



# MUNICIPALITÉ DE SAYABEC

[www.municipalitesayabec.com](http://www.municipalitesayabec.com)  
[www.facebook.com/municipalitedesayabec](https://www.facebook.com/municipalitedesayabec)

**Bureau municipal – Horaire**  
de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

**Club des 50 ans et plus**



**Viactive – Activités - Sous-sol de l'Église**

Les mardis de chaque semaine – de 9h30 à 11h30

**L'après-midi de danse – Centre Communautaire**

Le 26 mars à partir de 13h30

**La soupe populaire**

Le 28 mars à partir de 11h30



**Assemblée annuelle – Sous-sol de l'Église**

Le 9 mars à 13h30



**Club de Tricot**

**Tricot – Activités au Centre Communautaire**

Les lundis de chaque semaine – de 13h00 à 15h00

**Paroisse Saint-Nom-de-Marie de Sayabec**  
**Horaire des célébrations à l'église - Mars 2023**

05 mars	11h00 Célébration dominicale de la Parole
12 mars	11h00 Messe
19 mars	11h00 Célébration dominicale de la Parole
26 mars	11h00 Messe



**PROCHAINE PARUTION LE 30 MARS 2023**

**Aux organismes, la date limite pour envoyer vos annonces est le 28 mars 16h – Merci !**



# SEMAINE de Relâche à Sayabec

du 4 au 11 mars 2023

**DES ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE !**

**EN TOUT TEMPS  
PENDANT LA SEMAINE  
GLISSADE**  
Accès libre et gratuit  
dans la cour de l'École Ste-Marie

<b>4</b> Samedi mars	14h à 16h	<b>Karaoké</b> À la Caboose (Gare)	Pour enfants de 8 à 17 ans avec Régis Caron
<b>5</b> Dimanche mars	13h à 16h	<b>Jeux gonflables</b> École polyvalente	Enfants âge primaire et tous petits Pop corn et barbe à papa
<b>6</b> Lundi mars	13h à 16h	<b>Glissade sur tubes</b> École primaire Ste-Marie	Gratuit Accès à des tubes pour glisser ou apportez vos traîneaux
<b>7</b> Mardi mars	18h30	<b>Soirée pyjama avec film</b> Centre communautaire	Film pour enfant sur écran géant
<b>8</b> Mercredi mars	13h à 16h	<b>Glissade sur tubes</b> École primaire Ste-Marie	Gratuit Accès à des tubes pour glisser ou apportez vos traîneaux
	18h à 21h	<b>Laser tag</b> (Pistolets laser dans une salle aménagée) École primaire Ste-Marie	Réserve ta place avec tes amis (Groupe de 8 maximum) Inscription à partir de la page Facebook du Comité des loisirs de Sayabec
<b>9</b> Jeudi mars	18h à 21h	<b>Laser tag</b> (Pistolets laser dans une salle aménagée) École primaire Ste-Marie	Réserve ta place avec tes amis (Groupe de 8 maximum) Inscription à partir de la page Facebook du Comité des loisirs de Sayabec
<b>10</b> Vendredi mars	14h30 à 16h	<b>Journée familiale Sentiers Mic-Mac</b> Sentiers Mic-Mac	Gratuit - Sentiers imagés et de raquettes Transport gratuit Départ de l'École Ste-Marie à 13h
<b>11</b> Samedi mars	13h30 à 15h30	<b>Disco sur glace</b> Centre sportif David-Pelletier	Avec collation surprise
	20h à 2h	<b>Karaoké (adulte)</b> À la Caboose (Gare)	18 ans et plus avec Régis Caron



Thème 3

Rencontre sur Comment économiser en alimentation

# La Cuisine

saine, facile... et à petit prix !

Animée par

**Vanessa  
Malenfant**

Technicienne en diététique

**Bon mois de la nutrition!**



**Gratuit**  
ouvert à tous et  
prix de présence!

**Les mercredis du mois de mars de 18h30 à 20h**

- 1 Mars - À la bibliothèque de Lac-au-Saumon
- 8 mars - On fait relâche!
- 15 mars - À la bibliothèque d'Amqui
- 22 mars - À la bibliothèque de Causapsca!
- 29 mars - Au centre communautaire de Sayabec

**Moisson**  
Vallée Matapédia

**Bien  
manger**  
pour tout le monde

Avec la participation financière de  
**Québec**



# SAMEDI 11 MARS 13H00 INAUGURATION GYM SERGE SANTERRE DÉMONSTRATIONS DE SOULÈVÉ DE TERRE



**Félicitations Serge!**



**Simon pratte  
Homme le plus fort au 0c  
7e au Canada**



**Keven Malenfant Caron  
3e homme le plus fort au 0c  
12e au Canada**

## **JOURNÉE PORTES OUVERTES**

Plus de 10 participants et participantes à la démonstration

Plusieurs hommes forts québécois sur place

Inauguration du nouveau nom du centre qui deviendra Gym Serge Santerre

Venez visiter notre beau centre de conditionnement physique au 7 rue Lacroix

- Entrée gratuite
- Animation sur place
- Prix de présence
- Ventes de vêtements et d'articles Dirty skillz
- Achats avec argent comptant ou crédit accepté

***Tout un show!***

**AUTRES COMMANDITAIRES À VENIR SUR L'AFFICHE**

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

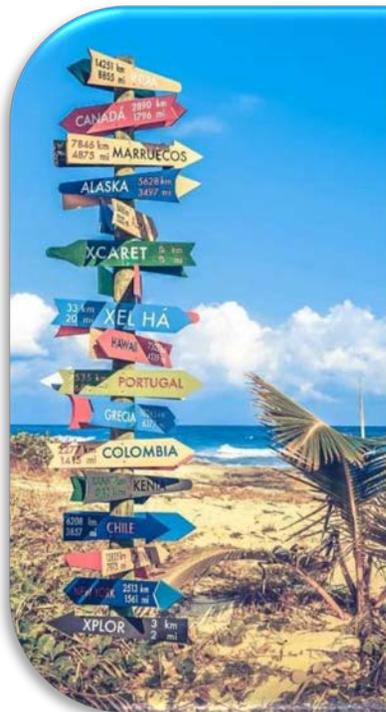


Promouvoir. Soutenir. Outiller.

13 mars – Journée de la santé mentale positive

Voici un lien pour trouver  
des outils pour recharger nos batteries !

<https://mouvementsmq.ca>



*Dîner Spécial*  
*« Autour du monde »*



Le samedi 4 mars  
De 11 h 30 à 14 h

Club des 50 ans et + d'Amqui

**Enfants de moins de 4 ans: gratuit**  
**Enfants 5 à 11 ans: 2\$**  
**Adultes (12 ans et +): 5\$**

Billet en vente à la  
MRC de La Matapédia, au Centre de Femmes de la Vallée  
et chez Tremplin Travail Vallée de la Matapédia.

Avec la participation financière de :

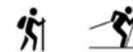


**Semaine de relâche**

**Vendredi 10 mars 2023**

**Sentiers Mic-Mac** Après-midi familial **GRATUIT**

De midi à 16 h



**Transport gratuit**, départ de l'école Ste-Marie à 11h30



Nous remercions Transport Duguay

**418-536-3900 ou 418-629-7016**

Bienvenue à tous !



# MARS 2023

**à conserver!**

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Horaire de la Bibliothèque :</b> 9h à 11h - 12h30 à 15h30 et de 18h30 à 20h Tous les mercredis <b>SEMAINE DE RELÂCHE – 4 au 11 Mars 2023</b>			1	2	3	4
				19h30 - Bingo Chevaliers de Colomb C. communautaire		14h à 16h Karaoke - Caboose 8 à 17 ans
5	6	7	8	9	10	11
13h à 16h Jeux Gonflables – Polyvalente  11h - Célébration dominicale de la Parole	13h à 16h Glissade sur tubes – École Ste-Marie –  19h30 - Réunion Conseil Municipal	18h30 Soirée pyjama avec film C. Communautaire	13h à 16h Glissade sur tubes École Ste-Marie  18h à 21h Laser tag École Ste-Marie	18h à 21h Laser tag École Ste-Marie  19h30 - Bingo Chevaliers de Colomb C. communautaire	14h30 à 16h Journée familiale Sentier Mic-Mac	13h30 à 15h30 Disco sur glace C.S David-Pelletier  13h Inauguration du Gym et compétition d'hommes forts  20h Karaoke (adulte) Caboose
12	13	14		16	17	18
11h - Messe				19h30 - Bingo Chevaliers de Colomb C. communautaire		
19	20	21		23	24	25
11h - Célébration dominicale de la Parole				19h30 - Bingo Chevaliers de Colomb C. communautaire		
26	27	28	29	30	31	
11h - Messe  13h - Danse Club 50 ans et plus		11h30 – Soupe offerte par le Club des 50 ans et plus <b>Gratuit</b>	18h30 La cuisine pour tous – C. Communautaire			