



Sainte-Brigitte-de-Laval

VOLUME 28, NUMÉRO 03, AVRIL 2010

*Bonne
fête
des mères*

*Club de l'Âge d'Or p. 3 - 4 - 5
Une école vivante p. 9 - 11
Deuil-jeunesse p. 31*

Proxim
Caroline Foisy
Jean-François Coulombe
SERVICE DE LIVRAISON
418 825-4646
415, ave. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval
www.groupeproxim.ca

**L'Accommodation
chez Pat**
BIÈRES, VINS, VIDÉOS
Loto-Québec
418 825-2009
Produits asiatiques
Ton café le matin...?

restaurant
le Lavallois
418 825-2969
Spécial à 17,85\$ + tx
Pizza 12 pouces garnie
4 cannettes de Pepsi
et un frite

Vallier Ouellet inc.
XCAVATION
Entrepreneur général

Résidentiel ♦ Commercial ♦ Industriel
Sable, pierre, gravier, égouts, aqueduc,
fondations, drainage, fosse septique,
déneigement

Location de machinerie lourde
43, rue des Monardes, Sainte-Brigitte-de-Laval
Courriel: v.ouellet@ccapcable.com RBQ 2170-2550-33

À votre service depuis 1984 ! 418 825-3146 • 418 825-3603

VITROPLUS
VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS
VITRO PLUS BEAUPORT
Daniel Faucher

Tél.: 418 667-5251 Fax: 418 663-7953
240, Seigneuriale, Beauport (Québec) G1C 3P5



Richard Denis, D.D.

2364, boul. Louis XIV
Québec, Québec

*Une prothèse à la mesure
de votre bouche et à la mesure
de votre budget !*

Prenez rendez-vous pour
une estimation *gratuite.*

418-667-9434

50\$ de rabais

sur toute nouvelle prothèse dentaire

75\$ de rabais

sur 2 nouvelles prothèses dentaires

BIEN-ÊTRE SOCIAL ACCEPTÉ
SERVICE À DOMICILE
TRANSPORT GRATUIT POUR LES AÎNÉS
FINANCEMENT POSSIBLE

418-667-9434

COLLABORATEURS

Culture,
Communications et
Condition féminine

Québec



Le journal Le Lavalois reçoit l'appui
du ministère de la Culture, des Communications
et de la Condition féminine

Sommaire

Entrevue.....	3-4-5
Histoire des sucres.....	7
Activités au Trivent.....	9-11
Le Trèfle d'Or.....	13
40 ^e de l'Âge d'Or.....	15
Maison des Jeunes.....	17
Vente de fleurs.....	17
Pastorale.....	19
Entretien puits artésien.....	22
Fermières.....	23
Horticulture.....	24
C'est aussi ça la vie.....	24
Chronique de Dominique.....	27
Du sommeil au rêve.....	29
Deuil-Jeunesse.....	31
Donnez au suivant.....	32
Recettes.....	33
Petites annonces.....	34

LE LAVALOIS

Publication officielle à l'intention de la
population de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le Lavalois
C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418-907-7172

Courriel : lelavalois@ccapcable.com
Web : <http://pages.ccapcable.com/lavalois/>

L'équipe du Lavalois

C.A.	
Lucille Thomassin, présidente	948-2610
Jocelyne Clavet, v.-présidente	825-2648
Claude Gravel, secrét.-trésorier	948-5491
Louise Côté, assist.-trésorière	948-8947
Aline Fortier, directrice	825-1182
Diane Clavet, directrice	825-2502
Richard Amyot, directeur	948-8076
J.-Frs Gerardin, directeur	825-8947
Gilbert Ainsley, directeur	825-1700

COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renaud, montage
Mélanie Savard, journaliste
Claire Bélair, journaliste
Dominique Hudon, chroniqueuse
Mathieu Thomassin, chroniqueur
Guillaume Bédard, caricaturiste

Calendrier du Lavalois

Tombée	2010	Sortie
28 avril		11 mai
02 juin		15 juin
28 juillet		10 août
01 septembre		14 septembre
06 octobre		19 octobre
10 novembre		23 novembre
08 décembre		21 décembre
13 janvier 2011		26 janvier 2011
17 février 2011		02 mars 2011
24 mars 2011		06 avril 2011

1 800 663-3773

Un numéro important pour un automobiliste de Ste-Brigitte et la région

**BILODEAU Chevrolet n'est jamais plus
loin que votre téléphone**

Pour la vente:

Vincent Lessard vous garantit
le meilleur prix sinon
il paie votre déplacement

Pour le service :

Daniel Bégin attend votre appel
1 800 663-3773
On va chercher et on ramène
votre véhicule.



Vincent Lessard

Président - Directeur général

9841, boul. Ste-Anne, Ste-Anne -de-Beaupré (Qué) G0A 3C0
Tél : (418) 827-3773 - 1 - 800-663-3773- Téléc.; (418) 827-8722

cecilbilodeau@gmcanada.com www.cecilbilodeau.gmcanada.com

Vente et service ouvert jusqu'à 21 h du lundi au vendredi.

40^e Anniversaire 15 mai 2010

par Jean-François Gerardin

et Louise Côté

Club de l'Âge d'Or de SBDL 1970 - 2010

L'Âge d'Or... Cette appellation bien connue aujourd'hui ne remonte pas à si loin. En effet, c'est en 1969 que les personnes âgées entreront sous l'égide du mouvement qui, en 1989, sera désigné comme la Fédération des Clubs de l'Âge d'Or. Tous les clubs de cette fédération sont aujourd'hui réunis sous la bannière de la FADOQ (Fédération de l'Âge d'Or du Québec) qui regroupe plus de 300 000 membres.

Cette adhésion à la FADOQ remonte à 1970 pour Ste-Brigitte-de-Laval qui s'incorporera en 1978. Dans le grand mouvement provincial de la FADOQ, l'Âge d'Or de SBDL fait partie du regroupement *FADOQ- Régions de Québec et Chaudière-Appalaches* qui comprend 178 clubs pour un total de 58 000 membres. On le retrouve plus précisément dans le secteur Orléans.

Les débuts¹

Comme le mentionne le cahier souvenir du 35^e anniversaire du Club de l'Âge d'Or, l'ouverture officielle de notre club se fit un 4 avril 1970 dans le même local utilisé aujourd'hui, soit le sous-sol de la sacristie.

Premier Conseil d'administration:
Albany Fortier, président (1970-1974)
Florida Thomassin, sec.-trésorière
Arline Fortier, conseillère
Mme Léo Vallière, conseillère
Antonio Parent, abbé

En fait, l'idée de créer un tel organisme fut lancée par monsieur Claude Fortier, (maire de Sainte-Brigitte en 1970) qui demanda à son père ce qu'il pensait de la fondation d'un club pour personnes âgées. Le premier club fut fondé le 16 janvier 1970.

Mission du club à sa naissance

1. Amélioration de la qualité de vie des personnes âgées.
2. Organisation d'activités récréatives (voyages, dîners communautaires, sports, soirées sociales...)
3. Défense des intérêts des aînés auprès des décideurs.

Ces 3 orientations demeurent toujours à la base de leurs priorités.

Les interdits de la Fabrique

La Fabrique avait accepté de prêter au nouveau club une petite salle pour ses réunions en convenant, à l'époque bien sûr, qu'il était interdit d'y tenir des discussions politiques et d'y consommer de l'alcool...

«Autre temps, autres moeurs»...

L'Âge d'Or d'aujourd'hui

Plusieurs personnes se sont succédé à la présidence de cet organisme (4 hommes et 7 femmes) de 1970 à 2010. Depuis mai 2004, madame Lilianne Lacroix préside ce club. Le feu sacré est toujours là et anime tout l'exécutif, les bénévoles et les membres de ce mouvement qui, toutes proportions gardées, représentent une importante force à la FADOQ, soit quelque 220 membres actuellement.

Que vient-on y chercher?

En discutant avec Lilianne et Jean-Marc, nous avons réfléchi aux raisons qui poussent nos aînés à adhérer et à participer à ce club de «jeunes» (50 à 110 ans et plus...)



C.A. actuel: Michel Després, Suzanne Duguay, Jean-Marc Jennings, Lilianne Lacroix, Marcel Tremblay, Paul-Henri Fortier, Pierre-Paul Giroux

Photo: Michel Després

La première, selon ce que j'en ai compris, réside dans cette «solitude» qui n'épargne pas les «grandes personnes». Cette solitude ne se limite pas au fait d'un décès qui isole un(e) conjoint(e) de son appui familial. La retraite peut constituer un vide pour bien des personnes qui se retrouvent inactives... et ne savent pas toujours comment combler ce vide.

Plus les années s'écourent, plus les aînés se font nombreux et la retraite amène son lot de problèmes inhérents aux nombreux changements qui surviennent alors dans la vie et la santé de plusieurs. Coupés du contact habituel que leur donnaient leur milieu de travail, leurs collègues et le sentiment d'utilité et d'appartenance, plusieurs vivent rapidement une «descente» vers l'ennui, le repli et le découragement.

L'arrêt du travail et de la passion qui l'accompagnait, le manque de motivation à la poursuite d'un nouvel objectif lié à ces âges, tout peut devenir un déclencheur qui suscite une chute dangereuse... L'Âge d'Or, tout comme d'autres organismes municipaux communautaires constituent des balises et

des escales intéressantes pour se resourcer, échanger et agir pour remplir les attentes de «présence» auprès de ses pairs.

On peut ainsi partager des joies, des secrets et aussi des peines au lieu de rester isolé chez soi. De même, on peut se sentir utile en appuyant des causes qui le méritent.

De plus, nous sommes, pour la plupart, d'esprit grégaire et peu d'individus échappent à sa difficile pression et à leurs conséquences. D'ailleurs, ne sommes-nous pas, toutes et tous, des personnes de rencontre et les richesses de l'un ne sont-elles pas précieuses pour l'autre?

«Ici, il y a toujours quelqu'un auprès de quelqu'un»

Lors de l'activité hebdomadaire du 23 mars, nous avons interrogé quelques-unes des personnes qui avaient affronté la tempête de neige pour venir causer et s'amuser avec des amis. La plupart d'entre elles ont donné des réponses semblables.



Joueurs de cartes du mardi- Photo:L. Côté

Ainsi, mesdames Madeleine Lépine, membre depuis plus de 30 ans, Solange Vallée, depuis 3 ans environ, messieurs Denis Grenier, depuis 12 ans, Martin Hamel, depuis 10 ans (dès qu'il a emménagé à Sainte-Brigitte), tous sont unanimes à dire que c'est le besoin de rencontrer, de se faire des amis, de s'amuser qui les a incités à faire partie de l'Âge d'Or, à venir régulièrement les mardis et à participer à différentes activités.

Madame Gilberte Fortier a d'abord commencé à venir aux rencontres pour accompagner son mari qui ne pouvait plus conduire, puis elle s'est impliquée en étant secrétaire-trésorière et a même remplacé madame Yvette Touchette-Clavet. Quant à monsieur Paul-Henri Fortier, il connaît l'Âge d'Or depuis qu'il a 30 ans. En effet, il accompagnait son père dans toutes les soirées. Il n'a donc pas eu trop de difficulté à devenir membre...Il en est aujourd'hui le vice-président.



Dîner du 29 sept. - Photo:J.-M. Jennings

Actions des Clubs de la FADOQ

Sur une période de 27 ans et sous l'égide de la FADOQ, les quelque 875 clubs de son réseau provincial se sont portés, ponctuellement, à la défense des intérêts et des droits des aînés.

Si les enfants et les laissés-pour-compte demeurent des êtres fragiles, les aînés à différents degrés, constituent aussi une portion de la population que l'insécurité afflige plus particulièrement.

Aussi, les luttes inscrites dans la mission du mouvement provincial de l'Âge d'Or s'adressent à la réalité quotidienne de ces personnes, trop souvent sujettes à la solitude, l'exploitation, l'oubli et l'indignité.

Depuis plusieurs années, il m'est apparu, à titre personnel, à quel point nous devenons plus fragiles et vulnérables alors que nous étions si fonceurs et insoucians jadis. Cette perception personnelle est loin d'être unique et bien des personnes âgées en font douloureusement les frais... L'âge n'est pas toujours d'OR.

Voici quelques dossiers qui ont attiré l'attention et les interventions ponctuelles des clubs de l'Âge d'Or pendant les 27 dernières années: la retraite, le prix des médicaments, les droits des aînés, les aidants naturels, l'assurance médicament, les arrangements pré-funéraires présentés par des itinérants, les droits du conjoint survivant, la certification des résidences privées, les régimes de retraite, le supplément de revenu garanti, un délai réduit pour les baux, etc.

Ainsi, les luttes ne manquent pas et exigent patience, détermination et connaissances pointues. Certaines d'entre elles peuvent même déboucher sur des conférences gratuites offertes par des CLSC comme celles portant sur le cancer du sein, la violence faite aux aînés, la rigolothérapie, etc...

À cet égard, il me semble essentiel que tout membre du Club profite des services que cet organisme bénévole propose pour suggérer des thèmes de conférences qui seraient utiles à plusieurs membres. Des services gratuits et compétents existent.

Bien sûr, d'autres activités répondent à des besoins de détente, de santé et de loisirs. Parmi celles-ci, mentionnons les repas communautaires mensuels (le dernier mardi du mois), les repas au restaurant, les jeux de société, les cartes, la danse en ligne, les sorties de découvertes, les quilles, la pétanque, le palet, etc.

FADOQ-Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

«Participer aux activités du Mouvement FADOQ, profiter des services offerts et contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes aînées, c'est se donner une chance de vieillir sereinement.»²

En plus des activités régulières de votre Club de l'Âge d'Or, des activités régionales existent pour encourager la

socialisation entre les clubs et promouvoir la fierté des membres à faire partie de la FADOQ.

À titre d'exemples,

-les *Jeux Régionaux FADOQ* qui accueillent chaque année plus de 1 800 participants répartis dans 11 disciplines;

-le *Gala annuel de danse*;

-les *Randonnées à vélo FADOQ*:

1, 2 ou 3 journées sont organisées dans différentes régions du Québec pendant lesquelles le sport se joint au tourisme;

-*Concours de Nouvelles Littéraires*: une activité d'envergure provinciale ouverte à tous les membres de la FADOQ qui aiment l'écriture.

À tous ceux qui nous aident

L'Âge d'Or de Sainte-Brigitte peut compter, année après année, sur des appuis concrets offerts par des gens de la communauté et par des élus qui soutiennent techniquement et financièrement ses nombreuses activités par des dons ou des subventions.

