



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

Célébrons nos 150 ans!

+150^e 1863
2013
Sainte-Brigitte-de-Laval
Depuis 150 ans, Sainte-Brigitte-de-Laval se réinvente



Invitation

Lancement des festivités
Samedi 19 janvier 2013
17 h à 20 h
Église de Sainte-Brigitte-de-Laval



Dorothee Berryman

Présidente d'honneur
des festivités du 150^e anniversaire
de la ville de
Sainte-Brigitte-de-Laval



Messe solennelle
p. 6 - 7 - 8
Nouveau service de garde
p. 4
Entrevue: Hélène Le Monnier
p. 10 - 11

Janvier 2013

Volume 31

Numéro 1

**Accommodation
chez Pat**

BIÈRES, VINS, VIDÉOS
Loto-Québec

418 825-2009
407, ave Ste-Brigitte
Tout pour vos besoins

Proxim

Caroline Foisy
Jean-François Coulombe
SERVICE DE LIVRAISON

418 825-4646

415, ave. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval www.groupeproxim.ca

restaurant
le Lavallois

418 825-2969

Spécial à 17,85 \$+ tx
Pizza 12 pouces garnie
4 cannettes de Pepsi et un frite



RBQ 5645-6643-01

Éric Emond, président
eemond@excavationevo.com
C 418 564-1296

NOS SERVICES

- Résidentiel et commercial
- Travaux municipaux et génie civil
- Transport et vente de matériaux en vrac
- Déneigement
- Location de machinerie
- Décontamination de sol

47, rue des Monardes, Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
T 418 825-3146
excavationevo.com



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



Sommaire

Actualités

Discours sur le budget.....	2
Ici et maintenant.....	3
Familles choyées.....	4

150^e de Ste-Brigitte

La chanson du 150 ^e	5
Messe d'ouverture du 150 ^e	6-7-8
La tasse à rasage.....	9
Noce au village.....	9

La vie de chez nous

Entrevue.....	10-11
Chorale l'Écho des montagnes.....	12
Heureux gagnant.....	12
Noël au Trèfle d'Or.....	13
La Barak.....	14
Âge d'Or.....	16
Fermières.....	17
Les germinations.....	17
Bienfaits de l'eau.....	17
Horticulture.....	18-19
Corrections au bottin téléphonique.....	19

Chroniques

Chronique juridique.....	20
Chronique de chiropratie.....	21
Chronique pharmaceutique.....	22
Petites annonces.....	23
Assemblée annuelle.....	23

Discours sur le budget de 2013

par Jean-François Gerardin

Le 17 décembre dernier à 19 h, au sous-sol de notre église, se tenait cette importante rencontre portant sur les prévisions budgétaires 2013 et sur le programme triennal des dépenses en immobilisations (PTI) 2013-2014 et 2015.

Cette réunion dite *assemblée extraordinaire* sur le plan de l'année fiscale à venir le fut également pour une autre raison. En effet, la salle de la réunion était beaucoup trop spacieuse pour les quelques personnes présentes à cette séance.

9 citoyens présents

Jugez-en par vous-mêmes ! Du côté du Conseil et de ses représentants, on dénombrait 9 personnes. Pour cette équipe, il ne manquait qu'un élu. Par contre, côté citoyens, nous n'étions en tout et pour tout que 10...

Sans chercher à jeter la pierre à quiconque, je tente encore de comprendre les raisons pour lesquelles nous étions si peu... Est-ce à cause de l'erreur de date annoncée dans l'Info-Mémo de novembre ?

Cependant, à tête reposée et après l'effet de surprise, je demeure perplexe, pour ne pas dire inquiet en constatant le peu d'intérêt apparent de notre communauté pour un sujet aussi sensible que notre santé financière.

Cette remarque, tout à fait personnelle, ne saurait constituer une charge quelconque à l'endroit de nos élus. Bien au contraire, s'il existe, dans cette situation précise, un devoir citoyen, celui-ci relève exclusivement de la conscience de chacun d'entre nous.

Je comprends cependant qu'il est peut être difficile pour tous d'assister à ces rencontres. D'un autre côté, je ne suis ni comptable, ni avocat, ni versé dans l'administration publique, donc je ne tenterai pas de vous expliquer quoi que ce soit de ce budget. À chacun ses forces.

Cependant, je tiens à rappeler respectueusement à mes pairs l'essentielle attention que nous devons accorder à la gouvernance de notre ville qui gère les sous que nous lui versons sous formes de taxes ou de redevances.

À ce propos, notre ville compte, à coup sûr, parmi ses résidents de nombreuses personnes de talent susceptibles d'être des critiques éclairés pour veiller sur maints aspects qui concernent notre bien-être à tous. Si ces citoyens avaient quelques heures à consacrer lors de telles rencontres, tout le monde en profiterait très certainement.

Aucune question...

Mais, revenons à ce budget qui nous a d'abord été présenté par messieurs Gilbert Thomassin, maire, Francis Côté, pro-maire et Harmel L'Écuyer, conseiller. La lecture effectuée, monsieur Thomassin nous a invités à poser des questions sur le budget.

Un silence général fut la seule réponse... Ce mutisme collectif fit alors dire à notre maire que le budget était excellent et que nous devions en être très satisfaits !

La rencontre fut donc close. L'horloge affichait 19 h 30... Tout va donc bien dans la toute nouvelle ville de Sainte-Brigitte-de-Laval. Tout baigne !

Question à nos lecteurs:

Quelle serait, selon vous, la solution pour que des citoyens viennent participer en plus grand nombre à ces assemblées qui les concernent au plus haut point ?

Réagissez à l'adresse suivante: lavalalois@ccable.com ou inscrivez vos suggestions sur mon blogue du journal (sur Internet, à www.lavalalois.com).

Merci de votre participation.

Venez vous amuser les 16 et 17 février 2013

YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

25 ans d'expérience à Ste-Brigitte-de-Laval
Résidentiel et commercial
Certificat de localisation
Lotissement de terrain
Plan topographique (RCI)
Projet d'implantation, implantation
Copropriété, projet de développement
Piquetage et bornage de terrains et terres

1975, rue Thomas Pope
Québec, [Québec]
G2A 1X1

Courriel : ylag@qc.aira.com Téléphone : 418-847-6093 Télécopieur : 418-847-6240

Ébénisterie

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

Guillaume Fortier
24, Du Domaine • Ste-Brigitte-de-Laval
Téléphone : 418 825-1093 • Télécopie : 418 825-1092

beau lieu
2010 LIMITÉ
agence immobilière

Richard Dubé
COURTIER IMMOBILIER
418.667.1011
gestionricharddube@videotron.ca

EXCAVATION MARIO VALLÉE ENR.

- 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

Sablère M.J. Vallée enr.

Tamisage
Concassage
Pierre de granit
Sable • Pierre • Gravier



par Jean-François Gerardin

Encore, encore et encore...

«*Aimons-nous nos armes plus que nos enfants ?*», a demandé un citoyen de Shawinigan. J'ai noté cette remarque très pertinente sur les ondes de Radio-Canada, lors de la période de questions en mi-journée, quelques jours après la tuerie de Newton.

À cette même émission, un autre intervenant a retenu mon attention en se prononçant sur la récurrence des questions soulevées par toutes les tueries dont nous sommes témoins *ad nauseam*. Voici une de ses affirmations bien sentie à cet égard : «*Un déluge d'idées dans un désert d'actions.*»

Enfin, pour couronner le tout, des statistiques récentes informaient les auditeurs que les Américains détenaient le triste record planétaire du plus grand nombre d'armes à la maison. On apprenait également que bon an mal an, 12 000 meurtres étaient commis chez nos voisins du sud. C'est-à-dire, quelque 34 morts par jour avec une arme à feu...

Le 2^e amendement

Toutes les fois où des tueries ont lieu aux États-Unis, la question du droit à porter une arme à feu pour tout citoyen refait surface et le 2^e amendement de la Constitution américaine est de nouveau invoqué pour cautionner cette liberté.

J'ai pensé vous faire connaître la teneur de ce fameux amendement. D'abord en anglais et ensuite dans sa version française. Ainsi, vous pourrez vous faire une tête sur ce qui freine ou empêche un changement majeur dans la législation sur les armes à feu aux États-Unis.

Version anglaise

«*A well regulated militia, being necessary to the security of a free state, the right of the people to keep and bear arms shall not be infringed.*» Il faut remonter au XII^e siècle, en Angleterre, pour comprendre les origines de cet amendement si décrié aujourd'hui.

Version française

Une version parmi tant d'autres: «*Une milice bien organisée étant nécessaire à la sécurité d'un état libre, le droit qu'a le peuple de détenir et de porter des armes ne sera pas transgressé.*»

Oui, mais si une «milice bien entraînée» pouvait se justifier à certaines époques, on ne peut en dire autant dans notre société actuelle. Ainsi, aux États-Unis, les corps armés et les corps policiers en tous genres sont légions et sont autorisés à agir en toute légalité pour servir, défendre et protéger les civils sous leur juridiction. Donc, avec les shérifs, les troopers, les rangers, le state policeman, la CIA, le FBI et l'armée, les Américains profitent d'une «milice bien entraînée». Comme nous vivons présentement les conditions normales d'un

Encore, encore et ... toujours

Nous assistons, impuissants, à une énième tuerie
Commise au Connecticut, sur des enfants cette fois-ci
On vient de perdre des adultes et vingt petits amours
Retrouverons-nous, un jour, les secrets de la non-violence
Et saurons-nous alors en faire jaillir les racines ?

Éducation, prévention, amour inconditionnel: tout ce qui démine
Nous concerne, au delà de nos coupables silences
C'est, en effet, à chacun de nous de désamorcer ses colères
Obnubilant notre fragile mais si précieuse conscience,
Rages en dormance qui échappent à notre science
Et à la majorité des psychiatres et psychologues de la terre.

Et, une fois de plus, on ressasse les mêmes questions
Tissées par ces tristes événements, ces tragiques exécutions,

Tueries insupportables inhérentes à notre faible nature.
On sait bien que nul n'est à l'abri de la colère et de sa démesure
Un jour peut venir où le meilleur choisit de prendre une arme
Jalousie, vengeance, folie, anxiété, comme autant d'alarmes.
On ne connaîtra jamais l'âme de chacun d'entre nous.
Ultimement, peut-être, pourrions-nous freiner ces courroux?
Réussir à cerner, petit à petit, notre instinctive violence
Servira une meilleure réponse : compassion, discernement et patience.

pays en temps de paix, le «droit aux armes», tel que décrit dans ce 2^e amendement, devient obsolète.

Mais nos voisins américains, pour la plupart d'entre eux, continuent, malgré ces dérives meurtrières à revendiquer le droit de porter des armes. Aussi bien dire, qu'au nom de leur sacro-sainte liberté, ils s'autorisent à exercer eux-mêmes la justice avec tous les glissements meurtriers qu'ils commettront au lieu de s'en remettre à la justice légale.

Et la NRA (National Rifle Association) qui monte aux barricades et qui, absolument inconsciente de la portée de son discours primaire, propose un policier armé dans toutes les écoles du pays. Plus cinglé que ça... tu meurs.



Art Spiegelman 1993

Gaétan Lavoie

Coiffure
 9, Beaulé, Ste-Brigitte-de-Laval
418 825-2005

REMBOURRAGE
Gilles Noël Enr.
 43 Rue du Centre
 Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3568
 Rembourrage de tous genres
 Résidentiel - Commercial
 Intérieur de roulottes, motorisés, etc.
 ESTIMATION GRATUITE - TRAVAIL GARANTI

**ABAT-POILS
 TOILETTAGE**

 chiens & chats
 192, ave. Ste-Brigitte
 Ste-Brigitte-de-Laval, Qc
 GOA 3K0
418 825-2103
 Réservation Service personnalisé

DUSSAULT GERVAIS THIVIERGE
 AVOCATS S.E.N.C.R.L.
Joanne Richard, avocate
 2795, boulevard Laurier, bureau 450
 Québec (Quebec) G1V 4M7
 Tél : 418 657-2424 jrichard@dlgt.ca

Résidence Le Trèfle d'Or
 25, rue St-Émile
 Sainte-Brigitte-de-Laval
 GOA 3K0
418 606-8606

Josée Desroches
 Massothérapeute agréée
 179, rue Auclair
 Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc. GOA 3K0
418 825-4399
 info@massotherapie.roches.com
 www.massotherapie.roches.com
 Suédois | Sur chaise | Thérapeutique | Reiki
 Pierres chaudes et froides | Femme enceinte | Métamorphique

Les familles de chez nous seront choyées

par Lucille Thomassin



Un beau projet emballant

L'Académie Uni-Sport a obtenu l'autorisation de créer, à Ste-Brigitte-de-Laval, un service de garde de 78 places subventionnées au coût de 7 \$.

