

Le LORETTAIN

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

SERVICE des travaux publics

Nouvelle réglementation

au sein des Villes de l'agglomération de Québec

La collecte des résidus verts se fera désormais **les lundis, du 4 au 25 mai et du 14 septembre au 9 novembre**

Quoi faire avec les résidus verts entre le 26 mai et le 13 septembre

• ROGNURES DE GAZON (résidus de tonte)

- Faire de l'herbicyclage (laisser les résidus de tonte sur votre gazon)
- Composter ces derniers avec un composteur domestique
- Attendre la prochaine collecte de résidus verts débutant le 14 septembre
- Faire appel à une entreprise spécialisée dans le domaine de l'entretien paysager

NOTE : La réglementation municipale vous interdit de mettre aux ordures ménagères vos rognures de gazon (résidus de tonte). Des amendes seront imposées à ceux qui contreviennent à ce règlement.

• FLEURS FANÉES • RÉSIDUS DE TAILLE • MAUVAIS HERBES • BRINDILLES

- Composter ces derniers avec un composteur domestique
- Attendre la prochaine collecte de résidus verts débutant le 4 septembre
- Mettre ces résidus le vendredi dans votre bac roulant servant aux ordures ménagères

COLLECTE DES ENCOMBRANTS «MONSTRES»

La collecte s'effectue le **1^{er} lundi du mois**.

L'inscription est **obligatoire** par téléphone au 418 872-8450 **au plus tard le vendredi midi précédant la collecte**.

Les objets volumineux doivent être déposés à moins de 2 mètres du bord de la chaussée au plus tôt le soir précédant leur enlèvement, **au plus tard à 7 h le jour de la collecte**. Seuls les objets volumineux pouvant être déplacés par deux personnes seront ramassés.

Matériaux acceptés :

- chauffe-eau • électroménagers • matelas
- meubles • tapis

Matériaux refusés :

- articles trop gros ou trop lourds pour être manipulés à bras d'homme
- bonbonnes de propane
- ciment, pierre, tourbe, terre, bois, souches, asphalté, pruche, sable et gravier
- débris de construction ou de terrassement
- pièces et carcasses d'auto, de motocyclette et de motoneige
- pneus



COLLECTE DES BRANCHES

La collecte s'effectuera **tous les 1^{er} et 3^e lundis du mois**, à compter du 4 mai prochain.

L'inscription est obligatoire par téléphone au 418 872-8450 **au plus tard le vendredi midi précédant la collecte**.

TOUTE DEMANDE REÇUE APRÈS L'HEURE LIMITE D'INSCRIPTION SERA REFUSÉE.

Prenez note que les branches doivent être déposées en bordure de la rue en plaçant les bouts coupés face à la rue et en ayant soin de couper les branches secondaires. Les branches auxquelles adhèrent de la terre, de la tourbe ou d'autres matières ne peuvent être ramassées par crainte d'endommager l'outillage.

MATÉRIAUX SECS DÉCHETS ENCOMBRANTS DÉCHETS DOMESTIQUES DANGEREUX Où puis-je en disposer?

Le site privé de disposition des matériaux secs de la compagnie Sani-Gestion est accessible et ouvert aux citoyens de L'Ancienne-Lorette, sur présentation d'une preuve de résidence (ex : permis de conduire).

ENDROIT : 3399, rue de l'Hétrière
Québec

Tél. : 418 872-6439

HORAIRE : LUNDI AU SAMEDI de 8 h à 16 h 30
SAMEDI de 8 h à 17 h
DIMANCHE de 10 h à 16 h 30
(pendant la saison estivale)

Pour les matériaux secs, (matériaux de construction, de démolition ou de rénovation ainsi que terre, gravier et sable) la gratuité s'applique à un volume total annuel de 3 mètres cubes. Au-delà de ce volume de 3 mètres cubes, le tarif général de 25 \$ le mètre cube s'applique.

Les encombrants (monstres ménagers) métalliques et non métalliques sont acceptés sur ce site gratuitement et sans limite de quantité.

Les peintures, les pneus et les bonbonnes de gaz propane vidangées sont reçus sans frais.

Les citoyens peuvent disposer de leurs résidus domestiques dangereux (RDD) sans frais et en quantité illimitée.

ACCESSIBILITÉ ET TARIFICATION

Les citoyens doivent se présenter en personne afin de bénéficier de la gratuité.

Un propriétaire d'immeuble à logements a le droit de disposer gratuitement d'un volume total annuel de 3 mètres cubes de matériaux secs par immeuble.

En cas de doute, la Ville se réserve le droit d'aller valider, sur les lieux, la provenance des matières.

AVIS DE RECENSEMENT CANIN À COMPTER DU 4 MAI 2009

L'entreprise Protection des animaux de Québec effectuera, à compter du 4 mai prochain, le recensement canin pour l'ensemble de la ville.

Lors de leur visite, ces derniers vous offriront trois façons de vous procurer la licence pour votre (vos) chien (s), soit :

1. Vous présenter à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette.
2. Vous présenter au bureau de la Protection des animaux de Québec (P.A.Q.) situé au 11110, boulevard de l'Ornière.
3. Compléter la fiche d'inscription « Licence de chien » et la retourner au bureau de la P.A.Q. au 11110, boulevard de l'Ornière, Québec (Québec) G2B 3L7.

La licence est obligatoire et disponible au coût de 35 \$ par chien.

Cette licence permettra, entre autres, à l'entreprise Protection des animaux de Québec d'identifier les chiens égarés et de leur porter secours de façon à assurer la sécurité des Lorettaïnes et Lorettaïnes.



PANIER DE BASKETBALL EN BORDURE DE RUES

L'article 500 du Code de la sécurité routière ne permet en aucun cas d'utiliser ou d'occuper la chaussée de manière à entraver la circulation des véhicules.



Nous vous demandons donc de ne pas laisser vos paniers de basketball en bordure de rue.

SEMAINE DE LA POLICE DU 10 AU 16 MAI 2009



Québec, le 5 mai 2009 –

La direction du Service de police de la Ville de Québec désire inviter les représentants des médias et la population aux activités qui seront tenues durant la semaine de la police 2009 dont le thème cette année est : «**Cybersécurité c'est le temps de cliquer**».



Plusieurs activités dont des activités de prévention sont proposées cette année. Nous vous invitons à vous inscrire par le biais de la relationniste responsable, si l'une de ces activités vous intéresse...

Le 12 mai 2009 de 18 h 30 à 21 h Conférence sur la cybercriminalité et l'intimidation

En partenariat avec l'organisme Jeunesse J'écoute Polyvalente de L'Ancienne-Lorette
1801, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette

Le 13 mai 2009 à 11 h Cérémonie de commémoration des policiers morts en devoir du SPVQ

Centrale de police Victoria
275, rue de la Maréchaussée
Québec

Le 14 mai 2009 de 14 h 30 à 15 h 30 Visite de Vigile pour les enfants malades au CHUL

2475, boulevard Laurier
Québec

Le 14 mai 2009 de 16 h à 20 h Passeport-Enfant

Walmart 1470, rue Jules-Verne
L'Ancienne-Lorette

Le 14 mai 2009 à 19 h Cérémonie de remise des citations d'honneur aux citoyens et policiers, remise des médailles pour services distingués et pour missions de paix

Collège Notre-Dame-de-Foy
5000, rue Clément-Lockquell
Saint-Augustin-de-Desmaures

Le 16 mai 2009 de 9 h à 15 h Journée québécoise des familles

Centre de loisirs le Pavillon Royal
3365 chemin Royal, Beauport

BIENVENUE À TOUS !

Source : SPVQ

Informations complémentaires:

Catherine Viel, agente aux communications - Tél. : 418 641-6316

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 26 mai à 20 h

PAIEMENT DES TAXES MUNICIPALES

2^e versement : 28 mai 2009

BIBLIOTHÈQUE Marie-Victorin

ACTIVITÉS GRATUITES

Il suffit de se procurer un laissez-passer!

