Le Lavalois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

Crédit photo ; David Dufour

Les sentiers pédestres, un projet vert qui donne accès à nos montagnes, à leurs sentiers et à notre nature riche et diversifiée p. 4

Bonne Saint-Patrick !

À lire

Coop de Santé, un succès p. 6-7

Ouverture d'un nouveau Rona p. 3

Mira, une belle organisation p. 8

Assemblée générale du Lavalois p. 2

Mars 2015 Volume 33 Numéro 2

Accommodation Chez Pat

BIÈRES • VINS • VIDÉOS • LOTERIES

Photocopies - Produits asiatiques

Ouvert tous les jours de 7 h 30 à 23 h

407 Ave Ste-Brigitte 418 825-2009

Familiprix

VANESSA TREMBLAY

224, avenue Sainte-Brigitte, local 102

418 825-4646

Lundi : 9 h 30 à 18 h 30
Mardi au vendredi : 9 h 30 à 21 h
Samedi, dimanche : 10 h à 16 h

Service d'infirmière
Service de livraison

restaurant LE LAVALLOIS

Voir nos spéciaux à l'intérieur p.13

418 825.2969

416 avenue Ste-Brigitte

restaurant LE LAVALLOIS

Dre Julie Linteau

Clinique dentaire Sainte-Brigitte

224, Ave Ste-Brigitte

418 606-8125

Lundi - mardi - jeudi - vendredi + deux soirs semaine

Dr S.A. Bellavance

Dentisterie générale et esthétique - Orthodontie - Endodontie - Chirurgie dentaire - Couronnes - Ponts - Urgences

VITROPLUS

VITRES ET ACCESSOIRES D'AUTOS

VITRO PLUS BEAUPORT

Daniel Faucher

GARAGE RECOMMANDÉ CAA QUÉBEC

Tél.: 418 667-5251 Fax: 418 663-7953

240, Seigneuriale, Beauport (Québec) G1C 3P5

Politique d'ouverture du journal Le Lavalois

Rappel important

Le Lavalois, journal communautaire depuis 1983, tient à signifier à son lectorat ce qui suit, au regard de sa neutralité, de son objectivité et de son ouverture.

Nos pages ont toujours été, sont et seront, de manière pérenne, ouvertes à toutes les opinions, à toutes les lettres ouvertes, et ce, quelles que soient les positions politiques ou sociales de celles ou ceux qui s'y expriment ou qui souhaitent le faire.

Bien sûr, nous précisons ici, à nouveau, que nous sommes régis par un code de déontologie et d'éthique qui nous autorise, selon ses règlements, à accepter ou à refuser, en tout ou en partie ce qui conviendrait ou non au regard de ces balises que vous pouvez toujours consulter sur www.lelavalois.com

J'ajouterai, au nom de notre C.A., que si nous refusons un texte ou le réduisons parce que nous manquons d'espace ou qu'il ne répond pas aux normes éthiques et déontologiques que nous avons adoptées après les avoir rédigées en suivant les recommandations du Conseil de Presse; nous en informons les auteur(e)s.

Notre code déontologie et d'éthique est accessible sur lelavalois.com

Commentaires et réactions de nos lecteurs

Nous invitons nos membres et notre lectorat à réagir à la teneur des lettres ouvertes ou d'opinion.

Nous invitons aussi les gens intéressés à nous faire parvenir idées, opinions, commentaires, textes. Nos pages sont ouvertes, mais nous demandons à nos collaborateurs et collaboratrices de tenir compte des balises que nous avons précisées à cet égard. Merci de votre collaboration habituelle.

Pour rejoindre l'un(e) de nous, vous trouverez nos coordonnées en fin de journal, à l'endos du quatrième de couverture.

par Jean-François Gerardin

Assemblée générale du journal Le Lavalois

Le lundi, 27 avril 2015 à 19 h
au local du journal
418, Ave Ste-Brigitte (sous-sol)

Ordre du jour

1- Ouverture de l'assemblée
2- Élection d'un président d'assemblée
3- Élection d'un secrétaire d'assemblée
4- Lecture et adoption de l'ordre du jour
5- Lecture et adoption du procès-verbal du 29 février 2014
6- Présentation des états financiers 2014
7- Vérificateur
8- État de la situation
8- Rapport des activités de l'année
9- Résolutions:
   a) Adoption de: État de la situation
   b) Adoption de: Rapport des activités
   c) Demande de subventions
   d) Choix du mandataire
   e) Adoption des règlements actualisés*
10- Dévoilement des mises en candidature
11- Période d'élection des membres du C.A.
12- Questions - opinions - commentaires
13- Levée de l'assemblée

Lucille Thomassin, présidente

* Adoption des nouveaux règlements

Le but premier des modifications apportées aux règlements était d'avoir une version actualisée. Le modèle de base a été choisi sur le site des Organismes à but non lucratif afin d'assurer la légalité. Le langage utilisé dans la version actualisée est, pour certains articles, plus facile à lire mais, dans l'ensemble, le sens demeure le même. Certains articles contiennent plus de détails et d'autres sont des ajouts. L'ancienne et la nouvelles version sont disponibles sur le site internet du Lavalois : lelavalois.com

Il est de la responsabilité des membres de prendre connaissance des règlements avant l'assemblée annuelle. Une période de questions sera toutefois prévue pour donner des éclaircissements avant le vote.Votre présence est importante pour assurer la vie démocratique de votre journal.

Sommaire

Actualités

Ouverture d'un RONA..... 3
Coop de santé..... 6-7
Organisation Mira..... 8
Fête des Irlandais..... 9
Forum culturel MRC..... 12
Transport collectif..... 15
Rendez-vous de l'emploi..... 18
Règlements municipaux..... 22

Lettres d'opinion..... 11

La vie de chez nous

Sentiers Lavallois..... 4-5
Cercle de fermières..... 12
Le Trivent..... 13-14
Âge d'Or..... 16
Crédits d'impôt..... 16
La Barak..... 18
Matinées mères-enfants..... 21
Assemblée municipale..... 21
Friperie CSVP..... 23

Chroniques

Ici et maintenant..... 10
Littérature..... 17
Économie..... 19
Massothérapie..... 20
Chiropratique..... 20
Juridique..... 21

Annonces

Petites annonces..... 23

Prix du patrimoine 2015

Soyez de la 6e édition

Les individus et organismes du territoire qui, par leurs actions ou leur savoir-faire, ont contribué à protéger ou à mettre en valeur le patrimoine de la région sont invités à se faire valoir à l'occasion de la 6e édition des *Prix du patrimoine* des régions de la Capitale-Nationale et de la Chaudière-Appalaches. C'est l'invitation que leur lance la MRC

Trois catégories seront à l'honneur: conservation et préservation, interprétation et diffusion et porteurs de tradition. Les candidatures, qui devront être soumises à la MRC au plus tard le 30 mars prochain, seront analysées selon sept critères communs aux trois catégories, comme l'intérêt patrimonial et la pertinence, l'originalité, la qualité de l'intervention, le cheminement, l'impact, la signification pour la collectivité, le rayonnement et l'intégration.

Pour soumettre une candidature, remplir le formulaire de candidature et d'y joindre une lettre de présentation, une description du projet ou de la personne n'excédant pas une page ainsi que trois photographies numériques présentant le projet ou la personne.

Mme Stéphanie Laperrière, 418 844-2160 poste 227
ou à slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca.

Station Service Alpin Inc.
327 Ave Ste-Brigitte
418 825-2219
Depuis 28 ans à votre service

- Freins
- Silencieux
- Suspension
- Auto de courtoisie
- Vidange d'huile Express

LE SPÉCIALISTE
ENTRETIEN ET RÉPARATION

Jacques Tremblay, prop.

Ouverture d'un nouveau RONA à Sainte-Brigitte-de-Laval

Rioux Bâtisseur fait l'acquisition du centre de rénovation situé au 434, avenue Sainte-Brigitte. Celui-ci sera un marchand affilié à la bannière RONA. Une marque appréciée des Québécois depuis plus de 75 ans.

« Nous sommes fiers de nous installer à Sainte-Brigitte-de-Laval, une ville extrêmement dynamique et jeune qui connaît une croissance exceptionnelle depuis quelques années » mentionne Joël Rioux, le nouveau propriétaire.

Nous allons offrir un centre de rénovation qui correspond aux besoins de la population avec un choix de plus de 50 000 produits accessibles grâce à la bannière RONA.

M. Joel Rioux en compagnie de sa conjointe Anne-Claude et de ses trois garçons Vincent, Simon-Charles et Jean-Gabriel

Dans les projets majeurs à court terme, nous allons créer un département complet de décoration intérieure de 3 000 pieds carrés qui inclura notamment peinture, couvre-planchers, luminaires, sanitaires et accessoires de décoration. Du côté de la quincaillerie, de nouveaux produits avec un inventaire plus complet feront leur apparition, sans oublier une cour à bois extérieure de commodité mieux adaptée aux besoins du marché. M. Rioux nous confirme d'ailleurs qu'ils seront très impliqués dans la communauté afin de bien supporter celle-ci et mieux s'intégrer.

La transformation du centre de rénovation et l'ajout de nouveaux produits se fera sur une période de 12 semaines. Quelques travaux d'aménagements seront effectués, mais ceux-ci n'affecteront pas les opérations courantes du commerce.

D'ailleurs, M. Rioux nous confirme qu'il réserve de belles surprises pour la clientèle qui visitera leur RONA. « Nous voulons leur faire vivre une expérience client positive, chaleureuse et professionnelle. »

M. Rioux a œuvré durant 25 ans dans l'univers des médias principalement à la radio. Pendant plus de la moitié de sa carrière, il a occupé les fonctions de directeur général dont les dernières années à NRJ 98,9 et Rouge FM 107,5 à Québec. Il se considère cependant comme un bon bricoleur qui a toujours aimé réaliser divers projets de rénovation.
Avec beaucoup de dynamisme et de conviction, le nouveau propriétaire souligne qu'il connaît très bien l'importance d'un excellent service à la clientèle, d'un marketing efficace et l'obligation de bâtir des relations d'affaires de confiance sur du long terme. C'est la clef du succès pour être reconnu comme les meilleurs auprès des clients et surtout les plus appréciés.

« Il est primordial d'encourager les commerces locaux. Avant d'aller voir ailleurs, c'est bien d'aller voir chez nous. Tout le milieu en tirera de grands avantages. »

Bienvenue à la nouvelle bannière Rona et à ses nouveaux proprios.

Lucille Thomassin

Festival des neiges

Le froid mordant suggère de s'emmitoufler et de méditer devant un bon feu de foyer mais le désir de plaire à mes nièces l'emporte. Le festival des neiges nous attend. Commençons d'abord par le spectacle «d'Atchoum». Une ribambelle de petits se laissent émerveiller par le personnage haut en couleur qui s'évertue à les séduire et les distraire.

À quelques pas, d'autres activités stimulantes ne demandent qu'à trouver participants. Les jeunes tentent de démontrer leur talent de sculpteur. On peut tout de suite observer que certains savent déjà s'y prendre. Peut-être n'en sont-ils pas à leur première expérience...

Le camion de pompier tant attendu se manifeste enfin et déjà une file est prête pour la tournée. Voilà une balade bien appréciée. Le métier de pompier et l'équipement retiennent l'attention et émerveillent à tout âge. Chaque année, c'est un incontournable.

Pourquoi ne pas laisser son visage à cette artiste du maquillage[1] et devenir, l'espace d'une journée, une œuvre vivante. Que de talents et de professionnalisme! De petites merveilles se dessinent sur les joues et les yeux. Le miroir renvoie des images plus qu'agréables à regarder.

Mais avant le retour, une visite des glissades gonflées s'impose ainsi qu'une enjambée sur un poney. Les petits pieds gelés ont raison de nous mais nous retournons le coeur content à la maison.

Bravo et merci aux organisateurs et volontaires.

Par: Doris Tessier
(1) Virginie Beauchemin (makyamanya@live.ca)

EXCAVATION MARIO VALLÉE

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

70, rue de la Promenade, Ste-Brigitte-de-Laval
418 825-2011

Sablière M.J. Vallée enr.
Tamisage
Concassage
Pierre de granit
Terre • Sable • Pierre • Gravier

Me Chantale Bourget
Notaire et conseillère juridique
224, avenue Ste-Brigitte, local 102
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0
Dans la pharmacie Familiprix
Tél : 418 825-2132
Courriel : cbourget@vl.videotron.ca

LES IMPRESSIONS Stampa
445, avenue Marconi
Québec (Québec) G1N 4A7
418 681-0284
418 681-1178
www.stampa.ca
info@stampa.ca

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

Un projet vert : Action Sentiers Lavallois

par Jean-François Gerardin

Une action en plein essor, en plein élan. Une action citoyenne bénévole où règnent l'entrain, l'entraide, l'initiative et la détermination. Une Action Sentiers Lavallois où se commettent avec succès des lavalois(e) s pour « développer et entretenir un réseau de pistes qui donnent accès à nos belles montagnes ».

De cette action concertée induite par un objectif écologique et récréatif, est né cet organisme qui, comme son nom l'indique, propose et donne accès à nos montagnes, à leurs sentiers et à notre nature riche, diversifiée et exceptionnelle, pour le plus grand bonheur de la population grandissante de notre ville et pour celles et ceux des alentours qui souhaitent rejoindre nos sentiers et apprécient la marche en forêt,

Historique de *Action Sentiers Lavallois*

J'ai pu, via un échange courriel avec madame Marie-Ève Lemieux, présidente actuelle du mouvement, en apprendre davantage sur cette association citoyenne.

« ***Actions Sentiers Lavalois*** *a été fondée au printemps 2012, par un groupe de citoyens intéressés par la conservation, la mise en valeur et la démocratisation des sentiers existants sur le territoire de Sainte-Brigitte-de-Laval. Malgré son jeune âge, l'organisme présente une structure et une mission bien établies.* »

Ses bénévoles sont des personnes dévouées qui croient en la mission de ASL.

Importance de se faire connaître

À cet égard, Marie-Ève Lemieux me signale qu'il y a encore trop peu de membres officiels inscrits à cette association; c'est-à-dire, moins de 20 à l'heure actuelle. Voilà pourquoi, selon elle, il importe, plus que jamais, après trois ans d'activités et de travail, qu'un plus grand nombre de personnes connaisse mieux ***Action Sentiers Lavalois***.

Coût pour devenir membre

La carte individuelle coûte 10 $ et la familliale est à 15 $. Ce n'est pas excessif pour profiter des sentiers qu'ouvrent, entretiennent et balisent bénévolement une équipe dédiée qui n'a pas toutes les ressources financières qui conviendraient.

Prenons une carte pour servir cette cause qui nous concerne au premier plan avec nos enfants et nos petits-enfants qui profiteront de cette immense cour de récréation qui nous entoure.

Subventions modestes

À ma question concernant ces aspects prioritaires, madame Lemieux me répond que les députés fédéral et provincial supportent leur organisme mais que malgré ces appuis, leur C.A. est ponctuellement à la recherche de financement car ce qu'il reçoit n'est suffisant que pour couvrir les dépenses de base.

Projets et activités

- Des projets de sentiers péri-urbains en collaboration avec la municipalité sont sur la table de travail.
- Des corvées d'aménagement et d'entretien des sentiers font partie des tâches itératives inscrites l'automne et le printemps.
- Représentation de l'organisme lors de la journée de la pêche.
- Conférence de survie en forêt et utilisation du G.P.S.

Toutes ces activités ne sont pas encore fixées au calendrier 2015.

Recrutement nécessaire

« *Outre le côté financier, nos besoins,* me signale Marie-Ève, *consistent à recruter des membres pour, qu'ultimement, la population de Sainte-Brigitte-de-Laval puisse apprécier et utiliser ces sentiers tout en contribuant à cette mission verte.* »

Photo: David Dufour

Belvédère de la Croix Tremblay

Et pourquoi ne pas participer activement et physiquement aux objectifs et aux réalisations de cette association?

Festival des Neiges

Cette année encore, Action Sentiers Lavalois s'est associée au Festival des Neiges pour la randonnée nocturne aux flambeaux qui fut un succès.

Ainsi, une vingtaine de participant(e)s ont répondu à l'invitation de la **randonnée familiale** (2,5 km). Résultat similaire pour celles et ceux qui ont répondu à l'appel des organisateurs pour cette **randonnée de 6,5 kilomètres**; soit 20 participant(e)s. Enfin, pour la **randonnée** présentée pour les **Experts,** (9,7 km), on a dénombré 10 personnes. Donc, une cinquantaine de participant(e)s se sont présenté(e)s pour cette belle activité nocturne.

Randonnée familiale

Cette année, un des membres d'A.S.L. qui souhaitait la participation familiale, a proposé cet ajout. Depuis l'an dernier, la *randonnée choco porto* est donc devenue la randonnée à laquelle s'est ajoutée la dimension *choco muffins* pour les plus petits. De plus, un abri avait été acheté par les membres pour que les randonneurs puissent se réchauffer lors de leur pause.

Enfin, le sentier utilisé pour la tenue de ces randonnées était balisé et éclairé par des flambeaux.

Le transport était aussi assuré par autobus et, malgré le froid intense, cette activité festive fut, de l'avis des gens du comité et de ceux des participants, un **succès**.

Accessibilité des sentiers

Toutefois, pour la tenue d'une telle activité, il faut pouvoir compter sur les ressources humaines incontournables :
- les propriétaires terriens qu'il faut remercier en particulier, qui, avec gentillesse et grande générosité, autorisent les randonneurs et randonneuses à utiliser leur propriété;
- les bénévoles qui sont également indispensables pour encadrer et sécuriser cet événement hivernal nocturne.

Surveillance et période de chasse

Pour la sécurité et le respect des propriétaires, ASL fait confiance aux utilisateurs pour ne pas fréquenter les sentiers mais doit tout de même renforcer la surveillance. En effet, les sentiers sont fermés afin de prévenir tout incident fâcheux qui coïnciderait avec ce temps où les chasseurs sont à l'affût ou en activité, rappelons-le, sur leur terrain.

Le respect de cette contrainte est important pour ces citoyens et citoyennes qui pratiquent leur sport favori. Les sentiers étant prêtés, leur accès futur dépend de notre cohabitation respectueuse et courtoise avec les personnes qui s'adonnent à cette activité traditionnelle pendant quelques semaines automnales.

Logo d' Action Sentiers Lavallois

Le cercle pour l'**Unité** entre les utilisateurs et les propriétaires;

Les trois lettres d'**ASL**, à l'extérieur du cercle, placées en position d'ascension vers le sommet;

La **montagne à Deux têtes,** pour SBDL;

La **Flèche,** rappel de la boussole et des points cardinaux;

Les **couleurs** pour les 4 saisons:
Vert pour la nature et le printemps,
Jaune pour la saison estivale,
Rouge pour l'automne et
Bleu pour l'hiver.

Votre bottin téléphonique 2015

À la page 52 de votre nouveau bottin, vous trouverez une carte ainsi que quelques renseignements sur les sentiers pédestres de Ste-Brigitte-de-Laval : ***La Montagne à Deux Têtes*** et ***Le Montagnard.***

Il me semble que l'accessibilité aux sentiers lavallois est un précieux cadeau pour tous les amateurs de marche et de randonnée en forêt.

Le moins que l'on puisse faire, comme je le signalais auparavant, serait de prendre notre carte de membre de 10 $ ou notre passe familiale de 15 $ afin de soutenir cet organisme bénévole qui, depuis près de trois ans, fait en sorte que notre forêt puisse s'ouvrir à la population d'ici et aux visiteurs qui pourront donner une réputation à notre ville en terme d'atout touristique.

Une immense cour de récréation comme je l'écrivais précédemment, où les jeunes enfants de notre ville en plein baby boom apprendront auprès de leurs parents et auprès d'adultes significatifs, à aimer la forêt, à la connaître ou la reconnaître, à la garder belle et à respecter la forêt et la propriété d'autrui.

Bonne route à ASL et à ses membres actuels et ... futurs.

Liens Internet

http://www.actionsentierslavallois.com/
http://www.facebook.com/groups/sentier SBDL/

Coop de santé à Sainte-Brigitte
1re rencontre: un succès

Visitez, aimez, commentez la page Facebook de la Coop de santé à :
https://www.facebook.com/centredesante.sbdl

Au cours du mois de février dernier, 264 personnes ont répondu au sondage qui visait à mesurer l'intérêt des citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval pour l'implantation d'une clinique de santé constituée sous forme de coopérative. Devant des résultats très positifs, une première rencontre d'information et d'échanges a eu lieu le 26 février dernier à la résidence le Trèfle d'Or. Environ quarante personnes y ont participé.

Les échanges enrichissants et la création d'un « comité provisoire » nous confirment la volonté des citoyens de se doter d'une coopérative de santé.

Au cours des prochains jours, le comité provisoire composé d'une dizaine de personnes se réunira pour poser les bases de l'organisation. Une étude de faisabilité et un plan d'affaires devront être réalisés pour valider le projet. La diversité et la complémentarité des profils composant le comité provisoire augmentent, à notre avis, les chances de réussite. Par ailleurs, le comité pourra notamment compter sur le soutien de la Coopérative de développement régional (CDR-Québec Appalaches) pour établir les statuts de la coopérative qui, nous l'espérons comptera un très grand nombre de membres parmi les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Avec des citoyens qui se mobilisent et s'investissent tout devient POSSIBLE, même si cela n'est pas facile.

Comme tout ne peut arriver tout seul, la formule coopérative nous permet de nous doter des services dont nous avons besoin.

Nous tenons à remercier tous ceux qui ont répondu au sondage et tous ceux qui ont participé à cette première rencontre. Nous remercions tout particulièrement Mme Danielle Thomassin, une pierre d'assise du Trèfle d'Or, M. Pierre Thomassin, directeur général qui nous a fait visiter l'institution et M. Daniel Racine, surveillant de soir et de nuit qui nous a apporté son aide dans l'organisation de cette soirée.

Par ailleurs, Messieurs Alain Dufresne, conseiller municipal, Raymond Bernier, député de Montmorency et son attaché politique Michel-Éric Castonguay, nous ont fait l'honneur de leur visite.

Un peu d'histoire

De 1977 à 2008, sur la rue Saint-Paul, la clinique du docteur Denis Bordeleau a accueilli des centaines de patients et patientes qui venaient consulter, sans oublier les enfants nombreux à s'y rendre. Outre M. Bordeleau, le docteur Bernard Blanchette a travaillé également dans cette clinique pendant quelques années.

Une petite pharmacie était incluse dans cette dernière. Les noms des pharmaciens tels ceux d'Henri Brunet, Louis Tessier et Robert Kimpton reviendront sûrement à la mémoire de bien des Lavalois(e)s.

Ce service essentiel et fort apprécié à l'époque fut administré par Cécile Fortier Thomassin qui m'a donné toutes ces informations.

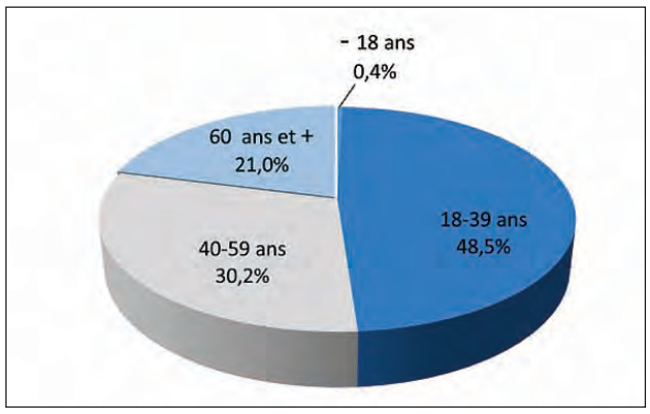
Non seulement elle y a oeuvré à ce titre, mais elle est devenue un rouage indispensable de cette clinique médicale où elle fut également technicienne en pharmacie mais aussi livreuse de médicaments pour les personnes âgées du village. Les journées étaient longues pour cette dernière et il arrivait souvent que Mme Fortier Thomassin ne rentrât chez elle que fort tard.

Merci Cécile!

Résultats du sondage

263 répondants
Professionnels de la santé : 38, Organismes : 2,
Entreprises : 9, Visiteurs : 3

Catégories d'âge des répondants



Désormais, notre succursale
du 1010, boul. Raymond
à Ste-Thérèse-de-Lisieux
inclut, à son tour, un **salon-chapelle**,
une salle de réception et même un piano.

AUTANT DE NOUVEAUTÉS,
PARCE QUE NOUS
PERSONNALISONS LES
FUNÉRAILLES COMME
NULLE PART AILLEURS !

Wilbrod Robert
Une maison familiale
418 661-9223
wilbrodrobert.com

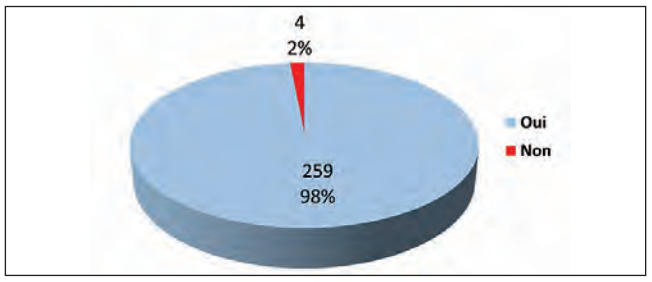
Salon d'Esthétique Chantaube
Mélanie Allard
Esthéticienne
7 des Merisiers
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec)
G0A 3K0
418 825-0015
melanieallard@ccapcable.com

PEINTURE MONTMORENCY INC.
ENTREPRENEUR-PEINTRE
Intérieur et extérieur
Réparation plâtre • Tirage de joints
RÉSIDENTIEL, COMMERCIAL ET INSTITUTIONNEL
ESTIMATION GRATUITE
Licence RBQ: 8286-2665-41
841, av. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0
Bur.: 418 825-1058
Cell.: 418 808-1724

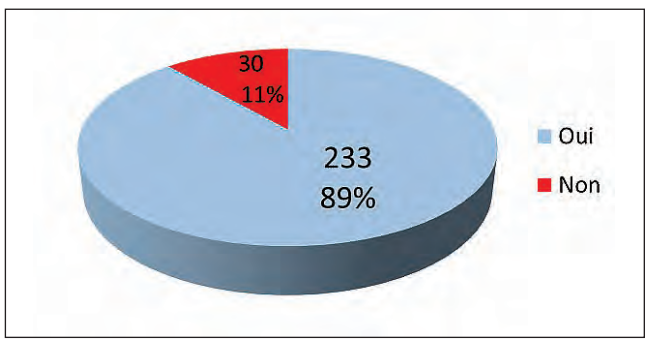
MARLIN
CHEVROLET INC
GM Canada
Yves Thomassin
Représentant
418 688-1212
2145, rue Frank-Carrel
Québec, Québec G1N 2G2
www.marlinchev.gmcanada.com
Ligne directe 418 688-1242,
poste 225
Fax: 418 688-1281
y.thomassin@marlinchev.com

Groupe Altus
Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique
1265, boulevard Charest Ouest,
bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C9
T 418.628.6019 F 418.628.5200
www.groupealtus.com

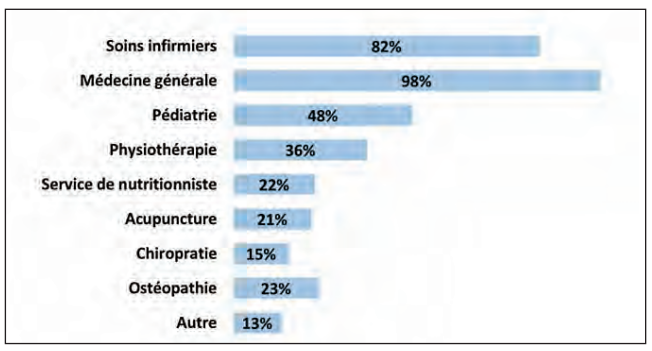
Êtes-vous favorable à l'implantation d'un centre de santé à Sainte-Brigitte-de-Laval?



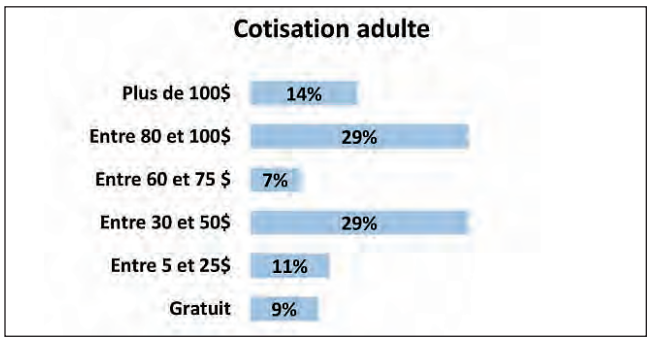
Êtes-vous favorable à l'idée qu'il soit constitué en coopérative d'utilisateurs?



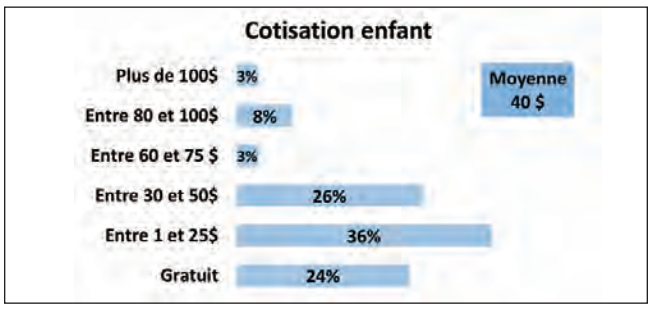
Principaux services souhaités



Cotisation annuelle : montant maximum



Moyenne: 85 $



Moyenne: 40 $

Professionnels de la santé intéressés à y travailler

Oui	Peut-être
20	9

Personnes intéressées à s'impliquer

Oui	Peut-être
38	81

N.B. Des propositions seront faites par le comité concernant les contributions annuelles. Dans plusieurs coopératives de santé, la contribution annuelle tourne autour de 75 $ pour les adultes et serait gratuite pour les enfants.

Nous invitons les citoyens à suivre l'actualité de cette création en « aimant » et en commentant les informations qui vous seront données au fur et à mesure sur la page Facebook de notre future coop de santé (voir adresse plus haut). Cette page Facebook présente notamment les réponses aux différentes questions soulevées lors du sondage. D'autres questions et réponses pourront s'ajouter au fur et à mesure que le projet va se concrétiser. Enfin, votre journal, *Le Lavalois*, ne manquera pas de faire le suivi de cette belle initiative citoyenne.

Pourquoi une coop de santé au lieu d'une clinique médicale?

Nous tenons à préciser que notre décision d'opter pour une coopérative de solidarité au lieu d'une clinique médicale est appuyée par le choix des citoyens qui ont répondu au sondage et par la réalité québécoise actuelle d'une centaine de coops de santé sur le territoire.

par Norma Yaccarini et Jean-François Gerardin

17e Concours québécois en entrepreneuriat

Un organisme qui mobilise un large réseau de partenaires afin de faire rayonner les initiatives entrepreneuriales pour inspirer un plus grand nombre de personnes à croire en elles, à passer à l'action et à se réaliser.

Pour connaître les détails du concours et s' inscrire www.concours-entrepreneur.org.

Un concours en deux volets

- **Entrepreneuriat étudiant** : destiné aux jeunes des niveaux primaire à universitaire ayant mis sur pied des projets entrepreneuriaux au cours de l'année scolaire;
- **Création d'entreprise** : s'adressant aux personnes de 18 ans et plus qui en sont aux premières étapes de réalisation de leur projet d'affaires, ce volet est aussi accessible aux entrepreneurs qui ont démarré leur entreprise depuis moins d'un an et qui souhaitent renforcer leur position sur le marché.

Plus de 20 000 $ en bourses

À l'issue du Concours, les lauréats régionaux se partageront plus de 20 000 $ en bourses. De même, le Prix Réussite inc. sera révélé parmi les entreprises ayant déjà participé au Concours encore en affaires après 5 ans et inscrites à cette 17e édition.

L'an dernier, grâce au travail colossal des 25 responsables locaux sur le territoire de la Capitale-Nationale, 107 projets d'entreprises ont été déposés au volet Création d'entreprise et 212 projets scolaires au volet Entrepreneuriat étudiant.

La date limite de dépôt des candidatures est fixée au lundi 16 mars 2015. La finale régionale, où les gagnants seront dévoilés, se tiendra le mercredi 29 avril 2015 et la grande finale nationale se tiendra le 18 juin 2015 à Québec, où près de 200 000 $ en prix seront remis aux meilleurs projets entrepreneuriaux en provenance des 17 régions du Québec.

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

Appareils électroménagers
F. Couillard
Réparations de toutes marques
418 661-7313
Installation de lave-vaisselle

24, du Domaine
Ste-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0
T 418 825-1093
F 418 825-1092
ebenisterie2003@live,com
Cuisine, salle de bain et mobilier

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.
À votre service depuis 1989
SCIAGE
FORAGE
Résidentiel • Commercial
Industriel
• Asphalte
• Joints d'expension
• Sciage mural / plancher jusqu'à 48" d'épaisseur
• Scie électrique pour travaux intérieurs
• Percements de 1" à 36"
Alain et Michaël Tremblay
418 825-3304
Télécopieur: 418 825-2948
sciage@live.ca
Licence RBQ : 8229-6963-28

MIRA, une organisation impressionnante

par Doris Tessier

Une rencontre intéressante qui s'est tenue au siège social de la fondation, à Ste-Madeleine. Nous avons rencontré le PDG et fondateur de MIRA, monsieur Éric St-Pierre.

Un homme d'exception

Dès l'arrivée, sa simplicité nous met à l'aise. Nul doute que nous avons affaire à un homme humain, chaleureux, sympathique. Nous pouvons aussi le qualifier de modeste. Il place toujours les bénévoles, les employés, les donateurs au coeur du succès de la fondation. Le «je» semble exclu de son vocabulaire. C'est avec une immense fierté qu'il a répété que MIRA appartient aux Québécois.

Il se décrit comme une personne qui aime aider, fonçeuse et aussi comme un hommes d'affaires.

Adjointe : Madame Lyne St-Amour

Lors de la même rencontre madame St-Amour nous a guidés pour une visite des différents pavillons. Ses propos sont venus compléter ceux de monsieur St-Pierre.

Pouvez-vous nous décrire votre fondation?

Chez MIRA, nous travaillons au développement et à l'entraînement de chiens pour répondre aux besoins des personnes qui vivent un handicap. Elle vient en aide à des personnes non voyantes, à des enfants autistes et à leurs familles et à des personnes dont la mobilité est réduite. Mira a été qualifiée comme la 2e organisation au Québec ayant le plus de crédibilité auprès des Québécois.

Pourquoi avez-vous décidé de fonder Mira?

J'étais entraîneur de chiens pour la police lorsque Nazareth et Louis Braille ont fait appel à moi pour une expertise sur un chien aidant provenant des États-Unis. J'ai travaillé en collaboration avec une travailleuse sociale pour aider une personne ayant une déficience visuelle à s'adapter à sa nouvelle vie. J'ai aimé l'expérience et je me suis senti interpellé. Je suis devenu passionné. J'ai constaté que c'était possible d'être aidant et motivant de travailler avec des gens dans le besoin et qui avaient le goût du bonheur.

Pouvez-vous nous parler du cheminement de MIRA?

Au début des années 1980, il y avait alors 7 ou 8 chiens-guides qui provenaient des USA et une demande de la part des francophones pour ce type de service. En 1981, j'ai démarré le premier et le seul centre d'entraînement francophone pour chiens-guides en Amérique du Nord. Nous avons débuté modestement; toutefois il y a toujours eu des gens pour nous supporter financièrement ou par leur travail. Actuellement, MIRA compte une centaine d'employés, plus d'un millier de bénévoles et un site impressionnant. Celui-ci compte maintenant deux unités d'hébergement, une maternité canine, un chenil, une clinique vétérinaire, un pavillon administratif et la Schola Mira laquelle offre un service d'intervention aux enfants présentant un trouble envahissant du développement (TED) ainsi que des services de formation et de soutien à leurs parents, leurs proches et aux professionnels qui désirent acquérir ou approfondir leurs connaissances.

C'est avec reconnaissance et fierté que madame St-Amour nous dit que c'est la générosité des donateurs qui a permis la construction de tous ces pavillons. On peut constater tout le chemin parcouru par cette organisation en si peu de temps soit environ 35 ans.

.

Comment se finance MIRA?

Mira est financé à 100 % par des dons qui se sont élevés au cours de la dernière année à près de 8 millions. Ils proviennent de différentes sources : organisations diverses, corporations, personnes, randonnées de vélo, tournois de golf, vente de différents objets, récupération de cartouches d'encre, etc.

Combien élevez-vous de chiens par année?

Entre 300 et 400. De ce nombre au moins 33 % ne pourront pas devenir chiens d'assistance ou chiens-guides puisqu'ils ne passent pas tous les tests. (santé, tempérament, ex: peur, trop dominant, manque de tolérance, etc.). À ce moment, le chien est vendu pour environ 500 $ à une personne, une famille où on a l'assurance qu'il sera entre de bonnes mains.

Pouvez-vous nous parler du programme d'entraînement des chiens?

Le programme d'entraînement dure environ 2 ans soit : 9 semaines à la pouponnière, entre 12 et 18 mois dans la famille d'accueil ensuite, c'est la période d'entraînement. Généralement, après un an on sait si le chien peut ou non devenir chien-guide ou chien d'assistance.

Il en coûte environ 6000 $ par chien pour la première année, le temps de savoir s'il se qualifie et environ 30 000 $ pour le programme complet.

Quelles races de chiens utilisez-vous pour devenir chiens-guides ou chiens d'assistance?

Nous travaillons avec les labradors, les bouviers bernois et le croisement du labrador et du bouvier bernois soit le St-Pierre. Le St-Pierre a été nommé ainsi par le CA en guise de reconnaissance à mon égard pour mon idée et mon courage à la réaliser. Ce qui fait toutefois le meilleur gage de réussite, c'est la relation qui se crée entre la personne et le chien.

Comment choisissez vous les familles d'accueil?

C'est très exigeant d'être famille d'accueil. Elles doivent d'abord remplir un formulaire d'intérêt, participer à des rencontres d'information, de sélection et de travail avec les animaux. Cela nécessite plusieurs déplacements et beaucoup d'investissement personnel. Il y a environ 350 à 400 familles d'accueil . La plupart récidivent car elles apprécient l'expérience.

Est-ce qu'un bénéficiaire qui perd les chiens pour des raisons de santé ou d'âge a automatiquement un autre chien?

S'il en fait la demande oui. La majorité des personnes ont 5 ou 6 chiens puisque la durée de vie active d'un chien est d'environ 6,5 ans. Après, il est envoyé dans une famille où on sait que le chien sera pris en charge selon les exigences de MIRA.

Rayonnement de MIRA

MIRA couvre tout le territoire du Québec et des provinces maritimes. 2 000 chiens ont été remis à ce jour à des personnes ayant une déficience visuelle ou une incapacité physique au Québec, au Canada, en France, au Mexique et au Brésil. Mira a aussi oeuvré à titre de mentor à des programmes spéciaux comme l'Agence canadienne de développement international (ACDI).

En plus de son siège social, il y a l'usine de tri des cartouches d'encre à Neuville, le bureau de financement et MIRA Europe (indépendante de MIRA Québec). MIRA Europe est venue acquérir la technologie et les méthodes de travail. Le partenariat est basé sur l'entraide et le respect des mêmes règles d'éthique.

Nul doute que MIRA poursuivra sur sa lancée et son avenir est plus que prometteur.

Entrevue réalisée par Doris Tessier et Alain Bouchard

Fête des Irlandais

Aurons-nous, ne serait-ce qu'un événement significatif de mémoire pour souligner la **St-Patrick le 17 mars** ?

Le drapeau irlandais qui flottait lors du 150e anniversaire de la fondation canonique de notre ville, **pour la 1re fois**, sera-t-il définitivement hissé sur une hampe déjà existante et jumelé au drapeau de notre ville?

Entendrons-nous à nouveau, le son de la cornemuse, celui du violon et verrons-nous effectuer ces danses si caractéristiques que nous avions déjà présentées il y a quelques années? Et pourrons-nous écouter aussi cet hymne irlandais exécuté par la chorale de l'église lors des fêtes du 150e?

Sommes-nous en train d'effacer ces RACINES VERTES qui ont donné vie à notre communauté lavaloise en plein essor et qui furent à l'origine de Sainte-Brigitte, patronne des Irlandais, dont une de nos rues porte le vocable de Kildare?

Notre histoire est-elle, elle aussi, en péril sur ce plan?

- quand on supprime ou qu'on néglige l'histoire d'un lieu, d'un peuple, on risque pour les générations futures, de faire perdre pied à l'identité collective;
- quand je songe aux derniers représentants irlandais de notre communauté lavaloise que j'ai connus et que je continue à croiser pour certains : les Guévin (Annie, Wilfrid et Willie), les Dawson (Allen), les Jennings (Jean-Marc), les Kenough (prononcer Quillot) et que je considère ces communautés telles Shannon, Québec et Montréal qui perpétuent le souvenir de ces premiers arrivants chez nous;
- quand je me réfère aux liens qui furent tissés avec l'Irlande d'aujourd'hui du temps de M. Pierre Vallée et de celui de notre ancien curé Réjean Lessard qui, avec des paroissiens et paroissiennes comme Mmes Gisèle Girard et Danielle Thomassin, membres de la Fabrique de notre ville, visitèrent récemment cette terre verte d'Irlande;
- quand nos ascendances irlandaises sont mentionnées dans le livret que la Ville offre à ses nouveaux résidants.

Je veux bien reconnaître que nos armoiries portent le trèfle irlandais et que ce symbole est forgé sur la potence qui retient les noms de nos rues et avenues; mais ces détails sont peu au regard de notre histoire et un peuple qui en est privé est une collectivité sans racines. Elle ne sait pas d'où elle vient ni quels ont été les réalisations et les événements qui ont pavé sa route. Comme si tout à coup, on supprimait de nos mémoires, nos parents, nos grands-parents, nos aïeul(e)s et nos ancêtres.

Je crois qu'il est plus que pertinent de garder vivante et en santé notre mémoire verte. Nous vous invitons tous et chacun à relancer cette fête très prisée et qui rappelle les origines de notre Ville.

Bonne fête de la Saint-Patrick à tous les Irlandais et leurs ami(e)s !

Jean-François Gerardin,
au nom du journal communautaire
Le Lavalois.

MIRA et les cartouches d'encre

La récupération des cartouches d'encre constitue une source importante de revenus pour MIRA; environ 1,4 million. En tenant compte des frais d'exploitation, il reste environ 900,000 $ ce qui permet de donner 25 à 30 chiens à des personnes dans le besoin.

Monsieur Alain Bouchard, bénévole pour MIRA, travaille actuellement avec les commerçants de la ville, à l'implantation de sites de dépôts sur le territoire de Sainte-Brigitte-de-Laval. N'hésitez pas à lui faire part de votre intérêt au numéro: 825-3433. En attendant une confirmation officielle des points de chute, vous pouvez laisser vos cartouches d'encre dans sa boîte aux lettres située au 4, Des Merles.

Votre collaboration sera grandement appréciée et permettra de venir en aide : à une personne non-voyante ou un enfant autiste ou une personne à mobilité ou motricité réduite. Merci!

La lampe d'Aladin et le génie

par Jean-François Gerardin

Tout le monde ou presque se souvient de la Lampe d'Aladin et de la magie qui l'habitait...et quand on frottait celle-ci, en surgissait un génie omnipotent à qui on pouvait demander d'exaucer nos vœux, aussi abracadabrants soient-ils.

Si je pouvais retourner en arrière, dans un autre Présent.
Si je pouvais retourner à Hier avec ce que la Vie m'a appris jusqu'à maintenant.
Si je pouvais remodeler mon enfance, mon adolescence et mes débuts de jeune adulte vert.
Si je pouvais téléporter un paradigme sociétal idéal, pour le planter dans l'Histoire de l'Humanité.

Mais bon! Je vous entends déjà, cela n'est pas possible.
Mais on peut tout de même imaginer ce qu'aurait été un autre monde, avec une autre donne.
Mais on peut rêver, la folle du logis sert à cette fin, n'est-ce pas? Bien sûr, Ici et Maintenant, il est avéré que ce qui EST n'est jamais ou rarement ce qui DEVRAIT.

Toutefois, à la lumière d'aujourd'hui, à la lueur de ma lanterne personnelle, je voudrais, ne serait-ce que le temps de cette demifable, frotter la lampe d'Aladin et exprimer à son hôte tout-puissant, quelques souhaits, qui, s'ils ne sont pas « réalisés » pour ma génération, le seraient pour les hommes et les femmes de demain et les enfants qui leur succéderont.

Sortie du génie

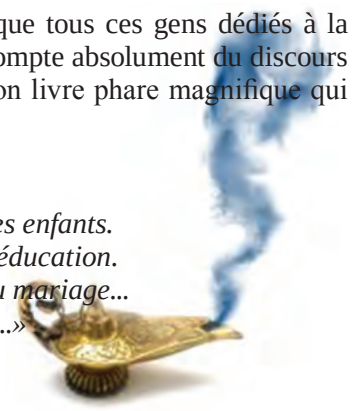
Les frottements d'usage à peine terminés, le Génie jaillit de sa cachette dans un vortex d'énergie et se présente à moi. De sa voix de stentor, il me demande de lui transmettre trois demandes comme c'est l'usage, tous les enfants le savent. Il ajoute cependant un bémol, il s'agira de 3 visions « raisonnables » dans un avenir que je ne verrai pas. Bon prince et magnanime, j'accepte sa réalité malgré une certaine déception. Il y a encore beaucoup d'enfant en moi.

Je me lance alors avec bonheur dans mes expectatives et mes desiderata, sous l'oeil légèrement ironique, voire perplexe de mon invité magicien. J'essaie quand même de demeurer raisonnable ou d'en avoir la sonorité pour répondre dignement de mes 70 ans.

Le premier voeu

Je réclame que l'éducation soit désormais assumée comme jamais et assurée dans nos maisons, résidences de substitutions et garderies par des femmes et des hommes qui auront atteint un haut niveau de maturité affective et intellectuelle et que ces personnes soient pénétré(e)s de la compréhension de ce que signifie élever un enfant pour son bien-être total.

En ce sens, je souhaite que tous ces gens dédiés à la petite enfance tiennent compte absolument du discours de Khalil Gibran dans son livre phare magnifique qui transcende les époques.



Vous vous rappelez :
«Maître, parle-nous des enfants.
Maître, parle-nous d'éducation.
Maître, parle-nous du mariage...
Maître, parlez-nous.....»

Le second voeu

Je souhaite que l'École qui s'ajoute aux jeunes années, à ces assises de la cellule biologique poursuive son travail d'Éveil auprès des enfants fragiles qui lui sont confiés.

Ceci voulant dire compter sur une cohorte d'adultes vraiment nés à cette réalité et cette exigence, des femmes et des hommes, non pas quelques exceptions ou quelques rares spécimens, mais des êtres vraiment dédiés, passionnés, compétents et authentiquement aimants et ce, au-delà de toutes les différences de chacune et chacun, quelles qu'elles soient, fussent-elles dérangeantes pour la bulle des praticiens, intervenants et pédagogues impliqués.

Que cette école donc, ne soit pas un lieu de dressages, de demi vérités, de fermetures aux dissidences manifestées par les enfants et adolescents, un lieu où l'on parle d'une « terre d'accueil » qui veille à l'intégrité des jeunes cerveaux et non pas éteindre ces vifs argents, ces feux d'artifice, mais bien d'allumer le feu ou de l'entretenir, de préparer leur piste d'envol, de muscler et fuseler leurs ailes de géant(e)s qui se déplient pour un essor et des acrobaties à la Jonathan Livingston le Goéland de Richard Bach. En somme, un tremplin olympique pour les propulser dans l'espace adulte.

Le troisième et dernier voeu

Je souhaite enfin qu'au terme de cette jeunesse idéale, émerge de ce bouillon de culture, d'érudition, de sagesse, de tolérance et d'acceptation inconditionnelle de ce qu'il était, lors de sa formation académique, civique, philosophique, morale, un homme dans tout le sens de celui que cherchait Diogène.

Un homme, qui malgré ses fragilités humaines propres à tous sans exception, saura à son tour participer à l'édification de la communauté dans laquelle il vivra : un homme capable d'aimer et de travailler, comme le disait Bruno Bettelheim, des enfants « cassés » qu'il guérissait dans son école orthogénique de Chicago.

Un homme imparfait certes, rien n'est parfait chez l'homme, mais un adulte forgé aux feux de l'engagement, de l'audace, du courage de ses opinions et en phase avec l'authenticité, l'intégrité, l'ouverture à l'autre, l'écoute, la compassion et le discernement.

Le Génie m'écoutait toujours, avec son visage de Bouddha. Ayant fini ma longue prière, il me considéra longuement avec des yeux où toute ironie et toute incrédulité avaient disparu.

Puis, avant de retourner dans sa lampe, dans une spirale fumeuse sentant l'encens, il me laissa sur ces quelques mots :

« Aime ce qui est,
n'attends pas ce qui devrait,
Carpe Diem mon ami,
Maintenant et ici ».

Même si je ne verrai pas
cette RÉALITÉ,
je sais qu'un jour viendra un autre
siècle des LUMIÈRES qui
éclairera puissamment l'Humanité.

Les forages
LAPOINTE
Puits ▼ Pompes ▼ Traitement d'eau
Cell. : 418 932-4751
1 888 797-3286
Martin Vallée
forageslapointe.com

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

REMBOURRAGE
Gilles Noël ENR.
Résidentiel & Commercial
ESTIMATION GRATUITE ● TRAVAIL GARANTI
● Rembourrage de tous genres
● Intérieur de roulottes et motorisés
● Décapage et finition de meuble
43, rue du Centre, Ste-Brigitte-De-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418 825-3568

Les Constructions
MAURICE FORTIER & FILS INC.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
Rénovation - Menuiserie générale
résidentielle & commerciale
jocelynfortier@ccapcable.com
354 ave Ste-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
Québec G0A 3K0
R.B.Q. 1360-2453-03
Martin tél: 825-5067
cel: 520-1208
Jocelyn tél: 825-2392
fax: 825-4126

CLIMATNET
NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE SYSTÈME DE CLIMATISATION, ÉCHANGEUR D'AIR ET CHAUFFAGE
Changez D'AIR avec un EXPERT !
ÉTIENNE GAMACHE
418 561-8450
WWW.CLIMATNET.CA
étiennegamache@climatnet.ca

viacapitale ÉLITE
VIA CAPITALE ÉLITE
Agence immobilière
Franchisé indépendante et autonome
de Via Capitale, franchiseur
viacapitalevendu.com
Marie-Pier Vallée
Courtier immobilier résidentiel
C. 418 952.1689
mpvallee@viacapitale.com
Bureau : 418 661.8000 • F : 418 661.8263
3261 Loyola, Québec(Qc) G1E 2R9

Minuit moins une?

Ce que nous devons vous dire : Merci à la population de soutenir notre demande

Nous, 80 % des propriétaires des résidences familiales situées dans le secteur dit mixte 2 ou limitrophe, souhaitons attirer l'attention de nos autorités et de la population concernant l'implantation d'une station essence Shell, coin Kildare et Sainte-Brigitte.

Depuis 2012, nous avons fait valoir que cette installation allait dévaloriser notre patrimoine bâti (qui doit être protégé en vertu du nouveau plan d'implantation et d'intégration architecturale-PIIA). Mais plus grave, depuis 2013, nous avons compris que des risques non démentis par Santé Canada pouvaient occasionner des problèmes de santé (leucémie) pour les familles qui vivent à moins de 100 mètres de station essence. Ce risque serait accru pour les enfants. Réf:érences: http://extranet.santemonteregie.qc.ca/.../FICHE-THEMATIQUE-Co... et www.auto123.com/...les-stations-service-dangere.../8507/. (autres réf. disponibles sur demande)

Dans un dossier similaire, la direction de la Santé publique (Québec) a pu rappeler que les nuisances associées aux odeurs, au trafic et au bruit sont bien réelles. Conséquemment, nous demandons à ce que notre conseil municipal prenne en compte ce qui suit :

- Mme la mairesse, Mmes et Messieurs les conseillers municipaux, au nom du principe de précaution et pour assumer votre responsabilité en ce qui a trait à la sécurité (et au-delà à la santé) des citoyens qui sont sous votre juridiction, nous vous demandons d'examiner très rapidement la possibilité de changer un règlement. Règlement qui exigerait que toute nouvelle station essence ne puisse installer ses distributeurs d'essence ou de diesel à moins de cent (100) mètres de résidences familiales établies;

- Mme la mairesse, Mmes et Messieurs les conseillers municipaux, si nous pouvons comprendre que vous ayez peur (versus des frais juridiques) de contrarier les droits d'un seul propriétaire qui s'implanterait sur le terrain susmentionné, nous vous demandons de bien analyser la situation pour faire la part des choses. Ce qui sous-entend d'envisager ce qui peut arriver dans les années qui viennent. Notamment, à savoir que les citoyens que nous sommes pourraient se retourner vers qui ils devront en intentant un recours collectif, s'il s'avère que les problèmes de santé susmentionnés se confirment ou que nos terrains ou l'eau de nos puits deviennent contaminés *comme on est en droit de le craindre actuellement;*

- Mme la mairesse, Mmes et Messieurs les conseillers municipaux, de nous adresser aussi aux parents et aux grands-parents que vous êtes, comme à tous les parents qui défendraient bec et ongles leurs familles si le moindre doute dans ce domaine, (leur santé ou celle de leurs enfants) pouvait être en jeu.

Merci donc de faire le nécessaire pour le bien de tous, de montrer la voie aux autres villes qui seraient prises avec cette problématique (station d'essence trop proche de résidences).

Merci de démontrer par votre courage et votre compréhension des enjeux, votre capacité à agir avec diligence et par là même occasion, de donner un bel exemple, celui de ne pas tergiverser en ce domaine quand vos concitoyens sont potentiellement en danger.

Ainsi, nous voulons croire que devant ce choix qui doit être le vôtre, autoriser ou pas un commerce à s'installer dans ce secteur ou préserver la sécurité et la santé de vos administrés, vous n'hésiterez pas à agir pertinemment tout en faisant valoir, s'il le fallait, ce qui est éthique déontologique et moral en ce domaine.

Merci
Dans l'état actuel des choses, bien sûr, sans préjudice.

Didier Bonaventure,
porte-parole pour les propriétaires des résidences familiales de ce secteur

En réponse à l'article

« Un patrimoine en péril » paru en janvier 2015

C'est avec intérêt que j'ai lu l'article de M. Gerardin en ce qui concerne la menace de l'environnement moderne sur notre patrimoine culturel. On réfère notamment à cette belle maison de pierre à toit provençal situé à l'entrée du village de Sainte-Brigitte.

La propriété du côté sud de cette maison ancestrale était occupée par un commerce de rembourrage et celle du côté est par un terrain vague ou s'établira peut-être une station service.

Selon moi, il est évident, dans un contexte de concurrence, qu'une troisième station service m'apparaît à prime abord, un mauvais choix, d'autant plus que les deux premières sont localisées stratégiquement et qu'elles offrent plus que de l'essence. Il faut aussi se rapppeller que Sainte-Brigitte est en bout de ligne, un cul de sac. Les gens de Québec ne feront certainement pas un détour pour faire le plein ici.

Ceci étant dit, il reste que le terrain dont il s'agit est zoné commercial et le propriétaire du dit terrain paie les taxes en conséquence. Quoiqu'il en soit, leur choix est fait, ils vont construire une station d'essence, cela ne me regarde pas.

Cet article de M. Gerardin m'amène à me poser d'autres questions : Ont-ils pensé que la dite station service pourrait être construite avec un souci d'harmonisation avec son environnement ?

Est-ce que ces lamentations seraient encore valables si une clinique médicale ultra-moderne, avec une grande façade bien éclairée s'élevait sur ce terrain ? Je ne crois pas.

Il me semble que les propriétaires ne veulent tout simplement pas de voisins et le terme utilisé « environnement sensible » ne colle tout simplement pas. À ce compte-là, tout environnement, maison, boisé, lac, montagne ou quartier résidentiel est sensible.

Pierre Lefebvre

Une histoire qui finit bien

Mon nom est Pierre Lefebvvre, je suis retraité et réside*n*t de Sainte-Brigitte depuis près de douze ans. J'habite sur l'artère principale. Il y a quelques années, on y a construit un beau et long trottoir, nécessaire et utilisé par de plus en plus de gens.

On s'entend qu'il s'agit d'une artère vitale. Par cette lettre, je voudrais signaler l'importance de ce trottoir et de son entretien. Trop souvent par le passé, les gens ont dû marcher dans la rue faute de déneigement adéquat ou bien le trottoir était trop glacé.

J'étais à ce point désespéré, que je songeais à me procurer une automobile seulement pour effectuer les quelques courses au sein du village. Un jour, j'ai glissé et je me suis fait mal au dos. J'ai également été témoin d'accidents similaires dans le passé. J'étais furieux.

J'ai réalisé que nos routes sont tout à fait le contraire de nos trottoirs. Elles sont dans un état exemplaire depuis que j'habite ici. On voit très bien que la municipalité a l'entretien des routes à coeur malgré peut-être l'énorme nid de poule situé à l'intersection de «La petite Europe» et avenue Ste-Brigitte.

Pourquoi est-ce que le trottoir ne serait-il pas aussi bien entretenu ? J'ai contacté le département des travaux publics en désespoir de cause. La réaction fut positive.

Depuis cette conversation, (je ne dis pas que je suis la cause de cette amélioration)le trottoir n'a jamais été aussi bien déglacé. Je suis maintenant le premier à féliciter et à apprécier le travail des gens de la voirie. Les piétons sont heureux, et moi aussi.

Pierre Lefebvre

ÉCO-VERT ENTRETIEN PAYSAGER
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
Cell: 418 802-4678
Bureau: 418 825-2408
ecovert2012@gmail.com
Tonte de pelouse
Nettoyage printanier
Aération du sol
Déchiquetage de feuilles
Fertilisation écologique
Aménagement de sentiers
Déchaumage
Élagage
Arboriculture
965, ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval QC G0A 3K0

restaurant LE LAVALLOIS
Spécial club sandwich
Promo Pizza
Venez essayer nos nouveautés dans le menu
Lundi
Commandez un club sandwich, obtenez le 2e à moitié-prix
Salle à manger seulement
Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur
20,35 $ plus taxes

Forum culturel de la MRC de La Jacques-Cartier

Partagez votre expérience

Vous avez contribué de façon remarquable au développement culturel de votre municipalité ou avez participé à un projet culturel qui a permis de faire rayonner votre milieu? La MRC vous invite à partager votre expérience à l'occasion du tout premier forum culturel, Vivre la culture en Jacques-Cartier.

Les présentations, d'une durée de 25 minutes chacune, seront regroupées au sein d'un panel qui aura lieu le jeudi 15 octobre prochain. Les intervenants y présenteront alors des expériences pratiques et applicables dans une région comme La Jacques-Cartier.

Contenu de la présentation

Chaque présentation devra s'appuyer sur une expérience, une politique, une pratique exemplaire, un projet ou un changement significatif dans le milieu qui a permis de placer la culture au coeur des préoccupations municipales ou de favoriser un sentiment d'appartenance au sein de la collectivité. La présentation devra inclure le contexte dans lequel le projet où la démarche s'est inscrite, le déroulement, les contraintes et les appuis reçus, en plus de décrire les résultats obtenus.

Les thèmes abordés devront non seulement favoriser la réflexion sur le rôle de chaque secteur, municipal, culturel et des affaires, en matière de développement culturel, mais devra aussi outiller les congressistes afin de favoriser leur proactivité dans le développement culturel de leur milieu.

Sélection des présentations

Les présentations professionnelles retenues seront sélectionnées selon certains critères, comme la pertinence du sujet, l'originalité et l'intérêt de la présentation. La sélection des présentations s'effectuera en avril 2015.

Soumission d'une présentation

Pour faire partie des conférenciers invités, les informations suivantes devront être acheminées à la MRC de La Jacques-Cartier au plus tard le 27 mars 2015 au slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca :

- Le nom du présentateur ou de la présentatrice;
- Ses coordonnées;
- Le nom de l'organisme représenté;
- La municipalité représentée, y compris la région administrative/MRC :
- Le titre du projet ou de la démarche;
- La description du projet ou de la démarche (pourquoi, quoi, comment, résultats);
- Des photographies ou un visuel du projet ou de la démarche;
- Les besoins techniques pour la présentation.

Le forum culturel, Vivre la culture en Jacques-Cartier

Le tout premier forum culturel permettra d'échanger et d'amorcer une réflexion sur comment il est possible de vivre de la culture en région et comment peut survivre la culture en dehors des grands centres. Cet événement organisé par la MRC de La Jacques-Cartier s'adresse aux élus municipaux, artistes, intervenants et travailleurs culturels, gens d'affaires ou toute personne ayant un lien avec la culture. Plus de détails sont d'ailleurs disponibles au: www.mrc.lajacquescartier.qc.ca.

Marie-Josée Labbé (418) 844-2160, poste 302
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca

Stéphanie Laperrière (418) 844-2160, poste 227
slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca

Des nouvelles de notre cercle

Le Cercle de Fermières, une force à connaître, un bouquet de connaissances toujours florissant

Le 100e anniversaire

Le 22 février dernier, nous avons célébré le 100e par un superbe brunch à la Maison de Jade, nous étions 150 membres de la région. Belle réunion !

Un grand reportage a été présenté sur RDI, émission qui montrait le vrai travail des Fermières . C'était instructif pour ceux ou celles qui ne connaissaient pas le tissage au métier. De nombreuses femmes d'expérience en faisaient partie.

Prochaine Réunion

La prochaine réunion se tiendra le 17 mars prochain au sous-sol de l'église Sainte -Brigitte à 19 h 30 . Un café et un petit goûter seront servis. Si vous désirez vous rendre à 19 h pour jaser entre vous, vous êtes les bienvenues.

Courriels

Vérifiez vos courriels pour le rappel de notre prochaine réunion et notre atelier de bricolage. Pour les membres, c'est toujours 3 $ et les non-membres 5 $. Pour plus d'informations, appelez Hélène, Maria ou Marie-Josée.

P.S. : Ne pas oublier que le Cercle recycle les cartouches d'encre vides.

Pour celles et ceux qui en ont marre des temps froids, consolez-vous le printemps s'en vient le 21 mars, du moins on espère tous, ha! ha! ha!

Hélène Beaulieu	prés.	418 825 2518
Marie-Josée Lussier	v. prés.	418 825 2054
Maria Harvey	sec, tr.	418 825 2584
Rita Ouellet	cons. dossiers	418 825 3014
Claudette Fecteau	cons. comm.	418 825 6011

RBC Banque Royale

Patrice Francoeur
Conseiller en prêts hypothécaires
Banque Royale du Canada

patricefrancoeur@rbc.com
hypotheque.rbc.com/patrice.francoeur

490 Cambronne
Québec (Beauport), QC G1E 6X1

Tél.: 581 999-0631

C.A.L.

- Bureau à frais partagés
- Impôts des particuliers
- Impôts d'entreprises
- Comptabilité
- Tenue de livres

Tél. : 418 663-2191
Cell. : 418 571-2445
Téléc. : 418 663-7578

www.centrelavoie.com

Activités à l'école Du Trivent

par Louise Côté

Collecte de sang du 16 février

«Pour la deuxième année, des bénévoles, élèves de 6e année, ont aidé les bénévoles adultes de Héma-Québec. Nous avions reçu une formation et appris pourquoi on donne du sang.

Voici comment cela se passait:
1 - Le donneur s'inscrit et lit un formulaire
2 - Puis une infirmière lui fait une prise de sang
3 - Il répond à un questionnaire écrit
4 -Il boit un verre d'eau et rencontre une autre infirmière
5 - Il va donner du sang
6 - Il se rend ensuite au lit de repos
7 - Enfin, nous lui offrons une collation.
La collecte de sang s'est très bien déroulée. Nous avons battu le record de l'an dernier: **98 personnes** *ont donné de leur sang.*

Étapes 5,6 et 7 Photos:L.Côté

Merci à tous les donneurs ainsi qu'aux bénévoles. C'était une expérience très intéressante.»
par Isane Gerardin, élève bénévole de 6e

Photos: Mme Karine L.

Les deux groupes de bénévoles

Mme Lise Demers, chef d'équipe à Héma-Québec, a trouvé les élèves polis, gentils, calmes et responsables. Comme l'an dernier, c'était facile de travailler avec ces groupes. Bravo à tous!

Katag-épées mousse

C'est le 27 février que s'est tenue la 3e activité récompense ***«Katag-épées mousse»***. Trois animateurs ont captivé l'intérêt des 5 groupes de 90 élèves chacun. Chaque joueur portait un dossard de couleur rouge ou noir, une épée en mousse et des lunettes protectrices.

Katag est un jeu où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. Un point est marqué lorsque tous les joueurs de l'autre équipe ont été atteints d'un coup d'épée.

Martin Roy, Vincent Gignac, Olivier Gagné

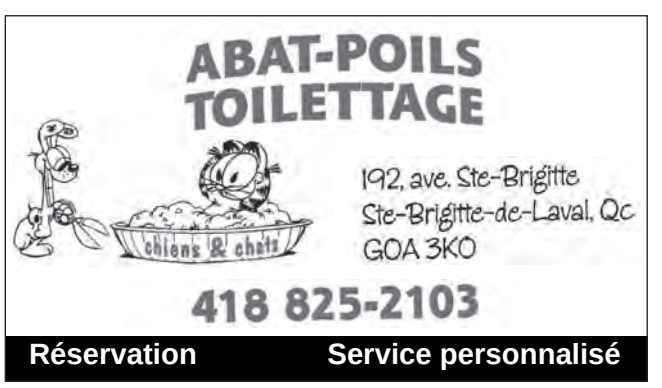
Le principe de base est perfectionné par l'ajout de personnages, de variantes et/ou de scénarios qui permettent de faire évoluer le jeu. Exemple: lorsque l'animateur crie «nécromancie», tous les morts ressuscitent!

«*Imagination, sport et éducation : UN MATCH PARFAIT!*» tiré du site web

La période de jeu terminée, chacun des joueurs dépose son épée en arrière de lui, enlève son dossard, le plie, y dépose les verres protecteurs, enroule le dossard autour et va déposer le tout. Tout se déroule dans le calme et le jeune est prêt à retourner en classe. C'est avec grand plaisir que tous ces jeunes élèves ont participé à cette activité ***Katag***. Leurs cris témoignaient de leur ardeur. La semaine de relâche commence bien!

Faire bouger les enfants dans un cadre sécuritaire tout en développant leur imaginaire et leur esprit stratégique.

« *Katag est sécuritaire et peut assurément être un bon outil à utiliser lors des cours d'éducation physique car il permet de développer plusieurs compétences du programme d'éducation physique et à la santé.* » assure Marie Gagnon, Phd, Sciences de l'activité physique, ens. en éducation physique.



Le Trivent, suite

Animation La Forge inc.

C'est en 2002 que trois éducateurs en service de garde scolaire, François Moffet, Éric Dugal et Virginie Gobeil ont commencé à s'intéresser aux épées-mousse.

La compagnie *Animation La Forge* est active depuis qu'elle a mérité la «***Mention du jury***», en 2004, au Concours québécois en entrepreneuriat de l'Université Laval, En 2005, elle y remporte le ***« Premier prix »*** de sa catégorie.

Avec le jeu de ***Katag épées-mousse,*** *Animation La Forge inc.* a visité plus de 700 écoles primaires du Québec, des camps de jour, des organismes de loisirs, animé des activités familiales et participé à des événements majeurs : le Grand rassemblement de la Commission scolaire de la Capitale (2005,2006,2007), Carnaval de Québec (2006 et 2007), Fêtes du 400e (2008 sur les Plaines) et même en Alberta, au Children Canmore Festival (2007 et 2008).

En 2005, elle a ouvert ses portes à Montréal. Ainsi, le territoire maintenant desservi s'étend à 300 km à la ronde en partant des deux points de service.

Voir les sites suivants:
www.katag.ca/
www.katag.ca/camp-de-jour/

Animation La Forge inc. compte aujourd'hui sur une équipe solide d'animateurs qualifiés et emploie à l'occasion une dizaine de personnes à la confection et à l'entretien d'équipement fiable et sécuritaire.
Réf. site Web

Service de garde La Halte scolaire

Mesures de sécurité existantes

Un grave événement s'est produit le 19 février dernier au Service de garde La Halte scolaire de l'école Du Trivent : un homme a tenté vainement de venir chercher un enfant dont il n'avait pas la garde.

L'éducatrice, alors en fonction, a parfaitement suivi le protocole de sécurité établi : elle a consulté la liste des personnes autorisées à venir chercher les enfants. Voyant cela, l'inconnu s'est aussitôt enfui. L'enfant n'a pas vu l'homme en question et ne s'est même pas aperçu de ce qui venait de se produire.

Processus à suivre

Pour venir chercher leurs enfants au service de garde, les parents se présentent à la porte no 9 et s'arrêtent à la table d'accueil où deux éducatrices vérifient leur identité. Puis, l'une d'elles avertit par walkie-talkie l'éducatrice de l'enfant de l'arrivée du parent. Quelquefois, un parent a été autorisé à aider son jeune à s'habiller. Maintenant, cette permission ne sera plus accordée. Le parent devra attendre patiemment, devant la table d'accueil, que leur fille ou fils soit prêt à venir le rejoindre.

Toutes les portes donnant accès à l'école et au service de garde sont verrouillées en tout temps.

Renforcement des mesures de sécurité - Entrée de la porte 9

Pendant la semaine de relâche, mardi 4 mars, **deux caméras de surveillance** ont été installées à l'intérieur, à l'entrée de la porte no 9. Cette porte a été dotée d'un clavier numérique qui fonctionnera à des heures précises.

Circulation dans l'école

Pendant les heures de cours, tous ceux qui veulent pénétrer dans l'école doivent se présenter au secrétariat pour s'identifier et expliquer leur motivation afin d'obtenir une passe pour y circuler.

Cheerleading de la Halte scolaire

Les ***Lynx,*** équipe de cheerleading du service de garde de l'école Du Trivent, ont gagné la médaille d'argent au centre des Congrès de Québec le 24 janvier dernier. Les ***Lynx*** seront de nouveau en compétition le samedi 2 mai au Grand-Théâtre de Québec.

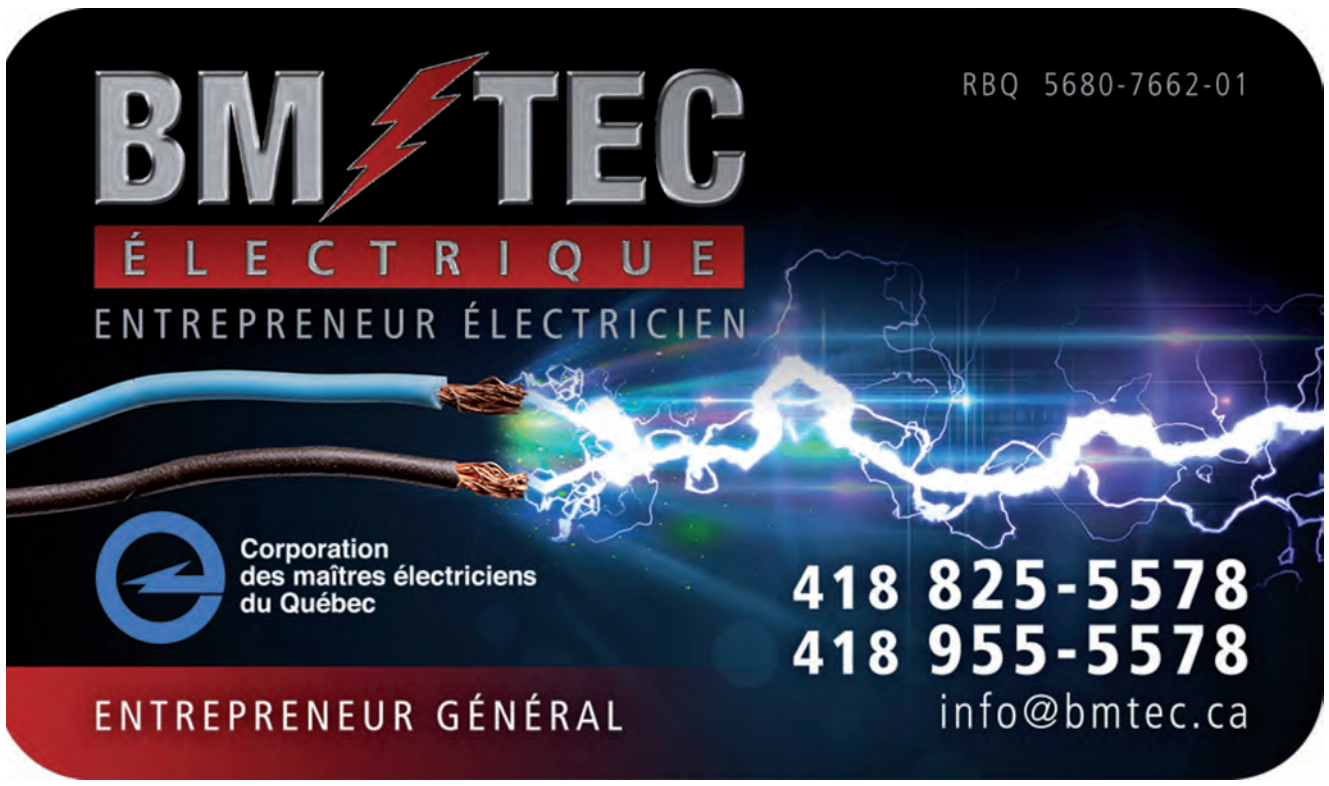
Bravo aux jeunes Lavaloises et à leurs entraîneures! Vos efforts, votre esprit d'équipe et votre performance sont formidables. Le meilleur reste à venir.

Deck Hockey

L'équipe de « Deck Hockey » a également de très beaux résultats. Jusqu'à présent, elle a gagné deux matches sur trois.

Il lui reste encore 3 joutes avant le tournoi qui se tiendra le vendredi 8 mai prochain.

Courage, la victoire est à la porte.
Bonne chance à vous tous!



Transport collectif de La Jacques-Cartier

Un service essentiel et apprécié

Mis sur pied il y a cinq ans, le réseau de transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) est maintenant un service essentiel et apprécié dans la région. Un réseau dont la croissance, la pertinence et la nécessité ne sont plus à prouver.

La popularité et la pertinence d'un service de transport collectif sont maintenant bien établies, comme le mentionne d'ailleurs l'enquête Origine – Destination 2011, une étude sur la mobilité des personnes dans la région de Québec. On y spécifie en effet que les gains notés dans les couronnes, dont celle de La Jacques-Cartier, sont le signe que « les efforts déployés pour bonifier l'offre de transport en commun en périphérie méritent d'être entretenus ».

Rappelons que ces données datent par ailleurs d'une enquête effectuée en 2011 alors que le service de transport collectif dans La Jacques-Cartier n'en était encore qu'à ses premiers balbutiements. Depuis, le nombre de déplacements a plus que doublé, signe que le TCJC est un réseau en pleine croissance.

En effet, il n'y a pas à en douter, le transport collectif séduit de plus en plus d'adeptes! Alors que la population totale de La Jacques-Cartier s'est accrue de 40 % entre 2010, année de la mise en service du TCJC, et 2014, le nombre de passages, lui, a connu une impressionnante augmentation de plus de 200 % en seulement quatre ans. Une hausse fulgurante qui ne semble pas sur le point de s'essouffler comme le démontrent non seulement les statistiques encourageantes pour 2015, mais aussi l'enquête Origine – Destination 2011 qui observait une croissance certaine dans les couronnes de l'agglomération de Québec.

Autre signe du succès du TCJC auprès des résidants, les laissez-passer mensuels, dont une croissance de plus de 275 % du nombre vendu a été observée entre 2010 et 2014, représentent 90 % des déplacements. Des statistiques qui démontrent que les usagers sont fidèles et utilisent le service sur une base quotidienne.

Un réseau des plus pertinents

Bien avant la mise en service du TCJC en 2010, le transport collectif a fait son apparition dans La Jacques-Cartier au début des années 2000 à Stoneham-et-Tewkesbury. Devant la popularité du service, la MRC de La Jacques-Cartier a osé aller de l'avant avec un réseau plus étendu. Force est de constater que cinq ans plus tard, la MRC de La Jacques-Cartier a vu juste. « Offrir le transport collectif est maintenant un service essentiel et sa pertinence n'est plus à prouver » précise le préfet de la MRC de La Jacques-Cartier, M. Robert Miller.

Bien que l'automobile récolte le plus important volume de déplacements dans la région de Québec, c'est toutefois dans la couronne nord, dont fait partie La Jacques-Cartier, que la part modale du transport collectif a connu une hausse des plus éblouissantes. Alors qu'une augmentation de près de 5 % et 20 % de la part modale du transport collectif a été observée respectivement dans les villes de Québec et de Lévis de 1996 à 2011, celle de la couronne nord s'est accrue de près de 90 %! Un résultat très louable selon l'enquête Origine – Destination 2011.

Un réseau qui répond aux besoins des citoyens

Les résidants de La Jacques-Cartier ont toujours été au coeur du service de transport collectif de La Jacques-Cartier. Mis en place pour répondre aux exigences grandissantes de la population en termes de transport, le réseau est d'ailleurs bonifié chaque année, question de répondre encore mieux aux besoins des résidants de La Jacques-Cartier. Des ajustements qui permettent non seulement de séduire de nouveaux utilisateurs, mais qui fidélisent aussi la clientèle déjà existante.

Le réseau offre ainsi des horaires express aux heures de pointe vers d'importants pôles d'emploi. D'ailleurs, des cinq destinations les plus populaires, le TCJC en dessert quatre; soit les secteurs de la Colline parlementaire, du plateau – centre de Sainte-Foy, de l'Université Laval – cégep de Sainte-Foy et celui de Saint-Roch – Vieux-Port.

Des horaires qui conviennent aussi aux travailleurs, comme l'illustre l'enquête Origine – Destination 2011, les déplacements en transport en commun des résidants des couronnes précitées étant en croissance à l'heure de pointe du matin.

Question d'offrir un service encore plus attractif, le TCJC offre également un accès gratuit à Internet à bord de tous ses véhicules, sans compter l'usage d'autobus confortables et d'un service courtois et efficace. Tous des éléments qui contribuent encore plus à l'attractivité du service.

Marie-Josée Labbé, 418 844-2160, poste 320
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca

Robert Miller, Préfet de la MRC (418) 848-2381
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca mairie@villestoneham.com

Club de l'Âge d'Or Sainte-Brigitte-de-Laval

45e anniversaire

45e anniversaire

A l'occasion de son 45e anniversaire de fondation, le club de l'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval vous convie à un souper et une soirée dansante le samedi 25 avril prochain, au centre communautaire Du Trivent.

Au programme :
Cocktail à 17 h 15
Souper à 17 h 45
Soirée dansante à 20 h
Prix : 22 $ membre, 27 $ non-membre

Apportez vos consommations car il n'y aura pas de service de bar. Les cartes sont en vente auprès des membres du conseil d'administration.

Dîner mensuel

Notre prochain dîner mensuel aura lieu le mardi 31 mars. Le dîner sera servi à 11 h 45 puis suivront les activités régulières. C`est l'occasion de venir fraterniser avec nous en prenant un repas et en participant à nos activités.
Confirmez votre présence avant le 26 mars.

Resp. : Jean-Marc Jennings, 825-1527

Cabane à Sucre

Célébrons le printemps en participant à une partie de sucre à Ste-Famille de l`Île-d'Orléans, le mercredi 1er avril. Le transport se fera par autobus, à 15 h 45 à partir de l'église de Ste-Brigitte. Apportez vos consommations (vin, bière, liqueurs). Réservation requise avant le 26 mars car les places sont limitées.

Prix : 12 $ membre, 20 $ non-membre

Resp. : Jean-Marc Jennings, 825-1527
Céline Falardeau, 825-3408

Le Palet (Shuffleboard)

Le jeudi à 13 h, au sous-sol de l`église, venez faire vos équipes de Palet.

Resp.: Michel Fortier, 825-9909

Tournoi de cartes

Notre prochain tournoi de cartes (kaiser, politaine) se tiendra le mardi 14 avril, à 13 h, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 40 $. Nous ferons également le tirage de prix de présence.
Insc : 2 $ membre, 5 $ non-membre
Réservations auprès de :
Lilianne Lacroix, 825-1527

Tournoi de cartes 500

Nous tiendrons un tournoi de 500, le mardi 21 avril à 13 h au sous-sol de l'église.
Insc. : 2 $ membre, 5 $ non-membre
Resp. : Lilianne Lacroix, 825-1527

Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 14 avril à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner amical.
Coût : 6 $ membre, 8 $ non-membre
Comme les places sont limitées, réservez et payez votre repas avant le 9 avril auprès de :
Céline Falardeau : 825-3408
Jean-Marc Jennings : 825-1527

Conseil d'administration 2015

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
Diane Durand, adm.	948-1023

Crédits d'impôt (handicapés)

Session d'information gratuite

La députée Élaine Michaud organise une session d'information gratuite sur le crédit d'impôt pour les personnes handicapées. Chaque année, de nombreux Canadiens oublient de demander ce crédit qui représente une aide importante pour des personnes ayant des difficultés à exécuter leurs activités quotidiennes.

Une rencontre aura lieu :
Dimanche 15 mars 2015, à 14 h 00
Club nautique de Lac-Beauport
219, chemin du Tour-du-Lac

« Ces crédits d'impôt peuvent représenter 1 400 $ par année, par personne, indique Mme Michaud. De plus, il est possible de faire une demande de révision si vous avez oublié ce crédit d'impôt dans le passé et ainsi réclamer jusqu'à 10 ans de rétroactivité. »

L'admissibilité au crédit d'impôt est basée sur le niveau de difficulté que vous éprouvez dans l'exécution de vos tâches quotidiennes, comme vous déplacer, vous nourrir, voir, entendre ou contrôler votre vessie ou vos intestins.

« Si vous voulez savoir si vous, ou l'un de vos proches, pouvez être admissibles, n'hésitez pas à assister à la prochaine session d'information que j'animerai en compagnie de mon collègue Peter Julian, un député chevronné et spécialiste de cet enjeu », ajoute Mme Michaud.

Comme ces rencontres sont très populaires et que les places sont limitées, il est nécessaire de s'inscrire au 1-888-285-0018 pour réserver une place.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec :
Jonathan Lacasse, adjoint de circonscription,
418-873-5010 ou elaine.michaud.c1@parl.gc.ca

VENTE DE FLEURS

Votre centre jardin d'un jour

À votre agenda

L'équipe du comité de la vente de fleurs ainsi que les bénévoles de la journée seront de retour le samedi 30 mai 2015 au même endroit, sur le stationnement de l'église. Surveillez bien dans le prochain journal, vous aurez différentes informations.

Rachel Kirouac, 418 825-3100

Le courage de créer, par Rollo May

Par son livre *Le courage de créer*, Rollo May nous invite à sortir de notre cocon et à renouer avec notre faculté de créer, inventer, changer.

Pour créer, il faut avoir une bonne dose de courage. Réinventer le monde, changer nos paradigmes, modifier nos comportements n'est pas le chemin le plus facile. Lorsque nous décidons de changer et de créer, nous devons vivre avec l'inconnu, nous engager authentiquement et profondément.

Le courage de créer amène un paradoxe, celui de la nécessité de s'engager versus la possibilité de se tromper, de s'égarer ou de faire fausse route. Les personnes qui ont du courage créatif se battent contre toutes sortes de difficultés : le conformisme, l'apathie, etc. Elles acceptent de vivre dans le chaos. Elles ont besoin de controverse et de rébellion. Elles fusionnent spontanéité de la jeunesse et passion de l'adulte.

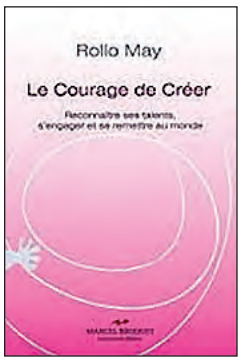
Les personnes créatives vivent des moments d'anxiété puisque la créativité naît de la tension entre la spontanéité et les limites mais la récompense est joie et fierté. C'est comme lorsque nous cherchons une solution à un problème et que tout d'un coup, la lumière jaillit et que tout s'éclaire; cette joie provient de la certitude d'avoir trouvé « exactement » ce que nous cherchions.

La créativité et l'originalité sont contraires au conformisme. Elle est aussi le résultat de l'épanouissement personnel, d'une bonne santé émotive, d'un moyen d'actualisation et de croissance. Elle est synonyme d'invention. Elle se retrouve chez les artistes, les écrivains, etc., mais aussi chez les gestionnaires, les employés, les mères de famille, etc. Elle n'est pas réservée à une élite, elle est accessible à nous tous. Elle est le combat entre la pensée ancrée et l'idée nouvelle, entre le statu quo et une nouvelle perspective.

C'est en fait un déclic qui suit une recherche intense et qui ordonne de trouver une solution. L'idée créatrice ne vient pas toute seule. Elle demande beaucoup d'efforts, de recherche, de solutions, d'idées, etc. Elle nécessite de se dégager des conclusions précédentes et du statu quo pour permettre à une nouvelle idée de naître, d'où l'importance de prendre du recul.

Pour laisser surgir les pensées créatrices, il est primordial d'alterner entre des périodes de travail et des périodes de relaxation. L'esprit a besoin de se détendre par la rêverie puisque le repos est rempli de travail inconscient.

Dans ce siècle de vitesse et de courses folles, nous avons beaucoup de difficultés à laisser les éclairs de lucidité passer de l'inconscient au conscient et pourtant, nous en aurions grandement besoin.



La capacité de créer, nous l'avons tous en nous, mais nous ne l'exploitons malheureusement pas toujours suffisamment par peur ou apathie, etc. Nous nous laissons trop souvent envahir par le quotidien.

En prenant conscience de l'importance de cette facette pour la pleine réalisation de notre potentiel, nous pourrons ainsi accorder plus de temps à notre imagination et conséquemment, contribuer à l'accomplissement de quelque chose de mieux pour nous, notre famille, nos amis, notre milieu de travail et la société en général.

par Doris Tessier

Maison de Jeunes La Barak

Les froids de février n'ont certainement pas refroidi les ardeurs des jeunes et intervenants de la maison de Jeunes La Barak! Toujours aussi active, notre équipe s'est démenée encore une fois pour avoir une diversité d'activités pour les jeunes de notre belle ville. Il vous faudra attacher votre tuque avec de la broche puisque le mois de mars ne sera pas de tout repos! Voici un récapitulatif du mois de février et un calendrier des activités à venir.

Semaine de prévention du suicide

Cette année, la semaine de la prévention du suicide s'est déroulée du 1er au 7 février. Encore une fois nous nous sommes procuré les épingles « tu es important pour nous » et les avons distribuées à nos jeunes. Ce fut l'occasion d'avoir de belles discussions sur le suicide, l'intimidation et l'estime de soi. Nous avons profité de ce moment pour rappeler aux jeunes que le rôle des intervenants est aussi de les écouter et de ne pas juger les problèmes qu'ils ont à l'école ou dans leur famille.

Atelier sexualité saine et responsable

Le 5 février dernier, nous avons eu la visite de Marie-Pier Gagnon, infirmière de formation qui a plusieurs années d'expérience sous sa blouse blanche. Dans le cadre de son projet de fin de baccalauréat, elle est venue partager ses connaissances en matière de santé sexuelle avec nos jeunes. Une vingtaine de jeunes entre 11 et 17 ans sont venus assister à l'atelier. Marie-Pier les a donc entretenus d'une vie sexuelle saine et des infections transmises sexuellement et par le sang. Elle a démystifié les relations sexuelles, présenté les moyens de contraception disponibles et les ressources qui sont accessibles pour les jeunes. Nous sommes même allés avec eux sur les sites Internet pertinents pour avoir plus d'information. Nos jeunes ont apprécié tout le matériel apporté par Marie-Pier. Un gros merci à Marie-Pier pour son temps et son implication auprès des jeunes de sa communauté!

Festival des Neiges

Une fois de plus, nous avons renouvelé notre participation au Festival des Neiges. Les jeunes et moins jeunes festivaliers se sont réchauffés le dimanche 15 février à notre Zumba en plein air. Pendant une heure, les gens se sont dégourdis dans cette danse exercice sous les indications de l'excellente Marie-Chantal Chrétien, entraîneuse de Zumba. Les chansons au rythme ensoleillé se sont enchaînées les unes après les autres, mettant certainement une très belle ambiance sur le site du festival. Pour voir les quelques photos de l'évènement ou encore pour avoir les informations de Marie-Chantal Chrétien, rendez-vous sur notre page Facebook.

Photo: MDJ

Zumba en plein air au festival des Neiges

La Barak en fringues

Un projet tenant compte des valeurs liées au développement durable permettra aux jeunes de 11 ans et plus de vivre une première expérience en entrepreneuriat. Une première rencontre se tiendra officiellement en mars (date à venir). D'ici là, nous acceptons des dons de vêtements et d'objets qui sont encore utilisables. Venez les porter pendant les heures d'ouverture. Merci à l'avance.

À venir :

1 - Ateliers sur l'image véhiculée par la pornographie

C'est bien connu, la pornographie est de plus en plus accessible, peu importe l'âge. À la suite de plusieurs commentaires faits par les jeunes, nous avons jugé pertinent d'inviter des étudiantes en psychoéducation à venir nous parler de l'image qui est véhiculée par la pornographie. Elles aborderont aussi le respect dans les relations amoureuses. Il y aura donc deux ateliers qui seront ouverts pour les 11 à 17 ans. Le premier se tiendra le 12 mars 2014 de 19 h à 20 h et le deuxième aura lieu à la même heure le 19 mars. Le contenu des deux rencontres sera différent. Nous espérons y voir les jeunes en grand nombre.

2 - Nuit à l'hôtel Le voyageur

Depuis plusieurs années, la Maison de Jeunes organise toujours une nuit où tous les jeunes dorment ensemble sous la supervision des intervenants. Si par les années passées, cette activité prenait la forme d'un camp de confiance en soi ou encore d'un camping printanier, cette année nous irons passer une nuit à l'hôtel Le voyageur. C'est ainsi que les 27 et 28 mars prochains, nous pourrons profiter de la piscine et des autres installations de l'hôtel. L'activité est réservée aux 12 ans et plus. Suivez notre page Facebook pour plus d'information.

Atelier cuisine: 20 mars 2015
Activité de Pâques: 3 avril 2015

Heures d'ouverture

Lundi : Sur rendez-vous de 18 h à 21 h, seulement pour l'aide aux devoirs.
Mardi : 18 h à 21 h
Mercredi : 11 h 30 à 12 h 45 (Midi MDJ) et 18 h à 21 h
Jeudi : 15 h à 18 h (11 ans et +) et 18 h-21 h
Vendredi : 15 h-18 h (11 ans et +) et 18 h à 22 h
Samedi et dimanche : ouvert lors d'activités spéciales.

7, rue de la Patinoire, 418 948-6769
labarak@ccapcable.com
Facebook : MDJ La Barak

par Gabriel-Hugo Thomassin, intervenant à la MDJ La Barak

Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier

Pour une 4e année!

À la recherche d'un emploi ou d'un nouveau défi? Venez rencontrer la trentaine d'employeurs qui seront présents aux Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier au CFV le 9 avril prochain à Shannon.

Plus de 400 postes seront à combler par les employeurs présents, tels que le Village Vacances Valcartier, les restaurants McDonald's ou Desjardins Sécurité Financière, pour n'en nommer que quelques-uns. Des emplois à temps plein ou à temps partiel, saisonniers ou permanents qui conviennent autant aux jeunes adultes qu'aux retraités sont offerts. Ne manquez pas cette occasion!

Des postes à combler ?

Vous avez besoin de personnel? Contactez sans plus tarder Mmes Louise Robitaille ou Geneviève Godin au (418) 844-6060 ou par courriel au info@crfmv.com pour être présent aux Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier au CFV. Les places sont limitées !

Pour plus de renseignements, visitez le rdvemploi.blogspot.ca.

Les Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier au CFV sont organisés par la MRC de La Jacques-Cartier et le Centre de la famille Valcartier en collaboration avec Emploi-Québec de la région de la Capitale-Nationale.

Marie-Josée Labbé (418) 844.2160, poste 302
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca

Maison de Jeunes La Barak

Les froids de février n'ont certainement pas refroidi les ardeurs des jeunes et intervenants de la maison de Jeunes La Barak! Toujours aussi active, notre équipe s'est démenée encore une fois pour avoir une diversité d'activités pour les jeunes de notre belle ville. Il vous faudra attacher votre tuque avec de la broche puisque le mois de mars ne sera pas de tout repos! Voici un récapitulatif du mois de février et un calendrier des activités à venir.

Semaine de prévention du suicide

Cette année, la semaine de la prévention du suicide s'est déroulée du 1er au 7 février. Encore une fois nous nous sommes procuré les épingles « tu es important pour nous » et les avons distribuées à nos jeunes. Ce fut l'occasion d'avoir de belles discussions sur le suicide, l'intimidation et l'estime de soi. Nous avons profité de ce moment pour rappeler aux jeunes que le rôle des intervenants est aussi de les écouter et de ne pas juger les problèmes qu'ils ont à l'école ou dans leur famille.

Atelier sexualité saine et responsable

Le 5 février dernier, nous avons eu la visite de Marie-Pier Gagnon, infirmière de formation qui a plusieurs années d'expérience sous sa blouse blanche. Dans le cadre de son projet de fin de baccalauréat, elle est venue partager ses connaissances en matière de santé sexuelle avec nos jeunes. Une vingtaine de jeunes entre 11 et 17 ans sont venus assister à l'atelier. Marie-Pier les a donc entretenus d'une vie sexuelle saine et des infections transmises sexuellement et par le sang. Elle a démystifié les relations sexuelles, présenté les moyens de contraception disponibles et les ressources qui sont accessibles pour les jeunes. Nous sommes même allés avec eux sur les sites Internet pertinents pour avoir plus d'information. Nos jeunes ont apprécié tout le matériel apporté par Marie-Pier. Un gros merci à Marie-Pier pour son temps et son implication auprès des jeunes de sa communauté!

Festival des Neiges

Une fois de plus, nous avons renouvelé notre participation au Festival des Neiges. Les jeunes et moins jeunes festivaliers se sont réchauffés le dimanche 15 février à notre Zumba en plein air. Pendant une heure, les gens se sont dégourdis dans cette danse exercice sous les indications de l'excellente Marie-Chantal Chrétien, entraîneuse de Zumba. Les chansons au rythme ensoleillé se sont enchaînées les unes après les autres, mettant certainement une très belle ambiance sur le site du festival. Pour voir les quelques photos de l'évènement ou encore pour avoir les informations de Marie-Chantal Chrétien, rendez-vous sur notre page Facebook.

Photo: MDJ

Zumba en plein air au festival des Neiges

La Barak en fringues

Un projet tenant compte des valeurs liées au développement durable permettra aux jeunes de 11 ans et plus de vivre une première expérience en entrepreneuriat. Une première rencontre se tiendra officiellement en mars (date à venir). D'ici là, nous acceptons des dons de vêtements et d'objets qui sont encore utilisables. Venez les porter pendant les heures d'ouverture. Merci à l'avance.

À venir :

1 - Ateliers sur l'image véhiculée par la pornographie

C'est bien connu, la pornographie est de plus en plus accessible, peu importe l'âge. À la suite de plusieurs commentaires faits par les jeunes, nous avons jugé pertinent d'inviter des étudiantes en psychoéducation à venir nous parler de l'image qui est véhiculée par la pornographie. Elles aborderont aussi le respect dans les relations amoureuses. Il y aura donc deux ateliers qui seront ouverts pour les 11 à 17 ans. Le premier se tiendra le 12 mars 2014 de 19 h à 20 h et le deuxième aura lieu à la même heure le 19 mars. Le contenu des deux rencontres sera différent. Nous espérons y voir les jeunes en grand nombre.

2 - Nuit à l'hôtel *Le voyageur*

Depuis plusieurs années, la Maison de Jeunes organise toujours une nuit où tous les jeunes dorment ensemble sous la supervision des intervenants. Si par les années passées, cette activité prenait la forme d'un camp de confiance en soi ou encore d'un camping printanier, cette année nous irons passer une nuit à l'hôtel *Le voyageur*. C'est ainsi que les 27 et 28 mars prochains, nous pourrons profiter de la piscine et des autres installations de l'hôtel. L'activité est réservée aux 12 ans et plus. Suivez notre page Facebook pour plus d'information.

Atelier cuisine: 20 mars 2015
Activité de Pâques: 3 avril 2015

Heures d'ouverture

Lundi : Sur rendez-vous de 18 h à 21 h, seulement pour l'aide aux devoirs.
Mardi : 18 h à 21 h
Mercredi : 11 h 30 à 12 h 45 (Midi MDJ) et 18 h à 21 h
Jeudi : 15 h à 18 h (11 ans et +) et 18 h-21 h
Vendredi : 15 h-18 h (11 ans et +) et 18 h à 22 h
Samedi et dimanche : ouvert lors d'activités spéciales.

7, rue de la Patinoire, 418 948-6769
labarak@ccapcable.com
Facebook : MDJ La Barak

par Gabriel-Hugo Thomassin, intervenant à la MDJ La Barak

Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier

Pour une 4e année!

À la recherche d'un emploi ou d'un nouveau défi? Venez rencontrer la trentaine d'employeurs qui seront présents aux Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier au CFV le 9 avril prochain à Shannon.

Plus de 400 postes seront à combler par les employeurs présents, tels que le Village Vacances Valcartier, les restaurants McDonald's ou Desjardins Sécurité Financière, pour n'en nommer que quelques-uns. Des emplois à temps plein ou à temps partiel, saisonniers ou permanents qui conviennent autant aux jeunes adultes qu'aux retraités sont offerts. Ne manquez pas cette occasion!

Des postes à combler ?

Vous avez besoin de personnel? Contactez sans plus tarder Mmes Louise Robitaille ou Geneviève Godin au (418) 844-6060 ou par courriel au info@crfmv.com pour être présent aux Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier au CFV. Les places sont limitées !

Pour plus de renseignements, visitez le rdvemploi.blogspot.ca.

Les Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier au CFV sont organisés par la MRC de La Jacques-Cartier et le Centre de la famille Valcartier en collaboration avec Emploi-Québec de la région de la Capitale-Nationale.

Marie-Josée Labbé (418) 844.2160, poste 302
mjlabbe@mrc.lajacquescartier.qc.ca

SECTION ÉCONOMIQUE

PRÉSENTE PAR LE
GROUPE D'AFFAIRES
de Sainte-Brigitte-de-Laval

Nouvelles

COMITÉ AVISEUR AU TRAVAIL!

Le comité aviseur du GAS s'est rencontré le 22 janvier dernier. Ce comité composé actuellement de 9 membres a pour but de s'assurer de la bonne gestion du GAS, participer aux décisions administratives importantes, statuer sur des points et des suggestions soulevés tout au long de l'année de même que de suggérer des activités et des améliorations à la présente structure du groupe.

Ce comité remplace un conseil d'administration dans une optique de transparence, de démocratie, de participation et de communication. Ce dernier se rencontrera deux fois par année afin de planifier et de faire le point sur les activités du GAS.

La liste des membres de ce comité sera placée sur le site web à des fins de référence.
N'hésitez pas à nous faire part de votre intérêt à y participer à info@groupedaffairessbdl.com.

LUNCH-CONFÉRENCE

Le 28 janvier dernier avait lieu la toute première activité conférence organisée par le GAS.

Donnée par **M. Jimmy Laprise de M Broderie inc.** et membre du GAS, elle portait sur les objets promotionnels. Jimmy a abordé l'importance et les différentes utilités des objets promotionnels de même que les différentes formes que ces derniers peuvent prendre. Tout en dégustant un repas préparé par le service de traiteur du Duff, les participants ont eu le plaisir de réseauter !

Activités

28 avril 2015 **JOURNÉE ÉCHANGES ET FORMATION**

12h00 - Dîner causerie portant sur des préoccupations de gestion
> Venez jaser entre entrepreneurs sur différents sujets

13h30-15h30 - Formation

Ergonomie et stress au travail
> pour tous les types de travailleurs

Lieu: Club de golf Alpin
Coût: 35$ membre et 50$ non-membre

Pour s'inscrire:
www.groupedaffairessbdl.com (section activités)
info@groupedaffairessbdl.com

Portrait d'affaires...une entrepreneuse d'ici!

KATHY GRÉGOIRE

Courtière en immobilier
Remax Référence 2000

L'achat et la vente d'une propriété sont souvent les transactions les plus importantes d'une vie. Être accompagné par un courtier qui aura à coeur ce projet tout autant que vous peut être un atout majeur. C'est ce que vous propose Kathy Grégoire, de l'agence immobilière Remax Référence 2000 et résidante de Ste-Brigitte-de-Laval.

Habitant le secteur Chantaube depuis plus de 20 ans, Kathy a vécu un point tournant dans sa vie professionnelle il y a une dizaine d'années. Souhaitant vivre de sa passion et surtout la transmettre aux gens, elle devient propriétaire d'un "studios unis" où elle enseigne le karaté, discipline qu'elle maîtrise très bien étant elle-même ceinture noire 2e dan. Trois ans plus tard et nouvellement diplômée en courtage immobilier, elle vend son entreprise et entame sa nouvelle profession avec enthousiasme.

Sa vision d'un courtier

«Le rôle d'un courtier selon moi est de donner l'heure juste sur la propriété, de s'assurer de la justesse des informations et de voir au bon déroulement de la transaction», mentionne Kathy. L'accompagnement est effectivement un argument de taille à utiliser un courtier immobilier et il s'agit là d'une capacité innée qu'à Kathy. Aux petits soins avec ses clients tout au long du processus, elle se fait un point d'honneur à bien les encadrer. Elle n'hésite pas à les référer à des professionnels de confiance, à leur faire des comptes rendus régulièrement, à préparer chacune de ses visites et à conseiller ses clients sur certains aspects favorisant la vente.

Il est important pour Kathy d'établir un contact personnalisé et d'entretenir une relation professionnelle basée sur l'écoute des besoins et la confiance. «Ce qui est le plus stimulant dans ce métier que j'adore est certainement le fait que les transactions sont issues, pour la majorité, d'heureux projets. Il est valorisant et vivifiant d'accompagner mes clients vers l'atteinte du bonheur», évoque-t-elle.

Même si Charlesbourg, Beauport et Ste-Brigitte n'ont plus de secret pour notre courtière, il n'en reste pas moins qu'elle n'a aucune limite territoriale et peut vous aider à trouver votre nouvelle demeure ou à vendre l'actuelle peut importe la région visée. Selon Kathy, les critères les plus importants lors des recherches sont le prix, le secteur et le nombre de chambres. Elle nous donne un petit truc : ne pas trop restreindre les critères de recherche dans le processus d'achat, car il pourrait nous passer de belles opportunités sous le nez.

Pour la joindre:
KATHY GRÉGOIRE
Courtier immobilier
Remax Référence 2000
418 951 5578
kathy.gregoire@remax--quebec.com

En finir avec les migraines

Le fait que les femmes soient majoritairement touchées par les migraines a contribué à la fausse conception, à une certaine époque, que les migraines étaient un mal d'ordre psychologique. Encore aujourd'hui, la science arrive difficilement à établir la cause précise des migraines.

On sait toutefois que le stress, la fatigue, les changements hormonaux, la prise de contraceptifs oraux et l'alimentation sont des facteurs qui peuvent en déclencher l'apparition. La migraine touche environ 12 % des adultes au Canada et les femmes seraient trois fois plus affectées que les hommes. Pourquoi?

La grande famille des céphalées

Il y aurait plus de 120 types de céphalées, désignées dans le langage courant de « maux de tête ». Ce terme regroupe plusieurs types d'affectations dont la douleur varie en intensité. La migraine et la céphalée de tension, bien distinctes, sont les deux maux de tête les plus souvent rencontrés.

La migraine est une forme de céphalée qui revient de façon récurrente, qui non traitée peut durer de 4 à 72 heures et qui s'accompagne, chez certains individus, de troubles visuels et/ou digestifs, ainsi que d'une hypersensibilité à la lumière et aux sons.

La céphalée de tension, plus fréquente, s'explique quant à elle par des tensions au niveau des muscles de la mâchoire, du visage, du cou et des épaules. La personne souffrante ressentira fréquemment une sensation de serrement au niveau du front et des tempes.

Une migraine, contrairement à un mal de tête, affectera souvent un seul côté de la tête et donnera la sensation d'une pulsation. La personne souffrant de migraines pourra également endurer des nausées.

Pourquoi les femmes ?

C'est en partie la grande incidence des changements hormonaux sur l'apparition des migraines qui cible les femmes comme les plus à risque d'en souffrir. Les fluctuations hormonales reliées au cycle menstruel, et plus particulièrement, la chute de l'oestrogène en fin de cycle, peuvent provoquer des crises migraineuses. D'ailleurs, les migraines sont plus fréquentes à partir de la puberté lors de l'apparition des menstruations et tendent à disparaître à la ménopause.

La chiropratique à la rescousse

Les tensions provoquées par les céphalées peuvent être dues à un mauvais mouvement ou à un mauvais positionnement des vertèbres cervicales. On parlera alors de subluxation vertébrale.

Une étude publiée dans le Journal of Manipulative & Physiological Therapeutic a démontré que 84 % des participants souffrant de migraines ou de maux de tête dus à la tension souffraient d'au moins deux importantes subluxations au niveau cervical. Pour remédier à cette dysfonction, l'ajustement chiropratique stimule le système nerveux en rétablissant la mobilité des vertèbres cervicales, entraînant la relaxation des muscles cervicaux et le soulagement de la douleur causée par la tension.

Dr. Julien Aubé, chiropraticien DC

Source : ACQ - Association des chiropraticiens du Québec

Massothérapie et santé globale

La méditation : un cadeau à s'offrir

La méditation consiste à s'intérioriser, à se soustraire de l'agitation extérieure et à descendre dans notre corps en ce lieu où le calme et la paix règnent en maître. Dans cet espace, le temps n'existe plus, notre respiration retrouve son rythme naturel et l'harmonie s'installe graduellement. Lorsque nous ressentons tranquillité et bien-être, nous sommes dans l'expérience méditative.

L'état méditatif se définit par une présence à ce qui est en nous. Nous sommes conscients de ce que nous vivons au moment où nous le vivons. En ce moment d'éveil, nous sommes en contact avec notre nature divine, avec la source en nous.

Dans cette énergie d'amour, nous accueillons ce qui se présente. À travers notre ressenti, nous pouvons faire des prises de conscience et acquérir une meilleure connaissance de soi. Ceci amène des changements profonds et bénéfiques dans notre être, dans notre vision et notre compréhension des choses. Cet état de fait se répercute dans notre manière d'être au quotidien, dans nos relations avec notre entourage et contribue à améliorer notre qualité de vie.

Aujourd'hui, il est démontré que la méditation est très efficace pour diminuer les effets reliés au stress. Elle aide au processus de régénération biologique et elle a un impact certain sur l'amélioration des performances intellectuelles et cognitives. Elle contribue également à une meilleure perception de soi et de nos besoins réels. Ultimement, elle aide chacun à trouver sa place, sa couleur personnelle, à suivre son chemin de vie et à se réaliser en mettant de l'avant ses talents au service du bien commun.

Loin de nous éloigner du monde, la méditation nous permet de vivre en conscience et en harmonie dans ce monde. Ceci est à la portée de tous. Il s'agit de se donner la possibilité et de s'autoriser à vivre ces instants de plénitude et de ressourcement.

Dans cette expérience de retour à soi où sont au rendez-vous sérénité et joie de vivre, la persévérance est de mise. Les effets relaxants de la méditation sont palpables à chaque séance. Cependant, cette pratique peut également faire partie d'un processus vers un mieux-être qui lui, trouvera sa pleine efficacité dans la continuité et la régularité.

Que ce soit seul ou en groupe, la méditation, est profitable pour chacun de nous. Cette activité constitue un temps de qualité, un «moment privilégié» que l'on s'offre. C'est un cadeau de la vie que nous nous autorisons à ouvrir.

Si vous avez des questions ou des commentaires concernant le sujet de cet article, n'hésitez pas à me contacter : massagepolaritedb24@hotmail.ca
Il me fera plaisir de vous répondre.

Bonne méditation !

par Danielle Binette,
accompagnatrice vers un mieux-être

Vivre en condominium

La copropriété se définit par le droit de propriété que détiennent conjointement deux ou plusieurs personnes sur un même immeuble. Il existe principalement deux types de copropriété, soit la copropriété divise et la copropriété indivise.

Copropriété divise

La copropriété divise est aussi connue sous le nom de condominium. La copropriété est dite divise lorsque le droit de propriété se répartit entre les copropriétaires par fraction, comprenant chacune une partie privative à usage exclusif qui est matériellement divisée et une quote-part des parties communes. Les parties communes servent à l'usage commun des propriétaires et comportent notamment le terrain, les murs extérieurs, la toiture, les escaliers, etc.

La collectivité des copropriétaires constitue une personne morale qui, sous le nom de syndicat, veille à la conservation de l'immeuble, à son entretien et administration, à la sauvegarde des droits afférents à l'immeuble ainsi qu'à toutes les opérations d'intérêt commun. Le conseil d'administration agit pour le syndicat et établit notamment les budgets de la copropriété.

Copropriété par indivision

La copropriété est dite par indivision lorsque le droit de propriété ne s'accompagne pas d'une division matérielle du bien.

Les parts des propriétaires sont présumées égales. Chaque propriétaire indivisaire doit participer aux charges communes et aux frais d'administration en proportion de sa part. Lorsqu'un propriétaire a l'usage exclusif de l'immeuble, il est redevable d'une indemnité envers l'autre propriétaire qui est privé de l'usage de ce bien.

Nul n'est tenu de demeurer dans l'indivision. Le partage peut être provoqué à tout moment, à moins qu'il n'ait été reporté par convention, par jugement ou autre. L'indivision cesse par le partage de l'immeuble ou par sa vente. Pour ce faire, à moins d'entente à l'amiable, les indivisaires doivent s'adresser aux tribunaux afin de faire cesser l'indivision.

Joanne Richard, avocate

Matinées mères-enfants

Retour sur la Fête des Neiges

Merci à tous les citoyens qui sont venus nous encourager lors de la Fête des neiges, au comptoir lunch du chalet des sports. En consommant une de nos savoureuses collations, soupe ou breuvage chaud, vous avez contribué à financer près du tiers de nos activités annuelles. Ces activités et animations sont proposées gratuitement aux parents d'enfants d'âge préscolaire de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Un gros merci à notre commanditaire, le IGA de Sainte-Brigitte-de-Laval, qui nous a gentiment offert les produits proposés. Merci aux mamans d'avoir cuisiné ces belles collations et merci à celles qui sont venues donner de leur temps lors de cette fin de semaine!

Activités pour les prochaines semaines :
18 mars : Activité libre
25 mars : Animation de Jokarie
1er avril : Activité libre
8 avril : Zoo nature
15 avril : Activité libre

Ces activités sont gratuites et pas besoin de vous inscrire. Bienvenue à tous les parents et leur enfant d'âge préscolaire!

Fête familiale et marché aux puces

Au profit des matinées mères-enfants

Quand : Samedi 18 avril, de 10 h à 15 h
Où : Au Gymnase de l'École Du Trivent
Coût : 3 $/enfant pour les jeux et animation
Gratuit pour aller au marché au puces

Toute la population est invitée.

Marché aux puces

- Articles pour bébés, enfants, maternité et famille. Vous pouvez louer une table au montant de 20 $ en appelant Marie-Aude au 606-8559. Faites vite, les places sont limitées. La date maximale pour réserver est le 11 avril 2015;
- Plusieurs activités vous y attendent : jeux gonflables par Proludick, maquillage, animation, etc.;
- Potages, collations maison et breuvages à vendre sur place;
- Plusieurs prix de participation à faire tirer, gracieuseté de nos commanditaires.

Nous vous attendons en grand nombre.

Pour toutes questions : matineesmeresenfants@hotmail.com ou sur facebook : Matinées mères-enfants Sbdl

Aperçu succinct de la séance du conseil municipal du 9 mars

J'ai retenu particulièrement le discours de présentation de madame la mairesse, Wanita Daniele, exposé qu'elle nous a livré d'emblée et qui selon moi, donne l'essentiel de cette rencontre.

Madame Audrey Beaulieu est officiellement nommée directrice générale par intérim et directrice adjointe. Avec ses dix ans au service de notre ville, madame Beaulieu remplace monsieur Michel Légaré DG, jusqu'à tout récemment. De concert avec la Ville, monsieur Légaré a quitté car sa vision globale du développement de SBDL ne coïncidait pas avec celle des élu(e)s et décideurs; explication confirmée par la mairesse suite à ma question.

Madame Beaulieu a la confiance et l'estime de toute l'équipe et peut compter sur la collaboration de tous. Nous lui souhaitons bonne route et tout le succès dont son grand talent est le garant. Madame Daniele a ajouté que cette nomination était orientée par un souci de stabilité, de sécurité et de sérénité pour l'équipe municipale.

Madame la mairesse nous a fait part de la fin des auditions juridiques au CRT (Conseil des relations de travail) reliées aux départs consécutifs de M. Gaétan Bussières et de Me Sylvain Déry et aux-poursuites réciproques qui s'en sont suivies. Elle nous a dit qu'elle avait bon espoir que tout se règle bientôt.

Concernant la tentative d'enlèvement au service de garde du Trivent, nous avons appris qu'un Comité spécial dévolu à la protection des citoyen(ne)s et à leur sécurité était en voie de se structurer avec la Sûreté du Québec.

Enfin, elle a affirmé sa volonté de parvenir à une solution concrète, dès cette année, pour désenclaver notre ville et lui donner une autre sortie. Une nouvelle qu'attendent celles et ceux qui s'inquiétent de demeurer bloqués lors d'une urgence majeure. Notre population a plus que doublé, multipliant les éventualités que nous connaissions un désastre humain au regard de notre spécificité géographique.

Vous pouvez visionner et auditionner les fragments manquants sur Internet.

par Jean-François Gerardin
pour l'équipe du journal *Le Lavalois*.

RÉSIDENTIEL - COMMERCIAL - RÉNOVATION
CONSTRUCTION
RICHARD CHABOT
Licence RBQ: 5604-4233-01
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ
418, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec)
G0A 3K0
MARTIN CHABOT
Cell.: 418 808-0588
Tél.: 418 825-1954

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval
MRC de la Jacques Cartier
Avis public
Demande de participation à un référendum

Aux personnes intéressées ayant le droit de signer une demande de participation à un référendum pour les : Second projet de règlement numéro 740-14 modifiant le règlement de zonage numéro 455-04

À la suite de l'assemblée publique de consultation tenue le 9 février 2015, le conseil municipal a adopté lors de la séance tenue le 9 février 2015, le second projet de règlement numéro 740-14 modifiant le règlement de zonage numéro 455-04. Ceux-ci contiennent des dispositions qui peuvent faire l'objet d'une demande de la part des personnes intéressées des zones visées et des zones contiguës afin qu'un règlement qui les contient soit soumis à leur approbation conformément à la Loi sur les élections et les référendums dans les villes et municipalités. Ces dispositions sont les suivantes :

MODIFICATIONS AU RÈGLEMENT DE ZONAGE 455-04
Modifications de zones au plan de zonage :
1. Agrandissement de la zone résidentielle « HB-18 » à même une partie de la zone publique « P-3 » de manière à y inclure le lot 198-51-partie et correspondant à l'immeuble du 6, rue du Couvent;
2. Agrandissement de la zone résidentielle « HB-36 » à même une partie de la zone résidentielle « HB-44 » de manière à y inclure une partie du lot 259-P.

Le « projet » de Règlement 740-14 – Règlement de zonage amendant le Règlement 455-04 contient des dispositions qui s'appliquent à des zones spécifiques. La description approximative des zones visées est :

Descriptions des zones visées :
La zone « HB-18 » est délimitée au Nord par la rue de la Fabrique et les lots 196-P, 196-67, 196-58-P, 196-59, 196-45, au Sud par la rivière Montmorency et le lot 198-P, à l'Est par les rues des Alpes et de l'Oural et les lots 196-93, 196-95 à 196-100, 196-P, 195-P, 196-104 à 195-114, 198-118 à 198-124, 195-4-P et 195-5-P et à l'Ouest par les rue Vallée et du Collège et les lots 196-12-P, 196-18, 198-21, 198-24, 198-27, 198-30, 198-140-2, 198-P, 199-P, 199-35, 199-18 et 199-34.

La zone « P-3 » est délimitée au Nord par le lot 198-10-P et la rue de la Fabrique, au Sud par la rue du Collège, à l'Est par la rue de la Patinoire et à l'Ouest par les lots 198-41, 198-50-P, 199-P et 198-52-2.

La zone « HB-36 » est délimitée au Nord par les lots 259-19, 259-20 et 259-150, au Sud par les lots 259-P et 750, à l'Est par le lot 258-P et à l'Ouest par les lots 259-50, 259-51, 259-52, 259-53, 259-54, 259-21, 259-22, 259-23, 259-24, 259-25, 259-83, 259-84, 259-36, 259-55, 259-39, 259-56, 259-37 et 259-38.
La zone « HB-44 » est délimitée au Nord par le lot 259-P, au Sud par les lots 259-109 et 750 et la rue Bellevue, à l'Est par le 258-P et à l'Ouest par les lots 259-49, 259-48, 259-47 et 259-82.

L'illustration des zones visées et des zones contiguës à celles-ci peut être consultée au bureau de la Ville, aux heures de bureau ci-dessous décrites.

Conditions de validité d'une demande

Pour être valide, toute demande doit :
- Indiquer clairement la disposition qui en fait l'objet et la zone d'où elle provient; et le cas échéant, mentionner la zone à l'égard de laquelle la demande est faite;
- Être reçue au bureau de la Ville au 414, avenue Ste-Brigitte au plus tard le 8e jour qui suit celui de la publication du présent avis.
- Être signée par au moins 12 personnes intéressées de la zone d'où elle provient ou par au moins la majorité d'entre elles si le nombre de personnes intéressées dans la zone n'excède pas 21.
-

Personnes intéressées
Les renseignements permettant de déterminer quelles sont les personnes intéressées ayant le droit de signer une demande, de même que les renseignements permettant de déterminer les conditions supplémentaires relatives aux copropriétaires indivis d'un immeuble et aux cooccupants d'un établissement d'entreprise et les renseignements permettant de déterminer les conditions d'exercice du droit de signer une demande par une personne morale, peuvent être obtenus au bureau de la greffière de la ville de Ste-Brigitte-de-Laval, aux heures normales de bureau mentionnées ci-dessous.

Absence de demandes
Toutes les dispositions des projets qui n'auront fait l'objet d'aucune demande valide pourront être incluses dans un règlement qui n'aura pas à être approuvé par les personnes habiles à voter.

Consultation des projets
Ce projet ainsi que l'illustration des zones visées peut être consulté à la mairie de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, située au 414, avenue Sainte-Brigitte, durant les heures de bureau, soit du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30, le vendredi de 8 h à 12 h.

Donné à Sainte-Brigitte-de-Laval, ce 13e jour du mois de mars l'an 2015.

Me Caroline Nadeau, greffière

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval
MRC de la Jacques Cartier
Avis public
Avis de promulgation

Règlement 738-14 modifiant le Règlement 712-14 relatif aux plans d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA)

Règlement 734 - 14 - Règlement de zonage amendant le Règlement 455-04 – zone CA-1

À tous les contribuables de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, cet avis est, par la présente, donné par la greffière :

- Que le conseil municipal a adopté, lors de la séance ordinaire du 4 février 2015, le projet de Règlement 738-14 modifiant le Règlement 712-14 relatif aux plans d'implantation et d'intégration architecturale (PIIA) ;
- Que le conseil municipal a adopté, lors de la séance ordinaire du 4 février 2015, le projet de Règlement 734 - 14 - Règlement de zonage amendant le Règlement 455-04 – zone CA-1 ;
- Que lesdits règlements peuvent être consultés à la mairie, au 414, avenue Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval, pendant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h à 12 h ou sur OyezOyez http://oyez.lexum.com/site/fr/759/1/3/index.do.

Donné à Sainte-Brigitte-de-Laval, ce 13è jour du mois de mars l'an 2015.

Me Caroline Nadeau, Greffière

Sainte-Brigitte-de-Laval
Sainte-Brigitte-de-Laval, une ville qui se réinvente

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval
MRC de la Jacques Cartier
Avis public
Avis de 30 jours

AVIS À TOUTE PERSONNE QUI DÉSIRE S'OPPOSER À L'APPROBATION DU RÈGLEMENT 746-15- RÈGLEMENT D'EMPRUNT DÉCRETANT DES TRAVAUX DE CONSTRUCTION DE L'INTERSECTION DE LA RUE DES MONARDES ET DES SAPHIRS DANS LE BUT D'AUGMENTER LA DÉPENSE ET L'EMPRUNT À 3 663 000 $, REMBOURSABLE SUR 25 ANS, POUR EN DEFRAYER LE COÛT, MODIFIANT LE RÈGLEMENT 633-11

Lors d'une séance du conseil tenue le 9 février 2015, le conseil municipal de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a adopté le règlement numéro 746-15 - Règlement d'emprunt décrétant des travaux de construction de l'intersection de la rue des Monardes et de la rue des Saphirs dans le but d'augmenter la dépense et l'emprunt à 3 663 000 $, remboursable sur 25 ans, pour en défrayer le coût, modifiant le règlement 633-11 conformément à 565 L.C.V.

L'objet de cette modification est de :

D'augmenter la dépense et l'emprunt à 3 663 000 $, remboursable sur 25 ans, pour en défrayer le coût, modifiant le règlement 633-11.

Le texte du règlement se lit comme suit :
- L'article 1.1 de ce règlement est modifié par le remplacement du montant de 3 002 000 $ par le montant de 3 663 000 $;
- L'article 2 de ce règlement est modifié par le remplacement du montant de 3 002 000 $ par le montant de 3 663 000 $.

Ce règlement doit, pour entrer en vigueur, être approuvé par le ministre des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire.

Toute personne qui désire s'opposer à l'approbation du règlement par le ministre doit le faire par écrit dans les 30 jours de la date de la présente publication, à l'adresse suivante :
Centre de gestion documentaire et du registraire
10, rue Pierre-Olivier-Chauveau
Québec (Québec)
G1R 4J3

Que ledit règlement peut être consulté à la mairie, au 414, avenue Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval, pendant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h à 12 h ou à http://oyez.lexum.com/site/fr/759/1/3/index.do.

DONNÉ À SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL, CE 13E JOUR DU MOIS DE MARS DE L'AN 2015.

Me Caroline Nadeau, greffière

Petites annonces

Tombée le 8 avril 2015
alinegfortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

Poèle à bois, à combustion lente, en bon état, 100 $.
825-5077

Plancher flottant neuf, brun ‘Antique Scarlet’ 96,8 p.c. - Habit de neige pour dame, + accessoires, noir et mauve, couleur noir et mauve, gr. médium.
418 606-8564

Tél. intelligent Motorola neuf, 50 $ - Essuie-glace pr. Masda LX, 15 $ - Bavette plastique pr. capot d’auto, 15 $.
418 934-8183

Annexe à l’huile avec réservoir. Prix demandé, 175 $.
825-2972

À LOUER
Grand 4 ½ pces, rez-de-chaussée, coeur de la ville, av.Ste-Brigitte, près parc Richelieu. Chauffé, éclairé.
418 905-1711

Chalet remis à neuf, 3½ pces, endroit très tranquille à Ste-Brigitte. À la journée 75 $ ou à la semaine 475 $.
825-0029, Doris

SERVICES
Réparations de pare-brise, 50 $.
825-1653

Orthopédagogue pour élèves en difficulté en français, niveau primaire. Chez moi ou à domicile.
418 606-8654

Homme offre ses services pour déneigement de toiture. Demandez Philip
418 261-9670 ou 418 825-2408

Aide aux devoirs à domicile, prim et secondaire, maths ou autres. 20 $/hre
848-9672

Madeleine Le Rossignol

Le malheur de l’avoir perdue ne doit pas nous faire oublier le bonheur de l’avoir connue

Merci pour les mots reçus, les mains tendues, pour les fleurs offertes, les gestes d’amitié, merci pour toutes ces intentions témoignées lors du décès de notre mère. Vous avez été d’un grand réconfort dans ces moments difficiles

Ses enfants : Lucille, Conrad, Colette, Jocelyne, Paul-Arthur et Pierre ainsi que ses 11 petits-enfants et ses 16 arrière petits-enfants.

Le dépôt direct pour aînés

Vous êtes un aîné et vous attendez votre remboursement d'impôt? Vous passez l'hiver dans le Sud et vous attendez le versement de votre Régime de pensions du Canada? Inscrivez-vous au dépôt direct et votre argent sera déposé dans votre compte bancaire plus rapidement et de façon plus fiable que si vos chèques sont livrés par la poste.

Le gouvernement fédéral fait la transition aux paiements par voie électronique, connu sous le nom de « dépôt direct ». Cela signifie qu'au lieu de vous rendre à la banque pour déposer votre chèque ou de le voir possiblement se perdre dans le courrier, vos paiements sont directement déposés par le gouvernement fédéral dans votre compte bancaire dès que vous êtes inscrit au programme.

Vous pouvez vous inscrire au dépôt direct pour recevoir, notamment, vos prestations de la Sécurité de la vieillesse et du Régime de pensions du Canada, ainsi que vos remboursements d'impôt et vos crédits d'impôt pour la TPS/TVH.

Vous pouvez vous inscrire de plusieurs façons, c'est-à-dire par téléphone, en ligne, en personne ou par la poste. Pour en savoir plus sur comment vous inscrire, composez le 1-800-593-1666 ou visitez le site www.depotdirect.gc.ca. Si vous avez besoin d'aide pour compléter le formulaire, vous n'avez qu'à consulter un employé de votre banque ou un conseiller financier.

www.leditionnouvelles.com

FRIPERIE CSVP

Avec retard mais de tout notre coeur, nous remercions toute la population, les élèves de l’école et les intervenants, M^me^ la mairesse, les conseillers de la mairie et le personnel du IGA pour leur grande générosité lors de la guignolée. Encore cette année, nous avons eu beaucoup de denrées alimentaires et avons récolté 1400 $. Un gros merci à vous tous.

Si vous avez des choses à donner, vous pouvez téléphoner au 418 825-3609.

Nos heures et journées d’ouverture sont les suivantes:

- 19 mars, 2 et 16 avril et les 7 et 21 mai de 18 h 30 à 20 h

Nous serons fermés de juin à août, réouverture en septembre. Nous sommes situés au sous-sol de l’église. Nous serons toujours disponibles pour de l’aide ou si vous avez des choses à donner. Merci

Le Lavalois

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

Le Lavalois
C. P. 1020
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418 907-7172
Courriel : lelavalois@ccapcable.com
Web : www.lelavalois.com

L’équipe du Lavalois

CONSEIL D’ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
André Lachapelle, v.-pré. intérim	825-3035
Louise Côté,secrét..-trésorière	948-8947
Claude Gravel, directeur	948-5491
Aline Fortier, directrice	825-1182
Diane Clavet, directrice	825-2502
J.-Frs Gerardin, dir. journaliste	948-8947

COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage
Marie-Andrée Renauld, montage
Rita Boucher, montage
Doris Tessier, montage
Alain Bouchard, photographe
François Beaulieu, site web

Calendrier du Lavalois

Tombée 2015	Sortie
08 avril	17 avril
06 mai	15 mai
10 juin	19 juin
05 août	14 août
09 septembre	18 septembre
07 octobre	16 octobre
04 novembre	13 novembre
02 décembre	11 décembre

Dernières corrections à apporter au bottin téléphonique de Ste-Brigitte-de-Laval 2015-2016

Ajout: Jobin Katherine 59, De Lucerne 606-8786

Corrections : Bibliothèque : **666-4666** poste 120 -
Bonaventure Didier **606-8574**
Carrossier Expert p. 51 :
carrossierexpert@**megaquebec**.net

Jocelyne Clavet et Lucille Thomassin ***Découper ou corriger***

COLLABORATEURS

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

ESPACE CLIENT

AMÉLIORÉ!

Visualiser et payer vos factures en ligne.

NOUVEAU
Modifier vos services de télévision, d'Internet et de téléphonie.

Gérer votre consommation Internet.

- Vous connecter à Stingray
- Consulter vos courriels
- En apprendre davantage sur le montant de vos ristournes
- Vous référer à divers outils sur vos services téléphoniques (aide-mémoire, guide et frais interurbain)

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ✦ TÉLÉPHONIE ✦ INTERNET

418.849.7125 | www.ccapcable.com
20 860, boul. Henri-Bourassa, Québec (Qc) G2N 1P7