



Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

**FESTIVAL
DES
NEIGES**

Attache ta tuque!

13 & 14 février

**Tous les citoyens, leurs familles, leurs amis
sont invités à venir profiter pleinement
des plaisirs de l'hiver.**

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

Activités du Festival des Neiges

Spectacle de Lily et Lutin

en l'église, samedi 13 février à 15 h.

Venez vivre les aventures de Lily et Lutin qui tenteront de remettre les quatre saisons dans le bon ordre. (gratuit)

Randonnée en raquettes aux flambeaux

Sentier de la Montagne à Deux Têtes, samedi 13 février à 19 h.

Habillez-vous chaudement et chaussez vos raquettes pour une randonnée dans les sentiers de la Montagne à Deux Têtes. Une dégustation choco-porto ou muffin-choco vous sera offerte durant le parcours. Coût : 7 \$

Tournoi de hockey bottine au profit de Leucan

Séance de Zumba de la Barak

Hot dogs sur le pouce au profit du Club de soccer

Carroussel de poneys, maquillage et jeux gonflables

Visitez sbdl.net pour plus d'information.

À lire

Monsieur Joël Godin, député pp. 3 - 4

Bonne retraite, madame Denise p. 5

Nouvelles de la MRC pp. 2 - 4

Deux musiciennes passionnées p. 6

Janvier 2016

Volume 34

Numéro 1

**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 Ave Ste-Brigitte, local 102
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-4646

**Service d'infirmière
Service de livraison**

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi : 9 h 30 à 21 h
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

restaurant
LE LAVALLOIS

Voir nos spéciaux
à l'intérieur p. 18

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

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

Dr S.A. Bellavance

La MRC de La Jacques-Cartier

Intégration du CLD de La Jacques-Cartier à la MRC de La Jacques-Cartier

Le développement économique et l'offre touristique une priorité !

Bien que le CLD de La Jacques-Cartier soit maintenant intégré aux activités de la MRC, les entrepreneurs et promoteurs de la région peuvent être assurés que le développement économique et la promotion de l'offre touristique demeurent une priorité.

Même expertise, mêmes services offerts

Tous les services offerts auparavant par le CLD de La Jacques-Cartier sont maintenant assurés par l'équipe du développement économique de la MRC. La mission demeure d'ailleurs la même, soit de promouvoir, soutenir et contribuer au développement économique et social ainsi qu'à la création d'emplois sur le territoire de la région de La Jacques-Cartier.

Donc, les entrepreneurs peuvent encore profiter de l'accompagnement, du soutien technique et/ou financier, notamment via une subvention ou un prêt, ainsi que des conseils et de l'expertise de l'équipe du développement économique de la MRC dans leur projet d'affaires.

La Jacques-Cartier, le plus grand terrain de jeux de Québec

Le développement et la promotion de l'offre touristique font toujours partie des priorités de la MRC, le tourisme étant la pierre angulaire de l'économie de la région de La Jacques-Cartier.

C'est d'ailleurs dans cette optique que Tourisme Jacques-Cartier a revu son positionnement en se recentrant autour d'un nouvel axe de communication. C'est ainsi que la nouvelle ligne directrice qui guidera toutes les actions futures se fera sous le thème de « Le plus grand terrain de jeux de Québec »! Vous pouvez visionner les nouvelles vidéos promotionnelles sur le site Tourisme Jacques-Cartier.



Projets culturels structurants et innovants dans La Jacques-Cartier

Soumettez votre projet

Municipalités et organismes culturels, la MRC de La Jacques-Cartier vous invite à soumettre vos idées de projets culturels structurants et innovants pour 2016. Un montant de 10 000 \$ sera en effet réservé à la mise en oeuvre d'initiatives locales dans le cadre d'une nouvelle entente de développement culturel intervenue entre la MRC et le ministère de la Culture et des Communications.

Pour être recevables, les projets devront répondre aux objectifs de la politique culturelle régionale de même qu'aux objectifs du Ministère en matière de développement culturel. Chaque promoteur devra également s'engager à supporter au moins la moitié du coût total du projet et sera tenu de le réaliser d'ici le 31 décembre 2016.

Jusqu'au 29 février pour soumettre un projet

Pour soumettre un projet, les personnes intéressées devront télécharger le Formulaire de présentation de projets disponible au www.mrc.lajacquescartier.qc.ca.

Le formulaire dûment rempli ainsi que tous les autres documents requis devront être acheminés à la MRC d'ici le 29 février 2016. La liste de pièces à joindre est présentée à l'intérieur du formulaire de présentation de projets.

Pour plus de renseignements, contactez Stéphanie Laperrière, agente de développement culturel, au 418 844-2160 poste 227 ou à slaperriere@mrc.lajacquescartier.qc.ca.

L'entente de développement culturel

L'entente de développement culturel est un outil de gestion, de collaboration et de regroupement qui permet de soutenir des actions structurantes et innovantes. L'aide financière accordée par le ministère de la Culture et des Communications, en vertu du programme Aide aux initiatives de partenariat, est de 25 000 \$ pour 2016 dans La Jacques-Cartier. La MRC a réservé plus du tiers du montant aux initiatives locales.

Sommaire

Actualité

| | |
|-----------------------------------|----|
| Projets culturels J.-Cartier..... | 2 |
| Intégration CLD à la MRC..... | 2 |
| Nouveau préfet suppléant MRC..... | 4 |
| Bonne retraite madame Denise..... | 5 |
| Réunion municipal..... | 11 |
| Assoc. citoyens SBDL..... | 15 |

Entrevue

| | |
|---------------|---|
| Entrevue..... | 3 |
|---------------|---|

La vie de chez nous

| | |
|-------------------------------|----|
| Coop santé..... | 4 |
| Fermières..... | 6 |
| Deux filles passionnées..... | 6 |
| Trèfle d'Or..... | 7 |
| Solution à l'endettement..... | 9 |
| Bravo aux gagnants..... | 9 |
| Âge d'or..... | 14 |
| Clinique de soccer..... | 17 |
| Mères-enfants..... | 18 |

Chroniques

| | |
|--------------------------|----|
| Réflexion..... | 8 |
| Coup de coeur..... | 8 |
| Ici et maintenant..... | 10 |
| Massothérapie..... | 12 |
| Musique de mariage..... | 19 |
| Voyage..... | 20 |
| Chronique juridique..... | 21 |

Annonces

| | |
|-----------------------|----|
| Petites annonces..... | 23 |
|-----------------------|----|

Bon nombre de projets porteurs et structurants réalisés par la MRC, par les municipalités et par les organismes culturels locaux découlent d'ailleurs d'ententes antérieures de développement culturel. On ne peut que constater les retombées positives de ces ententes dans le développement d'une identité culturelle locale et régionale et dans l'accès des citoyennes et des citoyens à la vie culturelle de leur milieu.

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

Station Service Alpin Inc.

327 Ave Sainte-Brigitte

418 825-2219

Depuis 28 ans à votre service

 LE SPÉCIALISTE

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

ENTRETIEN ET RÉPARATION

Jacques Tremblay, prop.



M. Joël Godin, député de Portneuf-Jacques-Cartier

par : *André Lachapelle*

Dès l'âge de 6 ans, Joël Godin caressait un rêve pour le moins insolite, devenir député fédéral. C'est son grand-père, Louis-Philippe-Antoine Bélanger, maire de la ville de Beaupré, de 1945 à 1964, et élu député fédéral sous la bannière du Crédit social en 1962, qui l'a profondément inspiré.