C'est un vrai cadeau pour le milieu. La croissance remarquable de la population a créé d'immenses besoins en cette matière. Ce projet de qualité exceptionnelle, nous l'attendons depuis fort longtemps.

Un concept unique

Ce service de garde offrira deux heures de sport et une heure d'anglais quotidiennement. Les groupes d'enfants seront encadrés par deux personnels éducateurs permettant ainsi de présenter des activités stimulantes tout au long de la journée. Une gamme d'activités d'art plastique et de science seront incluses chaque semaine.

Académie Uni-Sport Rivière aux Pins

Le service de garde sera construit pas très loin de la rivière aux Pins, sur la rue des Saphirs, dans le secteur du garage municipal, juste à côté de la prochaine école primaire. Un gymnase et une cuisine seront intégrés dans le projet, lesquels pourront être loués à la population pour des projets de loisir. Un local de plus... ça se prend bien.

La clientèle

L'Académie Uni-Sport ouvrira ses portes d'ici le 31 mars 2014 et accueillera 78 enfants de la naissance à cinq ans. La répartition des groupes s'effectuera comme suit :

- 0 à 18 mois (poupons) : soit 2 groupes de 5 enfants ;
- 18 mois : 16 enfants, 2 groupes de 8 enfants ;
- 2 ans : 16 enfants, 2 groupes de 8 enfants ;

- 3 ans : 16 enfants, 2 groupes de 8 enfants ;
- 4 ans : 20 enfants, 2 groupes de 10 enfants ;

Inscription

Vous pouvez inscrire votre enfant sur la liste à partir de maintenant : academieunisport@sympatico.ca

L'implantation

Plus de 18 emplois à temps plein seront à combler :

- Un adjoint administratif :
- Personnels éducateurs formés et non formés
- Des aides-éducateurs
- Des employés d'entretien

Faire parvenir votre curriculum vitae par courriel : academieunisport@sympatico.ca

Si vous avez le goût d'en savoir davantage, consultez notre site web : www.academieunisport.com



Des petites frimousses heureuses

Une femme d'action



Marie-Michèle Parent présidente et directrice de Académie Uni-Sport

Marie-Michèle, une femme dynamique et pleine d'entrain. Ses yeux brillent quand elle parle des enfants, de leurs progrès, de leurs réussites et du plaisir qu'elle a à les voir grandir en acquérant de bonnes habitudes de vie. Son enthousiasme est très communicatif.

Propriétaire de deux services de garde, un à Val-Bélair et l'autre à Notre-Dame-des-Laurentides, c'est avec plaisir et enthousiasme, qu'elle vient chez nous installer un nouveau service de garde Académie Uni-Sort.

Considérant qu'une garderie est un service de proximité, elle se réjouit de pouvoir combler un besoin pressant et attendu. Je serai là pour voir les bambins s'amuser et pour prendre la photo d'ouverture. J'ai bien hâte !

Lucille Thomassin

LES IMPRESSIONS
Stampa

445, avenue Marconi
Québec (Québec) G1N 4A7

418 681-0284
418 681-1178

www.stampa.ca
info@stampa.ca

Appareils électroménagers

F. Couillard
Réparations
de toutes marques

418 661-7313

Installation de lave-vaisselle

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

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
Surveillance Promotions

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

Clinique **Pubé**
Chiropratique

418 951-5836

418 Ave Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval

Clermont Vallée
Président

PEEQ
LES ENTREPRISES CLERMONT VALLÉE
PRÉVENTION ET ÉCONOMIE
D'ÉNERGIE DU QUÉBEC

Tél. : 418 825-2922
Télec. : 418 825-2845

Construction résidentielle et commerciale

20, rue du Domaine, Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0
peeq@ccapcable.com • www.pwvq.ca

Cent cinquante ans d'histoire



Par Ariane Nantel

Chanson du 150^e anniversaire de Sainte-Brigitte-de-Laval

Enfants d'Irlande, nous chérissons dans nos cœurs
Sainte-Brigitte-de-Laval dont vous êtes les bâtisseurs

Chers disparus,
C'est l'espoir qui vous a conduit dans nos terres
Cent cinquante ans révolus,
Notre histoire vous l'avez écrite dans la misère

Abattons, défrichons,
Il faut travailler la terre,
Dure est la roche
Et vides sont nos poches
Et dépouillons, dépeçons
De ce lièvre faisons bonne chère!
Rare est la farine
Dans ma cuisine!

Non, pas de grain, pas d'moulin, pas de pain,
Pas de blé, pas d'curé, les pieds gelés,
Sainte-Brigitte faut nous protéger,
Exilés, isolés, esseulés, affamés,
C'est assez! J'crois qu'on va s'en aller...

Vers d'autres cieux,
Nombreux firent pour tenter leur chance, le voyage
Laissant derrière ceux
Qui nous légèrent un peu de France en héritage.

Abattons, charroyons,
Au chantier y'a du labeur
Grâce au moulin
On a enfin du pain!
Et besognons, tricotons,
Travaillons jusqu'aux p'tites heures!
Quelques sous de plus par jour
Feraient de beaux jours!

Et comme maintenant, les enfants jouent à papa-maman,
À sauter, à chanter, certaines choses n'ont juste pas changé!
Grâce aux pâtes et papiers, les nôtres ont prospéré
Voici que les temps se sont calmés!

Boum! Bébés-boum! Au Québec c'est un record,
La ville est prospère et loin est la misère!
Même si le vent souffle, célébrons notre décor,
Paysages dont nous sommes fiers et notre belle rivière
Et pour les cent-cinquante ans de Sainte-Brigitte,
Dame Dorothee Berryman vous invite
À venir faire la fête, comme le faisaient nos ancêtres.
Fêtons!

Célébrons, célébrons,
Ce n'est pas de la petite bière!
Cent cinquante ans, il y a de quoi être fiers!
Et célébrons, célébrons,
Dansons, dansons,
Chantons, chantons!

Célébrons, célébrons,
Dansons, dansons,
Chantons, chantons!
Fêtons!

Ariane Nantel a composé
la chanson thème du 150^e.

Elle raconte notre histoire,
des premiers arrivants
jusqu'à aujourd'hui. Inspi-
rée de mélodies irlandaises,
cette chanson marie bien le
solennel et la joie de vivre
des gens de chez nous.



Jimmy Doyon
info@toituresjd.com

TOITURES

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

Bardeaux d'asphalte • Membrane soudée
Imperméabilisation • Dénéigement

JD

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉNOVATION

R.B.Q: 8339-8636-56

581-888-0832

www.toituresjd.com

URGENCE
24h

3 rue de Mélezes
Ste-Brigitte de Laval
Québec, G0A 3K0

Messe solennelle d'ouverture 3 février 2013 à 9 h 30

par J.F. Gerardin et Louise Côté

Invitation à tous

Il y a 150 ans, plus précisément le 24 février 1863, Sainte-Brigitte-de-Laval obtenait son érection canonique. Le rapport ecclésiastique de 1862 annonçait pour Laval «103 familles résidentes formant une population de 600 âmes». C'est Mgr Baillargeon qui l'érigea.

Toutefois, les limites de la paroisse ne furent établies définitivement et reconnues officiellement que le 31 octobre 1873.

Consulter le livre de Soeur Marie-Ursule, c.s.j. intitulé *Civilisation traditionnelle des Lavallois*, pages 29 et 30. On y trouve des références aux Archives de l'Archevêché de Québec.

Origine du nom de Sainte-Brigitte-de-Laval

Cette dénomination s'appuie sur deux motifs : d'abord le nom de **Brigitte** fut choisi d'emblée par les Irlandais car, en Irlande, Sainte-Brigitte-de-Kildare demeure la patronne du pays.

Sa réputation dépasse même dans certaines régions celle de saint Patrick et de saint Colomban, les deux autres patrons. Elle est reconnue à travers le monde entier.

Puis, à Brigitte est venu s'ajouter le nom de **Laval** en mémoire de Mgr François de Laval qui légua, le 12 avril 1680, tous ses biens aux prêtres de son séminaire qui en sont restés les seigneurs temporels.

La paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval fut donc incluse dans la seigneurie de Beaupré que possédait Mgr François de Laval.

Invitation à toute la communauté

Pour souligner la fête de Sainte-Brigitte-de-Kildare qui se célèbre le 1^{er} février, un événement significatif se tiendra le dimanche **3 février 2013, à 9 h 30, à l'église** de Sainte-Brigitte-de-Laval.

En effet, une messe solennelle y sera présidée par Mgr

Denis Grondin, évêque auxiliaire de Québec et concélébrée par monsieur l'abbé Réjean Lessard, notre curé, ainsi que par monsieur l'abbé Patrice Breton, notre vicaire.

Y seront également invités à concélébrer d'anciens curés de la paroisse, le recteur et un père de de l'Ermitage Saint-Antoine de Lac-Bouchette et des prêtres amis de la paroisse.

Des religieuses de la congrégation des Soeurs Servantes du Saint-Coeur de Marie (congrégation qui a enseigné au couvent de SBDL) de même que celles de la congrégation des Antoniennes de Marie y ont été invitées.

De plus, les anciens maires et le maire actuel de la municipalité ont également été invités à cette célébration.

En début de cérémonie qui se veut festive, une chorégraphie sera présentée par des jeunes pour souligner l'amour des arts de Sainte-Brigitte-de-Kildare.

La messe sera animée musicalement par notre chorale dominicale de Lucille Lajeunesse et la chorale civile *l'Écho des montagnes* se joindra pour interpréter le chant du 150^e dont les paroles et la musique ont été composées par madame Ariane Nantel, chef de chœur depuis près de 4 ans.

Deux expositions mettront en évidence Sainte-Brigitte-de-Kildare, notre patronne de l'Irlande, et l'abbé Elzéar DeLamarre, natif de Sainte-Brigitte-de-Laval, fondateur de la congrégation religieuse des Antoniennes de Marie en 1880 et de l'Ermitage Saint-Antoine de Lac-Bouchette en 1908.

Des objets représentatifs de leurs vies y seront exposés ainsi que la nouvelle oeuvre d'un sculpteur lavallois y sera présentée en hommage à Sainte-Brigitte-de-Kildare.

Toute la communauté est ensuite invitée à un léger goûter offert au centre communautaire Du Trivent.



Icône de Sainte-Brigitte-de-Kildare réalisée par Sister Aloysius Mc Veigh

Sainte-Brigitte-de-Kildare

«Née en 451, d'un chef païen et d'une mère esclave baptisée par Saint-Patrick, Brigitte (*Berc'hed, Berhet*

ou *Perhet*, en breton) est toujours connue comme une femme très belle, humble, généreuse, juste et pieuse qui choisit de devenir moniale».

Ainsi, à 29 ans, en 480 après Jésus-Christ, elle décida de s'installer sous le Drum Craig, une corniche couverte de chênes située sur les plaines de Curragh. Là, avec des amies, ses soeurs du monastère, elle construisit son propre monastère sous un grand chêne. Elle lui

SABLIÈRE
VALLIÈRE inc.

Rue de l'Escalade
(près de l'Île Enchanteresse)
Bureau : 418 825-2087
tél : 418 569-9501
cell : 418 932-2699
@ : sabliere.exc.valliere@ccapcable.com

Pierre de rivière tamisée de granite
décorative de toutes grosseurs
Sable A et B (remplissage)
Terre tamisée - Pierre à frayère
Enrochement de canal

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.
RBQ 2667-8748-94

103, rue du Calvaire
Ste-Brigitte-de-Laval, G0A3K0
Bureau : 418 825-2087
cell : 418 809-2084
@ : sabliere.exc.valliere@ccapcable.com

Transport - Machinerie lourde
Nivelage - Terrassement - Drain - Égout
Entrée d'eau - Installation septique
Écoflo-Bionest et Enviro septique
Essouchage - Dénéigement

donna ensuite le nom de Kildare Cill Dara qui signifie *cellule* ou *église en chêne*.

De plus, la légende raconte qu'elle s'adressa au roi de Leinster pour lui demander de lui concéder le territoire nécessaire à ses projets. En insistant pour obtenir son accord, elle lui demanda de lui accorder toute la surface de terres que sa cape pouvait recouvrir. Bien sûr, le roi acquiesça à sa demande, en apparence simpliste... Toutefois, il se trouva que sa cape put recouvrir tout le territoire du Curragh, soit des milliers d'âres de terres fertiles....

Sur les traces de Ste-Brigitte-de-Kildare

Précédant le 150^e anniversaire de l'érection canonique de notre paroisse, un pèlerinage en Irlande, *sur les traces de Ste-Brigitte-de-Kildare*, fut organisé par notre curé, l'abbé Réjean Lessard. et Gisèle Girard, intervenante en paroisse. Ainsi, accompagnés de Danielle Thomassin, et de 12 autres voyageurs, tous partirent pour effectuer ce pèlerinage aux sources de Sainte-Brigitte du 15 au 25 juin 2012.

Congrès eucharistique 2012

Ce séjour coïncidait avec le 50^e Congrès eucharistique international qui se tenait à Dublin en Irlande du 10 au 17 juin 2012. On faisait d'une pierre, deux coups.

Ces congrès ont lieu tous les quatre ans dans différentes parties du monde. Ce dernier congrès a présenté un événement unique : la reconnaissance internationale du rôle des femmes dans l'Église d'Irlande. En effet,



L'abbé Réjean Lessard participe à la messe de clôture du Congrès eucharistique



Photos : Ginette Auclair

en Irlande, les hommes ne sont pas seuls lorsqu'ils célèbrent les diverses cérémonies liturgiques. Les femmes y sont très actives et significatives à l'image de Sainte-Brigitte-de-Kildare.

C'est avec un certain étonnement que tous ont assisté à la messe de clôture de ce congrès. En effet, la reconnaissance du matriarcat propre à l'Irlande religieuse d'hier (église celtique) et d'aujourd'hui a été soulignée avec force avec la présence de nombre de femmes impliquées dans la célébration.

Pourquoi ce retour aux sources?

Intéressés que nous étions aux motifs qui ont incité nos 3 interlocuteurs à entreprendre ce voyage à l'aube du 150^e de Ste-Brigitte-de-Laval, nous avons donc demandé à chacun d'eux ce qui en était.

Pour monsieur l'abbé Réjean Lessard, notre curé, sa principale motivation visait à identifier l'originalité de la spiritualité de Sainte-Brigitte-de-Kildare.

Pour ce qui est de madame Danielle Thomassin, cette dernière désirait les accompagner pour répondre à son intérêt à retrouver les racines de Sainte-Brigitte-de-Laval, à saisir leur signification et à ramener des informations pour les partager avec les gens de chez nous.

Quant à madame Gisèle Girard, elle sentait un besoin qui dormait en elle depuis longtemps. Comme bien des gens intéressés par l'Irlande (Gisèle est d'ascendance irlandaise), elle a visité l'Île de la Quarantaine (Grosse-Île) où sont morts tant de voyageurs et où d'autres ont transité avant de migrer plus loin, vers nos terres entre autres.

MSB
MÉCANIQUE

**LAVAGE
EXTÉRIEUR**

GRATUIT

**Avec tout achat de
50\$ et plus**

du 14 janvier au 28 février 2013

ENTREPOSAGE - CLIMATISATION - ALIGNEMENT - MISE AU POINT - SUSPENSION
SILENCIEUX - INJECTION - FREINS - DIRECTION - ATTACHES REMORQUE

MSB MÉCANIQUE

1160 boul. Raymond
Québec.
G1B 2P3

(418) 821-0775



Elle se souvient que, toute petite, elle fréquentait une école (secteur du Moulin Vallière) où francophones et anglophones se côtoyaient sans vraiment se comprendre. Les cours s'y donnaient en français...

De plus, madame Girard tenait à mieux connaître les trois patrons de l'Irlande: saint Patrick, sainte Brigitte-de-Kildare et saint Colomban.

Itinéraire

Gisèle Girard a conçu un carnet pour servir d'aide-mémoire aux pèlerins. C'est dans ce guide que nous avons pris les renseignements suivants.

- 15 juin : Québec /Montréal/Paris
- 16 juin : Paris/Dublin
- 17 juin : Messe de clôture du Congrès eucharistique
Visite guidée de Dublin
- 18 juin : Visite de la colline de Tara
Visite de la colline de Slane
Visite de Bru na Boinne
Visite du sanctuaire de Sainte Brigid
- 19 juin : Entrée au Royaume-Uni et en Irlande du Nord
Visite de la cathédrale d' Armagh,
Visite de Navan Fort,
Visite du site naturel de Glencar,
Visite de Drumcliff
- 20 juin : Visite de Tobernalt
Visite de Knock, sanctuaire marial
- 21 juin : Montagne de Croagh Patrick
Vallée de Doo Lough
Fjord de Killary Harbour
Région du Connemara
Abbaye de Kylemore
Connemara
- 22 juin : Région du Burren
Falaises de Moher
Comté de Clare
Parc écomusée de Bunratty
Ville de Limerick
- 23 juin : Comté de Tipperary
Rock of Cashel
Kildare et sa cathédrale
- 24 juin : Dublin
Soirée irlandaise traditionnelle
- 25 juin : Départ

Importante documentation recueillie

Grâce aux nombreux albums de photos de Gisèle Girard qui mettent des images et des visages sur ce riche pèlerinage et de l'importante documentation recueillie particulièrement par ces trois voyageurs, nous avons convenu de tenir une chronique sur ce voyage et sur l'histoire irlandaise.

Il faut souligner que leur guide David Gourdant, bilingue d'origine irlandaise et française, est un homme possédant plusieurs cordes à son arc.

Historien de profession et passionné, il a su leur faire découvrir tous les aspects de cette belle contrée, tant au niveau humain, historique, géopolitique que géomorphologique.

Guidés par David, ils ne pouvaient que revenir enchantés et instruits avec le coeur et la mémoire remplis de beautés à partager.

Prochain article

Voilà pourquoi, tout au long de l'année 2013, nous revivrons avec eux divers aspects de leur voyage en plusieurs chroniques.

Nous vous apprendrons à mieux connaître Sainte-Brigitte-de-Kildare, son oeuvre et son pays, la verte Irlande ou, comme le soulignent les poètes, la verte Erin.



Le guide David Gourdant Photo : D. Thomassin

Pour manger plus sainement

Nous savons tous qu'il est tentant – et souvent trop facile – de choisir des aliments riches en lipides, en sel et en sucre. Le Guide alimentaire canadien offre des conseils pratiques pour aider les enfants, les adolescents, les adultes et les aînés de tous les groupes culturels à bien manger.

Voici quelques conseils du Guide alimentaire pour vous aider à améliorer vos habitudes alimentaires quotidiennes.

- Les légumes et les fruits sont le prêt-à-manger de la nature... il suffit de les laver et de les manger !
- Vous manquez de temps ? Achetez des sacs de légumes, par exemple des mini carottes, des légumes verts feuillus ou des haricots verts que vous pourrez rapidement mettre dans une salade, sauter ou cuire en casserole.
- Le goût naturel : n'ajoutez pas de beurre ni de sauce aux légumes cuits. Utilisez des herbes, des épices, du vinaigre aromatisé ou du jus de citron plutôt que du sel pour en rehausser le goût. Lorsque vous servez des légumes crus, accompagnez les d'une trempette à base de yogourt faible en matières grasses.
- Les Produits céréaliers – en particulier à grains entiers – sont faibles en lipides et riches en fibres. Vérifiez les ingrédients : le pain brun n'est pas nécessairement fait de grains entiers.
- Il n'y a pas que le pain de blé entier. Essayez les pâtes alimentaires ou les couscous à grains entiers, le riz brun ou sauvage, l'orge et le quinoa.
- Prenez des rôties ou des bagels de blé entier plutôt que des croissants, des beignes ou des pâtisseries.

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

Coiffure Filante enr.

418 825-3877

Stéphanie Lagacé

Hommes
Femmes

Sur rendez-vous 19 rue Labranche
Au début du secteur nord de Ste-Brigitte

Les Entreprises
GASTON CLAVET inc.

Pelle - Bulldozer - Pépine - Camions
Souffleuse - Excavation - Terrassement
Transport de sable - Gravier - Concassé
Terre noire - Fosse septique - Déneigement
Marteau hydraulique - Minipelle (location)
Réparation de pompe de puits artésien

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com
102, Auclair, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0

Me Chantale Bourget
Notaire et Conseiller juridique

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

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

Objets souvenirs
par Diane Clavet

La tasse à rasage



Photo : Diane Clavet

La tasse à rasage est un des plus anciens éléments de ma collection d'objets-souvenirs. Ce joli bibelot a été reçu en cadeau de nocces par mon grand-père Charles Clavet lors de son mariage avec ma grand-mère Georgianna Lerossignol, le 22 janvier 1894. Cette tasse à rasage a donc 119 ans.

Faite de porcelaine blanche avec de petites fleurs bleues en relief, elle comporte deux parties : une partie haute avec des trous pour le savon et une partie basse pour l'eau chaude.

La tasse à rasage était un excellent outil pour préparer une crème à barbe de qualité. Elle permettait de ne pas utiliser trop d'eau ni de savon, tout en les gardant chauds pour un long rasage.

Je m'imagine très bien mon grand-père en train de se faire la barbe devant le petit miroir au-dessus de l'évier de la cuisine. Il mettait de l'eau chaude dans la partie du bas et son petit savon dans la partie du haut. Il trempait son blaireau dans l'eau chaude pour bien l'humidifier puis il le passait sur le savon pour faire monter la mousse. Ensuite il s'enduisait la figure de cette belle crème blanche qu'il enlevait minutieusement avec un rasoir droit appelé coupe-choux. Finalement, il prenait un soin particulier de sa moustache.

Et c'est ainsi que frais rasé et vêtu de son meilleur habit, mon grand-père devait se rendre à la grand-messe du dimanche.

Charles Clavet était un menuisier-charpentier au caractère un assez difficile et proche de ses sous. Il était un travailleur acharné. Il est décédé à l'automne 1946 à l'âge de 76 ans. On retrouve encore dans les rues de Sainte-Brigitte plusieurs maisons qu'il a construites et elles ont encore fière allure ex : 395, 444 et 446 avenue Sainte-Brigitte.



Photo : Diane Clavet

L'art de se raser soi-même s'appelle la *pogonotomie*.

Noce au village



Le dimanche 20 janvier 2013, à 13 h 30, les cloches de l'église sonneront pour annoncer une noce au village. Venez festoyer et vivre en temps réel des épousailles comme dans le bon vieux temps. Vous y êtes tous et toutes personnellement invités : enfants, parents, grands-parents, oncles, tantes, amis, etc. Comme le veut la tradition, le mariage sera suivi d'une grande fête toute en musique. Le *Groupe Bonhomme Bonhomme* vous invite d'ailleurs à participer à l'histoire en tant que **conteur, chanteur ou musicien**.

Pour confirmer votre présence et réserver votre place en tant que spectateur, contactez directement le bureau de la Fabrique au **418 825-2596** ou l'un des membres de la Fabrique. Un coût d'entrée est exigé : 10 \$ / adulte et 5\$ / enfant de plus de 5 ans.

Raphaël Brassard	418 825-1576
Céline Falardeau	418 825-3408
Ghislaine Vadnais	418 825-2863
Danielle Thomassin	418 825-3356
Francine Goudreault	418 825-3034



Station Service Alpin Inc.
327 Ave Ste-Brigitte
418 825-2219



Depuis 25 ans à votre service !



Heures d'affaires

Lundi au vendredi : 7 h 30 à 18 h
Samedi : 8 h à 12 h
Saison d'été : fermé le samedi

Mécanique générale

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

Spécialités

- Silencieux
- Soudure
- Suspension
- Pneus de toutes marques
- Traitement antirouille

Vidange d'huile Express

Le Spécialiste est une marque de Uni-Sélect inc. Tous droits réservés

Nous utilisons seulement des pièces de qualité d'origine



Osez voyager : le dépassement par le voyage

par Jean-François Gerardin

Nous avons rencontré Hélène Le Monnier le 3 janvier 2013, à sa résidence de Sainte-Brigitte où elle demeure depuis plus de trente ans. Son conjoint Marcel Hubert participait à la rencontre. Madame Le Monnier s'apprête à partir sur les routes poussiéreuses de l'Afrique sénégalaise, avec quatre autres compagnes. Ce voyage représente pour Hélène la concrétisation d'un rêve.

Cette forme peu banale de voyage à caractère humanitaire existe depuis environ 2 ans mais demeure peu connu de bien des gens. Voyager autrement, sac au dos, sans le confort habituel des bien nantis pour aller à la rencontre de gens démunis qui vivent une autre réalité ne peut que conduire celles et ceux qui choisissent de voyager ainsi à une prise de conscience personnelle et profonde.

Si les voyages forment la jeunesse, les voyages humanitaires forment, éduquent et éveillent ceux qui s'y adonnent.

Le voyage d'Hélène Le Monnier s'effectuera du dimanche 3 février au jeudi 14 février 2013, au Sénégal. Toutes les dépenses encourues sont assumées par les quatre voyageuses. Son compagnon, Marcel, l'a assurée qu'il lui paierait tous les frais inhérents au retour si elle revenait bien à la maison pour la Saint-Valentin... Quel humour !

Une guide avertie: Sylvie Potvin

Dans ce groupe de cinq femmes, une personne pilote l'équipe. C'est madame Sylvie Potvin, fondatrice de l'organisme sans but lucratif «Osez voyager». À 45 ans, dont 25 années de voyages, madame Sylvie Potvin, native de La Pocatière, présente une feuille de route impressionnante avec 450 vols à son actif.

De son premier périple en sol africain, en décembre 1987, jusqu'à aujourd'hui, en passant par les chemins de Compostelle et ses nombreux retours en Afrique qui l'ont tant fait grandir, son implication dans l'or-



Hélène Le Monnier Photo: L.Côté

ganisme *Dentistes sans frontières*, son aventure voilée en Iran et ses nombreuses missions humanitaires font d'elle une guide chevronnée pour Hélène et ses co-voyageuses.

Motivation d'Hélène

Voici, en vrac, les remarques que nous a confiées Hélène quant au choix de ce style de voyage. *Je me trouve chanceuse dans la vie. Aînée de 11 enfants, j'ai appris à donner. «Donner au suivant», il s'agit d'un besoin pour moi.*

Chanceuse aussi, parce que je suis libre de penser et de vivre dans notre pays et notre province.

Bagages de la mission humanitaire

Chacune des complices a droit à 2 valises de 50 livres. Les valises contiennent des pansements de toutes sortes, des toutous (100 peluches de formats variés offerts par la *fondation Câlin*), des barres tendres (commandite des biscuits Leclerc), spécialement réservées à l'Afrique. On les a baptisées «*Biscuits de l'Amitié*». Il s'agit d'une barre vitaminée conçue pour pallier la malnutrition endémique qui sévit dans les villages visités. Chaque barre contient 2 gr de fibres, 8 gr de vitamines et de minéraux, 5 gr de protéines et des grains entiers.

Ces cinq voyageuses (22 à 64 ans) transporteront donc dans leurs bagages quelque 1900 barres à distribuer pendant leur

aventure sénégalaise, plus des toutous, des pansements, des stylos en plus de leurs effets personnels.

D'abord l'avion, puis, avec ce que l'on trouve...

Elles partiront de Montréal le 3 février prochain vers Paris où elles feront une visite express avant de s'envoler à nouveau vers Dakar. À partir de là, de village en village, pendant 10 jours intensifs, elles voyageront à pied ou avec les moyens du bord. Leur trajet les conduira dans des écoles qui accueillent des enfants de 6 à 13 ans et dont le nombre varie entre 20 et 500 selon les endroits.

Vaccins, nourriture, garde-robe

Qui dit voyage en d'autres contrées exige d'être préventif. Ces femmes devront vivre en autarcie, donc elles doivent posséder tout ce dont elles auront besoin quotidiennement.

Il faut d'abord se prémunir contre les maladies endémiques qui sévissent dans ces régions : fièvre jaune, fièvre typhoïde, malaria, hépatite A et B exigent des vaccins coûteux qui sont à la charge de chacune.

Il leur faut transporter de l'eau en bouteille et leur nourriture doit être choisie pour qu'elle soit soute-nante et légère...thon en sachet, beurre d'arachides, bananes, pain frais (sur place) et des frites (excellentes, paraît-il). On est loin d'une aventure gastronomique ! Marcel aura certainement quelques bons repas à offrir au retour d'Hélène...

Quant aux vêtements, l'aventure ne se prête pas à une parade de mode... Ainsi, vieux vêtements, t-shirts, espadrilles et sandales feront l'affaire..

L'argent est administré, au fur et à mesure du périple, par leur guide Sylvie à partir d'un «pot» commun où chaque voyageuse a confié 50 \$, c'est-à-dire 25 000 CFA (communauté financière africaine). En effet, chaque jour, l'hébergement et le transport doivent être négociés par la guide. Heureusement, le français est la langue de communication.

Hélène Le Monnier

Hélène veut vivre cette expérience au jour le jour, d'heure en heure, en accord avec ici et maintenant. Pour cette femme déterminée, il s'agit d'un autre enrichissement personnel.

Elle remercie tous les gens qui l'ont commanditée spontanément et si généreusement. Cela la touche beaucoup et lui va droit au cœur. Elle ajoute qu'elle nous assure que nous serons tous et chacun avec elle lorsqu'elle donnera aux enfants démunis de l'Afrique de l'ouest.

EXAMEN DE LA VUE ET LABORATOIRE SUR PLACE

la Lunetterie
BEAUPORT

• **FORFAIT 2 PAIRES**
• **FORFAIT ÉTUDIANT**

Lunette de spécialités :
• ordinateur • billard • sport

550, Cambrone, 418 666-2022
Sortie Seigneuriale voisin du Métro et du Nautilus
www.lunetteriebeauport.com

Marc Côté,
Opticien





Osez voyager ! vous invite tous

Le dépassement par le voyage

1 février 2013 à 19 h 45
Église St-Jérôme,
6350, 3^e Ave Est
Québec (Charlesbourg)
Gratuit

Ce sera une soirée remplie d'émotions de toutes sortes, de simplicité et d'authenticité. Depuis mon premier voyage le 15 décembre 1987 à aujourd'hui, je vais essayer de vous faire vivre à travers des anecdotes, les périples les plus marquants de ma vie et surtout toutes les leçons de vie que j'en ai tirées. Des chemins de Compostelle à mon implication dans l'organisme Dentistes Sans Frontières; de mon long séjour au Rwanda avec ma fille de 16 ans à mon aventure voilée en Iran; de ce que j'ai la chance de faire vivre aux groupes que j'accompagne en mission humanitaire jusqu'à mon ascension du Kilimandjaro en octobre dernier, je vous promets des montages vidéos et près de 2000 photos prises un peu partout sur notre planète.

C'est ma façon de célébrer mes 45 ans. Au plaisir de vous rencontrer,

Sylvie Potvin

À consulter:

Osez Voyager : osezvoyager.com/
Organisme à but non lucratif pour l'accompagnement de voyageurs dans le monde et l'organisation de missions humanitaires en Afrique.

avivredesmaintenant.com/services/partenaire-de-osez-voyager

Bonne marche

De nouvelles cartes sont disponibles sur www.sentierscapitale.com/

Légende

- Sentier de la Montagne à Deux Têtes
- Sentiers d'accès et de liaison
- Réseau routier
- Stationnement
- Point de vue
- Bornes kilométriques
- Difficulté du sentier: Intermédiaire

Profil de terrain

Dénivelé: 225 mètres
Plus haut sommet: 621 mètres

Sentier LA MONTAGNE À DEUX TÊTES

Mise à jour: Novembre 2012

Légende

- Sentier le Montagnard
- Sentiers d'accès et de liaison
- Réseau routier
- Stationnement
- Stationnement payant
- Point de vue
- Bornes kilométriques
- Difficulté du Sentier: Intermédiaire

Profil de terrain

Dénivelé: 250 mètres
Plus haut sommet: 525 mètres

Sentier Le Montagnard

Mise à jour: Novembre 2012



BILODEAU vous garantit le meilleur service
Maintenant concessionnaire autorisé pour
l'entretien de tous véhicules SAAB

- Service de 7h30 à 21h00 du lundi au vendredi
- On va chercher votre véhicule
- Plus de 15 voitures de courtoisie
- Tarif horaire : **99⁹⁵\$**

Propriétaire d'une SAAB, n'hésitez pas à nous visiter et profiter dorénavant du service complet pour votre voiture.

Patrice Lapointe
Directeur des opérations fixes



9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré
418 827-3773 1-800-663-3773
www.bilodeauautos.ca

Chorale

L'Écho des montagnes



Photo : Laurent Dravigné

La chorale l'Écho des montagnes a débuté sa session hiver-printemps le mercredi 16 janvier à 19 h 15 à l'église de Ste-Brigitte-de-Laval. Nous avons accueilli avec plaisir quelques nouvelles recrues. Nous sommes présentement une trentaine de choristes.

Si vous aimez chanter, si vous désirez faire partie d'une chorale dynamique, venez rencontrer notre chef de chœur Ariane Nantel ainsi que des choristes chaleureux et sympatiques. C'est encore le temps de vous inscrire. N'hésitez pas à nous contacter, il nous fera plaisir de vous donner de l'information et de vous faire parvenir par courriel les pièces musicales, si vous le désirez.

Nos frais d'inscription sont de 75 \$ pour 15 pratiques. De plus, les nouveaux membres ont la possibilité de venir à deux pratiques avant de confirmer leur adhésion et payer leur session.



Photo : Laurent Dravigné
Ariane Nantel

Notre concert annuel pour la fête des mères aura lieu le vendredi 10 mai ici à l'église de Ste-Brigitte. Nous avons pris en considération les quelques commentaires reçus et le son sera de meilleur qualité. La chorale «L'Écho des montagnes» participera activement aux activités du 150^e de Ste-Brigitte. Surveillez les prochains Lavallois pour plus de détails.

Nous remercions nos commanditaires: le journal Le Lavallois et la ville de Ste-Brigitte qui nous supportent depuis nos débuts, la caisse Desjardins de Beauport, le comité de la vente de fleurs, Mme Marguerite Blais ministre responsable des aînés, Mme Hélène Michaud députée fédérale et la CCAP pour l'aide apportée en 2012. Cette aide nous fut très précieuse.

Pour inscription ou information, rejoignez un des membres du comité:

- | | |
|-------------------|----------|
| Murielle Lortie | 825-1553 |
| Yves Pomerleau | 825-3125 |
| Diane Clavet | 825-2502 |
| Lucille Thomassin | 948-2610 |
| Jocelyne Clavet | 825-2648 |

Heureux gagnant

C'est dimanche, le 13 janvier dernier, au Home Hardware qu'a eu lieu le grand tirage : un voyage d'une semaine pour deux à Cuba offert par GMC Inc. Cette entreprise de déneigement offrait à chacun de ses clients une chance d'y participer. C'est devant une douzaine de clients qui s'étaient déplacés pour l'occasion, que le billet de David Dubé fut tiré.

«C'était vraiment agréable de voir la joie et l'étonnement de notre client... Nous allons sûrement récidiver» nous a confié Christian Thomassin. Il nous annonçait également la venue d'une promotion pour ce printemps. À ne pas manquer.

Félicitations au gagnant !

Stéphane G. Laporte



Michael Thomassin, Marie-Pier Gariépy, David Dubé, le gagnant, Gabriel Thomassin et Christian Thomassin, les propriétaires de GMC déneigement.

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

Sirois-Denis Denturologiste

Prothèse sur implants

- Prothèses complètes et partielles
- Réparation 1 heure
- Fabrication base molle
- Service de voiture gratuit pour personnes âgées
- Financement disponible
- Consultation gratuite
- Services à domicile
- Réclamations des prestataires de l'aide sociale acceptées

50\$ de rabais sur toute nouvelle prothèse dentaire

75\$ de rabais pour 2 nouvelles prothèses dentaires

Éligible sur fabrication, Valable jusqu'au 20 février 2013

Andrée-Anne Beaudry, D.D. Jean-Sébastien Sirois, D.D.

2364, boul. Louis-XIV, Québec 418 667-9434

Complice de votre avenir financier!

Maxime Caron-Bourque

Conseiller autonome - Conseiller en sécurité financière
Représentant en épargne collective
418 627-4447 p. 243

maxime.caron.bourque@sfl.qc.ca
www.sfl.qc.ca/maximecaronbourque

SFL Partenaire de Desjardins Sécurité financière

SFL PLACEMENTS Cabinet de services financiers

Impliqué à 100% dans l'attente de votre MIEUX-ÊTRE FINANCIER, je me fais un devoir, en tant que conseiller en sécurité financière, de développer avec vous une stratégie judicieuse, inspirée de vos véritables besoins.

SCIAGE de béton

A. Tremblay Inc.

Sciage
Asphalte
Joints d'expansion
Murs - Planchers - Portes - Fenêtres

Commercial et résidentiel
R.B.Q. : 8229-6963-28
sciage@live.ca

Forage
Trous
1 à 24 pouces de diamètre

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

Alain ou Michael Tremblay
80, rue Tremblay
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0

Noël à la Résidence Le Trèfle d'Or

par Danielle Aubut

C'est en début décembre que la Résidence Le Trèfle d'Or a revêtu ses couleurs de Noël pour le grand plaisir des résidents et résidentes qui ont pu en profiter jusqu'à la mi-janvier.

Ce fut un travail d'équipe dans le partage et la bonne humeur. Pendant que plusieurs décoraient l'extérieur avec sapins de Noël, traîneaux d'antan, lumières et cadeaux, d'autres s'affairaient pour répandre l'esprit de Noël dans tous les recoins de la Résidence. De plus, les résidents et résidentes se sont fait un honneur de décorer tous leurs balcons.



Le traîneau du père Noël

Une visite de nos maternelles

Tel que promis, les 60 jeunes de la maternelle sont venus à la Résidence, le 19 décembre, pour offrir de belles cartes de vœux de Noël confectionnées à la main spécialement pour nos aînés. Ils en ont profité pour admirer nos belles décorations et pour interpréter un chant de Noël aux aînés. Ce fut une belle sortie pour eux.



Un souper de Noël fort appétissant

Un souper de Noël tout en partage

C'est le 8 décembre dernier qu'a eu lieu le traditionnel souper pour souligner Noël à la Résidence. Comme l'an dernier, les membres du personnel ont été invités à partager la table avec les résidents et les résidentes. Pour l'occasion, les membres du CA et le Directeur ont revêtu tablier et filet pour servir tout ce beau monde et pour faire la plonge naturellement. Comme le veut la coutume, cette soirée a été agrémentée d'une remise de cadeaux pour tous et toutes et ce, grâce à la contribution de nombreux commanditaires qui ont bien voulu me faire confiance.

Des mercis bien mérités

Jetiens à remercier Julie Robitaille qui a si bien orchestré toute la décoration avec moi, mon père Jacques, Steven et plusieurs des résidents qui ont mis la main à la pâte.

Un merci particulier à tous les commanditaires qui ont offert des cadeaux ou de l'argent pour l'achat de surprises pour tous et toutes. C'est vraiment très apprécié.

- Ameublement Tanguay
- Boutique La Brocante
- Boucherie Beaufresne
- Clôtures universelles
- Domaine Beaulieu
- École de danse Nadia Desgagné
- Garage Daniel Blanchet
- Nicole Ador, massothérapeute
- Peek
- Pharmacie Proxim
- Produits Allouette (Francine Morin Aubut)
- Produits Avon (Hélène Lancep)
- Produits d'antan
- Pro-Nature Lac Beauport
- Restaurant Le Lavallois
- Quincaillerie (Home Hardware)
- Voyage Omnitour

Des souhaits pour 2013

Santé, Joie et Paix sont les souhaits que le Conseil d'administration de la Résidence, son personnel, de même que ses résidents et résidentes font pour tous les Lavallois et Lavalloises.



Un sapin brille de tous ses feux

Merci aux amis de la maternelle pour leur belle visite, leurs jolies fri-mousses et leur joie de vivre nous ont enchantés. Ce fut vraiment très apprécié.



MARTIN ROCHETTE
Courtier immobilier

Sainte-Brigitte, JE M'EN OCCUPE



RE/MAX
MILLE MAISONS. UN CHEZ-SOI.
RE/MAX Référence 2000
Agence Immobilière

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

3333, du Carrefour
Beauport (Québec) G1C 5R9

418 666-5050

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

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



RESTAURANT LE LAVALLOIS, resto-bar au coeur du village. Achalandage assuré, 48 places intérieur et 26 sur la terrasse, permis de bar pour la terrasse. Partez en affaire avec un clés en mains rentable. Cause de la vente, retraite des proprios. Discretion demandée. Documents fournis + preuve de solvabilité.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Pour amateurs de grands espaces, cottage construit en 2004, 2 chambres à l'étage, plafond cathédrale au salon et salle à manger. Très chaleureux, beaucoup de boiseries, grande fenestration côté sud. Terrain de 36 000 p.c. sans voisin arrière. Au coeur du village. Aménagez le sous-sol selon vos besoins. 314 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Grand plain-pied 28 X 40, terrain de 33 000 p.c., sans voisin arrière. 4 grandes chambres dont 2 au sous-sol, cuisine idéale avec îlot, grande salle à manger avec porte patio, salle familiale au sous-sol. Finition soignée pour les plus exigeants, atelier dét. 14 X 18 chauffé. Rue cul-de-sac, parfait pour la famille! 309 000\$.

BEAUPORT



Secteur très en demande, maison en rangée unité de coin, détenue en copropriété donc aucun entretien extérieur, piscine creusée chauffée, 3 chambres possibilité 4, grandes pièces très éclairées, foyer au salon, plusieurs rénos récentes (toit, portes, fenêtres), possession flexible. Excellent qualité/prix. 209 000\$.

PONT-ROUGE



REPRISE DE FINANCE! Très grand cottage de 4 chambres dont 3 à l'étage, verrière avec spa, 2 garages dont 1 détaché, salle familiale au sous-sol, 48 heures d'avis pour visites. Vendu sans garantie légale de qualité. 309 900\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Nature et tranquillité au rendez-vous. Grand plain-pied de 28 X 34, très ensoleillé, foyer au gaz au salon, 3 chambres, grande salle de bain, douche en céramique. Salle familiale au sous-sol. Pas de voisin arrière. Possession juillet. 214 000\$.

STONEHAM



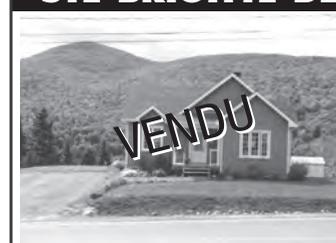
Chaleureux loft de 335 pieds carrés, rénové, porte patio et balcon. A 1.5 kilomètres du centre de condo. Vendu meublé (lit mural, électroménagers neufs). Libre rapidement! 78 500\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



2 chambres au rez-de-chaussée, 1 au sous-sol. Charmant jumelé, construction 2011 divisions uniques. Grande cuisine fonctionnelle + comptoir lunch. Planchers bois, salle d'eau au sous-sol. Grande remise + porte de garage. Secteur jeune près de tout. Garantie. Prix demandé: 209 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Vue panoramique spectaculaire, au coeur du village, plain-pied ensoleillé, construction 2010, maison modèle du constructeur, Novoclimat. 3 chambres, plafond cathédrale, cuisine fonctionnelle + îlot et comptoir lunch, sous-sol aménagé + porte patio, poss. bi-génération, garantie APCHQ 2015. Poss. rapide. Pd.: 269 000\$.

ST-FERRÉOL-LES-NEIGES



Immense jumelé 46 X 31, vue panoramique au fleuve, 3 chambres au r.d.c., grandes aires de vies, foyer de pierre au salon, cuisine fonctionnelle, s.b. rénovées avec douche cér. et bain podium, terrain intime de 16 000 p.c., atelier au s.s. pour bricoleur ou travailleur autonome. A quelques min. du Mont Sainte-Anne! 195 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Chaleureux plain-pied, à 5 minutes du village, 2 chambres, beaucoup de rénovations, cuisine très fonctionnelle, poêle au gaz au salon, solarium 4 saisons intégré, sous-sol idéal pour cinéma maison. Terrain de 39 000 pieds carrés, gazebo et spa inclus, abri d'auto. Faut voir absolument, très bon rapport qualité/prix! 244 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Bord de la Rivière de l'île, vue magnifique sur la rivière et les montagnes, maison rénovée de A à Z à la perfection, 3 chambres, grandes pièces, porte patio dans la chambre des maîtres avec vue sur la rivière, terrain de 50 000 pieds carrés. Possession rapide possible. 239 000\$.

STE-BRIGITTE-DE-LAVAL



Superbe cottage 26 X 29 avec tourelle aux limites de Beauport, 3 chambres à l'étage, grande salle de bain avec podium. Foyer au salon, cuisine très fonctionnelle, patio en fibre de verre, piscine. Cour au sud. Aucun voisin arrière. Tout y est. Venez voir. Prix demandé: 294 000\$.

BEAUPORT



Près de tout, cottage 2002, 2 chambres à l'étage et 1 au sous-sol. Cuisine fonctionnelle. Planchers bois et céramique, foyer au gaz au salon. Climatisé, système d'alarme, salle familiale au s.s. Grand patio couvert et spa nature dans la cour. Aucun voisin arrière. Possession 60 jours. Prix demandé: 249 000\$.



Maison de jeunes La Barak

Aux jeunes de 6e année

Apprivoiser le passage du primaire au secondaire

Une équipe dynamique et interactive de *Entraide Jeunesse Québec* rencontrera 3 fois nos jeunes en janvier.

17 janvier : Atelier avec les jeunes leur permettant de parler de leurs craintes et de leurs préjugés à cet égard;

23 janvier : Une 2^e rencontre à laquelle les parents peuvent participer;

24 janvier : Discussion sur les précautions à prendre au sujet de la toxicomanie, de l'intimidation, etc

Retour du ballon-balai dès janvier

Viens te défouler avec nous le **jeudi soir**

Semaine de relâche scolaire

- S'il y a des jeunes qui s'inscrivent, l'expérience réalisée en cuisine, en décembre dernier, pourra se répéter.

- Sur le thème *Comment présenter et écrire son C.V. (curriculum vitae ou parcours de vie)*, un atelier sera offert à tous les jeunes de la MDJ qui désirent travailler l'été prochain.

*Bonne rentrée à tous
Que l'année se déroule à merveille
Bien du plaisir à La Barak*

Soutenir les activités de la MDJ DON

Il est possible de faire un don à la MDJ via le site de CANADON.ORG (Maison des jeunes de Ste-Brigitte-de-Laval). Pour de l'information, communiquez avec Armelle Ginet par courriel à :
labarak@ccapcable.com

CARTE DE MEMBRE

Tout citoyen lavallois peut devenir membre honoraire de La Barak. Pour le coût minime de 10 \$, cette carte permettra à son détenteur d'être au courant des petites et grandes activités de la MDJ par courriel.

Merci de votre générosité

Retour sur les activités de décembre 2012

Fais ton
choix



Bradley et le chef David Photo: Sophie Mongrain

Cuisiner :

Deux jeunes de la Barak ont pu s'initier au métier de cuisinier le 7 décembre dernier grâce à la collaboration du Carrefour Jeunesse Emploi Montmorency. Le récit de leur expérience nous a mis l'eau à la bouche... Merci à Véronique Loubier, travailleuse sociale au CJEM.

Travailler en comptabilité, gestion, finance :

M. Patrice Francoeur, directeur en développement hypothécaire à la Banque Nationale est venu expliquer à une quinzaine d'ados la face cachée des cartes de crédit, de l'hypothèque et des emprunts et les entretenir des qualités requises pour réussir dans ce domaine. Il a même abordé le décrochage scolaire. Merci à monsieur Patrice Francoeur pour son témoignage.

Guignolée 2012

Merci à tous les citoyens de Ste-Brigitte-sur-le-Golf qui ont ouvert leur porte à l'équipe de La Barak, le 13 décembre.

Disco et karakoé de Noël du 14 décembre

Tous nos habitués de La Barak et leurs amis ont dansé et chanté aux rythmes enjoués de leurs *tunes* actuelles. Ce fut une de ces soirées où l'amitié et la joie réchauffent les coeurs.

Ciné-souper du 21 décembre

Annulé à cause des mauvaises conditions routières.

par Armelle Ginet, 418 948-6769



L'hiver on s'en occupe !






TIRAGE DU VOYAGE À CUBA

Félicitation à notre gagnant, David Dubé
Qui s'envolera bientôt pour le sud...

Merci à tous nos clients !!!

Et à notre partenaire HOME HARDWARE



GMC Inc. C'est aussi...






Dès
AVRIL...

Michael
418.930.6149

Gabriel
418.563.6185

Christian
418.805.7125

RE/MAX

Agence immobilière

*Référence 2000*3333, du Carrefour, local 250
Québec (Québec) G1C 5R9**418 666-5050**www.remax-quebec.com*Conscientieux et disponible...**Pour bâtir une relation de confiance...***À long terme!***Jérôme Cloutier**Courtier immobilier résidentiel**www.jeromecloutier.com***STE-BRIGITTE-DE-LAVAL**

La campagne à 2 minutes du village et à 20 minutes du centre-ville. Terrain intime et entièrement boisé. Rénové chic et moderne. Maison en bois rond scandinave. 3 grandes chambres. Contactez-moi pour une visite.

**STE-BRIGITTE-DE-LAVAL**

Mérite d'être vue!
Intérieur champêtre et chaleureux, terrain plat de 68 000 P.C. aménagé avec soin, garage détaché. Contactez-moi pour une visite.

**CHARLESBOURG**

Unité de bout avec un grand terrain clôturé. Offre beaucoup d'espace et de luminosité. Grandes chambres, fenêtres et toiture récentes. A tout pour plaire. Contactez-moi pour une visite !

**LAC-ST-CHARLES**

Maison mobile ayant son propre terrain. 2 grandes chambres, salon et cuisine à aire ouverte. Beaucoup de rénovations récentes. Logez-vous à peu de frais dans un clé en main. Contactez-moi pour une visite !



**RÉSULTATS
RE/MAX REMARQUABLES**

*Simplicité, authenticité, écoute et flexibilité :
mettez-moi au défi !*



www.facebook.com/ImmobilierQuebec

Tranquilli-T

Certaines conditions s'appliquent.



Prochaines activités

Club de l'Âge d'Or

Recrutement

Bienvenue à toutes les personnes de 50 ans et plus qui aimeraient faire partie de notre club et en connaître les avantages. Vous recevrez gratuitement la revue Virage et vous aurez droit à de nombreux rabais sur journaux, revues, magazines, hôtels, peinture Bétonel, assurances Axa et bien d'autres. Le coût de la carte de membre est seulement de 24 \$ par année. Nous comptons présentement 225 membres.

Cours de danse en ligne

Les cours de danse en ligne ont débuté le lundi 14 janvier à 18 h 45. Il est toujours temps de vous joindre aux différents groupes.
Durée : 10 cours
Où : sous-sol de l'église
Prix : 35 \$ membre
40 \$ non-membre

Inscription :
Michel Després, 418 849-2089
Clémence Thomassin, 418 825-2206

Brunch Pizza Passion

Le dimanche 27 janvier à 11 h, nous vous attendons pour un brunch au restaurant Pizza Passion, 272 ave Seigneuriale, Beauport.
Prix : 8 \$ membre, 12 \$ non-membre

Taxes et pourboire inclus
Place limitées et réservations avant le 24 janvier.
Resp : Pierre-Paul Giroux 907-5167
Jean-Marc Jennings 825-1527

Dîner mensuel

Nos prochains dîners mensuels se tiendront les mardis 29 janvier et 26 février. La messe sera célébrée à 11h, le dîner sera servi à 11 h 45 par la suite suivront les activités (cartes, baseball poche, bingo). Nous demandons aux gens de s'inscrire avant le 24 janvier et le 21 février afin de nous aider à mieux planifier nos repas.

Resp : Jean-Marc Jennings
418 825-1527

Déjeuner

Venez déjeuner avec nous au restaurant Le Lavallois, le mardi 12 février à 9 h.
Prix : membre 5 \$ et non-membre 7 \$
Réservation requise avant le 7 février.

Jean-Marc Jennings 418-825-1527
Pierre-Paul Giroux 418-907-5167

Tournoi de cartes

Le mardi 12 février, nous ferons un tournoi de cartes (Kaiser et Politaine) au sous-sol de l'église à 13 h. Les

équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 40 \$; il y aura aussi des prix de présence.

Insc : 2 \$ membre et 3 \$ non-membre

Resp: Lilianne Lacroix
418-825-1527

Dîner de Noël

Le 11 décembre dernier, soixante personnes étaient présentes lors de notre dîner de Noël pour partager le délicieux poulet des Rôtisseries Fusée.

À cette occasion, nous avons accueilli la députée de Montmorency, madame Micheline C. St-Laurent et monsieur le curé, Réjean Lessard. Nous remercions madame C. St-Laurent pour l'aide financière apportée afin de soutenir notre action bénévole pour l'année 2012-2013.

Conseil d'administration 2012

Michel Després, prés.	849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	825-2031
Clémence Thomassin, sec.	825-2206
Jean-Marc Jennings, trés., rel.	825-1527
Marcel Tremblay, adm.	825-5059
Céline Falardeau, adm.	825-3408
Pierre-Paul Giroux, adm.	907-5767

Charlesbourg



Rare à ce prix, ce beau condo situé au 3^e et dernier étage dans un secteur très en demande et près de tous les services. Les grandes fenêtres apportent une belle luminosité dans le salon et la salle à manger. Plusieurs rénovations ont été faites : la cuisine, les comptoirs, les planchers, les fenêtres et la toiture. On vous attend pour une visite ! 169 000 \$

Nous habitons Ste-Brigitte-de-Laval depuis plus de 20 ans

Kathy Grégoire
Courtier immobilier
Cell : (418) 951-5578
kgregoire@votreagentimmo.com

Benoit Morissette
Courtier immobilier
Cell : (418) 955-5578
bmorissette@votreagentimmo.com

www.viacapitalevenu.com



Via Capitale Sélect
Agence immobilière
Tél : 418 627-3333



PROTECTION hypothécaire PROTECTION domiciliaire

Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière

Groupe Altus Solutions technologiques
Géomatique

1265, boulevard Charest Ouest,
bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C9
T 418.628.6019 F 418.628.5200
www.groupealtus.com

MARLIN
CHEVROLET INC

GM
Canada

Yves Thomassin
Représentant

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

HUSKY NEIGE

Dénégement
Résidentiel & commercial :

Entrée d'auto	Patio, galerie, chalet
Toiture	Épandage d'abrasif
Garage de toile	

Cell: 418 208-2210 236, rue St-Louis
Bureau: 418 825-5004 Sainte-Brigitte-de-Laval, PQ
G0A 3K0

DÉNEIGEMENT SPÉCIALISÉ
Harnais de sécurité et déglçage

WR Wilbrod Robert

418 661-9223
wilbrodrobert.com
1010, boulevard Raymond

Nous sommes demeurés une **entreprise familiale** qui tisse des liens serrés avec sa clientèle et la communauté. Nous soignons également, davantage qu'ailleurs, tous les détails qui font une grande différence, sans pour autant coûter plus cher.

Nous avons également des **FORFAITS** qui vous permettent d'économiser tout en simplifiant les choix à faire.

Forfait
SIMPLICITÉ
2 500 \$, qualité Wilbrod Robert incluse*

Notre **FORFAIT SIMPLICITÉ** offre une solution complète pour seulement 2 500 \$, soit le montant accordé par la Régie des rentes du Québec pour les funérailles des personnes admissibles.

**Salon-chapelle pour cérémonies liturgiques
et salles de réception disponibles.**

*Taxes de vente en sus de tous les montants mentionnés

Cercle de Fermières



Le Cercle de Fermières, une force à connaître

La nouvelle année 2013 débute. Nous désirons vous souligner que les activités régulières du Cercle se déroulent généralement les mardis en soirée au sous-sol de l'église de Ste-Brigitte. Les membres pourront obtenir toutes les informations au cours des réunions mensuelles qui se tiendront le troisième mardi de chaque mois.

Les membres du Cercle préparent les articles d'un trousseau qui sera offert à la ville de Ste-Brigitte pour le lancement des festivités du 150^e anniversaire. Le sujet sera à l'ordre du jour de la prochaine réunion qui se tiendra le mardi, 15 janvier à 19 h 30, au sous-sol de l'église.

Un goûter léger sera servi et une surprise sera offerte aux personnes présentes. Les membres qui désirent récupérer leurs pièces tissées pourront se présenter au local avant le début de la rencontre.

Recrutement

Nous espérons recruter de nouveaux membres au Cercle. N'hésitez pas à venir assister aux réunions, c'est le bon moment pour vous informer sur les activités de la prochaine saison.

Si vous le souhaitez, vous pourrez vous inscrire sur place auprès d'une des membres du conseil. Nous vous attendons avec grand plaisir. La participation aux ateliers est ouverte à tous.

Activités du Cercle

Les ateliers de travail sont animés par des personnes expérimentées. Elles partagent leur savoir-faire et perpétuent les différentes techniques d'art textile.

Atelier

Le prochain atelier se tiendra le mardi, 22 janvier de 19 h à 21 h. Isabelle Serre pourra faire la démonstration de la machine à tricoter au local du Cercle, au sous-sol de l'église. Nous vous deman-

ons de confirmer votre présence, par téléphone ou par courriel, auprès d'Isabelle.

La participation aux ateliers coûte 3 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres.

Café-rencontre

Le prochain café-rencontre est prévu pour le mardi 29 janvier. Pour favoriser la participation, nous désirons connaître les préférences des membres. Vous pourrez nous faire part de votre opinion sur le sujet, lors de la prochaine rencontre du 15 janvier.

Les rencontres permettent aux membres d'approfondir les techniques apprises lors des ateliers, de se familiariser avec les bases des travaux d'art textile, de partager des connaissances, des idées ou des astuces. C'est aussi un moment pour échanger et tisser des liens.

Suzanne Guinard, prés. 825-1530
Isabelle Serré, v.-prés. 907-9006
Marie-Josée Lussier, s.-trés. 825-2054
Christine Lanthier, dossiers 907-5653
Liliane Fortin, communic. 825-3118

Bienfaits de l'eau

Un verre d'eau enlève la sensation de faim pendant la nuit pour presque 100% des personnes. Le manque d'eau est le facteur N° 1 de la cause de fatigue pendant la journée. Des études préalables indiquent que de 8 à 10 verres d'eau par jour pourraient soulager les douleurs de dos et d'articulations pour 80% des personnes souffrant de ces maux.

Une simple réduction de 2% d'eau dans le corps humain peut provoquer certains problèmes. Boire 5 verres d'eau par jour diminue le risque de cancer du colon de 45 % et peut diminuer le risque de cancer du sein de 79% et de 50% la probabilité de cancer à la vessie.

Les germinations

Soirée conférence et dégustation, 25 février
 Invitation du Groupe d'Achats de Fruits et Légumes Bio

Pourquoi incorporer à son alimentation des germinations, des lacto-fermentation, des produits déshydratés entre autres? Qu'est-ce que le régime hypotoxique (sans gluten et sans produits laitiers)?

Voilà quelques sujets que nous aborderons lors de cette soirée d'information donnée par Dominique Champagne, propriétaire de la Bio Ferme des Caps, le 20 février à 19 h au 4, de la Patinoire. Nous parlerons aussi des dernières découvertes scientifiques sur le blé et les autres céréales, des modes de cuisson, des produits laitiers, des probiotiques et des protéines. Nous aborderons aussi les liens avec les maladies cardiaques, le cancer et autres maladies chroniques.

Cette soirée se terminera par une dégustation des produits de la Bio Ferme, d'où l'importance de réserver avant le 10 février à : iserre@ccapcable.com

L'entrée est gratuite.

Au plaisir de vous voir,
 Le Groupe d'Achats de Fruits et Légumes Bio de Ste-Brigitte-de-Laval

Dormez en toute tranquillité
Une solution pour le ronflement
Pour ceux qui désirent un traitement
peu contraignant et réversible

L'appareil de ronflement est peut-être la solution pour vous!

Cet appareil assure un grand confort puisqu'il permet une meilleure circulation de l'air au niveau des voies aériennes supérieures tout en permettant l'ouverture et la fermeture des mâchoires.

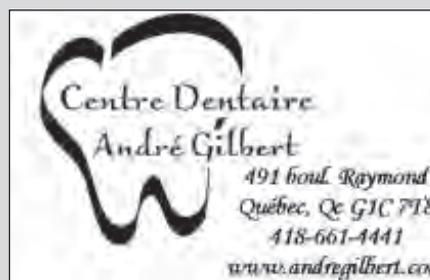
Il est petit et facile à transporter si vous devez vous déplacer pour un voyage.

Il ne demande que quelques jours d'adaptation.

La pose de l'appareil ne nécessite ni anesthésie ni chirurgie.

Il ne suffit que de quelques visites chez votre dentiste.

Informez-vous d'abord auprès de votre médecin pour vous assurer que vos problèmes de ronflement ne sont pas causés par l'apnée du sommeil.



Un service de dentisterie et d'implantologie à la hauteur de vos attentes

ColorPlus

COLLISION CENTRE

Genevyève Paré
 Propriétaire

CARROSSIER EXPERT 2000

570, Rue Adanac, local 106 - 107
 Québec, Qc, G1C 7B7

Tél: 418 664-1456
 Cell: 418 805-1456 Fax: 418 664-0310
carrossierexpert@megaquebec.net

Carrossier
 EXPERT • 2000

Débosselage et peinture
 Redressement de châssis
 Réclamation d'assurance
 Estimation gratuite

Horticulture



par: Jocelyne Clavet

Comme nous devons chauffer nos maisons durant l'hiver, l'air y est habituellement sec. Malheureusement, la plupart des plantes exotiques que nous avons reçues ou achetées durant la période des fêtes se cultivent mieux lorsqu'il y a une bonne humidité ambiante.

Après la floraison ou un certain temps, plusieurs personnes se défont souvent de ces plantes, le coût d'acquisition n'étant pas très important. Ce geste est la meilleure chose que nous puissions faire dans le cas de plusieurs plantes, car sous de mauvaises conditions de culture, nous ne pouvons obtenir une bonne performance et ces plantes deviennent vulnérables aux insectes et aux maladies.

Les traitements exigent coûts et énergie. Pire, ces plantes risquent de contaminer vos autres plantes de maison.

Certaines méritent un meilleur sort, étant plus faciles à conserver et pouvant poursuivre leur vie à l'extérieur durant la belle saison pour se refaire une beauté et agrémenter notre aménagement extérieur. En voici quelques unes :

Soins à donner à nos cadeaux fleuris des fêtes



Begonia rex Le bégonia roi

Les bégonias rex demandent de la lumière, mais pas de soleil direct. Il faut laisser sécher la terre entre les arrosages. Une terre saturée d'eau peut provoquer la pourriture des racines. Il faut aussi éviter de mouiller le feuillage et surtout, le cœur de la plante, pour ne pas favoriser le développement de maladies fongiques.

On peut placer une soucoupe de billes d'argile sous notre pot de culture s'il fait trop chaud ou que notre atmosphère est sèche : lors des arrosages, on verse alors juste assez d'eau pour qu'elle ne touche pas le fond du pot. L'humidité sera alors relativement élevée sans détrempier le plant.

Si le bout des feuilles jaunit, c'est que l'atmosphère de culture est trop sèche. Une légère addition d'engrais à l'eau d'arrosage tous les mois suffit. La température de la pièce ne doit pas être trop chaude ou trop sèche. Le bégonia rex réagit mal à une température élevée lors de sa culture hivernale dans la maison, en s'étiolant.



Echeveria 'Topsy Turvy' L'échevéria 'Topsy Turvy'

Originnaire du Mexique, cette plante vivace succulente se conserve bien à l'intérieur. Il suffit de l'arroser deux fois par mois durant l'hiver et d'enlever les feuilles mortes de cette plante exotique avant qu'elles ne contaminent les autres. Elle donne une belle floraison saumon. 'Topsy Turvy' appartient à la famille des crassulacées.

On cultive cette plante devant une fenêtre qui présente beaucoup de lumière. Cette plante convient parfaitement pour nos cultures en contenant durant la belle saison ou pour garnir une rocaille.



Euphorbia pulcherrima Le poinsettia

Le poinsettia est une plante achetée par plusieurs personnes durant le temps des fêtes pour décorer la table ou un coin du salon, ainsi que pour donner en cadeau. En fait, cette plante d'appartement, introduite sur le marché au début du XIXe siècle, est devenue un incontournable pour plusieurs personnes durant la période de Noël.

Avec de bons soins, un plant de poinsettia cultivé sous de bonnes conditions peut demeurer en bonne forme jusqu'en mars, parfois plus. La plante se cultive sous une bonne luminosité dans nos maisons jusqu'au mois d'avril. Le poinsettia tolère bien la température chaude et sèche de nos maisons en hiver. Une température de 18° C constitue la température idéale pour la culture de cette plante à l'intérieur. On peut quand même la cultiver à des températures variant entre 15° C et 20° C.

Lorsque les bractées sont colorées, le poinsettia ne requiert généralement pas de fertilisation. Cette plante apprécie une bonne humidité. Les arrosages doivent donc être réguliers et copieux lors de la période de croissance (oct. à avril). On doit cependant laisser sécher, quelque peu, la terre entre les arrosages.

CONSTRUCTION RICHARD CHABOT
 Domaine de la Rivière Ferrée – Boischatel

www.constructionrchabot.com
 418 825-1954 • 418 808-0588

TERRAINS disponibles dès MAINTENANT!

- CONSTRUCTIONS sur MESURE
- Services d'ARCHITECTURE
- Services de DESIGN

QUALITÉ HABITATION GROUPE SELECT novoclimat

Depuis 1975, nous réalisons des jardins de diverses inspirations, en utilisant des matériaux naturels.

Nous créons des lieux de vie.

PLAN D'EAU
 FOYER EXTÉRIEUR
 TRAVAUX DE PIERRE
 AMÉNAGEMENT DE SPAS ET PISCINES
 ÉCLAIRAGE DE JARDIN

LES JARDINS DE VOS RÊVES

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



Kalanchoe blossfeldiana
Le kalanchoé de Blossfeld

Le kalanchoé représente une plante idéale pour les débutants. Il ne craint pas l'air sec de nos maisons. On le place devant une fenêtre ensoleillée et on l'ar-

rose aux dix jours : attention, un excès d'eau entraîne la pourriture des racines.

Les fleurs de cette plante succulente facile de culture sont minuscules, mais comme elles sont regroupées en grappes, elles forment de jolis bouquets de couleurs vives.

Le kalanchoé peut servir à la composition d'une potée de plantes grasses à l'extérieur durant l'été, son feuillage luisant étant décoratif. À son retour dans la maison, on le place dans une pièce fraîche (peu chauffée) pour provoquer une nouvelle induction florale.

La nouvelle floraison peut débuter en octobre ou en novembre. Les nouveaux hybrides sont très florifères.



Nephrolepis exaltata 'Rita's Gold'
La fougère de Boston 'Rita's Gold'

'Rita's Gold' est une fougère de Boston qui se démarque. D'abord, elle est plus compacte que ses congénères, n'atteignant que 30 à 40 cm (12 à 16 po) de hauteur et de largeur lorsqu'on la cultive comme une plante annuelle.

Ensuite, ses frondes découpées et ondulées chartreuses colorent les endroits ombragés et tolèrent même le soleil frais de l'avant-midi ainsi que celui de fin de journée. La couleur doré se maintient durant toute la saison.

Cette fougère se cultive dans un sol fertile, humide mais bien drainé. Si on la conserve à l'intérieur, le plant peut mesurer 1 m (3 pi) de hauteur et de largeur à maturité dans de bonnes conditions de culture. On la place alors dans un endroit humide et qui est bien aéré, où la lumière de l'extérieur est filtrée. Cette plante fait partie des meilleures plantes dépolluantes pour l'intérieur, notamment pour le formaldéhyde et le xylène.

Source: Internet, Rock Giguère

Corrections à apporter à votre bottin téléphonique de Ste-Brigitte-de-Laval 2013-2014

Nous vous conseillons de faire la correction dans votre bottin ou de découper cette partie.

Certains citoyens ne sont pas intéressés à ce que leurs noms paraissent dans le bottin, c'est pourquoi il est possible que vous ne trouviez pas les numéros que vous cherchez. Par contre il est aussi possible que nous ayons oublié d'inscrire ou de désinscrire certaines personnes. Nous nous excusons des erreurs ou oublis dans ce bottin. Soyez assurés que nous en tiendrons compte dans la prochaine édition.

Ajouts: Coiffure Marifée, Marie-Ève Meilleur 12, Des Opales 825-1779
D.-Boutet Micheline 14, Des Monts 825-3008

Corrections: Fortier Germaine 25, St-Émile 606-8695
Le Houillier Jean-François 111, Des Hydrangées 606-8383
Thomassin Martine 3, Richelieu 825-2393

Ces corrections seront faites dans notre site Web, merci pour votre compréhension.

Jocelyne Clavet 825-2648

JEUNES DE MÉRITE

5^e ÉDITION, PROGRAMME DE BOURSES 2012-2013

50 000 \$

EN BOURSES

INFORMATION : 418 660-3119, poste 2327
Formulaire de candidature disponible au
www.desjardins.com/caissedebeauport

**Catégorie
CULTURE**

**Catégorie
ACADÉMIQUE**

**Catégorie
SPORT ÉLITE**

**Catégorie
HUMANITAIRE**



Desjardins
Caisse de Beauport

La reconduction du bail

La période de renouvellement, de modification ou de résiliation des baux résidentiels est arrivée et voici les grandes lignes.

Définition

La reconduction est le renouvellement aux conditions originales d'un contrat à durée déterminée, à la suite de l'accord explicite ou tacite des parties.

Renouvellement du bail

À l'échéance du bail, le propriétaire a le droit d'augmenter le loyer et de modifier toute autre condition du bail. Ces modifications ne prendront effet qu'au moment de la reconduction du bail seulement et selon certaines modalités prévues à la loi.

Si le locateur n'agit pas, le bail est renouvelé automatiquement aux mêmes conditions et pour la même durée ou pour un maximum de douze mois lorsque le délai initial excède douze mois.

Avis de modification

Pour les baux d'une durée de douze mois, l'avis écrit de modification au locataire doit être donné au moins trois mois, mais pas plus de six mois avant la fin du bail. Pour les baux d'une durée de moins de douze mois, l'avis doit être donné au moins un mois avant, mais pas plus de deux mois avant le terme.

À la réception de l'avis de modification du bail, le locataire a trois options :

- Il peut accepter les modifications demandées par le propriétaire. Toutefois, s'il omet de répondre à l'avis, il est réputé avoir accepté la reconduction du bail aux conditions proposées par le locateur;



- Si le locataire n'est pas d'accord avec les modifications proposées, mais ne désire pas déménager, il doit aviser par écrit le propriétaire de son refus et ce, dans le mois de la réception de l'avis. Le propriétaire doit par la suite s'adresser à la Régie du logement afin que le Tribunal rende une décision sur le montant du

loyer ou toute autre modification contestée. Les deux parties sont liées par ladite décision. Cependant, si le propriétaire ne s'adresse pas au Tribunal, le bail est reconduit de plein droit aux conditions antérieures et pour la même durée n'excédant pas douze mois;

- Le locataire peut également résilier son bail et déménager. Il doit alors aviser le locateur par écrit dans le mois suivant la réception de l'avis de son intention de ne pas renouveler son bail.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour toutes questions additionnelles.

*Joanne Richard, avocate
Dussault Gervais Thivierge s.e.n.c.r.l.*

Dates pour le prochain journal

Tombée: 20 février

Sortie: 1^{er} mars

salon
Jo Lem

*Esthétique
Électrolyse
Pédicure (soin des pieds)
Cellulite*

Promotion

Demi-jambe au lazer	149,00 \$
Aines et aisselles	89,95 \$

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 *Joanne Lemay*



Nouveau
Épilation laser

**Technicienne sur place offrant divers services.
Nouvelle technologie, beaucoup plus efficace,
rapide et sans douleur.**

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 dilatés et éclaircissement du teint)
- Raffermissement cutané
- (perte d'élasticité, de collagène et de tonus)
- Lésions vasculaires faciales (couperose)
- Taches pigmentaires
- Blanchiment de dents



Pelleter sans y laisser son dos

Puisqu'il n'en finit plus de neiger cette année, j'ai cru qu'il serait intéressant de partager avec vous cet article réalisé par l'Association des Chiropraticiens du Québec: il contient tous les bons conseils afin de pelleter de façon sécuritaire pour votre dos.

Ne laissez pas la neige s'accumuler. Il est préférable de pelleter plusieurs fois en petites quantités plutôt que d'attendre la fin d'une tempête.

Pour délier les articulations et activer la circulation sanguine, prenez entre 5 et 10 minutes pour vous échauffer avant de débiter. En guise de préparation, marchez sur place, montez et descendez les escaliers, faites des flexions latérales du tronc et des flexions du dos.

Choisir une pelle légère

Choisissez une pelle légère avec un manche ergonomique courbé. Idéalement, votre pelle est en plastique ou en aluminium et de type pousse-neige. Son manche doit être suffisamment long pour que vous n'ayez pas à vous pencher pour travailler, mais ne doit pas dépasser vos épaules.

Pousser la neige

Poussez la neige au lieu de la soulever. Si vous devez absolument la lancer, soulevez seulement la quantité que vous pouvez transporter, et déplacez vos pieds dans la direction souhaitée et ne lancez jamais la neige plus

haut que la hauteur de vos épaules. Les mouvements de flexion-extension et de rotation causent une très grande tension sur les disques intervertébraux et les ligaments. Les entorses lombaires et les hernies discales peuvent survenir suite à ces mouvements.



Forcez avec vos cuisses plutôt qu'avec votre dos. N'oubliez pas de plier les genoux, de toujours garder le dos bien droit et de tenir la pelle près de votre corps. Ne travaillez pas toujours du même côté, et assurez-vous de pelleter de la neige à votre droite autant qu'à votre gauche.

Portez plusieurs couches de vêtements, que vous pourrez retirer au besoin tout en gardant l'attirail nécessaire afin de prévenir les engelures.

Pauses fréquentes

Prenez des pauses fréquentes, surtout si la neige est lourde et mouillée et en cas de fatigue et d'essoufflement, reposez-vous toutes les 10 à 15 minutes. Buvez beaucoup d'eau. La déshydratation survient autant en hiver qu'en été.

Méfiez-vous du redoux. Par temps froid, la demande physique est moindre que lorsqu'il y a un redoux. La concentration d'eau dans la neige augmente son poids en même temps que les risques de blessures. Donc, au printemps, réduisez la quantité de neige contenue dans chaque pelletée.

Des douleurs?

Si vous ressentez de la douleur après avoir pelleté, appliquez de la glace sur la région douloureuse pendant 10 à 15 minutes. Reposez-vous ensuite durant quelques heures. Attention à l'application de la chaleur : cela pourrait faire augmenter l'inflammation. Dans la journée, appliquez de la glace à toutes les heures. Si l'inconfort persiste plus de trois jours, consultez le chiropraticien le plus près de chez vous.

Dr Julien Aubé, chiropraticien DC



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

Les régimes amaigrissants

L'obésité est un problème très répandu dans notre société. Elle peut entraîner de multiples problèmes de santé; le diabète, l'arthrose, l'hypercholestérolémie, les maladies respiratoires, les maladies cardiaques et même certains types de cancer sont associés à un excès de gras corporel. Que ce soit la recommandation d'un médecin ou simplement par désir d'améliorer leur apparence, plusieurs personnes tentent de perdre du poids.

Déterminer son poids santé

Il existe une façon simple de déterminer si votre poids actuel correspond à votre poids santé : l'indice de masse corporelle (ou IMC).

IMC = poids (kg) / taille en mètre carré (m²)

Si votre IMC se situe entre 20 et 24, vous avez un poids santé.

Si votre IMC est < 17, vous êtes considéré maigre.

Si votre IMC est > 25, vous avez un surplus de poids pouvant être néfaste à votre santé.

Bien entendu, l'IMC est un moyen rapide d'évaluer votre poids. Pour certaines personnes, comme les gens musclés et les femmes enceintes, cet indice peut être trompeur.



Adopter de saines habitudes alimentaires

De façon générale, il faut se méfier des régimes qui promettent de faire perdre 10 kilos en deux semaines sans effort. Une perte de poids trop rapide ou un régime trop sévère mène souvent à un cycle de régimes à répétition. Sur une courte période, la personne arrivera quelquefois à perdre du poids mais, dès la fin du régime, elle reprendra le poids perdu ou même plus, puisqu'elle aura repris ses anciennes habitudes alimentaires.

Une perte de poids réaliste et durable est de l'ordre de 0,5 à 1 kilo par semaine. Chaque jour, il faut manger des aliments de chacun des groupes du Guide alimentaire Canadien : fruits et légumes (5 à 10 portions), pain et céréales (5 à 12 portions), viandes/poissons/œufs/légumineuses (2 à 3 portions), lait et produits laitiers (2 à 4 portions selon l'âge et le sexe).

Bougez !

Les régimes qui fonctionnent à long terme sont axés sur une alimentation saine, équilibrée et variée. Ajouter un peu d'exercice à nos habitudes de vie contribue à la perte de poids et aide à ne pas le reprendre. Faire plus d'exercice peut être facile : descendre de l'autobus à quelques arrêts de la maison, marcher 15 minutes à l'heure du lunch, aller chercher le journal à pied, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire du jardinage, jouer dehors avec les enfants, etc.

Quelques trucs

- Limiter sa consommation d'aliments comme des gâteaux, des fritures, des bonbons et l'alcool à des occasions spéciales et prendre en petite quantité.
- Choisir des produits laitiers faibles en gras.
- Manger beaucoup de légumes.
- Ne mettre qu'un peu de vinaigrette dans les salades.
- Utiliser peu ou pas de gras dans la cuisson des aliments.
- Choisir des coupes de viande maigre; opter pour le poisson ou le poulet.
- Choisir le fruit plutôt que son jus.
- Manger lentement. Un repas devrait durer de 25 à 30

minutes. Prenez de plus petites portions, dans une plus petite assiette.

- Éviter de sauter des repas et manger à des heures régulières.
- En cas de fringale, opter pour des légumes crus.
- Boire beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour).
- Garder les bonnes habitudes alimentaires, même au restaurant.
- Choisir une activité physique que vous aimez et en faire de 20 à 30 minutes par séance, 3 fois par semaine pour débiter et augmenter progressivement.
- Varier les exercices d'assouplissement, d'endurance et de force.



Des médicaments pour faire maigrir ?

Certains médicaments peuvent être utiles dans un programme de perte de poids, spécialement chez les personnes qui nécessitent une perte de poids importante. Parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Certains cures d'amaigrissement promettent des pertes de poids importantes. En fait, ces produits contiennent généralement des laxatifs ou des diurétiques qui ne font que donner l'impression d'une perte de poids. Ces produits peuvent au contraire, engendrer de sérieux problèmes de santé.

Caroline Foisy, pharmacienne

Mireille Belanger
design graphique

DÉMARQUEZ-VOUS!

design de logo & image de marque
dépliant, affiche de chantier, catalogue
publicité, carton promotionnel et bien plus!

mireille.belanger@hotmail.com • 418 907-8071

Sébastien Vallée

Résidentiel Commercial
7 rue des Galets
Ste-Brigitte-de-Laval
Bur : 418 825-0071
Cell : 418 928-8325
maconneriemvr@live.ca
RBQ : 5620-7152-01

maçonnerie mvr inc.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

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
consultanthomassin@ccapcable.com

Tel: 418.825.2344
Fax: 418.825.2754

417 ave. Ste-Brigitte C.P. 838
Ste-Brigitte-de-Laval, P.Q.
G0A 3K0
TaxiBusLaval@ccapcable.com

Taxi Bus Laval
24h sur 24h
Taxi & Transport adapté
Yvan Thomassin Prop.
3 voitures pour vous servir

Excavation Dave Thomassin
SPÉCIALISTE EN DÉBOISEMENT

Rés : 418 825-3930 Bur : 418 825-2344
Cell.: 418 929-3930 Fax : 418 825-2754

francyvan@ccapcable.com
417, ave Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

**Déboisement - Excavation -
Terre noire tamisée
Aménagement de terrain -
Location machineries lourdes
Transport terre-sable-gravier**

Petites annonces

Tombée le 20 février 2013
alinegfortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

Maison 1500 pi². habitable, terrain de 28 000 pi², accès à la rivière. Prix demandé, 229 000 \$.

825-4233

Laveuse et sècheuse blanches, fonctionnelles, 100 \$.-Venir chercher.

825-5027

Piano droit Yamaha, laqué noir, 3 pédales, 2900 \$ avec le banc.

825-1512

Terminal HD à vendre pour 50 \$.

825-2803

À donner: table de salon 2 étages, en acrylique noir.

825-3997

À LOUER

Recherche coloc. pour partager maison au centre de Ste-Brigitte.

956-5606

SERVICES

Orthopédagogue pourrait aider votre enfant en français et en maths.

825-1557

Cours de batterie, débutant, intermédiaire, pour tous les âges. 20 \$/hre.

825-2803

GARDIENNE

Jeune fille 15 ans, gardienne avertie, garderait les soirs et fins de semaine.

825-3528



Assemblée générale du journal Le Lavallois

*Le mercredi, 20 février 2013
18 h 30 au sous-sol de l'église*

Ordre du jour

- Ouverture de l'assemblée
- Élection d'un président d'assemblée
- Élection d'un secrétaire d'assemblée
- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- Lecture et adoption du procès-verbal du 29 février 2012
- Présentation des états financiers 2012
- État de la situation
- Rapport des activités de l'année
- Résolutions: a) Adoption de: État de la situation
b) Adoption de: Rapport des activités de l'année
c) Demande de subventions
d) Choix du mandataire
- Dévoilement des mises en candidature
- Période d'élection des membres du C.A.
- Questions - opinions - commentaires
- Levée de l'assemblée

Lucille Thomassin, présidente

Le Lavallois

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

Le Lavallois

C. P. 1020

Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0

Tél. : 418 907-7172

Courriel : lelavallois@ccapcable.com

Web : www.lelavallois.com

L'équipe du Lavallois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

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
J.-Frs Gerardin, directeur	948-8947

COLLABORATEURS

Marie-Andrée Renaud, montage
François Beaulieu, site web

Calendrier du Lavallois

2012-2013

Tombée	Sortie
09 janvier	18 janvier
20 février	01 mars
27 mars	05 avril
1 ^{er} mai	10 mai
29 mai	07 juin
31 juillet	09 août
04 septembre	13 septembre
09 octobre	18 octobre
06 novembre	15 novembre
04 décembre	13 décembre

COLLABORATEURS



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



Plomberie Denis Lajeunesse

Résidentiel et Commercial
1259, Boul. Raymond
Québec (Québec) G1B 1K1
418 998-3446

compagnie: 91942086

Plus de 20 ans d'expérience

Estimation gratuite



Monsieur Bricole

- électricité
- plomberie
- céramique
- gypse, joint, peinture
- construction, rénovation
- réparation, finition
- filage électrique remorque

Francis Racine Rés : 418 606-8036
25, rue du Calvaire Autre : 418 664-1549
Ste-Brigitte-de-Laval Courriel :
Qc. G0A 3K0 francis.racine@steris.com

PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre

C.P. 4346

Lac-Beauport

Bur. : 418 849-2657 Fax. : 418 849-3781



Coiffure Marifée
12, des Opales
Ste-Brigitte-de-Laval

Marie-Ève Meilleur
Propriétaire coiffeuse

Pose d'ongles

Horaire
Mercredi : 16 h à 21 h
Jeudi et vendredi : 9 h à 21 h
Samedi : 8 h à 14 h
Avec ou sans rendez-vous

près du garage municipal et du terrain de soccer

418 825-1779

Déclarations d'impôts

KATHLEEN VERRET CPA, CGA

- Revenus et dépenses d'emploi
- Revenus de location et affaires
- Succession
- Travailleurs autonomes et autres

418 841-3723

418 841-3388

kverretcga@gmail.com

**123, Ch des Mélèzes
Lac-Beauport, Québec G3B 2B5**

*Possibilité de rencontres à Ste-Brigitte

« Ici à Sainte-Brigitte, c'est CCAP »



> **Francis Vallée**, médaillé d'argent
au championnat canadien de freesbee ultimate
et résident de Sainte-Brigitte de Laval

**COMPARER
CCAP CÂBLE,
C'EST CHOISIR
CCAP CÂBLE**

Des avantages coopératifs importants :

- 3 SERVICES À PARTIR DE 72,95\$
- 134 CHÂÎNES TÉLÉVISÉES DE BASE
- AVEC LE SERVICE DE BASE, RECEVEZ :
3 MOIS D'ESSAI GRATUIT POUR LE PLAN
MEGA, COMPRENANT LA MAJORITÉ DES
CHAINES OFFERTES ET CE, SANS FRAIS
SUPPLÉMENTAIRES (VALEUR DE 90\$)*
- AUCUN FRAIS D'ACTIVATION*
- LE SEUL CÂBLODISTRIBUTEUR QUI OFFRE
UNE POSSIBILITÉ DE RISTOURNE ANNUELLE
- LES ABONNÉS SONT MEMBRES SOCIÉTAIRES
- SERVICE APRÈS-VENTE GRATUIT*
- TERMINAUX NUMÉRIQUES À PRIX COMPÉTITIFS

* CERTAINES CONDITIONS S'APPLIQUENT



À PARTIR DE

72,95 \$

DÉTAILS SUR LE SITE WEB : WWW.CCAPCABLE.COM

PROMOTION 3 SERVICES
TÉLÉVISION + TÉLÉPHONE + INTERNET

418.849.7125

Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays
20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Qc) G2N 1P7

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET