

# Entre Les branches

Année 6, no 1

Février 2012

Bonne St-Valentin



## GLISSADES FAMILIALES À ST-SYLVESTRE 2012

Endroit par excellence sur le territoire de Beauce-Appalaches pour des Glissades Familiales. Cette activité annuelle organisée par Corporation D.É.F.I. St-Sylvestre en est à sa 6<sup>e</sup> édition et se tiendra le **vendredi soir 3 février de 19h00 à 22h00, le samedi et le dimanche 4 et 5 février de 11h00 à 16h00**. Les pistes sont situées au centre de la municipalité, au bout de la rue Delisle. Un panorama à couper le souffle vous attend.

Les pistes présentent une longueur jusqu'à 650 m. (2 000 pi.) de long et une dénivellation de 65 m. (200 pi.). Les remontées se font en sleighs tirées par des tracteurs. Un parc d'amusement pour enfants est installé (aire de glissades adaptée et une butte use-culottes pour bambins). Le site est aménagé avec tente chauffée, toilettes chauffées, musique d'ambiance et restauration (breuvages chauds et froids, casse-croute et friandises).

Stationnement à proximité du site (rue Delisle). **Apportez vos équipements de glisse. PORT DU CASQUE RECOMMANDÉ.**

Le vendredi soir, 2 pistes balisées par des flambeaux donnent le ton à la fête, en plus d'un bar de glace illuminé ainsi qu'une disco mobile avec danse en plein air.

Le samedi et dimanche, 7 pistes sont aménagées. Le coût d'entrée est de 5\$ par glisseur le vendredi soir et de 7 \$ par glisseur par jour pour le samedi et le dimanche (2 ans et plus). Les non-glisseurs sont admis gratuitement. Des randonnées en tracteur avec sleighs sont disponibles pour les non-glisseurs (1\$ par personne).

Sur place, il y aura possibilité de déguster de la tire sur la neige. Des essais libres de VTT avec chenilles offerts par MécaniPro selon les modalités sur place. Également, possibilité de faire un tour en hélicoptère à partir du Domaine du Radar (pour aussi peu que 55 \$) et ainsi voir du haut du ciel le site des glissades et des alentours. Aussi un kiosque est mis à la disposition du Domaine du Radar ([www.domaineduradar.com](http://www.domaineduradar.com)) le samedi et le dimanche.

Venez vous amuser en famille (enfants, parents, grands-parents et tous les amis).

Pour information :

Richard Therrien 418-596-2986 ou André Lalonde 418-596-2791

# MUNICIPALITÉ

## Stationnement

Nous vous demandons de respecter la réglementation sur le stationnement en période hivernale.

En plus de faciliter la tâche à l'entrepreneur du déneigement, cela vous évitera un remorquage à vos frais.

Merci de votre collaboration !

## Site Web

Le site web de la municipalité vous permet d'avoir des informations qu'on ne retrouve pas dans le journal "Entre les Branches".

Prenez l'habitude de le consulter de temps en temps au

[www.ville.st-sylvestre.qc.ca](http://www.ville.st-sylvestre.qc.ca)

---

## BIBLIOTHÈQUE LA RENCONTRE

Comme par les années passées, la bibliothèque a tenu son concours de Noël, les gagnantes cette année sont : Roxanne Dion et Arianne Bilodeau. Félicitations à toutes deux.

Tout d'abord, nous souhaitons offrir nos vœux de Bonne et Heureuse Année à tous! Nous tenterons en 2012 de vous offrir encore plus de beaux moments de lecture.

Notre collection disponible pour les prêts ne cesse de s'accroître, nous

avons maintenant près de 3 500 titres et cela ne fait qu'augmenter. Bien sûr, nous vous encourageons toujours à nous faire part de vos suggestions d'achats et si vous le souhaitez, nous faire des dons de livres.

Nous vous rappelons que nous sommes toujours à la recherche de bénévoles afin d'offrir un service encore meilleur à la communauté. Que ce soit pendant les heures d'ouverture de la

Rencontre, où vous pouvez être préposé au prêt, aider au rangement, ou à la préparation des nouveaux volumes qui peuvent ainsi être mis plus rapidement en circulation, votre aide nous est précieuse.

Enfin, nous poursuivons les renouvellements des inscriptions des membres, celle-ci se déroulera lors de votre prochaine visite.

---

## PROJET DE RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂGÉES OU EN PERTE D'AUTONOMIE

Le projet de construction de la résidence pour personnes âgées ou en perte d'autonomie pourrait devenir réalité, si nous avons assez de noms de personnes intéressées.

**Il s'agit d'un dernier avis pour ceux et celles qui ont reçu une invitation à manifester leur intérêt pour ce projet. La date butoir est le 10 février 2012.**

Si à cette date, nous n'avons pas le nombre requis, nous verrons dans l'obligation de mettre fin au projet de

Nous remercions les personnes qui ont déjà montré leur intérêt à ce projet.

Le comité remercie ceux et celles qui ont fait des démarches en vue de la réalisation du projet à Saint-Sylvestre.



### FABRIQUE

À mettre à votre agenda les **2 et 4 mars** prochain la fin de semaine des sucriers.

Au programme : **Tournoi de 500** le vendredi 2 mars ainsi que la **messe des sucriers** suivi du brunch le dimanche 4 mars.

## NOS ORGANISMES

### CLUB DES MONTAGNARDS ST-SYLVESTRE

Voici les activités organisées par le club

**Samedi le 11 février** : soirée country

**Samedi le 18 février** : Rallye poker qui peut se faire en motoneige, en vtt ou en automobile. Le départ peut se faire à compter de 8 heures le matin au club des Montagnards. Le parcours est vers St-Bernard, St-Lambert, St-Agapit, St-Flavien et St-Sylvestre. Retour en fin d'après-midi et remise de prix en début de soirée.

### SYL-GYM SAINT-SYLVESTRE

Dorénavant, tous les **lundis de 16h30 à 20h30**, ainsi que les **vendredis de 8h00 à 11h00**, vous pourrez profiter des services d'un professionnel de la santé (kinésiologue). Que ce soit pour un programme, modifier un programme existant ou toutes autres questions concernant la pratique des exercices qui contribueront à améliorer votre forme physique, nous vous invitons à venir le rencontrer.

Prenez note que pour les mois de **mars et avril** (période des sucres), le mardi et mercredi, l'heure d'ouverture en après-midi sera modifiée. **On ouvrira à 16h00** au lieu de 15h00. Le Syl-Gym possède des appareils et de l'équipement qui sauront sûrement répondre à vos besoins. Alors n'hésitez pas à prendre votre santé en main.

824, rue Principale téléphone 418 596-2427

**La Municipalité de St-Sylvestre** et la **Chambre de commerce de Lotbinière** vous invitent au



### “SOUPER DES SUCRES”

des gens d'affaires

Cabane à sucre du **Père Normand**

Le 22 février 2012, 18h30 à 20h30

Conférencier **M. Richard St-Laurent**  
Promoteur du projet du Mont Radar

Au plaisir de se sucrer le bec et de parler affaires

**Mario Grenier** et l'équipe municipale  
**Michel Gosselin** et l'équipe de la Chambre de  
Commerce

Souper à volonté et 2 consommations **35\$/pers**  
Svp, réserver à la municipalité au 418-596-2384

Gens d'affaires, entrepreneurs, agriculteurs, éleveurs, de St-Sylvestre et de la MRC de Lotbinière,  
ainsi que vos accompagnateurs **de Lotbinière**

## SENTIERS DE RAQUETTES "SYLVESTRE" RANDONNÉE NOCTURNE 2<sup>e</sup> ÉDITION



Une autre randonnée NOCTURNE vous est proposée. Elle aura lieu le **vendredi 10 février 2012**.

Départ à l'entrée du Club les Montagnards de St-Sylvestre à **20h00**. Par mesure de respect et de civisme envers ce commerce achalandé à cette période, il vous est demandé de stationner votre véhicule le long de la rue Bilodeau et en arrière de la caserne des pompiers. Laissez l'**entrée libre pour les camions de pompiers** en cas d'urgence.

Apportez vos lumières frontales. Pour ceux qui n'en ont pas, on formera des groupes de façon à ce que tous puissent voir et que ce soit agréable pour tous les participants. La lune nous guidera aussi.

N'hésitez-pas à venir vous dégourdir à travers nos superbes sentiers qui serpentent les conifères et les érables et vous amuser entre amis.

Un chocolat chaud ou un bouillon vous sera servi après la randonnée sur le patio du restaurant "Le Relais des Montagnards", gracieuseté de Corporation D.É.F.I. St-Sylvestre. Vous pourrez également vous acheter des boissons chaudes à l'intérieur du restaurant.

En cas de mauvais temps (grosse tempête de neige ou très froid plus de -25 ), l'activité sera reportée au samedi 11 février.

On vous attend.

André Lalonde, Corporation D.É.F.I.