Il a finalement réalisé son rêve de jeunesse en étant élu le 19 octobre 2015 député de la circonscription Portneuf-Jacques-Cartier.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que le métier de politicien ne jouit pas d'une réputation très enviable de nos jours. Il faut vraisemblablement être animé d'un profond désir d'engagement et c'est précisément ce que j'ai ressenti lors de ma rencontre avec M. Godin.

Son cheminement

Dès ses études secondaires, Joël Godin est président du conseil étudiant et à l'âge de 18 ans, il est élu conseiller municipal de la municipalité de Saint-Joachim, et ce, avant son père qui a occupé la même fonction par la suite. Il choisit de ne pas solliciter un second mandat puisqu'il doit entreprendre ses études au Cegep. Après des études en communication à l'Université Laval, il débute sa carrière professionnelle à titre de conseiller publicitaire à la station radiophonique FM-93, de 1986 à 1992, soit durant les années fastes de l'émission Le Zoo. Après avoir occupé le poste de directeur du marketing de l'entreprise Club Vidéo Eclair, il occupe à nouveau le poste de conseiller publicitaire à la station radiophonique CITF-FM.

De 1997 à 2008, il assume la direction des ventes de TQS à Québec. À la suite d'une restructuration, la chaîne TQS laisse sa place à V et les nouveaux propriétaires procèdent à d'importantes compressions d'effectifs, ce qui entraîne notamment la fermeture du service commercial de Québec.

« Avec le recul, je pense que la meilleure chose qui pouvait m'arriver, c'est de perdre mon emploi. La vie est trop courte pour perdre du temps à s'apitoyer sur son sort, il faut voir un coup dur comme une possibilité de suivre sa voie et se dépasser », me confie M. Godin.

En 2008, il met donc sur pied AJC Communications. Une raison sociale pleine de sens puisqu'elle est constituée des prénoms des membres de sa famille : Ann Frédérique, sa fille de 13 ans, Joël et Charles-Antoine, son fils de 16 ans.



Tout au long de sa carrière professionnelle, son engagement dans différentes causes ne se dément jamais. Qu'il suffise de mentionner son implication dans le Club Optimiste, la présidence du duché de Frontenac en 1988-1989 dans le cadre du Carnaval de Québec, la Fondation Rêve d'enfants, Réno-Jouet et le Club de golf Rouge et Or.

Sa carrière politique

Lorsque vous poursuivez un rêve, vous posez consciemment et parfois inconsciemment des gestes qui vous en rapprochent. Lors de la campagne électorale provinciale de 2012, il fait part à M. Sam Hamad de son intérêt pour la politique. Celui-ci l'invite à se joindre à lui pour certaines activités notamment du porte-à-porte. Quelques mois après son élection, M. Hamad lui offre le poste de directeur de son bureau de comté. Accepter le poste implique de vendre la compagnie qu'il a fondée et d'accepter une diminution de salaire mais, il ne peut refuser. « J'ai adoré cette expérience. Il faut se rappeler que nous étions dans l'opposition et ce fut une occasion inespérée d'apprendre », souligne-t-il. En 2014, le Parti libéral du Québec reprend les rênes du pouvoir et M. Hamad, devenu ministre du Travail, lui

demande d'occuper la double fonction de conseiller politique et de directeur du bureau de comté. Il est notamment responsable des dossiers de la Capitale-nationale.

Une campagne électorale emballante et éprouvante

En 2015, fort de ses expériences politiques des années précédentes, Joël Godin est fin prêt à plonger dans l'aventure. Il choisit de se porter candidat pour le Parti conservateur du Canada, une formation politique qui rejoint ses valeurs. La première étape à franchir : remporter l'investiture dans sa circonscription électorale de Portneuf-Jacques-Cartier.

Le 8 mai 2015, il dépose officiellement son bulletin de candidature, une heure avant d'assister aux funérailles de sa mère décédée une semaine plus tôt à la suite d'une longue maladie. Le 22 mai, il est officiellement désigné candidat et il quitte le cabinet de M. Hamad.

Dès sa confirmation à titre de candidat, Joël Godin se met résolument à la tâche. Le défi est colossal puisque le Parti conservateur du Canada avait choisi de ne pas présenter de candidat durant les

deux campagnes électorales précédentes afin de laisser le champ libre à une personnalité bien connue, M. André Arthur. Toute l'organisation était donc à restructurer et il fallait aussi assurer le financement de la campagne. Deux co-directeurs de campagne lui permettront de mettre en place une équipe solide et engagée.

M. Godin n'attend pas le déclenchement officiel de la campagne qui a lieu le 2 août pour établir le contact avec ses électeurs. Il rencontre les maires et il fait du porte-à-porte dans chacune des villes et municipalités du comté.

Il doit cependant vivre une autre épreuve le 14 août. Son père, son plus fidèle supporteur, décède subitement. Loin de se décourager, il choisit d'utiliser cette épreuve comme une source additionnelle de motivation pour réaliser son rêve.

Le 19 octobre, il est élu député avec tout près de 44 % du suffrage exprimé et plus de 13 500 voix de majorité. Il est évidemment plus que satisfait des résultats et il a profité de l'entrevue qu'il m'a accordée pour transmettre ses remerciements aux électeurs de Sainte-Bridgette-de-Laval. (suite page 4)

| | | |
|---|--|--|
| | <p>CARROSSIER EXPERT 2000 570, ADANAC, LOCAL 106-107 Tél : 418 664-1456 Cell : 418 805-1456 carrossierexpert@megaquebec.net</p> | |
| <p>Débosselage et peinture • Redressement de châssis • Réclamation d'assurance • Estimation gratuite</p> | | |

M. Joël Godin (suite)



M. Joël Godin a fêté sa victoire en compagnie de Pierre Paul-Hus, député de Charlesbourg-Haute-Saint-Charles et Gérard Deltell, député de Louis-Saint-Laurent.

Un beau défi

Quelques mois à peine après son élection, comment M. Godin entrevoit-il son nouvel emploi? « Je prévois, pour l'instant, un partage de 50-50 entre le temps passé à Ottawa et celui dans mon comté », dit-il tout en indiquant qu'il préfère de loin le travail de terrain beaucoup plus concret.

En ce qui a trait à la conciliation travail-famille, il est conscient que ce ne sera pas nécessairement facile mais, il est confiant d'établir avec ses enfants et sa conjointe un modus operandi acceptable.

« Je veux que les gens utilisent leur député. Je suis là d'abord et avant tout pour aider et si les gens ne viennent pas me voir, je ne peux faire avancer les dossiers », précise-t-il.

Il a d'ailleurs mis en place un mécanisme qui vise à faciliter les relations avec les citoyens et à favoriser le cheminement des dossiers. « Si les gens ne peuvent se déplacer, nous irons les voir. Nous avons obtenu la collaboration des maires afin qu'ils mettent à la disposition de mon équipe des locaux qui nous permettront de rencontrer les gens qui feront appel à nous. La directrice de mon bureau de circonscription, M^{me} Sylvie Asselin, et tous les membres de mon équipe partagent cette volonté de servir les citoyens », indique M. Godin.

La circonscription fédérale Portneuf-Jacques-Cartier est immense. Elle compte plus de 100 000 personnes réparties à Saint-Augustin-de-Desmaures et dans les MRC de Portneuf et de la Jacques-Cartier. « Bien que le territoire soit immense, je suis privilégié de représenter une circonscription aussi belle et diversifiée. On peut y retrouver des paysages exceptionnels, des activités récréo-touristiques variées et une vitalité urbaine et rurale », conclut M. Godin.

Coop de Santé

Dernières nouvelles

Ca y est! La Coop santé Sainte-Brigitte-de-Laval est légalement constituée sous forme de coopérative de solidarité depuis le 9 décembre 2015. Nous espérons débiter nos activités d'ici la fin 2016.

Pour compléter tous les aspects légaux, nous tiendrons notre assemblée générale constitutive à la mi-mars.

D'ici là, nous finaliserons le projet de règlements généraux qui devront être adoptés lors de cette assemblée.

Aussi, c'est à ce moment que le comité provisoire laissera sa place à un premier conseil d'administration dûment élu par les membres.

Ce sera également l'occasion de présenter le projet sur lequel nous travaillons depuis près d'un an.

Surveillez la page Facebook Coop de Santé SBDL où tous les détails concernant cette assemblée (date exacte, lieu et modalités d'adhésion), seront communiqués sous peu.

Les personnes souhaitant recevoir les détails par courriel, sont invitées à nous envoyer leurs coordonnées à l'adresse suivante : coopsantesbdl@outlook.com

Le comité provisoire

M. Michel Croteau, nouveau préfet suppléant

C'est à l'occasion d'une séance extraordinaire du conseil de la MRC de La Jacques-Cartier que M. Michel Croteau, maire de la ville de Lac-Saint-Joseph, a été élu préfet suppléant. M. Croteau épaulera ainsi la nouvelle préfète, M^{me} Louise Brunet, dans ses fonctions.



M. Michel Croteau a été élu aux rênes de la ville de Lac-Saint-Joseph en 2013. Issu du monde juridique, M. Croteau entend faire profiter au maximum de son expertise. « Je prends très au sérieux mon nouveau rôle de préfet suppléant. Je compte m'y investir pleinement et poursuivre ce qui a déjà été entamé par mon prédécesseur. La préfète peut d'ailleurs être assurée de mon entière collaboration. Il est certain que je défendrai avec vigueur les intérêts de la région de La Jacques-Cartier et de ses résidents. » mentionne M. Michel Croteau.

Mentionnons que M. Michel Croteau succède à M. Jean Laliberté, maire de Fossambault-sur-le-Lac, qui agissait à titre de préfet suppléant depuis juin 2012.

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



lelavalois.com

Merci à tous les internautes qui visitent notre site WEB.

Du 9 décembre au 24 janvier,
730 utilisateurs différents ont visité
notre site pour un total de 1221 visites.

CARROSSIER C. CLAVET

Conrad Clavet
propriétaire

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

Tél: 418 825-1161 Fax: : 418 825-1594



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

Nous créons des lieux de vie.

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

LES JARDINS
DE VOS RÊVES

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



Bonne retraite madame Denise!



par Louise C. et Lucille T.

C'est le temps des grands changements à l'école primaire du Trivent! Une deuxième école sera prête pour la rentrée scolaire de septembre prochain et, dans l'immédiat, une nouvelle directrice, madame Nadine Tremblay est maintenant à la tête de l'école actuelle du Trivent.

Eh oui! Madame Denise LeFrançois, directrice de cette école depuis août 2011, a décidé de prendre sa retraite après 33 ans de travail auprès d'une clientèle allant du primaire aux adultes... Après mûre réflexion quant au moment le plus propice pour exécuter son départ, elle a choisi de quitter ses chers élèves et tout son personnel dont elle est très fière à la fin de janvier.

Sa remplaçante, madame Nadine Tremblay était directrice, jusqu'ici, à l'école Guillaume-Mathieu de Charlesbourg. Dans le mot adressé aux parents, madame Denise souligne que madame Tremblay «est une directrice d'expérience et une collègue appréciée qui reprendra le flambeau avec brio. Je pars donc en toute quiétude.»

En partant maintenant, madame LeFrançois laisse le champ libre à la nouvelle direction qui, avec la directrice adjointe, madame Mélanie Tessier, en poste depuis plus d'un an, et l'équipe-école, aura ainsi toute la latitude nécessaire pour préparer selon leurs valeurs et leurs idées l'ouverture de la nouvelle école et la réorganisation de l'école actuelle.

Dès la fin de février, le nombre d'inscriptions pour septembre 2016 sera connu; ainsi, les responsables pourront se mettre sérieusement au travail : une école où tout est neuf pour les écoliers de la 2^e année à la 6^e incluse et l'école actuelle qui n'accueillera que la clientèle préscolaire et celle de la 1^{re} année. Tout est à repenser pour les plus jeunes, même le mobilier actuel...

Pincements au coeur

Bien sûr, madame LeFrançois aura des pincements au coeur lorsque viendra septembre prochain! Après tout, elle aura travaillé pour l'obtention de ce nouvel édifice scolaire.

Pas de transport à l'extérieur

Grâce à son équipe d'enseignants qu'elle a appuyée et encouragée dans le projet de co-enseignement, à l'équipe du service de garde et à tout le personnel qui a accepté les dérangements qui s'imposaient, il n'y a pas eu, comme prévu,

de transports d'élèves vers des écoles à l'extérieur de Sainte-Brigitte.

Communication et collaboration

Il a fallu beaucoup de communication et de collaboration entre les divers palliers du scolaire, de la Ville et des organismes communautaires. Pour le bien de la communauté, cela représente pour elle une réalisation dont elle est fière!

Madame LeFrançois a sincèrement aimé travailler à du Trivent en collaboration avec le personnel et les parents. Elle a apprécié le milieu moins citadin de Sainte-Brigitte-de-Laval. En préparant la construction du deuxième bâtiment et vivant dans une école en croissance, elle a appris tout en s'amusant.

Il est important pour elle de connaître et de côtoyer les élèves et tout le personnel. « J'aime les contacts, la communication est une valeur primordiale pour apprendre et partager. Et, pour partager, quoi de mieux que la collaboration et les échanges communautaires! »

Aussi, est-elle ravie de savoir que les autorités scolaires pourront permettre aux Lavallois d'utiliser quelques locaux (restant à déterminer) de la première école. Dans la nouvelle, il y aura le gymnase et peut-être un local qui pourra être partagé avec la communauté lavalloise. La décision finale sur l'utilisation des locaux devrait être prise d'ici le mois d'avril.

De merveilleux souvenirs

Quand je suis arrivée à Sainte-Brigitte, en 2011, on comptait environ 300 élèves. Je les connaissais tous, on se sentait comme une famille. Si je travaillais tard, le soir, les enfants remarquaient mon petit camion rouge sur le stationnement. Le lendemain, quand je les rencontrais, ils me disaient : « Oh ! es-tu restée toute seule dans l'école hier soir? » - « Tu travailles bien trop ».

Je me rappelle aussi :

- ♥ du superbe sourire des débutants à la maternelle,
- ♥ des petits yeux brillants lors de la remise des Méritas,
- ♥ de la fierté des grands au bal de finissants,
- ♥ des filles radieuses au Cheerleading,
- ♥ de la fierté des sportifs au Deck Hockey,
- ♥ des spectacles que les enfants présentaient avec tout leur coeur... , spectacles de musique, celui des 5^e en 2014,

♥ de la course des 3 km et de la présence du service de sécurité de la Ville et des agents policiers.