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

JOUR	HORAIRE
LUNDI :	FERMÉ
MARDI :	13 h 30 à 18 h 30
MERCREDI :	13 h 30 à 20 h 30
JEUDI :	13 h 30 à 20 h 30
VENREDI :	13 h 30 à 20 h 30
SAMEDI :	9 h 30 à 16 h 00
DIMANCHE :	9 h 30 à 16 h 00

ÉTÉ 2009

POUR INFORMATIONS COMPLÈTES SUR LES ACTIVITÉS, COMPOSEZ LE 418 641-6142, POSTE 4

Crock-livres 2009



La bibliothèque Marie-Victorin invite les jeunes à participer au club de lecture estival **CROCK-LIVRES** qui se déroulera du 25 juin au 15 août. L'inscription est **GRATUITE**

FONCTIONNEMENT DU CLUB

Dès le 25 juin, le participant récupère son passeport au comptoir de prêt et peut commencer sa lecture. Après avoir complété 5 et 10 lectures, il reçoit une récompense pour l'encourager à continuer. À la 15^e, on lui offre un cadeau à l'effigie du club Crock-livres.

Les participants au club de lecture se divisent selon l'année scolaire complétée au 24 juin 2009 :

- Mini-Crock : 1^{re} et 2^e année
(première année du primaire complétée);
- Maxi-Crock : 3^e, 4^e et 5^e année;
- Super-Crock : 6^e année et 1^{re} secondaire.

INSCRIPTION

Dates d'inscription: du 30 mai au 13 juin

Pour s'inscrire et participer au club, il faut être abonné à la bibliothèque Marie-Victorin. Il est important de noter que les places sont limitées. Des formulaires d'inscription seront disponibles dès le 30 mai au comptoir de prêt de la bibliothèque.

En collaboration avec Ofocus Brigitte Therrien O.D.



Renseignements : Nicole Gauthier, du lundi au vendredi (418 641-6142, poste 5) ou Nadyne Poirier, du lundi au mercredi (418 641-6142, poste 6)

Bon été de lecture!

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

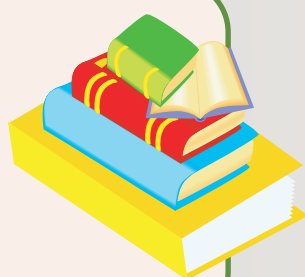
Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Dernière rencontre de la saison le 12 mai à 13 h 30.

Clientèle : Adultes

Lieu : Salle Plamondon

Durée : 180 minutes

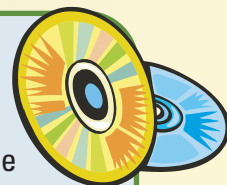


LE SAVIEZ-VOUS?

Musique à découvrir

Tout le mois de mai, les disques compacts de musique instrumentale sont offerts sans frais à la bibliothèque.

De plus, lors de l'emprunt d'un de ces disques, vous participerez aux tirages de disques compacts qui auront lieu en décembre.



La Passion

Exposition du 8 au 17 mai 2009



Bibliothèque Marie-Victorin, Salle Lionel Allard
1635 rue Notre-Dame, Ancienne-Lorette
Mardi 13h30 à 18h30
Mercredi au Vendredi 13h30 à 20h30
Samedi et Dimanche 9h30 à 16h00

ENTRÉE LIBRE

Le Club photo de L'Ancienne-Lorette tiendra son exposition annuelle sous le thème « Passion » du 8 au 17 mai 2009 à la bibliothèque Marie-Victorin de L'Ancienne-Lorette. Cette année, comme par le passé, les photos seront jugées par des photographes invités.

Les visiteurs seront appelés à choisir leurs photos « coups de cœur ». Les douze photos gagnantes des catégories « Thème », « Hors thème », les « coups de cœur » du public ainsi que les « coups de cœur » des membres seront exposées à la bibliothèque.

Les résultats des différentes compétitions qui ont eu lieu entre les membres seront également exposés en plus d'autres surprises visuelles à découvrir.

Une première cette année, le public choisira par vote le thème de la prochaine exposition.

L'exposition est ouverte au public selon les heures d'opération de la bibliothèque de L'Ancienne-Lorette.

Venez nous visiter et admirer les œuvres d'une bande de passionnés de la photo.

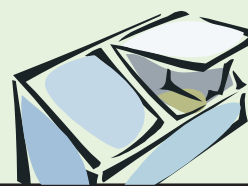
COMPOSTER CHEZ SOI, SIMPLE ET ÉCOLO!

Encore cette année, la Ville de Québec offre aux citoyens de L'Ancienne-Lorette une formation gratuite sur le compostage domestique. Avec un minimum de connaissances, vous pouvez fabriquer votre propre compost et ainsi profiter des nombreux avantages de cette pratique. On vous y attend en grand nombre!

Date : le mercredi 20 mai

Lieu : Bibliothèque Marie-Victorin
salle Desjardins
1635, rue Notre-Dame

Heure : 19 h 30



PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2009

Recherche de bénévoles

Tu es âgé (e) d'au moins 14 ans et tu désires t'impliquer dans un camp de jour ?

Tu désires voir comment se déroule un camp de jour ?



Il s'agit d'une belle opportunité pour toi d'acquérir de nouvelles connaissances dans un milieu dynamique où ça bouge.

Si tu es intéressé (e), contacte Frédéric Roy, régisseur adjoint, au 418 872-9811, p. 1218, ou viens le rencontrer à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel.

Prenez note que les candidat (e) s doivent avoir au minimum 14 ans au 15 juin 2009.

Les chanteurs inscrits aux cours de chant offerts par la Ville de L'Ancienne-Lorette, et enseignés par Catalina Mirica, présenteront leur concert de la fin de session.

Il s'agit de chanteurs amateurs de deux niveaux différents. Plusieurs chansons du répertoire de la musique populaire québécoise et certaines œuvres célèbres du répertoire anglophone seront présentées durant le concert. On promet une belle soirée de la chanson!

Le concert est gratuit pour les résidents de L'Ancienne-Lorette et il se tiendra au sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin de la Ville de L'Ancienne-Lorette, le samedi 16 mai à 19 h.

« On vous invite en grand nombre pour chanter avec nous! »

SERVICE *des loisirs*

PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2009

L'Ancienne-Lorette

Inscriptions du 2 avril au 29 mai 2009

Prenez note que pour être admissible au Programme Vacances-Été, votre enfant doit avoir 5 ans au 29 juin 2009

INFORMATIONS IMPORTANTES

- * Les enfants seront regroupés **selon leur niveau scolaire.**
- * les activités du Programme Vacances-Été se dérouleront sur une période de 7 semaines, du **lundi 29 juin au vendredi 14 août 2009.**
- * **une photo de l'enfant doit accompagner chaque fiche d'inscription.** Cette disposition permettra l'identification rapide de l'enfant en cas de nécessité. La photo doit être idéalement de format passeport, de la dernière année scolaire.
- * **le chandail au coût de 10 \$ est obligatoire** afin de permettre une identification rapide des jeunes lors des sorties. Des échantillons sont disponibles à l'hôtel de ville pour essai.
- * **lors des activités aquatiques, votre enfant doit-il porter une veste de sauvetage?**
Si oui, les parents ont l'obligation de fournir la veste de sauvetage à leur enfant. La Ville de L'Ancienne-Lorette ne fournit aucune veste de sauvetage. ***À défaut de fournir cet équipement le matin d'une sortie à la piscine ou à un plan d'eau, l'enfant ne pourra pas accompagner le groupe lors de cette sortie et demeurera à la polyvalente.**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

DESCRIPTION GÉNÉRALE DU PROGRAMME

Les enfants de 5 à 12 ans pourront vivre une vie de groupe des plus intéressante et motivante à L'Ancienne-Lorette. Une équipe de moniteurs dynamiques et polyvalents organisera une animation de qualité et un encadrement sécuritaire pour vos enfants. Le Programme Vacances-Été de la Ville de L'Ancienne-Lorette permettra à votre enfant de profiter d'une multitude d'activités palpitantes et enrichissantes. Une thématique fera vivre à votre enfant une dynamique de groupe à travers une diversité d'activités.

VOICI LES ACTIVITÉS QUI POURRONT ÊTRE MISES AU PROGRAMME :

CULTURELLES : bricolage, loisirs scientifiques, théâtre, danse créative, etc.

SPORTIVES : soccer, baseball, jeux de ballon, basketball, volleyball, kinball, jeux compétitifs, athlétisme, etc.

PLEIN AIR : chasse au trésor, grands jeux, randonnées, olympiades, etc.

SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES : les jeunes vivront une sortie ou une activité spéciale par semaine, adaptée à la clientèle (sortie culturelle, de plein air ou sportive).

LIEU DE RASSEMBLEMENT ET SITE DES ACTIVITÉS

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette
1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette
Porte # 13 (stationnement à gauche de la Polyvalente)



Chandail du camp de jour, **obligatoire pour les sorties,** au coût de 10 \$

MODALITÉ DE PAIEMENT

Faire parvenir votre paiement par chèque à l'ordre de « Ville de L'Ancienne-Lorette », daté du jour de l'envoi.