Il ne faut surtout pas oublier tout le bénévolat qu'assument fidèlement tous les gens qui ont à coeur ce mouvement et qui y consentent beaucoup de TEMPS.

Le Club de l'Âge d'Or profite de l'occasion pour remercier sincèrement toutes les personnes et les organismes qui l'aident à poursuivre son oeuvre, soit, Monsieur Raymond Bernier (député provincial), la Municipalité de Sainte-Brigitte, la Caisse populaire Desjardins de Beauport, Raymond Thomassin & Fils, le journal Le Lavallois et tous les nombreux bénévoles.

Joignez votre Club

À partir de 50 ans, vous pouvez devenir membre d'un Club de l'Âge d'Or. Pour une minime contribution annuelle, vous pourrez vous faire de nouveaux amis, près de chez vous, vous amuser à peu de frais, rire, faire des exercices, apprendre, partager vos connaissances et vos habiletés, discuter, etc.

Si un loisir ou une activité vous intéressent plus particulièrement, parlez-en aux responsables qui se feront un plaisir de l'inscrire à leur programme.

Plus il y a de membres, plus de nouvelles idées peuvent germer... Votre club est dynamique et nullement réfractaire à la nouveauté. Vos intérêts ne sont pas nécessairement ceux de tous, mais ils peuvent être partagés par plusieurs membres et ainsi devenir une réalité.

Si on pense au temps requis pour la préparation des activités, des repas et rencontres, de l'administration et de la gestion du Club, on comprend vite le dévouement et la passion qui animent celles et ceux qui veillent à la santé et la bonne marche de cet organisme essentiel.

Vous avez également d'autres avantages lorsque vous êtes un membre en règle. Ainsi, vous pouvez recevoir gratuitement la revue *Virage*, obtenir des rabais sur différents journaux, revues et magazines, hôtels, peinture Bétonel, assurances Axa, profiter de conseils en informatique et bien d'autres.

Tous les mardis, vous pouvez vous joindre à ceux qui viennent jouer au



Quelle bonne tire! photo: J.-M. Jennings

scrabble, aux cartes, au palet, et dîner avec tous le dernier mardi du mois; les jeudis, vous avez le Bel Art. Vous avez également des activités comme les repas au restaurant (déjeuners ou dîners), les tournois de cartes, la partie de sucre, les activités sportives, les voyages, les quilles du vendredi matin. N'oubliez

pas que l'initiateur des cours de danse en ligne a été le club de l'Âge d'Or. Vous n'avez qu'à consulter votre journal communautaire et vous y verrez la



Au village de Gould - juin 2008 -
photo: J.-M. Jennings

rubrique du Club de l'Âge d'Or et tous les numéros de téléphone qui seront nécessaires à votre démarche.

Il y a aussi les amis du Club. Vous pouvez accompagner un membre ou participer à une activité pour vous faire une idée sur la pertinence de votre adhésion.

N'oubliez pas: plus on est nombreux, plus les idées le sont et plus les activités peuvent être diversifiées.

Il y a même des gens de l'extérieur qui en font partie: monsieur Michel Després, secrétaire actuel, vient régulièrement de Lac-Beauport pour participer aux activités. Il aime la vie et le dynamisme du club. Amateur d'informatique et de photos, il a créé un blogue (pas toujours à jour) et réalisé un diaporama très vivant que vous pourrez voir lors de la célébration du 40^e anniversaire du Club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte, le 15 mai prochain.

**+ Gens = + Idées = + Activités
= + Plaisir = + Santé = + Vie**

1- *Cahier souvenir du 35^e anniversaire*
du Club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte
1970-2005.

2- Site Web de la FADOQ - Régions Québec et Chaudière-Appalaches:
www.fadoq-quebec.qc.ca/

Service d'entreposage

Location de garage
Mini-entrepôt

- Accessible 7 jours sur 7
- Surveillance par caméra
- Accès électronique

Pour plus d'informations
418 825-2922

- Espace chauffé
- Dimension disponible selon vos besoins
- Location avec bail annuel ou mensuel

Gestion et développement

 **la Triade** inc.

Les Condos du **Domaine Bellevue**

Ste-Brigitte de Laval



Phase IV

**AUCUN
COMPTANT REQUIS!***

À PARTIR DE:

127 000\$

+ TAXES

OU

539\$/MOIS*

*Certaines conditions s'appliquent!



Contactez

Gilles Fortin

Agent immobilier affilié

418 802-5864



Desjardins
Caisse de Beauport



La Capitale Cité

Courtier immobilier agréé

3326103

Aujourd'hui encore, plusieurs familles lavalloises possèdent une cabane à sucre familiale

par Louise Côté

Un peu d'Histoire*

Depuis longtemps, la fabrication des produits de l'érable fait partie des coutumes des Lavallois. Au moment où Soeur Marie-Ursule, c.s.j. écrivait *Civilisation traditionnelle des Lavallois*, livre publié en 1951, il y avait une quinzaine de familles qui faisaient du sucre à Laval. « Ils se servent de moules à sucre rectangulaires de deux ou cinq livres, souvent, d'un moule à beurre. Sur le dessus d'un pain de fantaisie se trouve un dessin tel qu'une gerbe de blé, un trèfle ou une feuille d'érable. En 1946, chez un habitant, on a fait des pains de sucre en forme de maison ».



« Au premier dégel, les érables commencent à couler. On fait une entaille au pied de chaque érable (l'endroit de l'entaille dépend de la hauteur de la neige) et on y introduit une *goutterelle* (un chalumeau). On enfonce un clou au-dessus et on y accroche une chaudière ».

M. Pierre Sanschagrin (homme âgé en 1950) y décrit ainsi la façon de procéder de ses prédécesseurs (avant 1900): « Il y a au-dessus de 50 ans, on se servait d'auges. En ce temps-là, on ramassait l'eau dans des casseaux d'écorce de bouleau. Mais aujourd'hui, c'est dans des chaudières de fer-blanc. On faisait bouillir l'eau dans des chaudières de fonte; aujourd'hui, c'est dans des bouilleuses. » L'avenir réservera bien des changements!

On y apprend aussi que les «parties de sucre» étaient très appréciées des Lavallois. Une cinquantaine d'invités, par-

Petite histoire des sucres à Sainte-Brigitte-de-Laval

mi lesquels quelques-uns payaient 35 sous, se rendaient, à pied ou en voiture à cheval, à une cabane à sucre pour y passer un après-midi tout en dégustant de la tire sur la neige, la manger chaude ou encore boire un oeuf dans une tasse de sirop chaud. Les gens chantaient et riaient et s'en retournaient avec une boîte de tire, un pain de sucre ou une bouteille de sirop.

Expressions lavalloises

« Si la feuille qui tombe au mois de septembre est sèche il y aura peu de sucre au printemps, mais si la feuille est mouillée, il y en aura beaucoup. »

« Quand l'automne est froid et que la terre gèle avant qu'il neige, c'est signe d'un bon printemps de sucre. »

« Si le mois de mars entre en mouton, il sort en lion. »

Entailles

À partir du 20 mars théoriquement, tout doit être prêt à la cabane et les érables entaillés au préalable sont en attente pour la montée. Il y a des règles à suivre pour l'entaillage des érables: la circonférence du tronc ne doit pas être inférieure à 8 pouces.

La fourchette de température extérieure doit varier entre - 8°C la nuit et 8°C au plus le jour pour favoriser des coulées optimales.

Parcours de l'eau d'érable

Pour ramasser l'eau d'érable, il fallait courir les érables, raquette au pied avec l'aide du cheval et du traîneau où trônait un gros tonneau de bois. L'animal de trait devait se frayer un chemin avec de la neige jusqu'au poitrail en certaines occasions.



Parvenue à destination, l'eau était recueillie dans un réservoir (bassine). N'oublions pas qu'il faut environ 40 gallons d'eau d'érable pour faire 1 gallon de sirop.

De ce grand réservoir, l'eau d'érable entrait dans des cuves communicantes avec un débit continu et contrôlé. De l'une à l'autre, le liquide se charge de sucre et le sirop qui se forme, plus lourd que l'eau, suit la pente légère donnée aux cuves. Il fallait plusieurs heures pour atteindre, dans la dernière cuve, la consistance voulue. On pouvait la déterminer avec le test de la balle de neige. L'utilisation d'un densimètre aide à déterminer le pourcentage de sucre contenu dans le sirop. Ce test est effectué, à ce stade, à chaud et à froid.

Filtrage, transformation

Jadis, les sucriers filtraient leur sirop dans un chapeau de feutre pour le débarrasser des petits résidus inévitables. On coulait donc le précieux liquide de cette manière.

Le sirop purifié et les autres produits étaient ensuite placés dans des boîtes de conserve (*cannés*), dans des contenants en verre, carton ou de plastique.

* *Civilisation traditionnelle des Lavallois*, Soeur Marie-Ursule, c.s.j. ,Les Archives de folklore 5-6, Presses de l'Université Laval, Québec, 1951, pages 79,80,82,168

MÊLEZ-VOUS DE VOS AFFAIRES !

Occupez-vous de vos déductions !

Pour vos revenus... les gouvernements vont s'en occuper !

Inquiétez-vous pas.



VOS DÉCLARATIONS D'IMPÔTS 2009 ?



Vous êtes prêt oui ou non ?

- Avez-vous vos reçus de médicaments, lunettes, dentiste, chiro, psychologue et autres ?
Les primes que vous payez pour vos assurances médicaments sont aussi déductibles!
La différence entre ce que vous avez réclamé et le prix total sur votre relevé d'assurance du mois de décembre dernier ou le dernier relevé de l'année 2009
- Gardez-vous un de vos parents à la maison ? Si oui, vous qualifiez-vous pour le crédit ?
- Avez-vous calculé le crédit d'impôt foncier ? Le crédit pour personne vivant seule ?
- Avez-vous transféré les déductions de frais de scolarité non utilisés par les enfants ?
- Avez-vous demandé le crédit fédéral pour les enfants.
- Vous prenez votre retraite d'ici 5 ans, avez-vous maximisé vos droits accumulés en RéeR ?
- Avez-vous calculé combien de RéeR vous devriez prendre pour ne pas déboursier encore cette année ?
- Avez-vous vos factures pour réclamer les crédits pour vos rénovations domiciliaires?
- Avez-vous séparé vos revenus de retraite avec votre conjoint(e) pour payer moins d'impôt?

Besoin d'aide ou de renseignements?

Jocelyne et Richard Amyot

825-2237

impo@ccapcable.com

Le Trivent : une école vivante

Notre journée SOURIRE



Saviez-vous qu'il existe une *journée nationale du sourire* ? Eh oui! Cette journée, nous l'avons fêtée le mercredi 23 mars à l'école. Elle a pour but de faire vivre aux élèves une journée agréable et sans agressivité. La journée du sourire est une journée spéciale où les élèves sont invités à garder le sourire, à dire bonjour, merci et à s'ouvrir à leur entourage en faisant preuve de tolérance et de gentillesse. Vivre une journée de travail agréable à l'école, oui c'est possible.

Sourire à l'école, c'est génial!

À l'école du Trivent tous les élèves et le personnel étaient invités à porter du jaune (couleur du bonhomme sourire), à se fabriquer un chapeau comique et, le plus important, à garder sa bonne humeur. Pendant la journée, on a tenu des activités loufoques dirigées par l'animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire pour les petits et les grands. Tout le monde s'est bien amusé et chacun a apprécié cette journée qui se produit une fois pendant l'année.

1^{re} journée SOURIRE en 1993

La première journée du sourire remonte à l'année 1993, lorsque M. Marcel Claveau décide avec son groupe d'élèves de 6^e année d'instaurer la

journée du sourire dans les écoles de St-Ambroise. Depuis ce temps, l'idée



s'est répandue et aujourd'hui, cette journée est soulignée dans 22 pays.

Le sourire est bon pour la santé morale et même physique. Être de bonne humeur nous aide à affronter la routine, notre quotidien avec une petite touche d'humour et embellit notre journée.

Louise Lapointe

Animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire

Projet de radio étudiante

Nous aimerions vous informer d'un nouveau projet qui flotte dans l'air pour notre école. Dès avril, nous aurons une radio étudiante. Le but de ce projet est de donner une voix aux élèves de notre école afin qu'ils puissent nous informer de leurs bons coups ainsi que de leurs principaux champs d'intérêt. Nous profiterons de cette plate-forme pour essayer d'impliquer les garçons à la vie scolaire (réussite des garçons).

Chacune des émissions contiendra également une petite chronique sur la violence faite par les élèves (plan d'action contre la violence).

La fréquence et l'horaire des émissions vous seront communiqués ultérieurement. Ce projet s'adresse particulièrement aux aînés de l'école. Pour ce faire, nous sollici-

tons la participation de deux élèves par classe, de la quatrième à la sixième années.

Ces derniers auront pour tâche d'animer la radio, de créer des reportages et de monter des émissions web. Ils seront



Gabriel Montminy, Gabrielle Legal, Nathan Beaudoin, Laury-Anne Vallée, Andy Duguay, Élodie Vallée, Maxime Gariépy, Sabrina Fortin-Harb, Mme Isabelle
(photo: madame Mélissa)

donc amenés à dîner à l'école et à travailler pendant les récréations.

Les élèves devront correspondre aux critères suivants :

- Leadership
- Intérêt pour la radio
- Capacité de mener à terme un projet
- Minimum d'un garçon par classe

Nous sommes très smotivées par ce projet et espérons que vous aurez, tout comme nous, bien hâte d'entendre notre première émission.

*Madame Isabelle,
Madame Mélissa*

Vendre ou acheter une propriété, ne restez pas seul à y penser



 **RE/MAX** Référence 2000
Courtier immobilier agréé
FRANCHISÉ INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.

Jimmy Simoneau
agent immobilier affilié
418 666-5050

3333, du Carrefour
Beauport (Québec) G1C 5R9
Bur. : 418 666-5050
1 800 685-3616
Télé. : 418 666-7848

Membre de l'équipe Rémax, Jimmy Simoneau, résidant de votre secteur, peut vous aider à réfléchir sur la vente ou l'achat d'une propriété. Il offre ses services pour l'évaluation de la valeur marchande d'une maison, d'un chalet ou d'un terrain, et ce, sans engagement.

Jeune homme franc, honnête et audacieux, il se distingue surtout par son professionnalisme, ses compétences relationnelles et sa grande disponibilité. Il peut vous éviter beaucoup de stress, vous économiser du temps et simplifier vos transactions. Cet homme dynamique saura écouter et respecter vos besoins ainsi que vos priorités tout en respectant votre budget. Travaillant pour vous, il vous informera de vos droits et devoirs en tant qu'acheteur ou vendeur.

De plus, il vous fournira une documentation qui vous permettra de comprendre la complexité de la vente ou l'achat d'une propriété.

Jimmy Simoneau est une valeur sûre car au-delà de toutes ses compétences, il connaît votre secteur, les fluctuations du marché et la valeur des propriétés qui s'y trouvent.

**Laissez-vous guider et accompagner dans vos démarches.
Vous vous sentirez en confiance.**



Condo à Charlesbourg: impeccable grand condo au dernier étage, foyer au bois, air clim, belle salle de bain, piscine et gym. Grand balcon de 16 pieds. 184 000\$



Maison, Val-Bélair: Presque neuve! Dans un secteur familial, 3 chambres même niveau, aire ouverte, plancher flottant et céramique, pièces ensoleillées et grand patio, vue sur les montagnes!

Le Trivent: une école vivante (suite)

par Louise Côté

Construction de solides

Dans la classe de madame Julie (2^e année), les élèves ont réalisé une activité coopérative très stimulante. Tout d'abord, ils ont reconstitué chacune et chacun un «solide». Puis, ils l'ont décoré pour ensuite l'introduire dans une construction collective.

Les élèves, placés en équipes de 6 ou 7 participants, devaient décider, d'un commun accord, de ce qu'ils voulaient construire et ensuite assembler leurs pièces.

Les constructions réalisées représentent un château, une maison et le trophée des spécialistes.

Les élèves sont fiers du résultat de leurs efforts et apprécient particulièrement les expériences favorisant l'apprentissage de différentes notions.



Photo: Gaston-Michel Côté

Madame Julie, prof de 2^e année

Campagne d'embellissement

Pas encore terminée, cette campagne se poursuivra cet été. La plupart des fenêtres seront changées et dotées d'une toile solaire. Toutes les aires communes et bon nombre de classes seront repeintes. La partie «collège» profitera de nouvelles toilettes.

Enfin, le nouveau mobilier promis pour le secrétariat, la salle de réunion et la salle commune deviendra une réalité.

La cour d'école n'échappera pas à ce grand ménage. On y trouvera des aménagements distincts propices au regroupement ou à la détente (bancs, poubelles et ombre garantie...).

Arboretum

Quant à l'*arboretum*, ce projet n'a pas pris le chemin des oubliettes. En effet, il constitue une suite logique au slogan de l'année du Trivent : *Mon arbre grandit, moi aussi*. De plus, l'école du Trivent est un établissement vert Bruntland; elle est donc engagée à poser des gestes concrets pour un monde écologique, pacifique, solidaire et démocratique.

Le Trivent se doit de valoriser son environnement, de favoriser des apprentis-

sages par des contacts avec la nature et de faire réaliser à l'enfant l'importance que sa contribution personnelle peut avoir pour la préservation de la vie sous toutes ses formes.

C'est madame Lucie Robert qui sera conseillère pour la création de l'arboretum. Éducatrice en service de garde au Trivent, elle détient un diplôme d'ingénieure en foresterie. Elle utilisera des espèces indigènes pour réaliser un arboretum convenant à la réalité climatique de Sainte-Brigitte.

Propreté et civisme

Comme l'école et le centre communautaire sont imbriqués l'un dans l'autre et qu'il y a des ententes convenues concernant leur entretien, l'école et la Municipalité sont actuellement en pourparlers réguliers pour ajuster la situation.

Tous les matins, dès son arrivée à 6 h 30, le concierge inspecte systématiquement les lieux qui sont plus spécialement partagés.

Il est souhaitable que chaque personne (écolier, ado, adulte) qui utilise les ser-

vices de l'école ou du centre communautaire fasse preuve d'un minimum de civisme.

Pourquoi ne pas tirer la chasse d'eau après avoir utilisé les toilettes? Ne pas refermer les robinets? Ne pas déposer ce dont on veut se débarrasser dans le contenant adéquat (récupération ou ordures)? Éteindre les lumières si elles l'étaient lors de son arrivée?

Ce sont toutes des petites choses qui ne demandent que quelques secondes d'attention mais qui facilitent la vie en rendant l'air ambiant plus respirable, à tous points de vue. Merci de votre sens des responsabilités.

Merci aux profs et aux élèves

Le C.A. et l'équipe de montage du journal Le Lavallois remercient les élèves et leurs professeurs de leur collaboration au journal communautaire. Les jeunes sont heureux de voir le résultat de leurs efforts publié dans toute leur communauté. C'est un bon incitatif pour leurs études et peut-être aussi pour une vocation future d'écrivain ou de reporter... Qui sait? Merci à vous tous.

Entretien résidentiel & commercial

Ce qui nous distingue:

Prix accessible
Loyauté
Ardeur
Initiative
Super service
Impeccable
Responsable

*Ayez le plaisir de faire autre chose que du ménage
 Confiez-le nous, c'est notre spécialité*

Caroline Huot

carohuot20@hotmail.com

Tél.: 418.907.1284



Terrassement GMC Inc.

Gabriel et Michael Thomassin prop.

- Terrassement
- Drainage
- Location de machinerie
- Mur et patio
- Plan et estimation
- Bois de chauffage sec
- Déneigement 2009-2010, réservez tôt



418 825-2085

ou

418 825-1723



Résidence Le Trèfle d'Or

25, rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval
(418 606-8606)

65 ans et plus

Occupation immédiate - 3 1/2 disponibles

Surveillance 24h/24h, appel d'urgence

2 repas (dîner, souper), 1 collation

Services de buanderie et de ménage

Infirmière temps partiel pour consultation

Ascenseur, bibliothèque, salle communautaire

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE **MERCREDI 21 AVRIL 2010, 19 h**

Sont convoqués à l'Assemblée générale annuelle, les membres de la Corporation La Résidence Le Trèfle d'Or

Selon les articles 6 et 8.5 des Règles de régie interne de la Corporation, sont membres de la Corporation et habilités à voter lors de l'Assemblée générale annuelle (AGA) :

- ✓ Les membres du conseil d'administration de la Corporation;
- ✓ Les locataires de la Corporation;
- ✓ Les requérants/es des lettres patentes de la Corporation;
- ✓ S'il y a lieu, un représentant d'un locataire de la Corporation ou un parent proche désigné par procuration écrite et admis par le conseil d'administration (au moins 5 jours avant AGA);
- ✓ Les personnes volontaires de la communauté admises par le conseil d'administration (au moins 5 jours avant l'AGA).

Selon l'article 10.1, le Conseil d'administration est composé de 7 membres, soit 2 membres représentant les locataires, 4 membres représentant le milieu et 1 membre représentant le Conseil municipal. Selon ce même article, les membres représentant les locataires doivent être élus par et parmi les résidents. Toutefois, les membres représentant le milieu doivent être élus par l'Assemblée générale et choisis parmi les membres du milieu déjà admis. Lors de l'Assemblée générale annuelle du 14 avril 2010, 3 postes seront en élection, soit : 2 membres représentant le milieu et 1 membre représentant les locataires.

FORMATION À LA RÉSIDENCE LE TRÈFLE D'OR **MERCREDI 14 AVRIL 2010, 19 h**

OBNL 101 : Les dessous du bâtiment

Cette formation, donnée par Action-Habitation, est offerte aux résidents, à leur famille, aux membres du Conseil d'administration et à toute personne intéressée à se joindre à la Corporation.

Cette formation veut présenter tout ce qui entoure un projet développé et géré par un organisme à but non lucratif (OBNL) comme celui de la Corporation *La Résidence Le Trèfle d'Or* et ce, tant pour les administrateurs que pour l'ensemble des résidents et résidentes.

SVP Confirmer votre présence à cette formation avant le 12 avril 2010 au 418 648-1278 (Alexandre Lambert)


dermédén
solution laser

*Épilation au laser
et photorajeunissement*



Vous voulez avoir une peau jeune et en santé?
Dermédén est votre spécialiste!

Nous utilisons les meilleures technologies
disponibles afin de maximiser les résultats :

Épilation au laser ou à la lumière pulsée (IPL)

Photorajeunissement (IPL)

(ridules, pores dilatées et éclaircissement du teint)

Raffermisssement cutané

(perte d'élasticité, de collagène et de tonus)

Lésions vasculaires faciales (couperose)

Taches pigmentaires

Blanchiment de dents



Promotion
en vigueur
Informez-vous


dermédén
location laser

salon
Jo Lem



Esthétique

Électrolyse

Pédicure (soin des pieds)

Cellulite

Nouveau

Épilation laser

Promo ! Informez vous !

Technicienne sur place offrant divers services

Perte de poids

Suivi personnalisé avec les produits

Ideal Protein

Nouvelles heures d'ouverture

Mardi, mercredi et jeudi : 9h à 20 h

Vendredi : 9h à 17 h

Samedi : sur demande 9h à 12 h

Venez nous rencontrer
au 4 rue de la Fabrique

418 825-1072

Johanne Lemay

Le Club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval
célébrera son 40^{ième} anniversaire de fondation
le samedi 15 mai 2010

au centre communautaire Du Trivent
1970-2010

40



40^{ième} anniversaire

Le samedi 15 mai 2010, au Centre communautaire Du Trivent, aura lieu notre soirée de clôture pour la saison 2009-2010. À cette occasion, nous célébrerons notre 40^e anniversaire de fondation.

Au programme:

- Messe à 16 h 30
- Cocktail à 17 h 30
- Souper à 18 h
- Soirée dansante à 20 h

Menu :

- Cocktail & crudités
- Crème de poireaux
- Crevettes de Matane, sauce Alexandra
- Suprême de volaille à la dijonnaise
- Pommes de terre mousseline
- Légumes du jour, thé & café
- Gâteau praliné & sauce anglaise
- Vin blanc ou rouge

Contactez un membre du conseil d'administration pour l'achat de vos cartes. 15 \$ membre, 25 \$ non-membre. Bienvenue à tous.

Prochain tournoi de cartes

Le mardi 13 avril prochain à 13 h, au sous-sol de l'église, aura lieu un tournoi de cartes (kaiser et politaine). Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 30 \$. Nous ferons également le tirage de deux prix de présence.

Coût: 1 \$ membre 3\$ non-membre
Insc: Lilianne Lacroix 418 825-1527

Dîner d'avril

Notre dîner de fin mois aura lieu le mardi 27 avril au sous-sol de l'église. La journée débutera par la messe à 11h suivie du dîner à 11 h 45 et des activités (palet, baseball-poche, cartes). Le bingo se tiendra à 14 h 30. Venez vous amuser avec nous; nous vous attendons avec impatience.

Réservez avant le 23 avril.

Lilianne Lacroix 418 825-1527

Élections

Les élections auront lieu le mardi 25 mai 2010, après le dîner de fin de mois. Lors de cette assemblée générale annuelle, c'est l'occasion pour vous de venir poser des questions et d'élire les personnes que vous aimeriez avoir dans le conseil d'administration. Cette année, 3 postes viennent en élection. Si cela vous intéresse de faire partie d'une équipe dynamique, vous êtes les bienvenus. Après les élections, nous poursuivons nos activités jusqu'à 16 h.

Jeux régionaux des aînés

Comme tous les ans, des membres de notre club participeront à 2 tournois de quilles. Le premier aura lieu le vendredi 7 mai 2010 à la salle de quilles St-Pascal (Centre La Canardière) à 13 h 30 et il est organisé par la FADOQ secteur Orléans. Le deuxième se tiendra le jeudi 13 mai 2010 à la salle de quilles St-Pascal (Centre La Canardière) et il

est organisé par la FADOQ régionale. Nous avons 4 équipes qui participent à chacun des tournois. Nous vous invitons à venir les encourager.

Festival des Neiges

Lors du tournoi de cartes organisé dans le cadre du Festival des Neiges, les gagnants du tournoi de kaiser sont:

- 1^{er} : Julienne Fortier & Jean-Marc Jennings
2^e: Rosa Giroux & Gilbert Thomassin
3^e: Pierre-Paul Giroux & Denys Thomassin

Les gagnants du tournoi de politaine sont:

Germaine Fortier & Suzanne Duguay
Nous remercions nos commanditaires:

- La Municipalité de Ste-Brigitte
- Le restaurant Le Lavallois
- Centre d'alignement L'Envol
- Polarité de Mme Céline Gauthier

Ligne de quilles de Ste-Brigitte

Nous félicitons M. Jean-Marc Jennings pour la partie parfaite (300) qu'il a réalisée le 5 mars dernier à la salle de quilles St-Pascal.

Conseil d'administration 2010

Lilianne Lacroix, prés.	825-1527
Paul-Henri Fortier, v.-p.	825-2031
Michel Després, secrétaire	849-2089
Jean-Marc Jennings, trés.	825-1527
Marcel Tremblay, adm.	825-5059
Pierre-Paul Giroux, adm.	907-5167
Suzanne Duguay, adm.	825-2372

Centre Holo



Gym-Cardio-Musculation

7 rue de la Patinoire, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0
Téléphone : 418-825-6010

Promotion

Abonnez-vous en couple d'ici le 30 avril 2010 et obtenez un rabais de 10 % sur le prix régulier.
Valide pour un abonnement de 6 mois ou plus.
(Ne peut être jumelé à aucune autre promotion)

ABONNEMENT :

12 MOIS : 45.00 \$ + TX PAR MOIS
(PRÉLÈVEMENT SUR CARTE DE CRÉDIT)

3 MOIS : 229.00 \$ + TX (2 VERSEMENTS)
6 MOIS : 349.00 \$ + TX (3 VERSEMENTS)
12 MOIS : 499.00 \$ + TX (4 VERSEMENTS)

CARTES PROMO : 10 SÉANCES POUR 75.00 \$ + TX

CERTIFICATS - CADEAU DISPONIBLES

ÉTUDIANTS 16 ANS ET PLUS ET ÂGE D'OR : 30 % DE RABAIS

FRAIS D'OUVERTURE DE DOSSIER: 35.00 \$ + TX
(Inclus un programme avec un entraîneur, plus un suivi)
(VENEZ FAIRE UN ESSAI GRATUIT LE SAMEDI)

OUVERT: LUNDI AU VENDREDI : 6H30 À 21H00
SAMEDI : 8H00 À 17H00
FERMÉ: DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS

Pour inscription et informations : Téléphone : 418-825-6010
Courriel : centreholo@ccapcable.com



Maison des jeunes

Party hot dogs des motoneigistes

De retour!

Le 18 avril



Eh oui, depuis quelques années, la Maison des jeunes organise un BINGO. Après un an d'absence, cette activité revient en force pour nous financer.

Grâce à nos nombreux commanditaires, vous pourriez gagner de magnifiques prix.

Ne faites pas les gènes, petits et grands venez nous voir!

**Dimanche 18 avril,
de 19h à 21h00**

Gymnase de l'école Du Trivent.

Le 13 mars 2010, à la cabane du Bell, des motoneigistes ont célébré la fermeture des pistes de Ski-Doo. À cette occasion, nous avons travaillé au Party *hot dogs* qui se révéla un vif succès. Nous tenons à remercier madame Julie Vallée ainsi que son amie madame Nathalie pour leur implication lors de cette fête.

Deux de nos jeunes, Laurie Gagné et Camille Tremblay ainsi que deux intervenantes de la MDJ, Karine et Myleine, tiennent également à souligner la



généreuse contribution financière de monsieur Gaston Clavet ainsi que celle de monsieur Daniel Parent. En effet, ces deux Lavallois ont vendu des billets pour un tirage donnant droit à faire un tour d'hélicoptère. Tout l'argent amassé a été gracieusement remis à la Maison des jeunes. Ils nous ont même invitées, gratuitement, avec nos deux jeunes, à

faire un tour d'hélicoptère. Ce geste signifie beaucoup et nous leur en sommes très reconnaissantes.

Ce n'est pas tout... Depuis quelques années, monsieur Daniel Parent nous prête une plaque de cuisson à chaque événement où nous vendons des *hot dogs* afin de financer « la Barak ». L'utilisation de leur plaque facilite grandement notre tâche dans la confection des *hot dogs*... Vous ne trouvez pas qu'ils ont meilleur goût?... Remerciez-le tout autant que nous.

MERCI de démontrer l'importance de la cause de la MDJ et de nous aider dans son financement. Merci de croire en la jeunesse d'aujourd'hui.



Photos de la MDJ

Karine et Myleine, intervenantes

Vente de fleurs



Comme par les années passées, depuis presque vingt ans maintenant, se tiendra à Ste-Brigitte-de-Laval un centre jardin d'un jour où l'on retrouvera des fleurs annuelles, des jardinières, des vivaces, des boîtes de légumes, des arbustes et aussi des gens passionnés et expérimentés pour vous conseiller.

Cette vente aura lieu samedi, le 29 mai 2010, de 8 h à 15 h sur le stationnement de l'église de la paroisse. Réservez cette date, on vous attend en grand nombre.

Nous vous rappelons que les bénéfices de cette vente seront remis entièrement à des organismes à but non lucratif de Ste-Brigitte. Si vous faites partie d'un tel organisme et désirez

faire une demande d'aide financière, vous devez écrire une courte lettre expliquant vos besoins et la faire parvenir par courriel à rki@ccapcable.com ou par la poste à Rachel Kirouac, 21, rue St-Paul, Ste-Brigitte-de-Laval, GOA 3KO et ce, avant le 21 mai 2010. Par la suite, le comité sélectionnera les organismes choisis et leur allouera un montant.

D'ici là, préparez bien vos terrains et plates-bandes!

LE COMITÉ DE LA VENTE DE FLEURS

Rachel Kirouac, présidente

Pierrette Auclair

Sylvie Champagne

Marie-Andrée Renauld

Jocelyne Clavet



GAGNEZ VOS PNEUS *

Valeur maximale de 500.00\$

TOYO

Jusqu'à **100.00\$ de RABAIS***

Entreposage des pneus **GRATUIT ***

MSB mécanique
1160 boul. Raymond
Beauport
(418) 821-0775

Votre
Mécano & technicien
de confiance

*À l'achat de 4 pneus
*Offre valide du
15 mars au 31 mai 2010



Notre vie paroissiale
Par Gisèle Girard

Mot du pasteur

Chers Lavallois,
Chères Lavalloises,

Annonce d'un nouveau décret par la ministre de l'Éducation madame Michelle Courchesne :

Madame Michèle Courchesne a annoncé, le 3 février 2010, un changement au calendrier scolaire selon lequel on compterait en **heures** et non plus en **jours** les exigences de l'enseignement aux élèves. Le décret abolit aussi la liste des congés scolaires établie par le Régime pédagogique de la Loi sur l'instruction publique (article 19). Dorénavant, les écoles pourront donc offrir des cours les samedis et les dimanches, le 1^{er} juillet, le 1^{er} lundi de septembre, le 2^e lundi d'octobre, les 24, 25, 26 et 31 décembre, les 1^{er} et 2 janvier, le Vendredi Saint et le lundi de Pâques, le lundi qui précède le 25 mai, ainsi que le 24 juin.

Toutefois, à la suite de multiples pétitions, madame Courchesne s'est ravisée ces jours derniers en précisant que les jours fériés établis vont demeurer. Quelles sont les véritables raisons ou assises d'un tel décret ?

En y réfléchissant, une page complète de notre héritage culturel et religieux sera, encore une fois, tournée et ne sera plus qu'historique. Serait-il possible que notre culture et notre foi soient respectées et que soit permis à toute personne québécoise, seule ou en famille, de vivre sa foi comme l'ont vécue avant elle ses parents et grands-parents qui ont fait de la société dans laquelle nous vivons ce qu'elle est ? L'article 19 du Régime pédagogique de la loi sur l'Instruction publique ne doit pas être abrogé mais amélioré.

Aussi, je demande à toute personne baptisée qui croit en sa foi, en sa famille, en sa communauté et à tout groupe communautaire qui s'identifie comme catholique et groupe social de signer une pétition ou d'appeler au bureau de la ministre madame Michelle Courchesne au 418 644-0664 ou au bureau de sa circonscription au 450 689-5516 ou au bureau de notre député M. Raymond Bernier au Parlement au 418 644-9600 ou au bureau de sa circonscription au 418 660-6870 pour signifier son point de vue sur l'abolition de l'article 19 de la loi sur l'Instruction publique ou sur ce nouveau décret.

Note : Des formulaires de pétition sont disponibles aux secrétariats des paroisses : Ste-Brigitte-de-Laval, 1, rue du Couvent, tél. : 418 825-2596. & Ste-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus, 158, rue Bertrand, tél. : 418 663-4011.

Grand merci de votre solidarité,

Réjean Lessard, prêtre, curé, recteur

Horaire des messes

Ste-Brigitte

Le dimanche : 09h30

Ste-Thérèse

Le samedi : 16h00

Le dimanche : 09h00
11h00



Réjean Lessard, prêtre, curé

En route vers Oberammergau-Lisieux-Nevers

Oui, du 6 au 18 septembre prochain, notre pasteur partira avec un groupe de pèlerins pour vivre à nouveau un pèlerinage. Ce qu'il y a de particulier cette année c'est que les personnes assisteront à une pièce de théâtre « La Passion du Christ » qui sera jouée par les gens du village d'Oberammergau en Allemagne soit entre 2 000 et 3 000 personnes. Cette pièce se vit une fois tous les 10 ans.

Les inscriptions se terminent à la mi-mai. Pour plus d'informations, contactez Mme Gisèle Girard au 825-2596.

Service d'Initiation à la vie chrétienne

Dorénavant, les jeunes devront s'inscrire au programme d'enseignement religieux « à la maison » avant toute demande de préparation au sacrement.

Pourquoi ? La raison en est que nous devons nous assurer que chaque jeune a les « connaissances nécessaires » pour recevoir le sacrement. Certains diront qu'il faut plus que des connaissances mais pour nous c'est le minimum requis.

Ce programme s'adresse à tous les niveaux du primaire. Cela consiste en un enseignement dispensé par les parents à la maison. Aussi, il est important de prendre conscience qu'il faut contribuer financièrement à la paroisse par le truchement de la C.P.A. (capitation). En effet, la paroisse ne vit que par des dons.

Présentement quarante jeunes sont inscrits. Il est toujours temps de vous inscrire à ce programme d'enseignement religieux. Il vous aidera à transmettre à votre enfant la foi catholique et le préparera à s'inscrire à une démarche sacramentelle. Tél. : 418 825-2596.

À bientôt!

Gisèle Girard, intervenante en paroisse.

L'entreprise Les Forages Lapointe remercie ses 150 clients de Sainte-Brigitte-de-Laval. Leur confiance a profondément touché notre organisation.



Promotions

Pour toute réservation de nos services avant le 30 mai 2010, nous effectuerons gratuitement un vidéo de l'intérieur de votre puits.

Pour chaque client qu nous réfèrera un acheteur potentiel, nous effectuerons gratuitement une analyse d'eau de son puits.

Les Forages Lapointe

729, rue Bourg-Talon, Québec, Qc G1B 2T2
Tél : 418 932-4751 Téléc. 418 204-4766

Entretien Alain Duchesne

Printemps

- Déchaumer la pelouse
- Nettoyer les gouttières
- Démarrer rocailles et platebandes
- Enlever et remiser les recouvrements d'arbres et d'arbustes
- Nivelier et nettoyer l'entrée d'auto

Été

- Entretenir la pelouse
- Tailler les haies, arbres et arbustes

Automne

- Préparer platebandes, rocailles, arbres et arbustes pour l'hiver

En tout temps

- Terrassement
- Pose de fleurs et d'arbustes
- Émonder les arbres

Hiver

- Déneigement
- Communiquez avec nous

SERVICE DE
QUALITÉ



418.825.1627 • 418.955.1926

38, rue du Sablon, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc G0A 3K0

Jimmy Doyon
info@toituresjd.com

R.B.Q: 8339-8636-56

TOITURES JD

www.toituresjd.com



Résidentiel • Commercial
Bardeaux d'asphalte • Membrane soudée
Imperméabilisation • Déneigement

(581) 888-0832



DIVISION ABRIS D'AUTO

Installation
Désinstallation
Entreposage

- Clôtures mailles de chaîne - Bois - Fer
- Lattes
- Poteaux de corde à linge
- Creusage de trous
- Clôture amovible pour piscine
- Enclos à chiens



2699, Boul. Louis X1V
Québec (Québec) G1C 5S9
www.cloturedelacapitale.com



Tél. : (418) 661-5756
Fax : (418) 661-0843
R.B.Q. : 8348-2299-47

Le résultat est le reflet de vos attentes..

C'est  **APITAL**

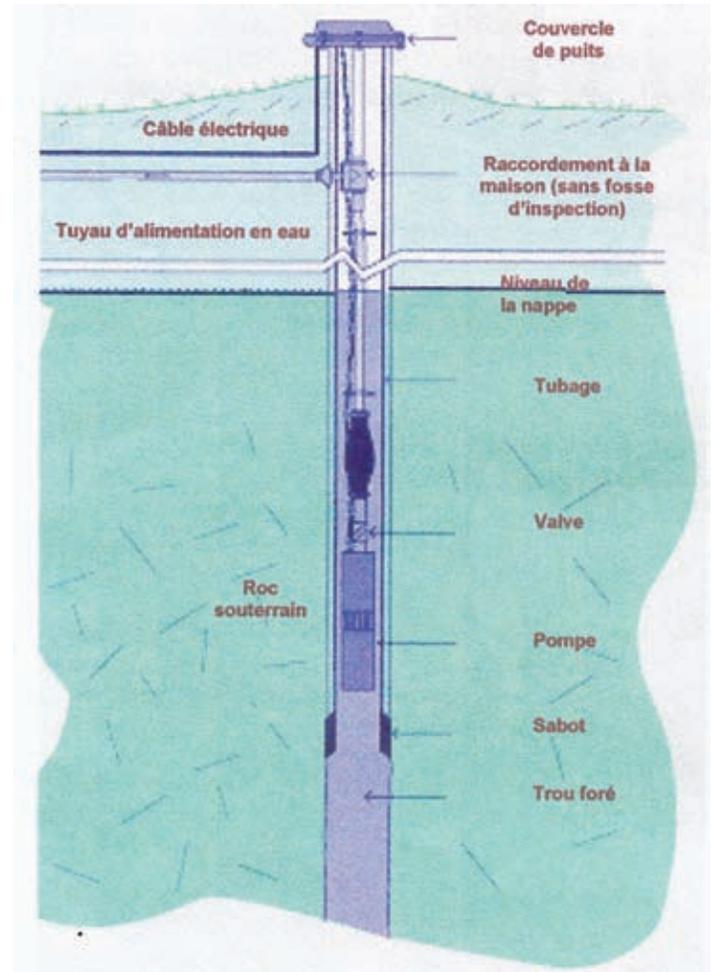
L'entretien de votre puits artésien

par Martin Vallée de Les Forages Lapointe

Notre besoin quotidien en eau justifie amplement les efforts qui doivent être consentis pour son entretien. On n'apprécie jamais autant notre service d'aqueduc que lorsqu'il est en panne ou inutilisable pour différentes raisons. L'eau peut devenir contaminée par des bactéries rendant notre eau impropre à la consommation. Le débit peut avoir diminué rendant problématique l'utilisation des électroménagers du lavage, la prise des bains et des douches de même que l'utilisation des toilettes; la préparation des repas peut aussi en souffrir car elle requiert elle aussi sa part d'eau potable et de nettoyage. Il peut aussi survenir des problèmes de suspension de particules de toutes sortes. De plus l'eau de votre puits peut se mettre à dégager des odeurs. À chaque fois que l'une ou plusieurs des causes citées plus haut se présentent, il faut intervenir rapidement. Les coûts impliqués peuvent alors être onéreux selon le ou les traitements à effectuer.

L'entretien peut nous éviter bien des surprises. La procédure de chloration en est une que tout propriétaire d'un puits artésien peut faire. Elle devrait être faite 2 fois par année : à l'automne et au printemps. Il est souhaitable d'utiliser du chlore (eau de javel) à 12 % * plutôt que l'eau de javel domestique qui sera moins efficace. Il vous faudra 1 gallon par 100 pieds de profondeur. Voici les étapes dans l'ordre de leur exécution :

1. **Prévention** : se garder de l'eau potable selon son estimation pour 24 à 48 heures.
2. **Équipements supplémentaires** (pression constante ou adoucisseur d'eau) : Si vous êtes équipé de l'un ou l'autre de ces appareils ou des deux, vous devez les régler à "bypass" pour ne pas les abimer.
3. **Couvercle du puits** : le dévisser en évitant de laisser tomber pince ou tournevis dans le puits.
4. **Chlore 12 %** : Videz le chlore (eau de javel) de telle sorte que le liquide s'écoule tout le long de la paroi intérieure du puits. Il n'y a aucun danger pour la pompe, les fils et le boyau.
5. **Branchez un boyau** d'arrosage à une sortie extérieure de la maison et placez l'autre extrémité du boyau dans le puits. Faites couler l'eau et lorsque vous sentirez l'odeur de chlore à la sortie du boyau, arrosez copieusement les parois intérieures du puits.
6. **Chacun des robinets de la maison** : Retirez les filtres (crépines) pour ne pas les endommager et faites couler l'eau



jusqu'à ce qu'une odeur de chlore se fasse sentir. Faire la même chose avec la laveuse à linge et les toilettes. Ne pas utiliser les robinets pendant les prochaines 24 ou 48 heures.

7. **Toilettes** : Vous pouvez utiliser les toilettes pendant ces 24 ou 48 heures d'aseptisation.

8. **Eau des robinets** : Ne pas utiliser pendant cette période l'eau des robinets ni pour vos besoins corporels, ni pour vos animaux. Les toilettes seulement peuvent être utilisées.

9. **Après la période de 24 ou 48 heures** : refaire l'étape 6 pour chacun des robinets de la maison mais cette fois jusqu'à ce qu'aucune senteur de chlore ne se manifeste. **ATTENTION** : Le fait de laisser couler un boyau d'arrosage pendant une heure vide votre puits de 300 gallons par heure. Si vous considérez le débit de votre puits comme faible, faites couler l'eau 15 minutes par 30 minutes.

* Vous procurer le chlore ou l'eau de javel 12% chez votre quincailler.

Sites à consulter :

<http://www.techneau.qc.ca/renseignements/puits.html>

<http://www.omafra.gov.on.ca/french/environment/water/publications.htm>



«En avril, ne te découvre pas d'un fil ; en mai, fais ce qu'il te plaît ; en juin, tu te vêtiras de rien». Vous connaissez sûrement ce proverbe depuis votre plus tendre enfance. Ce dicton, autant il avait du sens à l'époque, autant il commence à en perdre avec le réchauffement climatique. En tous les cas, profitez du soleil éclatant, car la «vitamine soleil» (D) est précieuse à notre organisme.

Notre prochaine rencontre aura lieu le mercredi 14 avril à 19 h 30, au local habituel. Nous vous y attendons en grand nombre. Notre prochaine activité se déroulera mardi, le 27 avril prochain à 19 h. Elle portera sur la confection de savons.

Notre cercle innove ! En effet, il y aura des cafés-rencontres en alternance, soit les mercredis après-midi (13 h-16 h) et les mercredis en soirée (19 h-21 h) pour accommoder nos membres actuelles et futures. Ces rencontres permettront de bonnes occasions d'échanges et seront ouvertes à celles qui désirent connaître les Fermières (14 ans et +) et c'est

Bonjour à toutes

gratuit ! Voici les prochaines dates de ces cafés-rencontres: mercredi après-midi le 7 avril prochain, (initiation au scrapbooking) et mercredi 21 avril, en soirée. Nous avons déjà hâte de vous y accueillir !

Nous vous rappelons que si vous désirez faire partie de notre cercle, ce sera gratuit d'ici juin 2010.
Bienvenue à toutes!

Les trucs du mois

Des idées antifatigue (suite)

Zzzz thérapie: Quand on est fatigué, il faut d'abord dormir. Pour trouver le sommeil, on met en place un rituel relaxant : bain chaud, tisane (tilleul, camomille), lait chaud, lecture apaisante, musique relaxante. En général, huit heures suffisent.

Bienfaitantes pauses: après 90 minutes de travail, c'est la panne d'énergie. Dès que la fatigue se fait sentir, on se change les idées: petite marche, exercices de relaxation et étirements pendant quelques minutes.

Un peu de visualisation: simple et efficace, la technique permet de renverser des situations négatives. Fatiguée? On ferme les yeux, on respire profondément pour faire le vide, puis on se crée mentalement et de façon intense des images de soi-même dans des situations de bien-être, de vitalité.

Profitables bâillements: le simple réflexe de bâiller apporte un surplus d'oxygène au cerveau, élimine les tensions et revigore.

(La suite au prochain numéro - Article extrait du magazine Madame).

Au plaisir de vous revoir très bientôt !

Lucette Brière, communications

Votre conseil :

Danielle Couture, prés. 948-9518
Marie-Claude Servant, inté. 825-3609
Lorraine Giroux, sec.-trés. 907-5167
Isabelle Serré, arts et text. 907-9006
Lucette Brière, comm. 825-1700



Remerciements

**Mme Florence
Grenier Langlois**

La famille de Mme Florence Grenier Langlois remercie sincèrement tous ceux qui ont manifesté de la sympathie lors de son décès survenu le 28 février dernier.

Sachez que ce fut très apprécié. Veuillez considérer ce message comme étant adressé personnellement à chacun de vous.

Sa fille Suzanne et son fils Marcel



Remerciements

**Mme Yvette
Touchette Clavet**

Nos remerciements les plus sincères aux parents et ami(e)s qui nous ont témoigné des marques de sympathie lors du décès de notre mère, Yvette Touchette Clavet, survenu le 8 février 2010, soit par offrandes de messes, envois de fleurs, dons, assistance aux funérailles.

Veuillez considérer ces remerciements comme vous étant adressés personnellement.

Jocelyne, Diane, Martine, Yvon et Paul-Albert Clavet



Le choix des plantes selon notre personnalité

par: *Jocelyne Clavet*

Le choix des plantes, qu'on le veuille ou non, est directement influencé par notre personnalité. Bien sûr, on se fie aux critères de base tels que la couleur, la hauteur, l'exposition, les besoins en sol et en eau, la période de floraison et la zone de rusticité. Mais pour la sélection finale, c'est notre tempérament qui prend les rênes.

Voici comment dix types différents de jardiniers choisissent leurs plantes.

L'amateur: il se laisse facilement charmer par les nouveautés. Il en achète trop par rapport à l'espace aménagé dont il dispose. Cela finit par l'agrandissement ou l'ajout d'une plate-bande quelque part.

L'ordinaire: il choisit généralement des plantes à valeur sûre. Ses plantations ne varient pas beaucoup d'une année à l'autre. Il entretient quelques plates-bandes, un ou deux arbres et un carré de pelouse.

L'indécis: l'emplacement du jardin est déjà pour lui un gros dilemme alors, imaginez le choix des végétaux. Ses plates-bandes sont garnies de pots et il les déplace régulièrement. Quelques plantes finissent par prendre racine dans le sol... mais pour combien de temps?

L'exubérant: il opte principalement pour des plantes de couleurs flamboyantes ou qui ont un style très particulier. Son jardin se voit de loin et est parfois agrémenté de toutes sortes d'objets hétéroclites.

Le discret: ses plantes favorites ont de petites fleurs ou sont de taille restreinte. Quant au choix des couleurs, il demeure plutôt sobre. Son jardin est derrière la maison qui est elle-même dissimulée derrière une haie ou des arbres.

Le raffiné: son jardin est aménagé avec goût et il choisit ses plantes avec soin selon l'ambiance à créer ou le cachet à donner.

Le collectionneur: il est sélectif... ou pas du tout. Dans le premier cas, son choix se limite à une ou deux espèces, mais il essaie d'en trouver toutes les variétés et cultivars existant sur la planète. Le non sélectif s'intéresse au nombre d'espèces en plus des variétés et des cultivars.

Le pro: les plantes difficiles deviennent sa spécialité. Il les bouture, les sème et fait même de la micro propagation. Son jardin est bien entretenu et sa maison ressemble à une serre.

Le zélé: il faut que les plantes choisies soient productives et vite sinon, il les change. Les vendeurs de la jardinerie le connaissent bien.

Le pompeux: il a des plantes bizarres, très dispendieuses et elles proviennent des îles «Sépaou»!

«Dis-moi quelles plantes tu cultives et je te dirai qui tu es.»

C'est aussi ça la vie

par *Gilbert Ainsley*

Lors de la dernière campagne électorale du Québec, on nous avait promis un mandat en limousine... Depuis l'élection par contre, beaucoup de Québécois sont convaincus que non seulement nous ne sommes pas en limousine, mais que le char est (Charest) en panne d'essence... !

(Gilbert Ainsley)

Le comble...

Pour un électricien... ne pas être au courant et avoir des ampoules aux mains.

Le comble de l'habileté pour un chasseur... poursuivre une idée, chasser un mauvais souvenir, tirer une conclusion.

Le comble pour un coq... avoir la chair de poule.

Le comble pour un agneau... avoir une faim de loup.

Le comble pour une souris... avoir un chat dans la gorge.

(inconnu)

Le journal

Le Lavallois

compte

9 membres au C A,

5 collaborateurs,

tous bénévoles

230 membres actifs.

Aucun d'eux
n'est employé au journal.



Raymond Bernier
Député de Montmorency



Raymond Bernier
Député de Montmorency
640, rue Adanac
Québec (Québec) G1C 7B7
Tel : 418 660-6870
rbernier-mont@assnat.qc.ca

Le gouvernement ne met pas fin aux journées fériées et n'instaure pas l'école la fin de semaine

Le député de Montmorency, monsieur Raymond Bernier, a tenu à clarifier aujourd'hui qu'il n'est aucunement dans l'intention du gouvernement de bouleverser le calendrier scolaire afin d'obliger les jeunes à aller à l'école les jours fériés et les fins de semaine.

« Les modifications proposées au Régime pédagogique ne toucheront en aucune façon les congés fériés statutaires établis en vertu de la Loi sur les normes du travail », a souligné le député. Ainsi, les jours fériés et chômés prévus à l'article 60 de la Loi, soit le 1er janvier; le Vendredi saint ou le lundi de Pâques; le lundi qui précède le 25 mai; le 1er juillet ou, si cette date tombe un dimanche, le 2 juillet; le 1er lundi de septembre; le deuxième lundi d'octobre et le 25 décembre, sont et demeureront des jours fériés. Pour ce qui est des fins de semaine, les syndicats et les parents doivent être partie prenante et en accord avec les projets éducatifs qui pourraient être mis sur pied dans les écoles. À cet égard, les conventions collectives ont et auront toujours préséance.

« Les modifications proposées dans le projet de règlement ne s'adressent pas à l'ensemble des jeunes. Elles visent plutôt à rendre réglementaires les situations exceptionnelles liées aux activi-

tés scolaires qui se déroulent la fin de semaine, comme c'est le cas dans certains projets pédagogiques particuliers, les programmes Sport-études notamment, et d'autres projets pour lesquels il est nécessaire que le calendrier scolaire soit plus souple, particulièrement quand il s'agit de motiver des élèves à haut risque de décrochage », a rappelé le député.

Rappelons que le projet de règlement modifiant le Régime pédagogique vise plusieurs autres modifications, dont l'inscription d'un temps obligatoire d'enseignement pour les matières de base comme le français, l'anglais, les mathématiques et les sciences, la maternelle progressive permettant aux tout-petits de vivre une transition harmonieuse entre la maison et l'école par une entrée progressive à la maternelle ainsi que rendre plus explicite la possibilité du redoublement pour un élève de la première année du secondaire.

Le projet de règlement a été déposé le 4 février 2010 et suivi d'une période de consultation de 45 jours qui s'est terminée le 19 mars dernier. Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport étudie présentement les avis reçus par les différents intervenants.

Les déjeuners du député

Le prochain déjeuner du député aura lieu exceptionnellement au Centre pastoral du sous-sol de l'église de Ste-Thérèse située au 158, rue Bertrand.

Sujet : Budget 2010-2011
Date et heure : le jeudi 15 avril à 7 h 30
Coût : 8 \$ Réservation : 418 660-6870

Le député Raymond Bernier a accepté la co-présidence d'honneur de la campagne de financement de la Fondation québécoise du cancer. Il convie les chefs d'entreprise à un déjeuner conférence au Manoir Montmorency le vendredi 30 avril prochain à 7 h 30.

Sujet : Entrepreneurs soyez prêts lorsque le cancer frappe.
Coût : 30 \$ Réservation : 1 800 363-0063
Places limitées 80 personnes.

Martin Vallée prop. tél. 418.932-4751 téléc. 418.204-4766

Les Forages Lapointe

**Creusage de puits artésiens
Hydrofracturation
Sondage
Pieux
Géothermie**

Vente et installation de pompes

**Service 24 h sur 24 pour
tout genre de problèmes**

**Visitez notre site Web
<http://forageslapointe.com>**



Nous forons 12 mois par année

729, rue du Bourg-Talon, Québec, Qc G1B 2T2 Lic. RBQ 8108-0939-19

Encourageons les gens de chez-nous - - - Plus de 500 clients satisfaits



Ton pire cauchemar (suite)

Ainsi nos trois amis étaient encore embarrassés dans l'école...

- Je crois... que ce n'est pas un hasard qu'on soit enfermés ici ce soir.

Joey, qui allait éclater de rire, se retint en voyant l'air grave de Jenny.

- Que s'est-il passé? lui demanda Maxime, inquiet.

- En fait, je ne suis pas certaine, répondit celle-ci. J'ai demandé à parler à mes parents et un inconnu m'a répondu... que ce serait impossible pour l'instant.

Joey commença alors à rire.

- Et c'est tout? Mais tu t'inquiètes pour rien! C'était peut-être un de leurs amis, et...

- Non, le coupa Jenny. Je lui ai demandé qui il était, et il m'a dit qu'il était... mon pire cauchemar.

Mais Joey ne cessa de s'esclaffer.

- Ben voyons! Sûrement quelqu'un qui a voulu te faire une blague, ou un truc dans le genre...

- Tais toi! cracha Jenny. Prends-le à la légère si tu veux, mais cette histoire me donne la chair de poule.

- Arrêtez ça, tous les deux. Nous devrions plutôt essayer de trouver un autre moyen de sortir d'ici; je n'ai pas envie d'y passer ma fin de semaine, dit Maxime d'un ton apaisant.

Les trois adolescents entreprirent donc de parcourir l'école à la recherche d'une sortie envisageable. Cependant, ils ne tardèrent pas à se décourager. Toutes les portes et toutes les fenêtres étaient verrouillées.

- Je ne comprends pas, marmonna Maxime. D'habitude, les portes sont barrées de l'extérieur, et non de l'intérieur...

- Je meurs de faim! se plaignit Jenny. En plus, il fait noir et froid. Il n'y a rien qu'on pourrait manger, ici?

- Sûrement pas, rétorqua Joey. Pense un peu. S'ils coupent l'électricité la fin de semaine, penses-tu vraiment qu'ils gardent de la nourriture dans les frigos?

- Ouais, bon... C'est un détail... Ça veut dire qu'on aura rien à manger de toute la fin de semaine?

- On dirait... J'espère qu'il y aura quelqu'un qui nous délivrera d'ici là... maugréa Joey.

Ce qui est assez peu probable, vu que...

- Jo! souffla soudain Jenny.

- Quoi?

- Où est Maxime?

Ils regardèrent autour d'eux et ne le virent pas. Ils tournèrent les talons et revinrent sur leurs pas, mais il n'y avait plus de trace de leur ami.

- Je ne comprends pas! s'exclama Jenny, paniquée. Où a-t-il bien pu passer?

- Je ne comprends pas plus que toi, avoua Joey, en lançant des regards furtifs autour de lui. C'est décidément très bizarre.

Tout à coup, ils entendirent un fracas assourdissant provenant d'une des classes. Jenny lança un regard apeuré à Joey. Celui-ci parut s'interroger pendant un moment, puis il se résolut à partir d'un pas décidé vers la source du bruit suspect.

La suite au prochain numéro...

OFFRE D'EMPLOI

Nous recherchons 2 personnes de 15 ans et plus,
à temps partiel,
de mai à août inclusivement.

Dynamiques, sociables, ayant le souci du travail bien accompli.

Veillez contacter Johanne par appel ou Internet.
jobou23@hotmail.com.

Casse-croûte
AU
SAISONNIER

Heures d'ouverture

Du jeudi au lundi

De 11 heure à 20 heure

Ainsi que les mardis 23 et 30 juin



**Surveillez la
date d'ouverture**



**Permis d'alcool
Terrasse chauffée**

**Renée et Johanne
224 ave. Ste-Brigitte**

418 825-1097



MARTIN ROCHETTE

Agent immobilier affilié

Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



3333, du Carrefour
Beauport (Québec) G1C 5R9

418 666-5050

- **Faites confiance à un agent qui connaît et habite Sainte-Brigitte.**

- **Évaluation de votre propriété sans frais et sans engagements.**

RESTAURANT/RUE ST-JEAN



NOUVEAU
Occasion pour se lancer en affaire, petit resto pour proprio exploitant, rue St-Jean, 24 places à l'intérieur et 10 sur la terrasse. Spécialité, menu sans allergies, services traitier en croissance, discrétion demandée.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



NOUVEAU
Amateurs grds espaces, cottage 28 X 42, 2 chambres à l'étage, grandes pces, cuisine fonctionnelle, foyer salon, emplacement prévu spa int., garage attaché. **Terrain de 90 000 pc. Possibilité de garder chevaux.** 279 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



NOUVEAU
Sortez de l'ordinaire, maison à étage de 3 chambres, grandes pièces, mezzanine avec vue à couper le souffle sur les montagnes. Terrain ± 75 000 p.c. sans voisin arrière. Idéale pour bricoleur. 159 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



NOUVEAU
Terre à bois 10 hectares (1 000 000 p.c.) poss. construction résidentielle 200 pieds de façade sur rue St-Louis, orientée à l'ouest. Forêt mixte. Beaucoup érables à sucre, non-loti. Description technique fournie par le vendeur. 154 000\$. Possibilité acheter moins cher pour réduire prix.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Aux limites de Beauport, cottage 26 X 29, 3 c.c. à l'étage, grande salle de bain, foyer au salon, bcp moulures, cuisine + porte franç. donnant sur piscine h.t. Terrain 10 000 p.c. Quelques travaux de finition pour bricoleur.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Beau cottage à 5 minutes du village, 2 chambres à l'étage avec possibilité de 3, entièrement rénové, rez-de-chaussée aires ouvertes, terrain de 35 000 p.c., garage détaché 25 X 28 isolé, remise. Clé en main!

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



DOMAINE
Bois rond. terre bois 4 X 17 arp. Planchers cér. sur les 2 étages dont 1 radiant s.s., compt. cér., arm. ch., foyer comb. lente, plaf. cath., c.p. + s.b.: bain sur pattes, douche ind., s.f., s.e. + douche, s.lav., atelier + entrée ind. s.s. Érabl. + cabane à sucre 700 ent. min. Lac + truites.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Centre du village, grand jumelé 22 X 32, 3 chambres, grandes pièces, aucun tapis, foyer au salon, au goût du jour. Façade brique, libre juillet 2010. 144 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Grand jumelé 22 X 32 au coeur du village, 3 chambres, impeccable, grandes pièces, façade brique, proximité de tous les services, loué 700\$/mois, 24 heures d'avis pour visites. 139 500\$. À qui la chance!

TERRAINS

TERRAINS POUR AUTO-CONSTRUCTEURS

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL,
-rue du Centre: 52 000 p.c. 20 000\$
-rue du Centre: 65 000 p.c. 32 500\$
-rue St-Louis: 45 000 p.c. 29 500\$. **VENDU**
-rue St-Louis: 50 000 p.c. 34 500\$

SAINT-RAYMOND
-rue des Hirondelles: 33 000 p.c. 16 000\$

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



AU BORD DE L'EAU. Endroit rêvé pour relaxer, chalet habitable à l'année 20 X 36, 2 chambres, comb. lente. Fondation blocs de béton, terrain 33 000 p.c., borné par la Rivière de l'Isle, 2 remises. Vue splendide, au coeur des montagnes. À qui la chance!!! **125 000\$.**

CHÂTEAU-RICHER



REPRISE. 8251, avenue Royale. 2 chambres à l'étage, vue sur le fleuve, terrain 18 800 p.c. Beaucoup de potentiel, vendu sans garantie légale, annexe du vendeur doit faire partie de toute offre. 94 500\$.

STE-CLAIRE/DUPLEX



Duplex rentable, 2 X 4 1/2 loués au 30 juin 2010, poss. propriétaire-occupant, logements rénovés, demande peu d'entretien, énergie aux locataires, revenus 10 440\$, à 15 minutes de Lévis. 104 500\$ faites une offre.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



17-19, du Couvent, bi-génération ou revenu au centre du village, très bien rénovée, garage.

CHARLESBOURG



Cottage + revenu, 4 chambres (2 au rez-de-chaussée). Planchers de bois, foyer au salon, grande salle familiale au sous-sol. Terrain 12 000 p.c. 3 1/2 pièces à l'étage loué 475\$/mois. Idéal bi-génération. Données à vérifier. Plusieurs rénovations: toit, fenêtres et plus.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Construction 2006, plain-pied 24 X 32, 1 chambre au r.d.c. et 3 au sous-sol, douche ceramique, grandes pièces, endroit très tranquille et intime au nord de Ste-Brigitte, terrain de 36 000 p.c. Faites vite. 179 000\$.

par *Alberte Dugas**

Les besoins et l'évolution du sommeil avec l'âge

Généralement, un sommeil suffisant permet de se réveiller naturellement et en bonne forme, de conserver sa vigilance toute la journée et de s'endormir sans difficulté, à l'heure habituelle, le soir venu. En moyenne, le besoin quotidien varie de 16 à 18 h pour le nourrisson, de 9 ½ à 10 h pour l'adolescent et se stabilise chez l'adulte autour de 8h. Il est primordial de retenir que les besoins varient pour chacun autour de ces temps moyens. Si la personne âgée a besoin d'autant de sommeil à 85 ans qu'à 40 ans, il sera plus léger et fragmenté, par conséquent de moindre qualité.

Des facteurs qui peuvent influencer notre sommeil et sur lesquels on peut agir

D'abord, bien comprendre le fonctionnement du sommeil permet de mieux situer les difficultés quand elles se présentent et d'identifier les solutions à mettre en place pour y remédier.

Les experts du domaine ont mis en évidence certains facteurs sur lesquels il est possible d'agir: les croyances, les attentes et les habitudes. L'attitude est déterminante. Il est important d'associer le moment d'aller au lit à un plaisir, une opportunité de se détendre et non à une bataille pour trouver sommeil. Les attentes doivent tenir compte de l'âge et des besoins individuels. Les habitudes, telles la régularité des horaires, l'alimentation, l'exposition à la lumière le jour, l'activité physique, la gestion du stress, la gestion de la sieste, etc. peuvent faire toute la différence. Ainsi, il est possible d'agir sur le sommeil qui ne vient pas le soir, les réveils qui se prolongent la nuit, les réveils avant le jour qui nous lais-

sent aussi fatigués qu'au coucher et les décalages horaires. Plusieurs traitements s'appuient sur ces facteurs pour favoriser une reprise du contrôle sur le sommeil. Cependant, si des problèmes de santé physiques ou psychologiques affectent le sommeil, il est important de consulter pour ne pas les amplifier par un mauvais sommeil.

Les ronflements peuvent, s'ils sont importants, être accompagnés de fréquents petits arrêts respiratoires dommageables pour le cœur et indiquer une apnée du sommeil. L'apparition du problème augmente avec l'âge et fluctue de 5 à 25 %. Trop souvent inconnu du dormeur, il est traité à tort pour fatigue ou dépression. Le diagnostic et le traitement sont essentiels pour prévenir les conséquences dévastatrices sur la qualité de vie et la santé du cœur en particulier.

La somnolence exagérée le jour, en l'absence de dette de sommeil, devrait inciter à la consultation pour s'assurer qu'il n'y a pas de narcolepsie (hyper somnolence d'origine génétique) sous-jacente. Moins fréquente que l'apnée du sommeil, cette dernière peut devenir très incapacitante, alors que traitée, on peut en réduire les conséquences.

Quelques petits trucs pour un bon sommeil

- Avoir une régularité des heures de coucher et de lever, semaine et fin de semaine;
- Éviter les repas lourds le soir, moins de 3 heures avant d'aller dormir;
- Éviter les excitants, cafés, colas, etc. quelques heures avant d'aller dormir;
- Faire de l'exercice au moins 30 minutes par jour, quelques heures avant d'aller dormir;
- Se détendre une heure avant d'aller dormir;

- S'exposer à la lumière le jour et à la noirceur la nuit. Ce contraste est important pour réguler l'horloge biologique;
- Attention à l'alcool pour s'endormir, il crée une insomnie de rebond;
- Aller au lit quand l'endormissement vient et non attendre au lit un sommeil qui tarde à venir;
- Si un éveil nocturne se prolonge, sortir de la chambre et s'adonner à une activité calme en attente du prochain cycle (train) afin d'éviter de créer un stress nuisible au sommeil;
- Les somnifères ne devraient être utilisés qu'en cas de nécessité et sous surveillance médicale.

Ressources à consulter au besoin

Littérature

- *Vaincre les ennemis du sommeil*, Dr Charles Morin, Éd. de l'homme, rév.2009;
- National Sleep Foundation: nspf@sleepfoundation.org
- Société canadienne du sommeil: <http://www.csc.to>.
- L'association pulmonaire canadienne: www.poumon.ca

Cliniques

- Votre médecin traitant
- Centre d'étude des troubles du sommeil, Université Laval: 656-2131 p. 6978
- Apnée du sommeil: Hôpital Laval et Hôpital de l'Enfant Jésus
- Insomnie: CLSC-CHSLD Haute-Villes-des-Rivières 418-529-4777, Centre de Santé de Québec Nord, CH Chauveau, CLSC de la Jacques Cartier 418-843-2572

Article 3 : Le sommeil de l'enfant

En quoi est-il différent de celui de l'adulte? L'architecture
L'utilité
Les besoins
Problèmes les plus rencontrés.

* *Alberte Dugas*: Conférences, consultations et formation: sommeil et rêves

TAXI BUS LAVAL

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL

418 825-2344



3 taxis - 24 h
417 ave Ste-Brigitte,
G0A 3K0
C.P. 838



Y VEND DU BOIS

Bois de chauffage
Poêle et foyer

418 825-2344

Yvan



DÉNEIGEMENT



DAVE : 418 825-3930 / 418 929-3930
YVAN : 418 823-2344 / 418 932-2344



Excavation Dave Thomassin Inc.

- Déboisement
- Excavation
- Location machineries lourdes
- Transport terre-sable-gravier

Cell.: 418 929-3930

Résidence : 418 825-3930

Bureau : 418 825-2344

Fax : 418 825-2764

Email : francyvan@ccapcable.com

417 ave Ste-Brigitte

Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

Deuil-Jeunesse

par Jean-François Gerardin

Pleurer ou ne pas pleurer?

Pour pasticher la formule bien connue «*Être ou ne pas être*», j'ai choisi celle qui convient le mieux au sujet que j'aborde dans cet article destiné aux gens dont le deuil affecte, un jour ou l'autre, l'existence. Pleurer ou ne pas pleurer pourrait-être à la base d'une réflexion profonde. Si j'en suis venu à cette question «existentielle», c'est que Gisèle Girard m'a proposé de rencontrer le fils de Pierre Rainville et de Claire Dumont, François. Ce dernier termine une maîtrise portant sur la démarche qui balise l'annonce d'un deuil à venir. Cette démarche s'adresse aux tout-petits, aux enfants et aux adolescents qui vont devoir conjuguer avec un deuil annoncé ou à venir.

François, Josée et les autres

J'ai donc pris rendez-vous avec François Rainville. Cette rencontre du 8 mars dernier m'a permis d'entrer en contact avec la fondatrice de *Deuil-Jeunesse*, Josée Masson, qui m'a accueilli avec François dans le local d'entrevue où sont reçus tous les petits que la mort d'un proche déstabilise et affecte profondément. Un local qui ressemble, à s'y méprendre, à une petite salle de jeux qu'on retrouve dans la plupart des garderies et dont le contenu et l'ameublement ne peut que rassurer, d'emblée, l'enfant endeuillé ou sur le point de l'être que l'on y accueille. Mais, dans ce local, il est aussi question de petits «hêtres», de monarques et de phénix, trois symboles puissants utilisés selon les âges de ceux qui viennent en entrevue pour parler, écouter, dessiner, pleurer et être compris.

Josée Masson, une fondeuse

Josée Masson est une jeune femme qui, pendant 13 ans, a oeuvré au CLSC de Beauport-Orléans. Je connais bien ce

«*Je veux que tu m'aides à ne pas pleurer en dedans; je veux pleurer en dehors.*»

centre où l'accueil, la compétence et la qualité des soins sont dignes d'éloges. Là, Josée a travaillé à titre de travailleuse sociale et c'est pendant ses nombreuses années de pratique professionnelle qu'elle a été plongée dans la réalité du deuil... À cette époque, une maman endeuillée d'un enfant propose l'idée d'une fondation qui s'occupera de soutenir et d'écouter les personnes, particulièrement les tout-petits, les enfants et les adolescents, que la mort d'un proche atteint. Cette dame se nomme Karine De Larosbil et est à l'origine de la fondation des *Petits Arcs-en-ciel*.

Josée est quotidiennement et/ou ponctuellement concernée par le deuil des personnes affectées qui viennent consulter au CLSC pour obtenir conseils, aide et compréhension. Elle décide de foncer... Elle propose donc à des universitaires un concours pour trouver un nom à l'organisme qu'elle veut fonder. Elle finit par décider qu'il sera connu sous l'appellation de *Deuil-Jeunesse*. Il sera enregistré en 2008 chez Québecor.

Josée quitte une certaine sécurité professionnelle et financière pour devenir une travailleuse autonome. De plus, dès 2006, elle publie, à compte d'auteur, un premier livre: *Derrière mes larmes d'enfant* (la mort et le deuil me font mal!). Touchée par la célèbre chanson *Quand les hommes vivront d'amour*, elle demande à son auteur, Raymond Lévesque, de préfacier son volume, lequel sera prochainement corrigé et réédité.

Derrière mes larmes d'enfant

Voici un livre essentiel écrit avec émotion, passion et intelligence. Vous y trouverez des témoignages touchants d'enfants ou d'adultes, des dessins d'enfants, des extraits de chansons choisis avec pertinence, des conseils, des réponses, des références. Lisez-le:

il est instructif, consolant et vivifiant. Parlant de ces enfants endeuillés, madame Masson me dit qu'elle travaille avec *des boules de vie*.

«Ils sont bébés, enfants ou débutent l'adolescence... Ils ont un point en commun: la mort s'est présentée dans leur vie et s'est emparée d'une personne qu'ils aimaient.

Comment leur dire? Comment les accompagner? Comment les aider à en parler? Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur d'eux?

Derrière leurs larmes, les enfants endeuillés ont tant à raconter...» *

Expertise reconnue

«Conférencière et intervenante dans le réseau public et privé, elle a créé: *L'Arc-en-Ciel*, un groupe d'entraide et de thérapie permettant aux enfants qui vivent la mort d'une personne chère, d'exprimer leurs questionnements, émotions et craintes face à la mort et au deuil.

La qualité de ses travaux a été reconnue au point de se mériter le «*Prix d'Excellence 2004 du fond Simone Paré*», confirmant ainsi l'importance de ses interventions auprès des enfants endeuillés.»*

Pour ceux qui seraient plus particulièrement intéressés à rencontrer cette équipe, voici leurs coordonnées:

Josée Masson:

joseemasson_deuil@yahoo.ca

François Rainville:

francoisrainville_deuil@yahoo.ca

Site Web:

www.deuiljeunesse.com

*Josée Masson, *Derrière mes larmes d'enfant*, couvert 4, éd. Ressources, 2006.

Un autre article sur *Deuil-Jeunesse* suivra prochainement.

Donnez au suivant

Être une maman, quelle belle aventure ! Être un enseignant quelle grande mission ! Voici une très belle histoire qui vaut la peine que l'on réfléchisse sur notre relation avec les autres. Chaque geste est important quand on s'occupe d'enfants ou d'étudiants.

Un jour, une professeure demanda à ses élèves de noter le nom de tous leurs camarades de classe sur une feuille et de laisser un peu de place à côté de chaque nom.

Puis, elle leur suggère de penser à ce qu'ils pourraient dire de plus gentil au sujet de chaque camarade et de le noter à côté de chacun des noms. Une heure s'écoula et chacun remit sa copie à la professeure avant de quitter la classe.

Pendant le week-end, l'institutrice écrivit le nom de chaque élève sur une feuille et nota toutes les remarques gentilles que les autres avaient écrites au sujet de chacun. Le lundi, elle donna à chaque élève sa liste.

Peu de temps après, tous souriaient. « Vraiment ? » entendait-on chuchoter...

« Je ne savais pas que j'avais de l'importance pour quelqu'un »

« Je ne savais pas que les autres m'aimaient tant » étaient les commentaires que l'on entendait dans la salle de classe..

Personne ne parla plus jamais de cette liste. La prof ne savait pas si les élèves en avaient parlé entre eux ou avec leurs parents, mais cela n'avait pas d'importance. L'exercice avait rempli sa fonction. Les élèves étaient satisfaits d'eux-mêmes et des autres.

Quelques années plus tard, un élève tomba, mort au Vietnam et la professeure assista à l'enterrement de cet élève.

L'église était comble. Beaucoup d'amis étaient là.. L'un après l'autre, ils s'approchèrent du cercueil pour lui adresser un dernier adieu. L'institutrice s'approcha en dernier et trembla. Un des



soldats présents lui demanda: « Est-ce que vous étiez la prof de maths de Marc ? »

Elle hocha la tête et répondit : « oui. » Alors il lui rétorqua: « Marc a souvent parlé de vous. »

Après l'enterrement, la plupart des amis de Marc s'étaient réunis. Les parents de Marc étaient aussi là et ils attendaient impatiemment de pouvoir parler à l'institutrice. « Nous voulions vous montrer quelque chose » dit le père de Marc et il sortit son portefeuille de sa poche. « On a trouvé cela quand Marc est tombé à la guerre. Nous pensions que vous le reconnaîtriez.. » Il sortit du portefeuille un papier très usé qui avait dû être recollé, déplié et replié très souvent.

Sans le regarder, la prof savait que c'était l'une des feuilles de la fameuse liste des élèves contenant beaucoup de gentilles remarques écrites à l'époque par les camarades de classe au sujet de M« Nous aimerions vous remercier pour ce que vous avez fait. » ajoute la mère de Marc « Comme vous pouvez

le constater, Marc a beaucoup apprécié ce geste».

Tous les anciens élèves entourèrent leur ancienne professeure. Charlie sourit et mentionne : « J'ai encore ma liste. Elle se trouve dans le premier tiroir de mon bureau.»

La femme de Chuck dit : « Chuck m'a prié de la coller dans notre album de mariage. » « Moi aussi, j'ai encore la mienne» dit Marilyn, elle est dans mon journal intime».

Puis Vicky, une autre élève prit son agenda et montra sa liste toute usée aux autres personnes présentes. « Je l'ai toujours avec moi » et elle ajouta : « Nous l'avons tous gardée ».

La professeure était si émue qu'elle dut s'asseoir et elle pleura. Elle pleurait pour Marc et pour tous ses amis qui ne le reverraient plus jamais.

C'est pourquoi, il est important de dire aux personnes que l'on aime et qui nous sont importantes, qu'elles sont particulières et importantes.

Gaétan Lavoie



9, Beulé
Ste-Brigitte-de-Laval
G0A 3K0

418 825-2005



Mettez-y du punch

La belle saison s'en vient à grand pas et nous pensons déjà à préparer nos patios et nos BBQ pour jouir de la belle saison que nous trouvons toujours trop courte. Voici donc quelques recettes de punch que vous aimerez servir à vos amis.

Punch des vacances

8 tasses jus d'ananas 2 oranges tranchées
4 tasses jus d'orange 1 citron tranché
1 bte punch aux fruits congelé
½ tasse cerises au marasquin
2 litres de 7-up

La veille, mélanger les jus, le punch congelé et les fruits tranchés. Garder au frigo.

Au moment de servir, ajouter le 7-up et les cerises. Pour ceux et celles qui le désirent, chacun peut y ajouter de la vodka ou du Dry gin.

Punch aux canneberges

12 oranges 1 citron
1.13 litre jus canneberges
3 ¼ d'eau Perrier

Extraire le jus des oranges et du citron. Ajouter le jus de canneberge, l'eau Perrier et le zeste du citron. Servir bien froid.

Les contes de Mamilu

Lilas

C'est jeudi que je reviens te raconter des jolies histoires à la bibliothèque...

Si tu as entre 3 et 5 ans, c'est à toi que l'Heure du conte s'adresse. Évidemment, tes parents sont aussi les bienvenus.



Lilas sera avec moi pour te raconter de belles aventures, nous découvrirons de nouveaux livres qui contiennent des histoires qui font rire, pleurer, rêver... des histoires qui soulèvent des questions... des histoires qui nous rappellent d'autres que tu as peut-être déjà entendues.

Viens partager toutes ces belles histoires avec des copains et des copines.

Lilas et moi t'attendrons jeudi, le 8 avril prochain à 10 h à la mezzanine de la bibliothèque.

À bientôt, Mamilu

Petites annonces

**Prochaine date de tombée
le 28 avril 2010**
alinegfortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

BBQ Broilmate, 60 000 BTU, 75 \$ - Vidéo Béta, 200 \$ - Hamac, base métal 30 \$.

825-1117

3 manteaux cuir 3/4 dame - set chambre enfant 7 morceaux - 2 lampes salon - poêle à bois fonte - lazy-boy à donner.

825-3623

Pour personnes âgées: 2 marchettes pliantes - siège de bain - siège toilette avec bras de support.

948-0895

Tracteur Craftman 20 F. souffleur 44 pces, tondeuse, chaînes et pesées - Petite remorque - Compresseur 5 f. va sur le 110.

825-2691

Pneus été: 4 pneus 195-60/R15 Toyo Spectrum - 4 pneus 195-65/R15 B.F.Goodrich.

825-5027

11 paquets bardeau d'asphalte (352 p.c.). Brun tacheté de noir. Faites une offre.

825-2066

Ensemble patio: table vitrée rectangulaire en métal vert, avec parasol. 75 \$.

825-2995

A vendre: tondeuse 220 AC, 195 \$.

952-1779, cell.

Quadriporteur, marchette, chaise roulante, appui de toilette, banc de bain.

825-1424

Lampadaire blanc 3 têtes, à prix débarras. 4 luminaires blancs payés 1400 \$ à laisser pour 450 \$ négo.

825-2206

SERVICES

Homme à tout faire: rénovations intérieures ou extérieures, peintre ou autre. Aussi, ferait entretien pelouse durant l'été.

581-888-7073, cell.

GARDIENNES

Garderie milieu familial, 25 \$ avec reçu. Dîner, 2 collations, activités éducatives. Reste 4 places temps partiel.

907-9584, cell. 569-7194

Garderie en milieu familial: 2 places libres temps plein pour 2 et 3 ans. Bons repas, sorties extérieures.

825-5073

Garderie familiale à 25 \$: place pour 18 mois et moins. Bons repas, 2 collations.

825-5086

PRENEZ BIEN NOTE

Vous devez être membre du Lavallois pour faire paraître vos petites annonces gratuitement dans notre journal. La carte de membre coûte 5 \$ pour 3 ans. Cependant, vous ne pouvez annoncer gratuitement un service pour lequel quelqu'un paie une pub dans notre journal.

Vous pouvez vous procurer cette carte auprès de tous les membres de l'équipe ou lorsque vous donnez votre annonce à la préposée.

Merci de votre collaboration



J'habite votre secteur... donc JE CONNAIS VOTRE SECTEUR

**Pour vendre ou acheter
VOUS CONSEILLER,
C'EST MON MÉTIER!**

Benoît Morissette
Agent immobilier affilié
bmorissette@lacapitalevendu.com

La Capitale Select
4715, des Replats, bur. 150, Québec G2J 1B8
Franchise autonome et indépendante
du réseau immobilier la Capitale inc. franchiseur



La Capitale
La Capitale vendu.com
GARANTIE apec GARANTIE gvH

Si la vente de votre propriété a été confiée à une autre agence, veuillez ignorer ce message.



Sainte-Brigitte-de-Laval

Superbe résidence à 10 minutes de l'autoroute, magnifique vue sur les montagnes. 4 chambres dont 3 au rdc, cuisine rénovée, très bien entretenue. Porte-patio au sous-sol. Secteur boisé et recherché (Chantaube). Une visite vous charmera.



Québec, Limoilou

Devenez votre propre patron. Belle résidence pour personnes âgées autonomes, 14 chambres, plusieurs rénovées. Rentable. Belle opportunité. Très bonne renommée. Complet. 24 hrs pour visite \$ 385 000.00



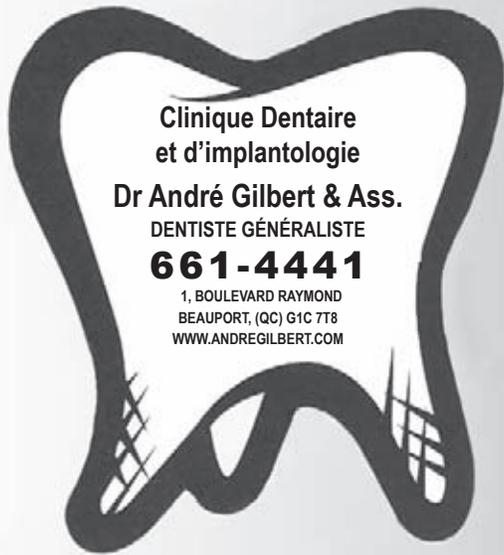
Sainte-Brigitte-de-Laval

Joli cottage construction récente, certifié NOVO CLIMAT, 2 chambres à l'étage, plancher de bois franc, sous-sol partiellement aménagé, terrain ± 30 000 pi² boisé, cour très intime, grand patio avec spa, à voir absolument.



Boischatel

Somptueuse demeure, plancher de bois, marbre, finition haut de gamme, 3 chambres, salle de bain adjacente à la chambre des maîtres, salle cinéma maison, piscine creusée spa naturel, vue sur le fleuve. Elle a tout, il ne manque que vous. \$ 675 000.00



Clinique Dentaire
et d'implantologie
Dr André Gilbert & Ass.
DENTISTE GÉNÉRALISTE
661-4441
1, BOULEVARD RAYMOND
BEAUPORT, (QC) G1C 7T8
WWW.ANDREGILBERT.COM

La formation de la carie dentaire est le résultat d'un processus lié à de multiples facteurs dont le plus important est la présence de sucre en bouche.

LA CARIE DENTAIRE LA PRÉVENTION AU RENDEZ-VOUS

La bouche est pleine de bactéries qui se logent dans la plaque dentaire. Ces bactéries se nourrissent de sucre et sécrètent des résidus acides qui rongent l'émail des dents. Lorsqu'une dent est exposée à ces acides de façon répétitive, une carie peut apparaître.

Comme il est impossible d'empêcher la formation et la croissance de ces bactéries, il faut d'abord tenter par une bonne hygiène d'en réduire le nombre, de plus, il faut surveiller son alimentation et *visiter son dentiste et son hygiéniste dentaire régulièrement*



Richard Dubé

AGENT IMMOBILIER AFFILIÉ

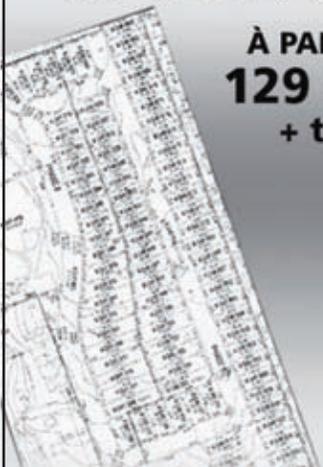
418 667-1011



La Capitale Cité Inc.
Courtier immobilier agréé

53 TERRAINS

À PARTIR DE
129 500 \$
+ taxes



Prise de possession
1^{er} juin 2010

Un nouveau style de vie à Beauport



Maisons modulaires

133 845 \$
+ TAXES



60 PLANS

différents
sur pilotis et sur fondements



Prise de
possession
15 mai 2010

STE-BRIGITTE



Site exceptionnel, cottage 24 X 24. Revêtement de pierre, garage, 3cc. Immense terrain 45 hect. Lac privé (truites). Poss. coupe de bois, ou petit développement

LAC-BEAUPORT



Superbe terrain à 800 mètre du lac Beauport, vue exceptionnelle, boisé, prêt à construire sans service, superficie de 16 875 pc.

STE-BRIGITTE



Superbe résidence de luxe avec vue sur les montagnes. Armoires uniques, comptoir de granit, imm. salle de bain. Toit cathédrale, foyer = poêle comb. lente, garage, imm. terrasse bordé par ruisseau. Une visite vous suffira

POUR INFO : 1044 BOUL. RAYMOND

RICHARD DUBÉ : 418 667-1011

ACCOMMODATION DU DOMAINE BEAULIEU



BOUCHERIE BEAUFRESNE

DÉPANNEUR

Épicerie * Essence * Propane *
Photocopie * Télécopie * Bière et vin
Loterie * Glace * Timbres-poste * Boîte postale

GUICHET DESJARDINS

 **Desjardins**
Caisse de Beauport

BOUCHERIE

Tourtière du Lac St-Jean * Pizza
Tartes * Pâtés saumon ou viande * Sous-marin
Saucisses maison * Salades variées * Buffet froid



418 667-2540
1779, boulevard Raymond, Beauport (début de Ste-Brigitte-de-Laval)



LUNETTERIE
Beauport *Marc Côté ood*
EXAMEN VISUEL COMPLET
666-2022
550, Cambonne
Sortie Seigneuriale
Voisin de Métro
et du Nautilus



Pascal Hachey notaire

418 660-4965

Maintenant au
634, Ave Royale, Beauport, (Québec) G1E1Y7
phachey@notarius.net



Appareils électroménagers



F. Couillard
Réparations
de toutes marques
418 661-7313

Installation de lave-vaisselle

Sciage

Asphalte
Murs - Planchers
Joints d'expansion
Portes - Fenêtres

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

Commercial et résidentiel
R.B.Q. : 8229-6963-28

Alain ou Michael Tremblay
80, rue Tremblay
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc,

Bureau : 418-825-3304
Cellulaire : 418-808-6557
Télécopieur : 418-825-2948

Forage

Trous de 1 à
14 pouces de
diamètre



Massothérapie CHANTAUBE

Massothérapeute
Kinésithérapeute

Charlotte Mercier

20 des Frênes
Ste-Brigitte-de-Laval,
G0A 3K0 Québec

Tél.: 418-825-5016 charlottemasso@gmail.com

Service Informatique



Claude Gravel
Consultant en informatique
depuis 20 ans

Comptabilité
Bureautique
Réseaux

5, rue Bouchard
Ste-Brigitte-de-Laval, Québec
G0A 3K0

COMBA
Formateur et revendeur
Surveille Promotions

Courriel : sicg@ccapcable.com
Téléphone : (418) 948-5491
Cell. : (418) 576-7524



ROBERT DORION, É.A.

AltusDorion

**ÉVALUATION
FISCALITÉ MUNICIPALE
ANALYSE IMMOBILIÈRE**

1265, boul. Charest Ouest,
bureau 1200
Québec (Québec) G1N 2C9

Tél.: 418 780-1465
Télé.: 418 780-1471



**Services
d'aménagement paysager**
Estimation gratuite

LES JARDINS DE VOS RÊVES

Tél.: 418 825-1081
www.lesjardinsdevosreves.com

ATTENTION... NOUVEAU... ATTENTION... NOUVEAU... ATTENTION... NOUVEAU... ATTENTION...

<http://lelavalois.blogspot.com/>

Un blog personnel pour informer les Lavallois(es) sur ce qui se passe à Ste-Brigitte-de-Laval.

Ce qui se dit, mais qui ne s'écrit pas souvent ! Ce qui s'écrit, mais jamais complètement !

Ce que j'écris, mais qui n'est pas publiable... Ce que les gens me disent, mais n'osent écrire.

Cela ne coûte rien d'aller le consulter et si vous voulez recevoir les nouveautés, avisez-moi.

Richard Amyot ramyot@ccapcable.com



Les résidences funéraires
Wilbrod Robert
 Salon commémoratif
 1010, boul. Raymond, Beauport

Centre commémoratif
 738, ave Royale, Beauport
 Salle de réception - Salon-chapelle

418 661-9223

wilbrodrobert.com



Yves Thomassin
 Représentant

418 688-1212 Ligne directe 418 688-1242,
 2145, rue Frank-Carrel poste 225
 Québec, Québec G1N 2G2 Fax: 418 688-1281
 www.marlinchev.gmcanada.com y.thomassin@marlinchev.com

PEINTURE MONTMORENCY INC.

ENTREPRENEUR PEINTRE
 Résidentiel - Commercial - Institutionnel
 RBQ8286-2665-41



JOCELYN GIASSON

841, ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
 Bur: (418) 825-1058 * Cell : (418) 808-1724 * Fax: 418 825-1857

Débosselage
 Redressement de châssis
 Peinture cabine



Carrossier
 EXPERT • 2000
 Genevève Paré
 570, Adanac, Québec (Québec) G1C 7B7
 Tél.: 664-1456 Fax: 664-0310



CONSTRUCTION
RICHARD CHABOT
LICENCE RBQ: 2638-7581-96

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

5, De Lucerne, Ste-Brigitte-de-Laval
 (Québec) G0A 3K0
 www.constructionrichabot.com
 info@constructionrichabot.com

Martine Lachance
 Cell.: 418 808-4029
 RÉNOVATION Tél: 418 825-1954
 résidentiel-commercial Fax: 418 825-2512



**Imprimeur Officiel
 du Lavalais**

☎ 418. 681.0284
 ☎ 418. 681.1178
 ✉ info@stampa.ca
 🌐 www.stampa.ca

2700, AVENUE D'ESTIMAUVILLE
 QUÉBEC (QC) G1E 6Z9



CONSULTANT
THOMASSIN inc.
ENVIRONNEMENT

Yvon Thomassin ing.

138, rue Bernier Est
 Québec (Québec)
 G2M 1K5
 Tél.: 418 849.4916 • Téléc.: 418 849.4941
 Cell.: 418 520.0493
 consultantthomassin@ccpcable.com

Gîte certifié 4 soleils
NORD EXPE



Nous vous proposons :
5 chambres avec salle de bain
privée, SPA extérieur,
massage et table d'hôte...
 www.gite-aventures-quebec.com
 996, av. Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval
 Tél : 418 825-1772

CARROSSIER C. CLAVET

Conrad Clavet
 propriétaire

397, ave Ste-Brigitte
 Ste-Brigitte-de-Laval
 (Québec) G0A 3K0

Tél.: (418) 825-1161 Fax: (418) 825-1594



Ébénisterie



- armoires de cuisine
- vanités de salle de bain
- mobilier intégré
- meubles sur mesure

Guillaume Fortier

377 Ave Ste-Brigitte • Ste-Brigitte-de-Laval
 Téléphone : 418 825-1093 • Télécopie : 418 825-1092

chantalguillemette@homelifelechateau.com

VOUS VOULEZ VENDRE ???

MOI AUSSI !!!

Ne tardez pas !



Tout près des terres du Séminaire
Terrain de 60 000 p.c.
45 000 \$ négo.

COURTIER HOMELIFE LE CHÂTEAU INC.
 Courtier immobilier agréé
 909, boul. Pierre Bertrand, suite 200
 Québec (Qc) G1M 3R8

EN TOUT TEMPS !!!
418 932-5517

**Les Entreprises
GASTON CLAVET inc.**



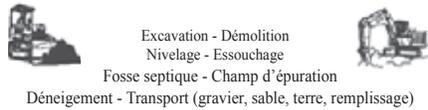
Pelle - Bulldozer - Pépine - Camions
Souffleuse - Excavation - Terrassement
Transport de sable - Gravier - Concassé
Terre noire - Fosse septique - Déneigement
Réparation de pompe de puits artésien
Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391

Paget: 418 682-8260, ext. 10742

102, Auclair, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0

EXCAVATION MARIO VALLÉE



Excavation - Démolition
Nivelage - Essouchage
Fosse septique - Champ d'épuration
Déneigement - Transport (gravier, sable, terre, remplissage)

70, rue de la Promenade, Ste-Brigitte-de-Laval

418 825-2011



Sablière M.J. Vallée enr.

Tamissage
Concassage
Pierre de granit
Sable • Pierre • Gravier



Puits artésiens - Géothermie

Pompes à eau - Hydrofracturation
RBQ: 2966-8928-44

Estimation gratuite
Main d'oeuvre spécialisée
Solutions sur mesure
Respect des normes environnementales

Tél.: 418 836-9717 Fax: 418 531-0604
Sans frais 888 417-9717

www.flapointe.com - rlabrecque@flapointe.com



Me Chantale Bourget
Notaire et Conseiller juridique

415, avenue Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval **Tél: 418 825-2132**



Coiffure Filante enr.
418 825-3877

Hommes
Femmes
Pose d'ongles

Stéphanie Lagacé
Marie-Ève Meilleur

relocalisé à même votre pharmacie
415 Ave-Ste-Brigitte



**SALON D'ESTHÉTIQUE ET D'ÉLECTROLYSE
KARINE**

Technicienne en pose d'ongles

soins du visage et du dos
électrolyse (filament jetable)
manucure - pédicure
cire épilatoire - maquillage
massage de détente suédois



127 de Lucerne, Ste-Brigitte-de-Laval 825-5165

**Les ateliers d'arts
CHRISTINE BARRAS**

Créations de meubles d'appoint et d'objets décoratifs
Restauration, décapage et réparation de meubles
Création et intégration de vitrail (mobilier ou lampe)
Peinture sur bois

3 rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc. G0A 3K0
T: 418 825-4177 F: 418 825-4177
cbarras@ccapcable.com

**DÉNEIGEMENT
BRIAN THOMASSIN**



418 208-2210

• RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
• DÉNEIGEMENT TOITURES
• EXCAVATION & LOCATION

969, av. Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

CLERMONT VALLÉE



3, Viau, C.P. 938
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Qc) G0A 3K0

Consultant énergétique **Tél: 418 825-2922**
Entrepreneur général **Télec.: 418 825-2845**

HVV INC.
HABITATIONS VINCENT VALLÉE INC.
Entrepreneur Général

Estimation gratuite
Vincent Vallée
Président
4 rue du Commerce
Ste-Brigitte de Laval, Qc
G0A 3K0
www.hvvinc.com
Bureau: 418-825-5061
info@hvvinc.com

PIERRE CLAVET
Arpenteur-géomètre

Bur. : **418 849-2657** C.P. 4346
Fax.: **418 849-3781** Lac-Beauport

Estimation gratuite - Travail garanti

245, ave Ste-Brigitte,
Ste-Brigitte-de-Laval
Tél: 418 825-3568

Remboursement
Gilles Noël Enr.

Remboursement de tous genres
Résidentiel - Commercial
Intérieur de roulottes et motorisés
Intérieur de bateaux



418 825-3370

TOUJOURS OUVERT LE DIMANCHE

19, DE LA FABRIQUE, STE-BRIGITTE-DE-LAVAL
thovaltrem@bellnet.ca

Bois Matériaux Quincaillerie

Plomberie Menuiserie Électricité Portes Chassis
Finition extérieure Articles ménagers Articles de cuisine
Peintures Outils Jardinage Tuyaux

Boutique Sports

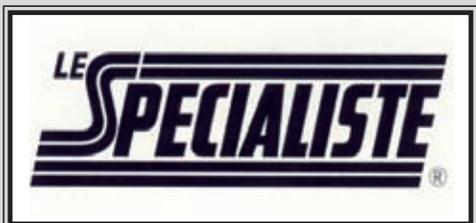
Articles de chasse & Pêche
Chaussures de sports et de travail
Permis de chasse et de pêche

Heures d'affaires

Lundi au vendredi : 7 h 30 à 18 h

Samedi : 8 h à 12 h

Saison d'été : fermé le samedi



Auto de courtoisie



Station Service Alpin Inc.

327 Ave Ste-Brigitte

418 825-2219

Vidange d'huile Express

Depuis 22 ans à votre service !

Maintenant disponible Financement

Nouveau !!! Esthétique pour l'auto.



Mécanique générale

- Freins
- Mise au point
- Pose de pneus et balancement électronique
- Remplacement de pare-brise

Spécialités

- Silencieux
- Soudure
- Suspension
- Pneus de toutes marques
- Traitement anti-rouille

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine





25 ANS
et plus branché que jamais !

OPTEZ POUR UN **FORFAIT BRANCHÉ**

3 SERVICES



INTERNET



TÉLÉPHONE



TÉLÉVISION

Notre offre :

Un seul contact

Une seule installation

Une seule facture

**DISPONIBLE
À PARTIR
DE :**

71 **55\$**
PAR MOIS
Taxes en sus

Le forfait branché comprend trois produits offerts par la CCAP. Les modalités du forfait sont sujettes aux conditions d'utilisation de chacun des produits inclus. Ces conditions peuvent être consultées au site Internet de la CCAP à www.ccapcable.com. Pour bénéficier des rabais et bénéfices de ce forfait, le client doit s'engager pour une période de 6 mois consécutifs. Le client doit aussi être membre de la Coopérative ou le devenir. Un forfait ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Toutes les offres sont pour un temps limité et sujettes à changements sans préavis. La CCAP n'effectue aucune modification sur le réseau téléphonique du client, celui-ci étant généralement la propriété dudit client. Des frais mensuels sont applicables en sus pour le service 911.

CCAP

20860, boul. Henri-Bourassa
Québec (QC) G2N 1P7

418.849.7125
www.ccapcable.com