De belles réalisations

1. Garder les élèves dans leur ville,
2. La nouvelle école,
3. Les locaux dans le sous-sol de l'église et les liens avec le communautaire,
4. Le co-enseignement,
5. La rénovation de la bibliothèque.

Elle laisse des messages:

Au personnel de l'école:

« Gardez votre passion, vivez-la au maximum ».

Aux parents:

« Accompagnez vos enfants, supportez-les, et ayez confiance en eux car moi je crois en eux. »



Madame Denise LeFrançois

Aux enfants:

« Aimez les choses bien faites »
« J'ai passé de très belles années à Sainte-Brigitte-de-Laval. Je reviendrai certainement vous voir! »

Nous vous souhaitons une belle retraite et la réalisation des projets que vous aurez choisis librement et avec amour.

DÈS FÉVRIER 2016

NOUVELLE PROGRAMMATION



Votre Tv locale
01 & 601

Ne manquez pas la nouvelle saison de Temps Libre et Vu d'ici!

Aussi :

- ◆ Freeski
- ◆ Nouvelles locales
- ◆ Cliché
- ◆ Babillard

Et en reprise :
Rencontre d'artiste et Vent de Mémoire.

DES NOUVEAUX REPORTAGES chaque semaine!



DÉCOUVREZ



Pour connaître l'horaire ou visionner nos émissions, consultez nos différentes plateformes Web et la page Facebook de CCAP.TV

www.ccap.tv |






Le Cercle de fermières, une force à connaître,

un bouquet de connaissances toujours florissant !

Recrutement

Il est toujours temps de se joindre à nous pour apprendre à tisser, tricoter et se faire des amies. Le coût est de 30 \$, ce qui inclut un abonnement à l' Actuelle, un magazine d'informations, recettes et patrons pour tricots ou autres. Il faut avoir au moins 14 ans, être sérieuse pour faire partie de notre Cercle.

Prochaine réunion

Notre prochaine réunion se tiendra le mardi 16 février au sous-sol de l'église à 19 h 30. Pour celles qui veulent prendre un p'tit café et jaser de choses et d'autres, veuillez vous rendre pour 19 h. Un café et petit goûter vous seront servis.

Atelier

Il y aura un atelier de tricot le mardi 23 février à 19 h. Surveillez vos courriels pour le rappel et plus de renseignements.

Le coût est de 3 \$ pour les membres et de 5 \$ pour les non membres.

Différentes informations

Avis aux dames, membres ou non-membres, qui veulent tricoter pour aider une bonne cause : nous avons besoin pour le Centre santé International, de carrés de 10 pouces x 10 pouces, tricotés ou crochetés. Des bénévoles assembleront ces carrés pour faire des couvertures.

Nous ramassons toujours les cartouches d'encre vides d'ordinateurs pour la fondation Mira.

Nous voulons remercier tous les gens qui ont participé et déposé leurs denrées de Noël au local pour la Saint-Vincent de Paul, grâce à vous des lavallois furent très heureux pendant la période des Fêtes.



Alyson D'Amours



Osman Mahommed

Initiation au tissage

Étant donné la cohabitation d'étudiants de 4^e, 5^e et 6^e années au sous-sol de l'église, nous nous faisons un plaisir de les recevoir à notre local pour leur montrer l'art du tissage. C'est intéressant de côtoyer ces jeunes si gentils et serviables. Alyson et Osman ont bien aimé leur expérience avec Hélène.

| | |
|-----------------------------------|-------------------|
| Hélène Beaulieu, prés. | 825 - 2518 |
| Marie-J.-Lussier, v.-prés. | 825 - 2054 |
| Maria Harvey, sec- trés. | 825 - 2584 |
| Rita Ouellet, dossiers. | 825 - 3014 |
| Claudette Fecteau, commu. | 825 - 6011 |

Portrait de deux filles passionnées de musique

Toutes nos félicitations à Milles Fée Paquet et Avery-Jade Larson, deux élèves de M^{me} Ariane Nantel de l'entreprise Novamuz de Sainte-Brigitte-de-Laval qui se sont distinguées par la qualité de leur travail dans leurs études musicales. Elles se sont mérité chacune un cours de musique de 60 minutes. Portrait de deux filles passionnées.

Fée Paquet, 10 ans

Fée a pris ses premières leçons de piano à l'automne 2014. Elle a progressé rapidement dans son apprentissage. Au printemps 2015, elle ajoutait le chant en se donnant le grand défi de chanter tout en s'accompagnant au piano, défi qu'elle a su relever lors d'un concert l'été dernier. Fée souhaite continuer à perfectionner son art encore longtemps. Félicitations pour ton beau travail, Fée!



Avery-Jade Larson

Avery-Jade a débuté l'étude du piano en prenant d'abord des cours en duo avec une amie à l'hiver 2014. Travailleuse, elle a ensuite poursuivi son étude du piano en cour individuel, puis a ajouté l'étude du chant. À l'automne 2015, elle a décroché le rôle de l'aviateur dans la comédie musicale Le Petit Prince qui sera présentée les 2, 5 et 6 mars prochains au Centre d'art La Maison Jaune de Québec. Avery-Jade aimerait beaucoup, dans un avenir rapproché, être en mesure d'interpréter Für Élise et le Canon de Pachelbel au piano, composer des chansons, aller au programme de comédie musicale à l'école secondaire Samuel-De Champlain et ultimement, se produire sur Broadway. Bonne chance dans tous tes beaux projets Avery-Jade.



BM TEC

Les cartes sont une gracieuseté de la Ville RBQ 5680-7662-01

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

Corporation des maîtres électriciens du Québec

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

Pour vendre ou acheter,
vous conseiller c'est mon métier

J'habite Ste-Brigitte depuis 20 ans

Promotions
pour les gens de Ste-Brigitte

Kathy Grégoire

Courtier immobilier

Bur : 418 666-5050

Cell : 418 951-5578

kathy.gregoire@remax-quebec.com

3333, du Carrefour, local 250, Québec (Qc) G1C 5R9
Sans frais : 1 800 685-3616 • Fax : 418 666-7848

Référence 2000

Agence immobilière



Résidence pour aînés autonomes et en légère perte d'autonomie et convalescence

25, rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval

<http://residenceletrifiedor.com/>

<https://www.facebook.com/ResidenceLeTrefleOr>

laresidencedutrefledor@ccapcable.com

Une bonne année et de la santé pour 2016!

Voilà les vœux que nous offrons à toute la population de Sainte-Brigitte-de-Laval, particulièrement aux aînés et surtout à tous ceux qui partagent notre quotidien, chez nous, à la *Résidence Le Trèfle d'Or*.

Rétrospective de 2015

Au courant de l'année 2015, de nombreuses activités ont permis de souligner les moments importants avec nos résidents ou simplement de mettre de la vie dans le quotidien de nos aînés. Ainsi, se sont succédé un souper tout en coeur pour la Saint-Valentin, une « cabane à sucre » déplacée à la résidence, un dîner de la Fête des Mères au son de l'accordéon de Manon Hamel.



Manon Hamel à l'accordéon

Ont ensuite suivi un dîner de homard pour la Fête des Pères, un party pour les feux d'artifices de la Fête de la Saint-Jean, une épluchette de blé d'inde au son de la musique du duo Pierre et Francine Vigier suivi de Sylvain Duguay, un après-midi d'Halloween avec accueil des tout-petits, un souper de Noël enchanteur avec les voix de la Chorale *l'Écho des Montagnes*. Enfin, un après-midi du Jour de l'An agrémenté par l'accordéon, la guitare et les bonnes histoires de Luc Durand.



Luc Durand

Nous avons aussi eu le bonheur d'accueillir cette année l'exposition du Cercle de Fermières de Sainte-Brigitte-de-Laval, visitée par quelque 130 personnes le dimanche 8 novembre 2015. Ce fut l'occasion pour tous nos locataires de collaborer à l'activité et d'y participer pleinement, et ce, jusqu'à la fin.

Rappelons à cet effet que bon nombre de nos résidentes ont jadis été très actives au Cercle de Fermières. Ce fut aussi l'occasion d'exposer la courte-pointe confectionnée dans notre atelier d'artisanat par deux résidentes,



Quelques membres de la chorale

mesdames Suzanne Gagnon et Rollande Duguay, avec la collaboration d'une bénévole, madame Ginette Bernier (voir article du journal *Le Lavallois* d'octobre 2015). Cette courte-pointe a fait l'objet d'un tirage et c'est monsieur Marcel Tremblay, résidant du Trèfle d'Or qui a été l'heureux gagnant.

Tout au long de l'année, des rencontres mensuelles ont été organisées par des bénévoles avec les résidents pour échanger sur leurs intérêts pour des activités. Des ateliers ont été organisés régulièrement pour partager les expériences et se divertir, notamment les ateliers de courte-pointe, de confection de lavettes et linges de vaisselle, de décoration de gâteaux, de manucure et de Noël. Finalement, il est important de souligner le travail et la collaboration des résidents et des bénévoles pour la préparation et la culture du jardin communautaire tout au long de l'été et pour l'embellissement des plate-bandes de fleurs tout autour de la résidence.



Marcel Tremblay, Susanne Gagnon, Ginette Bernier et Rollande Duguay

Pour toute information sur nos modalités de services ou pour une visite en tout temps, merci de contacter :

- Pierre Thomassin, directeur général, au 418 606-8606

- Danielle Thomassin, présidente, au 418 621-4752 ou par courriel à dantho555@gmail.com

Résidence Certifiée (No. 6175)

PROGRAMME
DE BOURSES 2016 • 8^e ÉDITION

DATES IMPORTANTES

1^{er} AVRIL 2016 :
DATE LIMITE POUR DÉPOSER
SA CANDIDATURE

19 AVRIL 2016 :
REMISE DES BOURSES

INFORMATION

418 660-3119, poste 7143327
Formulaire de candidature disponible au
www.desjardins.com/caissedebeauport

JEUNES DE
MÉRITE

30 000\$ EN BOURSES
22 BOURSES à GAGNER

3 CATÉGORIES : ACADÉMIQUE • CULTURE • SPORT ÉLITE



Desjardins
Caisse de Beauport

En quête de sens

Par Doris Tessier

Trouver, donner un sens à sa vie s'avère facile pour certains et une quête ardue pour d'autres. Les premiers sont appelés à être heureux, satisfaits tandis que les seconds friseront le désespoir, voire y succomberont. Entre ces deux pôles, il existe toute une panoplie de possibilités, de situations.

La quête du sens peut se définir par la raison de vivre, d'exister. Elle est intrinsèque à chaque personne et peut être influencée par l'environnement. Ceux qui ne vivent que pour l'extérieur, dans le bruit, qui n'écoutent pas leur voix intérieure se sentent souvent vides, dépourvus de sens.

Mère Thérèse dit qu'elle a vite trouvé le sens de sa vie. Elle a entendu l'appel et toutes ses actions ont été dirigées pour accomplir la mission qui lui était assignée. Dans sa congrégation toutes les religieuses devaient obligatoirement se retirer dans le silence et dans la prière, tous les jours. Elle affirmait que le silence était indispensable au bien-être de soi et des autres et qu'il était nécessaire de se ressourcer pour donner. Tous ceux et celles qui parlent du sens de la vie insistent sur la nécessité de se recueillir dans le silence et d'être en harmonie avec la nature.

Dans le documentaire « En quête de sens » de Nathanael Coste et Marc de la Menardière, la spiritualité est au cœur du sens de la vie tout comme le respect de l'environnement et des gens qui nous entourent. Le plaisir éphémère, l'avidité, le conflit doivent laisser la place à la recherche des valeurs humaines. La responsabilisation individuelle doit quant à elle prendre le pas sur l'attente de la résolution des problèmes par les gouvernements, et ce, à tous les niveaux.

Victor E. Frankl dans son livre « Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie » nous fait prendre conscience du fait que l'Homme a besoin de se projeter dans l'avenir pour donner un sens à sa vie. Il a réussi à survivre à quatre camps de concentration. Dans les pires moments de sa détention, pour se redonner du courage, il se voyait donner des conférences dans une salle chauffée, éclairée et agréable. Il s'est toujours accroché à son rêve.

Prendre du temps pour soi, vivre au rythme de la nature, écouter sa voix intérieure, trouver des modèles inspirants, s'entourer de personnes équilibrées, remplies de sens sont autant de facteurs déterminants pour trouver le sens de notre vie. Nous projeter dans l'avenir, entretenir une vision claire et réaliste de notre devenir constituent assurément un des moyens les plus aidants

pour donner un sens à sa vie et s'accrocher dans les moments les plus difficiles.

Finalement, toujours croire que le plus petit geste que nous accomplissons peut avoir une portée, un impact significatif pour une

autre personne, pour l'humanité.

Une bonne leçon de vie

Un philosophe scientifique observe un marcheur sur la plage qui se penche, ramasse une étoile de mer et la lance à la mer. Le philosophe s'approche et lui dit : « pourquoi fais-tu cela? » Le marcheur lui répond : « pour lui sauver la vie ». Le philosophe scientifique réplique : « mais il y en a des milliers, tu ne peux rien pour elles ». Le marcheur rétorque : « pour celle-là ça change tout ». Le philosophe scientifique s'en retourne donc avec une bonne leçon de vie.



Coup de coeur

Par Jacinthe Bédard, Île Enchanteresse

Laissez-moi vous raconter une histoire, l'histoire d'un coup de coeur. Reportons-nous dans les années 80. À ce moment-là, je faisais du canot de rivière avec le club Rabaska. Plusieurs fois par été, nous faisons une sortie sur la rivière Montmorency. Dans ce temps-là, nous n'avions pas d'accès officiel pour mettre à l'eau nos canots. Nous devions demander la permission à certains propriétaires.

Nous nous arrêtons toujours à l'Île Enchanteresse pour sortir nos embarcations de l'eau. Dans un premier temps, nous prenions chacun notre auto pour nous rendre au point de départ sur la rue Saint-Georges. La route étant sinueuse, nous avions tout le temps d'admirer les paysages époustouflants qui se présentaient à nous après chaque virage. Le premier étant celui situé en haut de la côte près du Domaine Beaulieu (station d'essence Esso). C'était toujours des WOW! Le second, près d'une maison patrimoniale en pierres. Le dernier point de vue, de la rue des Grands-Fonds à la rue Saint-Georges.

On se sentait privilégié d'être dans une si belle nature. Rivière limpide, sauvage, encaissée entre des montagnes abruptes et majestueuses. Je nous vois tous souriants, éblouis par tant de beauté. Seuls au monde sur cette rivière indomptée, nos coeurs battaient au rythme des coureurs des bois. C'était le coup de foudre, une rivière du tonnerre!