Les frais doivent être acquittés en entier à l'inscription. Vous pouvez payer en deux versements si le total des coûts d'inscription est supérieur à 100 \$. Le premier chèque doit être daté du jour de l'envoi et le deuxième, du 5 juin 2009. Veuillez identifier le nom du ou des enfants au recto de votre chèque. **Le formulaire d'inscription, accompagné du chèque, doit parvenir par la poste** (ou le déposer directement à l'hôtel de ville) **avant le 29 mai 2009** à l'adresse suivante :

PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ
1575, rue Turmel
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La date limite d'inscription est le 29 mai 2009. Après cette date, les places ne pourront être garanties.

NON-RÉSIDENTS

La priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 1^{er} juin 2009. Après cette date, les places vacantes seront comblées. Un montant additionnel de 35 \$/enfant par semaine sera exigé aux non-résidents.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Une confirmation d'inscription vous sera retournée par la poste ou par courrier électronique au cours du mois de juin. Vérifiez bien la confirmation reçue afin que les informations qui y figurent soient conformes à vos choix. Un document complet (document d'information aux parents) vous donnant les principales informations sur le déroulement du programme est disponible à la réception de l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin ainsi que sur le site Internet de la ville au www.lancienne-lorette.org. À moins d'une circonstance exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée à la suite de la réception de votre confirmation d'inscription.

REMBOURSEMENT

Selon la politique en vigueur, aucun remboursement ne sera accordé après le début du Programme, sauf en cas de force majeure (blessure, maladie ou déménagement). Dans ce cas, une demande écrite devra être adressée à l'attention du directeur du Service des loisirs au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. À noter qu'aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 30 août 2009.

RESPONSABILITÉ

La Ville de L'Ancienne-Lorette se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels pour les pertes ou pour le vol pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs et aucun recours à cet effet ne peut être intenté contre la Ville.

En l'occurrence, le ou les parents acceptent les risques inhérents aux activités auxquelles l'enfant est inscrit.

RENSEIGNEMENTS

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, communiquez avec l'équipe du Programme Vacances-Été, en composant le 418 872-9811 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

HORAIRE DU CAMP DE JOUR ET DU SERVICE DE GARDE

Un service de garde (accueil et départ) est offert de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h. Il est à noter que le service de garde est gratuit.

Accueil : 7 h à 9 h
Camp de jour : 9 h à 16 h
Départ : 16 h à 18 h

SEMAINES DU CAMP DE JOUR ET TARIFICATION

SEM.	PÉRIODE	COÛT/ SEMAINE
1	29 juin au 3 juillet 2009	50 \$
2	6 au 10 juillet 2009	50 \$
3	13 au 17 juillet 2009	50 \$
4	20 au 24 juillet 2009	50 \$
5	27 juillet au 31 juillet 2009	50 \$
6	3 août au 7 août 2009	50 \$
7	10 août au 14 août 2009	50 \$

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous pouvez inscrire votre enfant à la semaine. Cependant, le choix des semaines doit être fait lors de la période d'inscription afin de garantir vos places. Vous devez compléter une fiche d'inscription par enfant et inscrire la ou les semaine(s) correspondant à vos choix. Les fiches d'inscription sont disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, à la bibliothèque Marie-Victorin ainsi que sur notre site internet au www.lancienne-lorette.org.

Il est important de compléter l'ensemble des informations demandées sur la fiche afin d'éviter tout retard dans le traitement de l'inscription. N'oubliez pas de compléter les sections « santé », « information médicale » et « sécurité aquatique » pour chaque enfant inscrit et, s'il y a lieu, la section nous permettant de vous faire parvenir le relevé 24 pour frais de garde d'enfants du ministère du Revenu du Québec aux fins de déduction d'impôt. Prenez note que ce relevé vous parviendra en février 2010.

PREUVE DE RÉSIDENCE

Une preuve de résidence pourra être exigée en tout temps.

COÛT D'INSCRIPTION

Le coût d'inscription est de 50 \$ par semaine par enfant. Le service de garde (accueil et départ), l'animation à l'heure du dîner, les activités spéciales et les sorties sont inclus dans le coût d'inscription. Une pénalité de 10 \$/famille, par 15 minutes, sera exigée pour tout retard après 18 h.



**CHEVALIERS DE COLOMB
CONSEIL 4246
ANCIENNE-LORETTE**

Activités à venir - MAI 2009

Réunion de l'exécutif : le mercredi 6 mai à 19 h 30

Soirée de clôture Ligue Sacs de sable : le vendredi 8 mai à 18 h 30

Pèlerinage à la basilique Sainte-Anne-de-Beaupré :

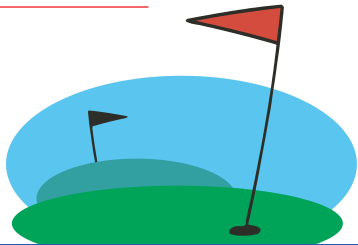
Messe des Chevaliers de Colomb de la région de la Capitale
Départ en autobus du stationnement de la salle des Chevaliers,
rue de la Hutte à 12 h 30 le dimanche 17 mai 2009
Coût : 5.00 \$/par personne, aller et retour (Chevaliers et amis)
Réservation : Richard Desrosiers : 418 872-6784.
Magella Belleau : 418 872-0225

Assemblée générale (élections) : le mercredi 20 mai 2009 à 19 h 30

Réunion de l'Exécutif (calendrier) : le mercredi 27 mai à 19 h 30

Tournoi de Golf Conrad Duchesne

23 août 2009 à 12 h 30 - Club de Golf L'Albatros.
Continuous Mulligan à 4 < Chot Gun >
Coût : 70,00 \$ (souper inclus.)
Réservez votre départ avant le 30 juin 2009
Inscription : Richard Desrosiers : 418 872-7684
André LaRoche (salle) : 418 872-1383
Marc Comeau : 418 977-3490.

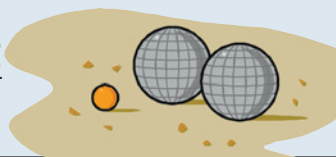


1300, rue de la Hutte, C.P. 12, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 2M2 • Tél. : 418 872-1383

CLUB DE PÉTANQUE DE L'ANCIENNE -LORETTE

Tous les mardis à 18 h 15, du 19 mai au 25 août 2009, au parc de la Rivière.
Macarons en vente le 16 mai, de 10 h à 15 h, au sous-sol de la bibliothèque.
Coût : 30 \$ pour la saison ou 4 \$ par soir (15 semaines).
Vous n'avez jamais joué? Venez avec vos boules et votre
bonne volonté et nous nous ferons un plaisir de vous initier.
Bienvenue à tous!

Information : Jean Pierre Audet au 418 663-6934.



Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette

Il y aura un marché aux puces au 1565, rue Turmel, le 9 mai de 8 h à 16 h au profit du Cercle.
La réunion du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette aura lieu le 13 mai 2009 à 19 h 30 au sous-sol de la sacristie de l'église de L'Ancienne-Lorette. Notre invitée sera madame Raymonde Haché qui viendra nous parler de sa mission chez les Inuits.

Pour information :
Madame Sylvie Marcoux au 418 871-2295 ou
Madame Lise Michaud au 418-872-4674



Chronique MENSUELLE
Les saines habitudes de vie

**Signification du « 0 »
dans la combinaison 0-5-30**

Aujourd'hui, nous parlerons de la signification du « 0 » dans la combinaison 0-5-30. Si vous fumez, cet article vous concerne. Il ne s'agit pas ici de vous apprendre ce que vous savez déjà, à savoir que le tabac est nuisible, mais de renforcer votre désir de cesser de fumer.

Si vous faites partie des fumeurs qui veulent « écraser », vous savez mieux que quiconque que ce n'est pas facile. C'est sans doute pour cela que des centaines d'ex-fumeurs ont fait plusieurs rechutes avant d'arrêter pour de bon. Un vieux proverbe chinois dit : « *Tombe six fois, relève-toi sept fois* ». La plupart des ex-fumeurs ont réussi par ténacité et persévérance. Il n'en tient qu'à vous d'en faire autant.

Avant de passer à l'action, évaluez votre degré de dépendance à la nicotine. Pour cela, votre pharmacien vous sera d'une bonne aide. Celui-ci peut vous prescrire des gommes à mâcher ou des timbres de nicotine. Surveillez votre alimentation et faites de l'exercice. L'activité physique diminue l'envie de fumer et procure une sensation de bien-être. Au besoin, faites-vous aider. Il existe des organismes d'aide comme Ligne j'arrête (1 866 527-7383) et les centres d'abandon du tabagisme des CLSC de Sainte-Foy-Sillery, de L'Ancienne-Lorette et de Cap-Rouge-Saint-Augustin. Pour obtenir de l'information sur ces centres d'abandon, communiquez avec Hélène Genest, organisatrice communautaire pour le programme 0-5-30 Combinaison prévention, au 418 651-2572.

CONSEIL *municipal*

Maire	Émile Loranger	418 872-0104
Conseillers		
District (1) St-Jacques	Josée Ossio	418 872-9811
District (2) Notre-Dame	André Laliberté	418 864-7545
District (3) St-Paul	Louis Marcotte	418 872-1837
District (4) St-Olivier	Daniel Dupuis	418 871-0865
District (5) St-Jean-Baptiste	Christian Thériault	418 652-6328
District (6) des Pins	Robert Gosselin	418 872-9811
SERVICES MUNICIPAUX		
Direction des ressources humaines	Diane Bilodeau	418 872-9811
Direction générale	Serge Lapointe	418 872-9811
Greffe et contentieux	Claude Deschênes, avocat	418 872-9811
Trésorerie	Donald Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Valérie Dubois	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Loisirs	Jacques-Alexandre Gravel	418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Amphiglace Mario-Marois		418 877-3723
Protection des animaux		418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard	418 872-7689

LISTE *des organismes*

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et l'animation des activités de loisirs pour tous les groupes d'âge. Ils sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Association des arts et de la culture	Jacques A. Gravel	418 872-9811
Club Photo	Pierre Villeneuve	418 871-0885
Corps musical L'Odyssee	Philippe Beurivage	418 265-9387
Groupe Rythmoson	Jean Rivard	418 871-7679
	www.rythmoson.com	
Temps-Danse	Nathalie Robitaille	418 877-1536
Troupe de théâtre Les Grands Enfants	Conrad Bélanger	418 809-7699
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Michel Paquet	418 872-9984
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

A F E A S	Monique Côté	418 844-0104
Apprenti de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association des gens d'affaires	Julie Dufresne	418 265-7987
Cercle de Fermières	Sylvie Marcoux	418 871-2295
Chantelait inc.	Véronique Chayer	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Richard Desrosiers	418 872-6784
Conférence Saint-Vincent de Paul	Henri Piolain	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-3172
Corps de Cadets 2846 Richelieu	Sylvain Martin	418 569-4692
Corps de Cadets de l'Air Escadron 921	Gérard Cormier	418 840-1350
Groupe Scout	Isabelle Rousseau	418 877-9387
La Maison des jeunes Le Repère	Jocelyn Richard	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette	Pierre Cormier	418 871-4671
Mouvement Couple et Famille	Francine Sylvain	418 628-8382
Service d'entraide Rayon de Soleil	Nancy Leclerc	418 871-7055

SPORT ET PLEIN AIR

Association de Ringuette	Luc Tardif	418 877-1247
Association des sports de balle	Nathalie D'Amours	418 872-4414
	www.vbal.qc.ca	
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228
	www.mistralaurentien.com	
Club cycliste Vélorette	Ginette Gagné	418 847-2130
	www.velorette.com	
Club de patinage artistique	Guy Paris	418 847-1684
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Gilles Gaudreau	418 872-1363
	www.tennis-anc-lorette.ca	
Hockey L'Ancienne-Lorette (H.A.L.)	Yvon Gagnon	418 871-4802
	www.halmustangs.qc.ca	
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
	www.karatekyoshindo.com	
Ligue de pétanque de L'Ancienne-Lorette	Jean-Pierre Audet	418 663-6934
Tournoi National de Hockey Bantam inc.	Robert Carrier	418 871-9027
	www.tnhbal.ca	

Le **LORETTain**
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Conception : Le Journal de L'Ancienne-Lorette
Tirage : Plus de 9000 exemplaires

Ville de L'Ancienne-Lorette

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Ancienne-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Ancienne-Lorette.

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à :

L'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Tél. : 418 872-9811

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination.