

Exposition de peinture

Venez admirer les œuvres de madame Simone Bernier.

Du 1^{er} décembre 2022 au 1^{er} mars 2023.

BIBLIOTHÈQUE LAMARTINE

Prêt de DVD pour enfants, de casse-têtes pour enfants et adultes ainsi que de coffres à contes, kamishibai et autre matériel d'animation pour les éducatrices et éducateurs à l'enfance. Casque de réalité virtuelle pour les 13 ans et plus, utilisation sur place. Réservation par courriel ou sur Facebook 24 heures à l'avance.

Fermeture pour la période des Fêtes du mercredi 21 décembre 2022 au mercredi 4 janvier 2023.

Mardi 18 h 30 à 20 h Dimanche 10 h à 11 h 30
Jeudi 18 h 30 à 20 h

79, rue Monseigneur-Bernier

418 247-5052
www.reseaubibliocnca.qc.ca/client/fr_CA/saint-eugene
@ : biblio.lamartine@lislet.com
Suivez-nous sur Facebook

Des trésors de lecture

Se faire raconter une histoire... se laisser transporter dans un monde imaginaire par une animatrice passionnée à l'imagination débordante. Et pour bien terminer l'activité, un bricolage, une dégustation, un chant. Plaisir garanti pour les enfants de tous les âges!

Enfants de tous les âges

Dimanche 15 janvier, 12 février, 12 mars, 2 avril et 28 mai

16 h

Gratuit

Titres des contes et description des activités sur notre page Facebook

Bibliothèque de semences

Service communautaire de partage de semences. Empruntez un sachet de semences et rapportez-en deux. Vous contribuerez à la pérennité de la grainothèque et bonifierez la diversité de graines offertes dans la collection.

En continu

Gratuit

Pour informations et formation, informez-vous auprès de Serge Quenneville au 438 356-2699

BIBLIOTHÈQUE LÉON-LABERGE

Tous les mercredis.
Fermée le 28 décembre 2022 et le 4 janvier 2023.

13 h à 14 h 30 et 18 h à 19 h 30

284, boulevard Nilus-Leclerc

418 247-3060 poste 233 - @: biblio.leonlaberge@lislet.com

Tricot-jasette

Tu aimes tricoter, crocheter et jaser en bonne compagnie? Joins-toi à nous

Pour tous les âges

Les 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 29 mai et 26 juin

19 h à 21 h

Gratuit

284, boulevard Nilus-Leclerc

Apportez votre matériel!

Madeleine Gagnon 418 247-5368



LE 10-90 L'ISLET

VIEACTIVE

Chant, danse, exercices physiques, jeux de société

-  Du mercredi 5 octobre 2022 au mercredi 26 avril 2023
-  Carte de membre en vente sur place au coût de 5 \$
-  Salle des Chevaliers de Colomb (247, boulevard Nilus-Leclerc)
-  Information : 418 247-1595



JEUX DE CARTES

-  Du vendredi 23 septembre 2022 au vendredi 28 avril 2023
-  Carte de membre en vente sur place au cout de 5 \$
-  Salle des Habitants (16, chemin des Pionniers est)
-  Information : 418 247-1595








CHEVALIERS DE COLOMB – CONSEIL 3454 L'ISLET



BRUNCH FAMILIAL





Déjeuner familial pour socialiser entre les membres de la communauté de L'Islet et des environs.

-  Dimanche 29 janvier 2023
Dimanche 26 février 2023
Dimanche 26 mars 2023
Dimanche 30 avril 2023
Dimanche 28 mai 2023
-  8 h à midi
-  Adulte : 15 \$ / Enfant de 6 à 12 ans : 10 \$
Enfant de moins de 5 ans : Gratuit
-  247, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet
-  Responsable : Gilbert Lemieux : 418 247-3087



BRUNCH DU PÈRE NOËL



Venez déjeuner et rencontrer par le fait même le père Noël

-  Dimanche 11 décembre 2022
-  Adulte : 15 \$ / Enfant de 6 à 12 ans : 10 \$
Enfant de moins de 5 ans : Gratuit
-  247, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet
-  Responsable : Gilbert Lemieux : 418 247-3087



VISITES DE RÉSIDENCES POUR AÎNÉS


Cette activité a pour but de faire chanter et procurer un peu de réconfort à nos personnes âgées qui demeurent en résidences et qui n'ont pas ou peu de visite. Toute la population est invitée à participer et à venir échanger avec les Chevaliers de Colomb.

-  16 décembre en soirée et 17 décembre en journée
-  Pour vous joindre à l'activité, contactez Monsieur Gilbert Lemieux au 418 247-3087



INVITATION AUX NOUVEAUX PARENTS - CÉLÉBRONS LES NAISSANCES

Vous venez d'accueillir un nouvel enfant dans votre famille? Nous voulons le savoir, car les Chevaliers de Colomb de L'Islet célèbrent les naissances sur leur territoire. Effectivement, des chèques cadeaux sont remis pour toute la famille, valides pour l'un de nos brunchs familiaux.

-  Informez-vous en contactant monsieur Gilbert Lemieux au 418 247-3087



ÉCOLE DE SKI

Programmes jeunesse 5-10 ans

110 \$ équipement inclus

10 cours 60-90 min. selon le niveau. Les samedis matin dès le 7 janvier. Des jeux, de la technique, du plaisir et du chocolat chaud! Donne accès aux sentiers et à l'équipement en tout temps durant la saison.

Équipe développement 11 ans et +

145 \$ équipement inclus

2 entraînements /sem. les mercredis (18h-19h30) et les samedis (9h45-11h45) dès le 7 janvier. Compétitions régionales (\$) dans une ambiance amicale. Donne accès aux sentiers et à l'équipement en tout temps durant la saison.

Initiation pour adulte ou immigrant offert en français, anglais ou espagnol

75 \$ équipement inclus

3 cours de 1h30 donnés par un de nos moniteurs bilingue ou trilingue
> Technique du pas de patin : lundis 18h (début 9 janv., 30 janv. ou 20 fév.)
> Technique du pas classique : samedis 13h (plusieurs dates)

Randonnées de groupe pour aînés encadrées par un kinésiologue

110 \$ équipement inclus

8 randonnées de 2 hrs les jeudis à 10h à partir du 12 janvier. Exercices musculaires et d'équilibre, capsules techniques, conseils vestimentaires et randonnée de groupe dans une ambiance amicale.

NOUVEAU!



Les taxes sont INCLUSES dans tous nos tarifs.

121, chemin des Appalaches Est, L'Islet | 418 247-3271
Lundi au vendredi 10h à 16h | Fin de sem. 8h à 16h
info@clubsportifappalaches.com



BILLETTERIE EN LIGNE

Dès le 1er novembre 2022

<https://club-sportif-appalaches.square.site/>

Ski de soirée
piste éclairée de 16h-23h
Location équipement possible
les mercredis jusqu'à 20h



BILLETS	SAISON	JOURNÉE
6-16 ans	48 \$	6 \$
Adulte	126 \$	14 \$
Couple	216 \$	
Famille	264 \$	36 \$
Raquette	48 / 108 \$ Individu / Famille	6 / 18 \$ Individu / Famille

LOCATION SKIS

Remisés à la boutique à chaque jour

Individu	60 \$	14 \$
Famille		42 \$

Avantages billet de saison de ski :

- Accès illimité aux sentiers de ski et de raquette
- Accès 24/7 à la salle de fartage (avec carte magnétique)
- Location gratuite de chariot pour bébé (sur réservation)

GROUPES

- SCOLAIRES 7 pers. + : Rabais de 25% sur billets et location. Possible de manger son lunch au bistro.
- ENTREPRISES : Accès et équipements pour tous vos employés et leur famille le dimanche de votre choix pour 1000 \$ + tx



4 À 7 APRÈS-SKI

Parce que c'est agréable quand il y a de la vie au Club et qu'on aime prendre des nouvelles de notre monde, nous avons décidé de garder le bistro ouvert 3 samedis jusqu'à 19 h. Venez prendre une bière ou une bouchée avec nous!

-  Les samedis 14 janvier, 28 janvier et 18 mars 2023
-  Entrée gratuite
-  121, chemin des Appalaches Est
-  Détails sur la page Facebook du Club (facebook.com/ClubSportifAppalaches)



RANDONNÉE AU CLAIR DE LUNE





À la veille du congé pédagogique, venez skier ou faire de la raquette dans le secteur familial (pistes 1 à 4 et 21) à la lueur de la pleine lune. Musique, gâteries et surprises au programme. Une belle activité pour tous!

-  Le jeudi 9 février 2023 de 18 h à 21 h
-  Accès et location d'équipement offerts gratuitement
-  121, chemin des Appalaches Est
-  Skis, bottes, bâtons ou raquettes
- Détails sur la page Facebook du Club (facebook.com/ClubSportifAppalaches)



DESCENTE DU LAC





Une véritable tradition au Club! La fameuse « descente du lac » est de retour cette année. Le départ en autobus se fera à 9 h au Club.

-  Le dimanche 19 février 2023, départ à 9 h (remis au 26 en cas de mauvaise température)
-  Accès aux pistes et location d'équipements à tarifs réguliers. Transport en autobus au coût de 15 \$ par personne.
-  121, chemin des Appalaches Est
-  Inscription avant le 15 février sur la boutique en ligne du Club (<http://club-sportif-appalaches.square.site/>)

CORPS DE CADETS DE LA MARINE 260 J.E BERNIER



L'instruction des cadets de la Marine est divisée en quatre phases en plus d'un programme optionnel d'apprenti pour les cadets seniors. Au programme : Civisme, forme physique, sport, biathlon, leadership et travail d'équipe, premiers soins, secourisme, sécurité en mer, jeux des cadets régionaux, voile, cavot, baleinière, matelotage, exercice militaire, musique, navigation à moteur, communications, tir de précision, organisation du navire, connaissances maritimes, camps d'été et stage en mer.

-  Pour les jeunes de 12 à 18 ans inclusivement
-  Rencontres hebdomadaires. Tous les vendredis soirs, de 18 h 45 à 21 h 30
-  Les rencontres et toutes les sorties sont gratuites et accessibles à tous!
-  École secondaire Bon-Pasteur (166, chemin des Pionniers Ouest, L'Islet)

 Inscription en tout temps.




Pour information : Ltv Dany Garant, Cmdt : 418 291-4055 / 260marine@cadets.gc.ca
Sylvie Cloutier, vice-présidente de la Ligne navale du Canada, succursale de L'Islet-sur-Mer : 418 234-2430 / cylviecloutier8@hotmail.com

Uniformes fournis



FABRIQUE NOTRE-DAME DE BONSECOURS

Tirage de la loterie « Fabrique Notre-Dame de Bonsecours »

-  Premier dimanche de mars à décembre ainsi qu'à la fête des mères et la fête des pères
-  Après la célébration de 9 h.
-  Suivez-nous sur Facebook : Fabrique Notre-Dame de Bonsecours, L'Islet

Horaire des célébrations

Mardi, dimanche et jeudi
Mardi et dimanche : 9 h
Jeudi : 16 h

MAISON DES JEUNES DE L'ISLET-NORD



La Maison des Jeunes est un lieu de rencontre pour les jeunes âgés entre 12 et 17 ans. Elle propose deux points de service. Nous avons un local à Saint-Jean-Port-Joli et un local à L'Islet. Pour connaître nos heures d'ouverture, visitez-nous sur notre site internet :

www.mdj-lislet-nord.com/ ou
sur Facebook; www.facebook.com/mdjstjeanportjoli.

Qu'est-ce que c'est une Maison des Jeunes ?

C'est un environnement sain où les jeunes peuvent se rencontrer, se découvrir, échanger, relaxer, apprendre à vivre ensemble;

C'est un endroit où ils peuvent aller pour le plaisir, pour répondre à un besoin précis ou réaliser une activité;

C'est la possibilité de trouver un support centré sur leur réalité, une oreille attentive et une présence bienveillante;

C'est un local animé et équipé spécialement pour les jeunes de 12 à 17 ans;

C'est la supervision et l'encadrement d'un animateur qualifié durant les heures d'ouverture;

C'est un milieu de vie avec des règles à respecter et des consignes claires, pour que tous se sentent les bienvenus et respectés;

C'est un endroit avec une offre d'activités et de projets ayant des buts de prévention, de sensibilisation, d'implication citoyenne, de promotion en lien avec différents thèmes d'actualité, la thématique jeunesse, les saines habitudes de vie et diverses problématiques psychosociales;

Et c'est un endroit où tu peux cuisiner, jouer au billard, faire des bricos, participer à un sport, jouer aux jeux vidéo, utiliser les ordinateurs et les tablettes pour tes recherches et proposer une panoplie d'activités.



CARREFOUR
JEUNESSE EMPLOI
RÉGION L'ISLET

CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI

LA PORTE D'ENTRÉE DES 15 À 35 ANS DE LA MRC DE L'ISLET!

Parce qu'il est parfois difficile de voir l'ensemble des possibilités qui s'offrent à nous, c'est bon d'avoir un coup de main! Vous avez entre 15 et 35 ans, vous voulez faire des choix éclairés et réaliser vos projets? Bienvenue au CJE Région L'Islet! Envie de démarrer un projet? Le CJEL vous offre de l'accompagnement pour réaliser vos idées! Vous préférez participer à un projet existant? On vous offre une foule d'occasions d'entrer en action et de rencontrer d'autres jeunes comme vous! Concours, ateliers, emploi d'été, projets entrepreneuriaux, communautaires ou de coopération internationale...

Vous y trouverez votre compte, c'est certain! Au CJE, on t'offre la possibilité d'entreprendre des démarches concrètes pour faciliter ton retour en emploi ou aux études. À travers des rencontres individuelles et/ou des projets de groupe, tu pourras être soutenu(e) pour surmonter tes difficultés personnelles ou professionnelles, accroître ta confiance en soi, réfléchir aux différents choix qui s'offrent à toi, et bien plus encore. Grâce à nos services professionnels et gratuits, votre recherche d'emploi sera des plus efficaces! Informations, conseils et outils: vous bénéficierez d'un accompagnement humain et personnalisé.

Vous éprouvez de la difficulté à trouver un travail? Le CJEL vous aide à établir un plan d'action concret. Pour vous réorienter professionnellement, il importe de bien vous connaître. Nos services d'orientation professionnelle alimenteront votre réflexion et vous permettront d'apprendre à mieux vous connaître par l'entremise de tests (personnalité, intérêts et valeurs), de découvrir les métiers d'avenir et connaître les secteurs d'emploi en demande ainsi que l'information scolaire et professionnelle.

Et même, valider un choix de carrière grâce à un stage d'observation et réfléchir à un retour aux études dans votre démarche d'insertion en emploi. 360° de possibilités, ça se découvre bien accompagné!



15 à 35 ans



Lundi au jeudi : 8 h 30 à midi et 13 h à 16 h 30
Vendredi : 8 h 30 à midi



250, boulevard Nilus-Leclerc, local 1, L'Islet



cjel@cjelislet.qc.ca ou 418 247-7335





L'ENTRAIDE
Pascal-Taché

association de
personnes handicapées



La chèvre & le chou

MARCHÉ DE PROXIMITÉ • MONTMAGNY - L'ISLET

MARCHÉ LA CHÈVRE & LE CHOU

ENTRAIDE PASCAL-TACHÉ

PARRAINAGE CIVIQUE MONTMAGNY-L'ISLET



Devenez parrain ou marraine civique! Afin de vous investir personnellement dans une relation d'amitié et d'entraide avec un citoyen vivant avec des incapacités physiques ou mentales et ainsi vivre une expérience enrichissante!

L'Entraide Pascal-Taché est un organisme à but non lucratif situé dans le secteur L'Islet-sur-Mer comprenant plus de 150 membres actifs, dispersés sur tout le territoire des MRC de Montmagny et de L'Islet. Son principal objectif est d'offrir des services aux personnes vivant avec une problématique de déficience intellectuelle, de limitation physique ou de santé mentale. L'organisme a fêté son 50^e anniversaire cette année!

Le Parrainage civique Montmagny-L'Islet compte à ce jour 30 jumelages parrains/marraines et filleuls(e), pour en faire son service vedette de l'organisation. De plus en plus connu auprès de la population, celui-ci se définit comme un programme de soutien par un citoyen(ne) bénévole à une personne marginalisée par sa différence. Cela permet de répondre à des besoins sociaux en plus de créer de nouveaux liens significatifs basés sur l'amitié et l'entraide. Le jumelage du parrainage civique permet aux deux personnes; parrain/marraine et filleul(e), de discuter ensemble et d'organiser des activités communes correspondants aux goûts et intérêts de chacun.



Environ 3 heures par mois



Gratuit



Selon les disponibilités et intérêts des parrains / marraines et leurs filleuls(e)



Contactez madame Sonia Gamache :
pascaltache@videotron.ca ou 418 607-0545

Le marché La chèvre & le chou offre une grande variété de produits provenant de l'ensemble du territoire en créant un lien direct entre les producteurs et les consommateurs grâce aux outils technologiques d'aujourd'hui.

Vous y trouverez des fruits et légumes de saison, de la viande, du fromage et des œufs, mais aussi des mets préparés, même véganes, des produits de soins et cosmétiques, des accessoires pour bébés et bien d'autres. À cela s'ajoutent des valeurs écoresponsables comme le respect de la terre, l'utilisation de circuits courts, l'élevage responsable, le bien-être animal et la valorisation ou la réutilisation de déchets.



Vous pouvez magasiner sur notre boutique en ligne toutes les deux semaines, du vendredi au lundi. Le jeudi et vendredi suivant, votre commande sera assemblée et livrée au point de chute près de chez vous.

La dernière période de commande avant le temps des Fêtes débutera le vendredi 9 décembre 11 h jusqu'au lundi 12 décembre 23 h 59. La cueillette des commandes s'effectuera le jeudi 15 décembre de 17 h à 19 h au point de chute de L'Islet. Ensuite, le retour se fera dès le vendredi 6 janvier pour une nouvelle période de commande.

Pour passer une première commande, vous devez vous inscrire à www.lachevreetlechou.ca/inscription. Ça prendra une minute, l'inscription est gratuite et ne vous engage aucunement à commander. Il n'y a pas de minimum d'achat pour passer une commande.



Salle des Habitants (16, chemin des Pionniers Est)



N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes questions!

418 234-6642

marche@lachevreetlechou.ca



- Du 5 décembre 2022 au 1^{er} mars 2023, ouvert seulement sur réservation pour les groupes de diverses tailles.
- Du 2 mars au 30 avril 2023: ouvert du jeudi au dimanche de 10 h à 16 h
- Du 1^{er} mai au 31 mai 2023 : ouvert du jeudi au dimanche de 10 h à 17 h
- Bateaux-musées accessibles seulement à partir du début juin.

7 MUSÉES POUR LE PRIX D'UN!

Vous cherchez des activités différentes et enrichissantes à faire avec vos enfants? Vous désirez soutenir un organisme culturel voué au patrimoine maritime québécois? Vous voulez contribuer à la vitalité de votre région? Toutes ces réponses sont bonnes pour vous abonner au Musée! En devenant membre du MMQ, vous profitez des nombreux avantages suivants :

- L'accès gratuit aux 6 autres musées agréés de la Chaudière-Appalaches (Domaine Joly-de Lotbinière, l'Espace Culturel du quartier Saint-Nicolas, Minéro musée de Thetford, Musée Marius-Barbeau, Musée de la Mémoire Vivante ainsi que La Seigneurie des Aulnaies)
- Des visites illimitées du parc fluvial, des expositions et des bateaux-musées du MMQ
- Un accès gratuit aux nombreuses activités de la programmation culturelle
- Une invitation pour deux personnes aux inaugurations
- Un droit de vote à l'assemblée générale en juin
- Un abonnement à l'infolettre La Corne de brume
- De plus, profitez de 10 % de réduction sur vos achats à la boutique Le Cabestan et au café du Musée! La carte du MMQ est valide du 1^{er} avril 2023 au 31 mars 2024

EN PRIMEUR

PLONGER SUR L'ÉPAVE DU SCOTSMAN : UNE EXPÉRIENCE «IMMERSIVE»
Comme si vous faisiez partie d'une équipe d'archéologues subaquatiques, le jeu consiste à retrouver des artefacts afin de permettre à l'équipe de surface de faire leur analyse en direct. Dès lors, votre casque affichera les reconstitutions historiques en réalité augmentée. Le temps de plongée est limité. Une chance unique et exceptionnelle de découvrir, grâce au virtuel, une reconstitution de l'épave du Scotsman. Ce brick écossais aurait fait naufrage au large de Rimouski (île Bicquette) en 1846. Ce projet est une réalisation de SUPER SPLENDIDE grâce aux recherches des organisations scientifiques suivantes : IRHMAS, CDRIN. RÉSEAU QUÉBEC MARITIME, UQAR, CIDCO.

- Quatre personnes à la fois pour une durée de 15 minutes. À partir du 4 mars 2023
- Selon la grille tarifaire 2023-2024
- 8 ans et plus

DIMANCHE GRATUIT

Dimanche 4 décembre 2022

Au programme, en tout temps :

- Accès gratuit à toutes les salles d'exposition du Musée, au parc fluvial et aux activités spéciale du jour.
- Visites guidées à la lampe de poche de la réserve des maquettes, présentées par Hydro-Québec. Plusieurs représentations sont prévues.
- À 10 h 30 : le conte Le Noël du canotier. La veille de Noël aumatin, un canotier à glace quitte L'Isle-aux-grues en direction de Montmagny avec ses compagnons. C'est leur dernière traversée avant la merveilleuse nuit. Mais cette veille de Noël leur réserve de drôles de surprises. Un conte haut en couleur et plein de rebondissements!
De la conteuse et auteure Marie-Claude Ouellet.

- Gratuit
- 55, chemin des Pionniers Est
- Responsable : Marie-Claude Ouellet
Téléphone : 418 247-5001
Courriel : accueil@mmq.qc.ca
Site internet : www.mmq.qc.ca
Suivez-nous sur Facebook et sur Instagram

Dimanche gratuit du 5 mars, du 2 avril et du 7 mai 2023

Au programme, en tout temps :

- Accès gratuit à toutes les salles d'exposition du Musée, au parc fluvial et aux activités spéciales du jour.
- Visites guidées à la lampe de poche de la réserve des maquettes, présentées par Hydro-Québec. Plusieurs représentations sont prévues.
- De 10 h 30 à 12 h (en continu) : Activité jeunesse : bricolage à thématique maritime. Ramène ton bricolage à la maison!
- À 14 h : Les allumeurs de mémoire : Conférence à thématique maritime.

* Surveillez notre page Facebook, car dès que le parc fluvial redeviendra accessible, d'autres activités comme Les défis du capitaine J. E. Bernier et L'énigme des Duhamel, propulsées par Desjardins, s'ajouteront à cette offre!

- Gratuit
- 55, chemin des Pionniers Est
- Responsable : Marie-Claude Ouellet
Téléphone : 418 247-5001
Courriel : accueil@mmq.qc.ca
Site internet : www.mmq.qc.ca
Suivez-nous sur Facebook et sur Instagram





f Arts et Culture L'Islet








www.cacli.qc.ca

Début des inscriptions : à compter du 1^{er} décembre 2022.

Début des cours : à compter du 10 janvier 2023.

HATHA YOGA






Recherche du mieux-être individuel : posture, respiration et méditation. Quinze cours de 75 minutes.
Professeure : Jacinthe Pelletier-Couillard.

-  Débutant (e) - intermédiaire
-  Mardi 10 janvier au mardi 25 avril 2023
-  De 13 h 30 à 14 h 45 ou 17 h à 18 h 15 ou 19 h à 20 h 15
-  240 \$
-  Salle Chanoine-Martel (7, rue Chanoine-Martel)
-  Tapis
-  Pour inscription : 418 247-3331 ou info@cacli.qc.ca
Pas de cours le 7 mars en raison de la relâche.








CONSERVATION DE LÉGUMES ET D'ALIMENTS

Quatre méthodes pour les préparer et les mettre en conserve, les congeler et les fermenter en toute sécurité.
Note de cours et tableaux inclus.
Professeure : Lise Pelletier.

-  Samedi 4 février 2023
-  9 h 30 à 11 h 30
-  30 \$
-  Salle Chanoine-Martel (7, rue Chanoine-Martel)
-  Pour inscription : 418 247-3331 ou info@cacli.qc.ca

HERBORISTERIE AVEC JACINTHE PELLETIER-COULLARD







Un atelier d'une journée, accompagné d'une herboriste chevronnée et passionnée. Cet atelier se veut une introduction à l'herboristerie. Nous prendrons le temps de découvrir quelques plantes médicinales accessibles en forêt : identification, monographie et usage thérapeutique. Dégustation en tisane de quelques-unes de ces plantes, transformation surprise et fabrication d'un onguent naturel.

-  Samedi 25 février 2023
-  9 h 30 à 11 h 30 et 13 h à 15 h
-  60 \$
-  Salle Chanoine-Martel (7, rue Chanoine-Martel)
-  Pour inscription : 418 247-3331 ou info@cacli.qc.ca



SCULPTURE SUR BOIS

Techniques de base, enseignement personnalisé. Matériel non fourni. Neuf cours de 3 heures.
Professeur : Marcel Litalien.

-  Débutant (e) – intermédiaire
-  Mercredi 18 janvier au mercredi 15 mars 2023
-  13 h à 16 h ou 18 h 30 à 21 h 30
-  240 \$
-  Locaux de la Corporation des arts et de la culture (250, boulevard Nilus-Leclerc), L'Islet
-  Pour inscription : 418 247-3331 ou info@cacli.qc.ca










DESSIN – PEINTURE

Multiple médiums : fusain, crayon, pastel, huile, acrylique, croquis, portraits, paysages, animaux, etc. Cet atelier favorise le développement individuel.

Neuf cours de 3 heures.

Professeur : Marcel Litalien.







-  Débutant (e) – intermédiaire
-  Mercredi 18 janvier au mercredi 15 mars 2023
-  13 h à 16 h ou 18 h 30 à 21 h 30
-  240 \$
-  Locaux de la Corporation des arts et de la culture (250, boulevard Nilus-Leclerc), L'Islet
-  Équipement requis : déterminé au premier cours selon le médium choisi par l'élève
-  Pour inscription : 418 247-3331 ou info@cacli.qc.ca



ÉBÉNISTERIE

Survol des outils manuels et mécaniques, essences de bois, reconnaissance des styles de meubles et élaboration d'un plan pour un projet commun (cadre). Dix cours de deux heures. Maximum 3 inscriptions.

Professeur : René Cloutier.

-  Débutant (e) – intermédiaire
-  Mercredi 18 janvier au mercredi 22 mars 2023
-  14 h à 16 h
-  220 \$
-  142, rue Bonsecours, L'Islet
-  Pour inscription : 418 247-3331 ou info@cacli.qc.ca



Les plaisirs de l'hiver...



CORPORATION DES ARTS ET DE LA CULTURE DE L'ISLET 15

L'Écho-Loisirs L'Islet est un périodique publié trois fois par année (automne, hiver, été) par le Service des loisirs de L'Islet et distribué dans tous les foyers L'Isletois.

Ce document d'information est destiné à la promotion des divers services et activités de loisirs offerts par le Service des loisirs de L'Islet et par les organismes à but non lucratif du milieu. Pour transmettre votre information promotionnelle, contactez le Service des loisirs aux coordonnées ci-dessous mentionnées.



INFORMATION

Véronique Bélanger - Coordinatrice loisirs, sports et culture
Tél. : 418 247-3060 poste 228 - veroniquebelanger@lislet.com

Laurie Bélanger-Paré
Coordinatrice communautaire
Tél. : 418 247-3060 poste 234 - laurie.bp@lislet.com

Service des loisirs de L'Islet
284, boulevard Nilus-Leclerc, L'Islet (Québec) G0R 2C0
Télec. : 418 247-5085

 Municipalité de L'Islet

IMPRESSION

Impression Rive-Sud

TIRAGE

1800 exemplaires