**Date limite pour remettre vos articles  
est le 20 février.  
Prochaine parution début mars.**





Vous êtes ou vous connaissez quelqu'un qui aurait **besoin de partager son deuil?**

Le Centre d'Écoute téléphonique et de Prévention du Suicide Beauce-Etchemins (CEPS) peut vous offrir cette chance. En effet, trois groupes sont à votre disposition, soit pour les adultes (**Survivre**), pour les adolescents (**Les Phénix**) et pour les enfants (**L'Arc-En-Ciel**).

*À la mort d'un proche,  
Un support entre nous...*

Nous débuterons un groupe dès que nous serons assez nombreux.

Nous vous invitons à vous informez au : **(418) 228-3106**

Au plaisir de vous parler



Groupe de deuil pour adolescents  
(12-17 ans)



---

## POUR VOTRE INFORMATION



Des militaires s'entraîneront sur notre territoire du 31 janvier au 9 février 2012.

De jour comme de nuit, les soldats arpenteront les routes et les boisés de la municipalité. Les déplacements se feront sous différentes formes, véhicules militaires de toutes sortes ainsi qu'en motoneiges, raquettes et skis.

Lors de l'exercice « Rafale Blanche 2012 » certains scénarios exigeront l'utilisation de matériel pyrotechnique et de munition à blanc **SANS DANGER** pour les citoyens . Tous les moyens seront pris pour minimiser les répercussions possibles sur la communauté et l'environnement.

Les militaires entendent bien saisir l'occasion de rencontrer les citoyens et d'échanger avec eux.

Profitez de cet occasion !

---

## VIE ACTIVE

Nous reprenons nos activités dès le mercredi 8 février à 13h00 au local de la FADOQ. Nous vous attendons en grand nombre.

## **PROMO pour le mois de février**

- Pose gel uv pour ongle naturel 25 \$ - Pose de prothèse avec gel uv

Disponible : Huile à ongle avec vitamine B.E. / Crème à main avec glycérine (souvent dans l'eau) / Lotion à main et corps à base mango-vera (triple lanoline) / Beurre pour vos pieds secs et endoloris / Baume à lèvres 15-30 spf dû temps froids, soleil...

N'oubliez pas que vos pieds sont la base de votre posture ! Traitement contre les cors, verrue plantaire, pied d'athlète, œil de perdrix, callosité....

N.B. : La gagnante du tirage du 1er décembre 2011 pour le soin des pieds est Mme Louise-Marie Côté de St-Sylvestre. Félicitation !

Jacqueline Lévesque N.D.  
Technicienne en hygiène et en soins des pieds  
Prothésiste ongulair diplômée  
418-596-2351

---

## **CHRONIQUE SANTÉ - CORPS ÂME ESPRIT**

### **La respiration consciente :**

Le premier et le dernier réflexe de l'être humain est la respiration.

Il existe 2 formes de respiration : la respiration automatique et la respiration consciente.

La respiration, par l'inspiration, fait entrer de l'air (oxygène) en nous; à l'expiration, l'air vicié, rempli de CO<sub>2</sub>, est rejeté hors du corps.

L'oxygène purifie le sang, le débarrasse de ses déchets.

### **Technique de la respiration en conscience :**

Pour bien sentir ce qui se passe en nous, prendre la position couchée sur le dos au début; placez vos mains sous les côtes.

1. Inspirez lentement en comptant 1- 2- 3-, sentez l'air entrer dans vos poumons, la cage thoracique se gonfle. A la base des poumons, il y a un gros muscle : le diaphragme, celui-ci tel un gros élastique pousse vers le bas et masse votre système digestif, votre abdomen se gonfle.
2. Gardez cette respiration 1- 2- 3-
3. Expirez très lentement entre vos lèvres ou par le nez, 1- 2- 3-, sentez le diaphragme remonter et votre abdomen s'affaisser. Videz complètement vos poumons. Répétez 7 fois ou plus.

Quand vous maîtrisez bien la respiration en conscience, exécutez-la au réveil, en marchant, au travail, en auto, à chaque fois que vous vous sentez en perte d'énergie, fatigué.

### **Bienfaits à retirer de cette pratique :**

Régénération de tout le corps par oxygénation. Calme, aide à mieux réfléchir. Aide à la concentration, en plus en déposant vos mains à l'endroit douloureux, aide à gérer la souffrance. C'est la porte d'entrée pour s'intérioriser, entrer en soi, prier, méditer. Portez-vous bien,

Ginette Foucault Lavallée