



# Entre les branches

Année 10, no 3 Avril 2016

## Municipalité

### OFFRES D'EMPLOIS

#### Coordonnateur aux loisirs et au développement de la municipalité.

Suite à la consultation publique de novembre dernier, la population de Saint-Sylvestre a manifesté le désir d'avoir une personne ressource en loisirs. La municipalité va de l'avant avec la recherche d'un coordonnateur en loisirs et développement de la municipalité.

Les principales tâches sont de développer, planifier, organiser, coordonner et superviser le service des loisirs, assister et soutenir la municipalité dans son développement local au niveau économique, social culturel et touristique.

Le poste est de 35 h/semaine avec un horaire variable de jour, de soir et de fin de semaine. Pour obtenir la description complète de cette offre d'emploi, consultez le site internet de la municipalité. Cette annonce est aussi affichée au bureau municipal et à la caisse populaire.

**Date limite de candidature le 8 avril.**



### DERNIÈRE CHANCE TERRAIN DE JEUX

#### Emploi d'été pour étudiant (15 ans et +) / Moniteurs (trices) de terrain de jeux (3 postes)

Tâches : Planifier et animer des activités pour des enfants de 4 à 12 ans. Assurer la sécurité des enfants en tout temps.

**Durée de l'emploi :** 27 Juin 2016 au 19 août 2016 (de 6 à 8 semaines)

**Nombre d'heures :** entre 30—32 heures / semaine au salaire minimum

Vous avez **jusqu'au 8 avril 2016** pour poser votre candidature. Veuillez apporter votre curriculum vitae au bureau municipal, par courriel à [munisylvestre@altanet.ca](mailto:munisylvestre@altanet.ca) ou pour toutes autres informations au 418-596-2384.

## *Municipalité (suite)*

### **FOSSE SEPTIQUE**

Revenu Québec a mis sur pied un crédit d'impôt nommé : « RÉNOVERT » pour les années 2016 et 2017. Ce crédit d'impôt comprend la construction, la rénovation, modification ou reconstruction d'un dispositif d'évacuation de réception ou de traitement des eaux usées, des eaux de cabinet d'aisance ou des eaux ménagères.

Les propriétaires souhaitant se mettre au normes en 2016 ou 2017 pourront bénéficier d'un crédit d'impôt pour les travaux effectués par un entrepreneur qualifié. **Le crédit correspond à 20% des dépenses admissibles qui excède 2 500 \$.** Exemple : Coût total des travaux 22 500 \$ - 2 500\$ = 20 000 \$  
 $20\,000 \$ \times 20\% = 4\,000 \$$  en crédit d'impôt

Pour être admissible, l'entente avec l'entrepreneur doit être conclue entre le 17 mars 2016 et le 1er avril 2017.  
Pour en savoir davantage, consultez le lien suivant :

<http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/renovert/default.aspx>

### **PERMIS DE CONSTRUCTION ET RÉNOVATION**

Vous avez besoin d'un permis lorsque vous effectuez des travaux de rénovation, d'agrandissement ou de nouveau bâtiment. Toutes demandes doivent être déposées au bureau de la municipalité, et ce au moins 15 jours avant le début de vos travaux. Pour information : 418-596-2384 ou 418-572-4971.

### **PERMIS DE BRÛLAGE**

Au cour des prochaines semaines la municipalité adoptera un règlement concernant les permis de brûlage ainsi que les feux d'artifices.

Pour tous types de feux, certaines conditions seront à respecter. Nous vous tiendrons informés de ces nouvelles mesures à prendre ou à respecter. Vous pouvez toujours communiquer avec une personne responsable du service incendie, soit M. Gilles Chabot directeur en chef au 4718-596-3113, ou M. Pierre Croteau responsable des permis au 418-572-4971.

La prudence est toujours de mise.



## *Bibliothèque La Rencontre*

**Heures d'ouverture : jeudi 19 h à 20 h 30 // dimanche 10 h à 11 h 30**  
**Téléphone aux heures d'ouverture : 418 596-2427**

La bibliothèque tient à remercier publiquement le Club Lions pour son don. Ce don permettra le renouvellement du mobilier et l'ajout notamment de modules de rangement pour les albums des plus jeunes. Il permettra aussi de doter la bibliothèque d'un atelier de réparation de livres.

Un grand merci aux Lions!

## Organismes

### FADOO St-Sylvestre

Dîner à la cabane à sucre du Père Normand le jeudi 7 avril dès 11h00. Inscription au local ou auprès d'Annette au 418-596-3441.

Bienvenue à tous.

### FERMIÈRES

Réunion mensuelle, 5 avril à 19h30 à la salle municipale de St-Sylvestre.

### Invitation

Venez admirer les pièces confectionnées lors du concours d'artisanat textile à l'exposition régionale du Cercle des Fermières à la salle municipale de

St-Patrice, le jeudi 28 avril de 19h00 à 21h00, le vendredi 29 avril de 13h00 à 21h00 et le samedi 30 avril de 8h00 à 14h00. Venez tous en grand nombre, c'est GRATUIT.

À mettre a votre agenda :

- Gala d'amateurs 1er mai au centre multifonctionnel.
- Réunion mensuelle le 3 mai.

### PROJET ÉOLIEN

Nous avons inclus dans ce journal le communiqué, que le bureau d'audiences publiques en environnement a publié le 14 mars dernier, concernant le projet du parc éolien Mont Ste-Marguerite. Ce communiqué résume les points forts du rapport déposé par le BAPE. Du côté de la commission de protection du territoire agricole du Québec, aucune communication n'a été transmise jusqu'à maintenant.

Consultez le site internet [www.eolien-mont-sainte-marguerite.com](http://www.eolien-mont-sainte-marguerite.com) pour connaître toutes les informations.



**Le programme d'information aux aînés sur le choix d'un milieu de vie (P.I.A.)** offre aux personnes aînées, à leurs familles et aux proches aidants, l'ensemble des éléments permettant une prise de décision éclairée : rester dans le logement actuel ou envisager un autre milieu de vie. Grâce aux éléments qui leur auront été fournis (contacts, ressources et moyens disponibles...), les participants pourront planifier sereinement leur avenir dans le respect de leur décision.

Le Carrefour des personnes aînées de Lotbinière est heureux d'offrir gratuitement la session de printemps à la Maison de la Famille de Lotbinière de St-Apollinaire. Plusieurs thèmes seront abordés et divisés en 6 modules représentant 6 demi-journées :

- Les changements voulus ou subis et la nécessité de nous adapter;
- Les différents types de milieux de vie adaptés aux aînés et l'élaboration d'une planification budgétaire au service de nos choix;
- Rester chez soi grâce aux services offerts dans le cadre du soutien à domicile;
- L'univers des résidences privées pour aînés;
- Les aspects légaux.

**LES PLACES SONT LIMITÉES ET L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE**

Début de la session : 2 mai 2016

Inscription et information : 418 728-4825

### RECENSEMENT CANADA

En mai 2016

Le prochain recensement de la population aura lieu en mai 2016.

À partir du 2 mai prochain, statistique canada enverra des lettres et des trousseaux de recensement à tous les ménages canadiens.

Vous pourrez remplir votre questionnaire du recensement en ligne ou en version papier.

Pour de plus amples informations : [http://recensement.gc.ca/ccr16\\_r00-0-fra.html](http://recensement.gc.ca/ccr16_r00-0-fra.html)

## *Fabrique*

### Remerciements

Les marguilliers désirent remercier tous ceux et celles qui ont participé au tournoi de 500, à la messe, au brunch et gala d'amateurs lors de la fin de semaine des sucriers les 4 et 6 mars dernier.

Un merci bien spécial aux bénévoles (préparation et aide au tournoi, montage de salles, décoration à l'église), aux musiciens, aux chorales (St-Sylvestre et de St-Patrice), Les équipements CDL pour le prêt de la bouilleuse à l'église, aux placiers du stationnement, à ceux qui ont fait de la tire, à ceux qui nous ont donné du sirop. Votre aide a été grandement appréciée.

MERCI à tous nos commanditaires :

Alimentation St-Sylvestre, Atelier Arts Franc, BMR (coop La Seigneurie), Cercle des Fermières, Club FADOQ, Club Lions, Construction Germain Giroux, Floral Design, Garage Drouin, Institut Myosotis, Les Autobus Transport Bilodeau, Les Equipements J.A. Marcoux, Les Excavations B.G. Bilodeau, Les Soudures Beauvillage, Mécanipro, Municipalité de St-Sylvestre, Notaires L'Heureux, Lessard & Bolduc, Parc éolien Mont Sainte-Marguerite, Pharmacie Marie-Josée Roy et Laurier Berthiaume, Relais des Montagnards, Salon Lorry, Salon Variance.

Grâce à vous tous, la fin de semaine des sucriers fût un grand succès. Les profits vous seront communiqué au feuillet paroissial dès que possible. Merci beaucoup et nous vous disons à l'an prochain.

~~~~~



### *Ils nous ont quittés*

**Mme Marielle Lessard**, épouse de feu Didace Grégoire, décédée à St-Sylvestre le 19 mars dernier à l'âge de 95 ans et 6 mois. Elle était la mère de Noël (Patricia Therrien) et de Luc (Doris Therrien) de notre paroisse. Les funérailles ont été célébrées en notre église le 28 mars .

*Nos sincères condoléances à la famille.*

**Baptêmes,** Le 20 mars dernier ont été reçus enfants de Dieu par le baptême.

**Émilie Ferland**, fille de Mélanie Laflamme et de Simon Ferland

**Rosalie Tremblay**, fille Carol-Anne Vachon et Jean-François Tremblay.

**Derek Bouffard**, fils Sarah Veilleux et de Mathieu Bouffard

**Alex Champagne**, fils de Martine Lefebvre et de Jérôme Champagne

**Logan Couture**, fils de Marie-Ève Therrien et de Guillaume Couture

**Nathan Lehoux**, fils de Mélissa Cyr et de Xavier Lehoux.

**Félicitations aux heureux parents !**



MERCI

Les jeunes du Salon des jeunes remercient tous ceux et celles qui nous ont encouragés lors de la vente de suçons à l'occasion de Pâques. Nous avons vendu près de 500 chocolats.

Merci beaucoup et à l'an prochain.



**BUREAUX SANS RENDEZ-VOUS:  
BIENTÔT UNE NOUVELLE FAÇON DE PROCÉDER  
POUR VOIR UN MÉDECIN**

**QUOI ?**

Tous les après-midi et le vendredi matin, l'un ou l'autre de nos médecins fait du bureau sans rendez-vous. À compter du **lundi 4 avril 2016**, une nouvelle façon de procéder sera en vigueur pour voir un médecin lors de ces bureaux sans rendez-vous.

**POURQUOI CE CHANGEMENT ?**

Parce que votre temps est précieux, alors que le temps d'attente est devenu trop long lors de ces bureaux sans rendez-vous. D'ailleurs, de plus en plus de patients nous soulignent ce temps d'attente.

**ÇA VA MARCHER COMMENT ?**

**Les lundi, mardi, mercredi et jeudi** : tous les patients devront s'inscrire par téléphone **le matin même, à compter de 8h30**, pour obtenir un rendez-vous avec le médecin qui fait du sans rendez-vous **cet après-midi-là**.

**Pour le bureau sans rendez-vous du vendredi matin** : tous les patients devront s'inscrire par téléphone **le jeudi après-midi, à compter de 16 heures**, pour obtenir un rendez-vous avec le médecin qui fait du sans rendez-vous **le vendredi matin**.

→ *Vous n'aurez alors qu'à vous présenter un peu avant l'heure indiquée et, le plus souvent, votre temps d'attente sera ainsi très réduit.*

Lors de leurs bureaux sans rendez-vous, nos médecins continueront de voir **autant** de patients qu'avant. C'est seulement la façon de procéder qui change.

**Il n'y a pas de changement pour le bureau du samedi matin, qui reste réservé aux urgences.**

**ÇA COMMENCE QUAND ?**

**Lundi matin le 4 avril 2016, pour le sans rendez-vous de l'après-midi, en téléphonant à la Coop Santé, au 418 596-2213, poste 4**

**MESSAGE DU RESTO BAR DU CLUB DES MONTAGNARDS**

Voici les heures d'ouverture du « Restaurant » à compter du lundi 21 mars 2016

**Lundi, mardi** : 8h à 14h / **Jeudi, dimanche** : 8h à 21h  
**Mercredi** : 8h à 20h / **Vendredi, samedi** : 8h à 22h

C'est toujours un plaisir de vous servir.  
Bienvenue à tous.

**Défi Chaque Minute Compte**



**1**

Tourner lentement la tête vers la droite, puis vers la gauche. (5 fois)



**2**

Lentement, exécuter des rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière. (5 à 15 fois)



**3**

Faire des rotations des hanches vers la droite puis vers la gauche. (5 à 15 fois)



**4**

Croiser la jambe gauche devant la jambe droite et alterner. (1 minute)



**5**

Marcher sur place en élevant les genoux et en balançant les bras. (1 à 2 minutes)



**6**

Pieds à la largeur des épaules, pencher le corps vers la droite en allant porter la main gauche au-dessus de la tête. Répéter de l'autre côté. (5 à 15 fois)



**7**

Exécuter un mouvement de légère flexion-extension des genoux en continu. (1 à 2 minutes)



**8**

Debout, bras en croix, doigts pointés vers le ciel, faire de petits cercles avec les bras vers l'arrière (5 à 15 fois) puis vers l'avant.

**IMPORTANT :** Respirer normalement lors des exercices; exécuter les mouvements LENTEMENT. S'il y a inconfort, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements, ne pas insister si la douleur persiste. Pour les exercices en position debout, prévoir des vêtements confortables et des souliers plats.

## Défi Chaque Minute Compte

# 9



Genoux légèrement fléchis, balancer les bras de gauche à droite en allant toucher les genoux au passage. (1 minute)

# 10



Mains en appui au dossier d'une chaise, genoux collés. Soulever le talon droit vers le haut et le redescendre (5 à 15 fois). Répéter avec le talon gauche.

# 11



Assis sur le devant de la chaise, dos droit, étendre les bras devant puis aller porter les coudes vers l'arrière en tentant de toucher le dossier de la chaise avec les deux coudes. (5 à 15 fois)

# 12



Assis sur le devant de la chaise, dos en appui au dossier, mains de chaque côté du siège. Faire le mouvement de pédaler avec une jambe à la fois ou les deux jambes. (1 minute)

# 13



Debout, bras fléchis à 90° vers l'avant, coudes collés de chaque côté du corps. Ouvrir les avant-bras vers l'extérieur le plus loin possible puis revenir à la position initiale. (5 à 15 fois)

# 14



Pieds à la largeur des épaules, marcher sur place en allant porter les talons aux fessiers. (1 minute)

# 15



Debout, aller porter les paumes ① vers l'avant, doigts pointés vers le ciel (10 sec.), ② vers le côté, doigts pointés vers le ciel (10 sec.) et ③ vers le haut, doigts pointés vers l'arrière (10 sec.). (3 fois)

# 16



Assis sur le devant de la chaise, tendre la jambe gauche, déposer le talon devant et tirer les orteils vers soi. Fléchir le tronc en gardant le dos droit. Garder la position entre 20 et 30 secondes. Alternier avec l'autre jambe.

# 17



Paumes vers le ciel, soulever lentement les bras au-dessus de la tête en inspirant puis les redescendre au centre en expirant. (3 fois)

Un immense merci aux mairesses et maires de Lotbinière pour leur généreuse contribution à ce projet, visant à encourager les aînés à rester actifs le plus longtemps possible.



POUR DIFFUSION IMMÉDIATE  
CNW, code 64  
Hebdomadaires régionaux de Chaudière-Appalaches

Projet de parc éolien Mont Sainte-Marguerite  
à Saint-Sylvestre, Saint-Séverin et Sacré-Cœur-de-Jésus

LE RAPPORT DU BAPE EST MAINTENANT PUBLIC

COMMUNIQUÉ

Québec, le 14 mars 2016 – À la demande du ministre du Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, M. David Heurtel, le Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) rend public aujourd'hui son rapport d'enquête et d'audience publique sur le *Projet de parc éolien Mont Sainte-Marguerite à Saint-Sylvestre, Saint-Séverin et Sacré-Cœur-de-Jésus* par Parc éolien Mont Sainte-Marguerite S.E.C. Ce mandat d'enquête et d'audience publique a débuté le 13 octobre dernier. La commission d'enquête, chargée de l'examen du projet, était présidée par M. Michel Germain qui était secondé par M<sup>me</sup> Corinne Gendron, commissaire.

La commission d'enquête du BAPE estime que le projet de parc éolien Mont Sainte-Marguerite pourrait aller de l'avant à la condition que le promoteur prenne notamment des engagements de nature à maintenir la qualité de vie des résidents situés au voisinage des éoliennes projetées.

Ainsi, le promoteur devrait prévoir une vérification périodique et formelle des effets du parc éolien, incluant un suivi des plaintes liées aux sons de basse fréquence, aux infrasons ainsi qu'aux vibrations dans le sol. De plus, le promoteur devrait chercher à réduire l'impact visuel du projet en déplaçant deux éoliennes de façon à ce qu'elles soient mises en retrait, sur la ligne d'horizon par rapport à la route 216. Il pourrait également tenter de déplacer deux autres éoliennes de façon à atténuer leur visibilité lorsqu'un observateur en mouvement se dirige vers le noyau villageois de Saint-Séverin en empruntant le rang Saint-Alexandre.

Quant aux retombées financières, le promoteur gagnerait à prévoir un fonds afin de financer des projets ou d'offrir un versement annuel destiné aux résidents voisins d'éoliennes qui n'ont pas d'entente contractuelle avec lui. Finalement, la composition du comité de suivi et de concertation devrait être revue pour être plus représentative de la population d'accueil, en incluant notamment des résidents riverains sans lien contractuel avec le promoteur.

Rappelons qu'au cours de la première partie de l'audience publique la commission a tenu trois séances publiques à Saint-Sylvestre. En deuxième partie, deux séances publiques ont permis à la commission d'assister à la présentation de vingt mémoires et d'une opinion verbale. Au total, 74 mémoires lui ont été déposés par des personnes, des groupes, des organismes et des municipalités intéressés par ce projet.

LA DISPONIBILITE DU RAPPORT

Le rapport d'enquête et d'audience publique sur le *Projet de parc éolien Mont Sainte-Marguerite à Saint-Sylvestre, Saint-Séverin et Sacré-Cœur-de-Jésus* est maintenant disponible. Vous pouvez le consulter dans les centres de documentation du BAPE, dans les centres de consultation ouverts dans le milieu visé de même que dans le site Web du BAPE à l'adresse [www.bape.gouv.qc.ca](http://www.bape.gouv.qc.ca).



# VIEILLIR SANS DEVENIR VIEUX !

## Grâce aux bienfaits du BÉNÉVOLAT

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

### ACTIVITÉ CADEAU

pour tous les bénévoles  
de Lotbinière

**Le bénévolat, une activité de coeur**

Venez découvrir comment **vouloir le bien**  
rend **heureux**,  
nous garde en **santé**,  
augmente notre **longévité**  
tout en améliorant notre **qualité** de vie.

Voyez comment le bénévolat peut  
**ajouter de la vie à vos années !**



#### André Bienvenue

Auteur, formateur, coach, animateur et conférencier depuis 1982, il a prononcé plus de 2 500 conférences dans les domaines de la communication, de la gestion du stress, de l'apprentissage du vieillissement et du changement.

Sur un ton humoristique, cette conférence suggère des trucs pratiques pour donner un sens à sa vie au moment de l'apprentissage du vieillissement.



### Quand ? Où ?

Date : 13 avril 2016

Heure : 14h30

Durée : 1 heure 30 minutes

Lieu : Salle des Lions

16, rue des Érables, St-Flavien

#### Inscription :

Renée Thériault au 418 728-4825

Sans frais : 1 866 728-4825

Date limite d'inscription : 8 avril

**GRATUIT !**

En prélude de :



Offert par le  
Centre de formation  
du :



## Défi Chaque Minute Compte

Le Défi "Chaque Minute Compte" est de retour pour une 5ème année. Accumulons le plus de minutes actives possible, tout d'abord pour notre bien-être et ensuite pour conserver dans notre municipalité le trophée soulignant notre 1ère position dans la MRC de Lotbinière l'an dernier.

**Quand** : 31 mars au 11 mai (changement de période)

**Objectif** : accumuler le plus de minutes actives pendant cette période

**Comment participer** : **vous inscrire** (immédiatement ou pendant le Défi) et **obtenir le calendrier** afin de noter vos minutes bougées

**Où s'inscrire** : lors des activités de la FADOQ, au SylGym, à Véronique au 418-596-2252 ou par courriel à veropayeur@hotmail.com

**Ce qui compte** : tout ce qui vous fait bouger pendant les loisirs ou les déplacements, de même que l'entretien du terrain et les exercices du programme <<**Je bouge à la maison**>> inclus dans le journal (conservez-le)

**Ce qui ne compte pas** : les activités de la vie quotidienne telles que le travail régulier, l'entretien de la maison

**Remise des calendriers** : du 12 au 18 mai au SylGym ou au 456 Principale. De plus cette année, ce sera possible de transmettre vos minutes par courriel au Carrefour des Personnes Aînées de Lotbinière. L'adresse électronique vous sera communiquée dans le prochain journal.

**Soyons nombreux à participer**

*Date limite pour  
vos articles*

*15 avril.*

*Prochaine parution  
début mai.*