Les années passèrent. En moi naissait un désir secret, celui d'avoir un chalet dans ce lieu tant aimé. L'Île Enchanteresse s'imposa d'elle-même. À chaque sortie de canot, je laissais partir mes amis pour prendre le temps de découvrir, contempler, respirer les paysages de l'île. Les chalets que je voyais n'étaient pas à vendre, sauf qu'un beau jour de mai 2000, le refuge tant désiré m'apparut, dissimulé au travers des pins, bien tranquille, assis sur la mousse, regardant couler la rivière depuis 50 ans.

Je pris le temps de m'asseoir sur ses marches et d'un oeil vif, je contemplai le spectacle qui s'offrait à moi. C'était écrit: les pins protégeraient mes jours et la rivière bercerait mes nuits. Les pieds nus dans la rosée, j'irais rêver dans la balançoire.

Cela fait 15 ans maintenant que je partage les saisons de mon île et elle me charme toujours. Merci à tous ceux qui l'aiment et la protègent. Plantons des arbres, économisons l'eau, évitons les pesticides. Chaque geste compte. Sainte-Brigitte, on t'aime VERTE!

HUSKY NEIGE
INC.

Ça donne un bon coup d'patte

Déneigement Résidentiel Commercial Stationnement Toiture Épandage d'abrasif Transport de neige

ESTIMATION GRATUITE

418-208-2210

Mathieu Lord et Jean Fortier
516 Ave Ste-Brigitte- huskyneigeinc@gmail.com

OFFREZ-VOUS
LE PLAISIR DE SOURIRE
OFFREZ-VOUS UN SOURIRE

SIROIS
DENTUROLOGISTES

Prothèse sur implants
Prothèse bio-fonctionnelle
Prothèse complète et partielle
Appareil anti-ronflement
Blanchiment de dents
Protecteur buccal

Consultation gratuite (sur place)
Service à domicile

SECTEUR BEAUPORT
437 RUE SEIGNEURIALE, QC, G1C 3R2
T.: 418 667-9434

SECTEUR ANCIENNE-LORETTE
1364 ST-JACQUES, QC, G2E 2X1
T.: 418 871-1401

siroisdenturologistes.com

NOUVELLE NOTAIRE
de Ste-Brigitte-de-Laval

STÉPHANIE MORASSE
NOTAIRE

- Immobilier commercial et résidentiel
- Testament et mandat d'inaptitude
- Mariage et contrat de mariage
- Succession

morassenotaire.ca
418 907-8954 info@morassenotaire.ca

1025, boulevard du Lac, bureaux 225-226 Lac-Beauport

Fiscalité Multi Pro

- Redressement
- Impôts des particuliers
- Impôts d'entreprise
- Comptabilité
- Tenue de livres

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

www.centrelavoie.com

Des solutions à l'endettement

par Doris Tessier

La première solution à l'endettement, c'est de le prévenir en disposant d'un budget et en évaluant notre capacité à payer avant chaque demande de prêt ou chaque achat.

Cette recommandation, quoique très basique, est souvent négligée.

Les institutions financières et particulièrement le financement par cartes de crédit encouragent le surendettement. Quoiqu'il en soit, des personnes se retrouvent dans l'incapacité de rembourser toutes leurs dettes.

Des solutions pour faire face au surendettement

La consolidation de dettes

La consolidation de dettes, c'est le regroupement de toutes vos dettes en une seule, en contractant un prêt afin d'avoir un seul versement à effectuer. Un prêt personnel comporte généralement un taux d'intérêt moindre que celui exigé sur carte de crédit. Cette solution est avantageuse si vous avez un bon dossier de crédit et que votre revenu permet de rembourser 100 % des dettes.

Le dépôt volontaire

Le dépôt volontaire permet également de regrouper toutes vos dettes en une seule. Par la suite, vous vous engagez à effectuer un paiement régulier au palais de justice (correspondant à 30 % de votre revenu brut) jusqu'à ce que votre dette soit complètement remboursée. Cette solution peut être intéressante si vous avez peu de dettes et un faible revenu.

La proposition du consommateur

La proposition du consommateur consiste à offrir un montant moindre aux créanciers que le total de vos dettes si celles-ci dépassent le total de vos actifs. Dans le cas contraire, les créanciers n'accepteront pas une telle proposition.

Un conseiller en redressement financier vous accompagne dans cette démarche, négocie avec les créanciers et fait le suivi des paiements qui s'échelonnent par la suite sur une période maximale de 5 ans.

Cette option permet d'éviter la faillite, de faire un seul paiement par mois, d'arrêter le calcul des intérêts. Des coûts sont toutefois liés à la gestion de la proposition du consommateur et elle entache votre dossier de crédit.

La faillite

La faillite est un dernier recours si vous êtes vraiment dans l'impossibilité de rembourser toutes vos dettes. La faillite exige de remettre une partie de vos biens au syndic, de verser un montant mensuel fixé par la loi pour vous libérer de vos dettes.

Ce choix est possible si vous n'avez pas beaucoup de revenus et beaucoup de dettes. Votre cote de crédit sera évidemment très affectée lors et après une faillite.

L'hypothèque inversée

Si vous avez plus de 55 ans, que vous êtes propriétaire, que votre maison n'a pas ou peu d'hypothèque, vous pouvez penser à demander au programme CHIP de vous verser un montant d'argent pour payer vos dettes.

Ce montant ne peut excéder 55 % de la valeur de votre propriété. Il est calculé en fonction de votre âge et de votre espérance de vie. Des intérêts sont, par la suite, calculés sur le montant prêté.

Lors de la vente de la propriété ou en cas de décès, le montant emprunté plus les intérêts doit être remboursé (ce montant ne peut jamais excéder la valeur de la propriété). Des coûts d'environ 1500 \$ sont exigés lors de l'établissement du contrat.

Conseiller en redressement financier

Plusieurs conseillers en redressement financier offrent gratuitement une première rencontre pour vous permettre de déterminer la meilleure solution pour faire face à votre endettement et ce, sans engagement de votre part. Vous pouvez les trouver sur Internet en inscrivant les mots : **redressement financier** ou dans les pages jaunes dans la rubrique 'syndic'.

**Surtout, ne tardez pas.
Plus votre problème prend de l'ampleur,
plus radicales seront les solutions.**



Bravo aux gagnants !

Résultats du tirage 2015 chez GMC Terrassement

Lundi le 11 janvier dernier, dans les bureaux de GMC Terrassement, a eu lieu le tirage de la promotion annuelle 2015 soit deux certificats de 1000 \$ applicables sur des travaux exécutés par l'équipe de GMC : terrassement, aménagement et déneigement.

Cette entreprise familiale offrait à chacun de ses clients une chance de participer.



Pierre Galarneau



Carl Tremblay

C'est sous la supervision de SGL7 Marketing et les membres de la famille que les billets de Carl Tremblay et Pierre Galarneau furent tirés.



L'équipe de GMC Terrassement
Gabriel, Christian et Michaël Thomassin

Une fois de plus, Christian Thomassin nous a rappelé le bonheur que sa famille éprouvait en offrant un tel prix à ses clients si précieux.

Il nous a également mis l'eau à la bouche en nous annonçant une promotion pour ce printemps; à ne pas manquer. Félicitations aux gagnants!

SH MACHINERIE INC.
SÉBASTIEN HUOT
Cell.: 418-264-5454
Fax : 418-825-5133
shmachinerie@hotmail.com
RBQ : 5629-7039-01

Terrassement / Déneigement / Transport de vrac / Drain de fondation
Excavation de tout genre / Entrée d'eau / Installation septique

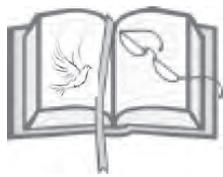
CENTRE DE L'AUTO ELITE

418-456-5456

Maintenant au
424, Ave Ste-Brigitte

Mécanique - Freins - Pneus - Silencieux - Traitement antirouille - Mise au point

SINTO
NAPA
AUTOCARE CENTER
PNEUS ILLIMITÉS



De Janus à nous, via Socrate

par : Jean-François Gerardin

Le mois de Janvier qui se termine est, historiquement, celui du dieu romain Janus : le maître des portes, des ouvertures et dont le double visage regarde hier et demain.

Ce mois ouvre une nouvelle année au calendrier bien rempli par toutes les festivités et les événements ludiques que nous offre notre société combien frivole, toujours et de plus en plus consumériste.

Nous aurons toujours le choix, difficile certes, de ne pas souscrire aux rythmes frénétiques dans lesquels cette société marchande nous entraîne sans cesse. Cependant, échapper à ce vortex puissant n'est pas évident, loin s'en faut.

Et pourtant, je crois plus que jamais, qu'il devient urgent de se soustraire, du moins progressivement, à cette frénésie qui nous écarte de nous-mêmes et qui induit un éparpillement coûteux de nos forces vives.

Personne ne tient à ce qu'on le considère comme une girouette. Toutefois, non seulement nous sommes portés à pivoter allègrement dans maintes directions mais nous obéissons sans rechigner aux vents qui soufflent quelles que soient leurs origines.

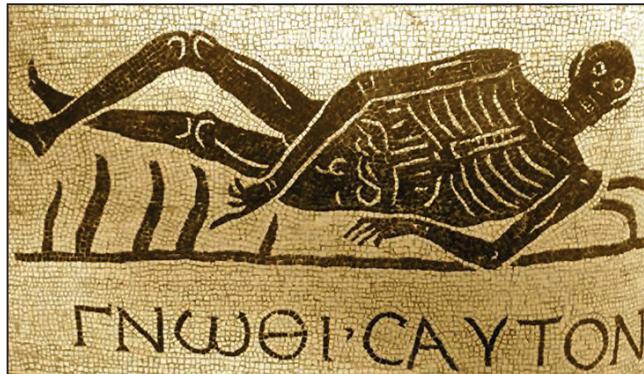
Serions-nous condamnés à vivre, telles des marionnettes captives et impuissantes, reliées aux fils invisibles actionnés par les grands prêtres de la manipulation?

Socrate: GNOTHI SEAUTON

Comment mieux nous appartenir? Une grande peinture en la matière fut le sage Socrate dont le célèbre « Gnothi Seauton », *connais-toi toi-même*, a transcendé le temps et s'avère toujours et plus que jamais pertinent...

Cette invitation n'est pas banale, je dirais même qu'elle est fondamentale. En outre, j'ajouterais que cette quête essentielle de notre véritable identité constitue une

démarche sans laquelle l'homo sapiens, (l'homme qui pense), risque de se figer dans une forme d'ignorance coûteuse pour lui-même et pour la communauté à laquelle il appartient.



Sur le fronton du temple de Delphes:
Γνωθι σεαυτόν

Dormir

Qu'est-ce qui fait que nous passions tant d'années à « dormir »?

Qu'est-ce qui fait que nous vivions si longtemps dans la maya (l'illusion), tel un petit animal sauvage, avant de connaître un éveil marqué ou progressif?

Conditionnements socioculturels

La réponse que j'ai retenue à l'égard de ces deux interrogations s'explique, entre autres, par ces milliers de feuilletés socioculturels qui nous ont servi d'humus. Cette socio culture qui nous imprègne et nous propose une « carte géographique » dont les repères, pour beaucoup, ne conviennent que peu ou pas.

Cet « habillement » artificiel me fait penser à un déguisement, comme celui qu'on utilise à l'Halloween. Masque inclus. Or, comme le disait le grand poète Jacques Prévert, nous ne sommes pas ces « grimaces instruites ». Nous ne sommes pas des clowns.

Pédagogie noire

Nous nous devons donc d'enlever, progressivement, ces pelures d'oignon qui nous recouvrent mais ne nous appartiennent pas. Nous sommes invités à redécouvrir ce qui existe en notre centre. Nous avons à nous dépouiller de tous ces artifices que le dressage, le formage ou une « pédagogie noire », comme l'écrivait si justement, la psychanalyste Françoise Dolto dans *C'est pour ton bien*, ont semés en nous et qui manifestement nous parasitent et nous aliènent. La Vie nous appelle à faire peau neuve...

En effet, pensons-y bien, qu'est-ce qui nous appartient en propre qui ne soit pas le « résidu » de la mémoire collective universelle. Une fois le tri effectué honnêtement et sans ménagement, que reste-t-il dans notre bagage inscrit dans les méandres de notre cerveau qui soit bien à nous?

Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même.
Gandhi

Nous

Quand notre orgueil de primate sapiens prend le dessus, et ce, trop souvent au regard de notre taille minuscule, quand le bipède prétentieux oublie qu'il n'est que poussières d'étoile pendant quelques secondes cosmiques, quand l'homme perd ses repères dans cette Toile d'Infini : il ne peut émerger à sa propre conscience, il en perd l'humilité et la modestie.

En cette nouvelle année, souhaitons-nous une saisie toujours de plus en plus lucide de notre réalité et cultivons les valeurs humaines d'écoute, d'ouverture, de partage, de compassion, de discernement et ... d'amour.

Coiffure Passion Beauté

Marie-Ève Durette
Coiffeuse-Styliste
Pour Elle et Lui, sur rendez-vous
Tél. : 418 606-8238

76, rue des Monardes, Sainte-Brigitte-de-Laval (Qc) G0A 3K0

Plomberie Denis Lajeunesse

Résidentiel et Commercial
1259, Boul. Raymond
Québec (Québec) G1B 1K1
418 998-3446
compagnie: 91942086

Plus de 20 ans d'expérience

PEEQ CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

Clermont Vallée
Président

418.825.2922
pee@pee.ca

P.E.E.Q. Construction Inc.
20, rue du Domaine, Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0 • Téléc. : 418.825.2845

Prévention et Économie
d'Énergie du Québec
RBQ : 5698-5435-01

417, ave Ste-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
TaxiBusLaval@ccapcable.com

Tel : 418 825-2344

Taxi Bus Laval
24 h sur 24 h
Taxi et transport adapté

Yvan Thomassin prop.
3 voitures pour vous servir

Déboisement
Dessouchage
Excavation
Aménagement de terrain
Transport - Terre
- Sable
- Gravier

Excavation Dave Thomassin
SPÉCIALISTE EN DÉBOISEMENT

Dave Thomassin
Propriétaire

TELL - 418-825-3930 CELL - 418-929-3930
BUR - 418-825-2344 FAX - 418-825-2754

Lave autos Vite et Net

424, ave Ste-Brigitte
Libre service

Ouvert de 6 h à 22 h
7 jours sur 7

Yvan Thomassin,
prop

418 825-2344

Réunion municipale du 18 janvier 2016

La rencontre mensuelle fut présidée par monsieur Jean-Philippe Lemieux, pro-maire en l'absence de madame Wanita Daniele; madame Marie-Ève Racine et monsieur Charles Durocher étaient également absents.

Correspondance

En introduction de séance, M. Lemieux nous a fait la lecture d'une lettre que notre mairesse avait préparée. Étant au chevet de sa mère pour une intervention cardiaque, elle regrettait de ne pouvoir être présente.

Madame Daniele a exprimé ses vœux de bonne année et surtout de santé à tous les Lavallois. Elle a également tenu à ce que nous ayons une pensée pour le drame survenu au Burkina Faso où six Québécois et Québécoises ont perdu la vie dans les conditions dramatiques que nous connaissons.

Mentionnant que 2015 avait été un défi emballant, elle a ajouté que 2016 serait une année profitable pour notre communauté.

Présidence de la Commission intérimaire de la CMQ

Dans cette lettre, elle a rappelé sa nomination à la présidence de ce comité par Régis Labeaume, maire de Québec. Les préoccupations environnementales liées aux bassins versants des rivières Montmorency et Saint-Charles sont dans le viseur de cette commission d'enquête qui a tenu, récemment, sa première rencontre. Un moratoire sur les activités de construction domiciliaire a été adopté le 17 décembre 2015, pour une période de 90 jours. Pour en savoir davantage, les personnes intéressées peuvent communiquer avec le Service d'urbanisme et de l'aménagement du territoire.

Route de traverse du Lac-Beauport

Nous avons aussi appris que le dossier de la route entre SBDL et Lac-Beauport fait l'objet de discussions qui semblent avancer. La Ville est actuellement en contact

avec les députés Raymond Bernier et Véronique Tremblay à cet égard.

Désenclavement et environnement

La mairesse a tenu à préciser que le désenclavement de la Ville de SBDL qui avait fait l'objet d'une promesse du Conseil fera, en 2016, l'objet d'un mandat visant à examiner différents scénarios afin de déterminer quel serait celui qui constituerait la meilleure option, au regard du tracé, de son impact écologique, de son coût et de son effet sur les propriétaires concernés.

Une pétition citoyenne circule sur Internet et en version papier dans certains commerces pour appuyer cette intention de notre Ville.

Toutefois, au regard des délais imposés par la Commission que préside notre mairesse, tant et aussi longtemps que les conclusions de ce moratoire n'auront pas été déposées et analysées, il faudra bien que les promoteurs et les citoyens concernés se fassent une raison.

Enfin, madame Daniele tenait à rappeler qu'en 2016, elle privilégierait également l'environnement de notre ville en s'attachant à sa conservation, à sa protection et au reboisement annoncé pour lequel une somme de 100 000 \$ est réservé.

Suivis du Conseil

Monsieur Lemieux nous a annoncé la démission de madame Marie-Ève Racine, conseillère du district numéro 3, pour des raisons personnelles.

Nous souhaitons à madame Racine tout le bonheur possible et le succès là où elle ira. Nous la remercions pour son implication citoyenne à ce poste pendant son passage chez nous.

Un avis spécial d'élection est publié dans la présente édition du journal, à la page 18. La date du scrutin a été fixée au 20 mars 2016.

Le journal *Le Lavallois* sera bien sûr ouvert aux candidatures et mettra ses pages à la disposition des candidats qui souhaitent se présenter.

Monsieur Lemieux, tout comme monsieur Louis-Georges Thomassin, ont mentionné leur implication dans le dossier de la circulation sécuritaire des motoneigistes qui souhaitent rejoindre les sentiers fédérés en respectant les règles de sécurité et le tracé proposé.

Madame Christiane Auclair a reparlé du dossier du refuge éthique pour accueillir des animaux. Elle a tenu à nous informer qu'elle en était à la formation d'un organisme officiel à cet égard. Elle est également à la recherche d'un terrain propice à l'installation de ce refuge. De plus, elle a manifesté son intérêt pour participer au Colloque d'urbanisme durable des villes de demain.

Monsieur Alain Dufresne nous a rappelé qu'il continuerait à assumer les trois mandats qui sont les siens : Le Trèfle d'Or, l'Âge d'Or et maintenant, pour soulager un peu madame Auclair qui s'occupait de ce dossier, l'ASL (l'Association des sentiers lavallois).

Jean-François Gerardin

Le moratoire

La CMQ a adopté, le 17 décembre 2015, un moratoire pour la protection des sources d'eau potable dans les bassins versants des prises d'eau de la ville de Québec installées dans la rivière Saint-Charles et dans la rivière Montmorency.

Tous les travaux et toute construction sont interdits pour une période de 90 jours. Les permis de construction attribués avant l'adoption du moratoire ne sont cependant pas touchés.

Source : Communauté métropolitaine de Québec
www.cmquebec.qc.ca



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



La voie pour une conduite responsable

Anne Lagacé, présidente

2390 boul. Louis X1V, suite 29 Québec (Québec) G1C 5Y8
Tél : 418 660-4333 Fax : 418 663-7578
anne@slavoiecpa.com www.ecoleconduitelavoie.com

24, du Domaine
Ste-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

T 418 825-1093
F 418 825-1092
ebenisteriemg2003@live.com



Cuisine, salle de bain et mobilier



À votre service depuis 1989

SCIAGE FORAGE

Résidentiel • Commercial
Industriel

- Asphalte
- Joints d'expansion
- 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

Le PILATES, une activité pour tous

Lorsque l'on entend parler de *Pilates*, on pense souvent à yoga. Bien que ce soit deux activités physiques assez semblables quant à leurs objectifs de remise en forme, il existe des différences, notamment celle de la dimension spirituelle.

Le *Pilates* est moins axé sur l'esprit et présente une approche plus sportive ou athlétique. Les méthodes de respiration sont présentes dans les deux disciplines, mais ne sont pas abordées de la même façon.

La pratique du *Pilates* convient à tous, quels que soient l'âge et les besoins de chacun. Que ce soit pour la femme enceinte ou l'homme à la retraite, il peut même aider les personnes qui souffrent d'ostéoporose. L'instructeur s'adapte aux capacités, même s'il y a des restrictions physiques, et sera là pour conseiller tout au long de l'évolution de la pratique de cette méthode.



Le Pilates postnatal

La remise en forme à la suite d'un accouchement peut sembler ardue. Par contre, elle est nécessaire, et ce, dès les premières semaines suivant la naissance du bébé. Le corps a subi des changements autant lors de la grossesse qu'à l'accouchement.

Plusieurs nouvelles mamans voient leur posture se modifier ce qui peut entraîner des douleurs au dos, aux hanches ou dans le bassin. Le muscle transverse de l'abdomen s'est étiré, le plancher pelvien a subi un stress important et chez certaines femmes, des muscles peuvent s'être déchirés.



C'est pourquoi le *Pilates* est un excellent outil pour aider à renforcer la région abdominale, retrouver une meilleure forme physique ou simplement faire du bien au moral et à l'esprit de la nouvelle maman. Il est conseillé de faire un retour progressif à l'entraî-

nement afin d'éviter les blessures et d'être à l'écoute de ses capacités. En commençant par des exercices de *Pilates*, elle pourra retrouver la force des abdominaux et du plancher pelvien, afin de pouvoir augmenter sa pratique d'activités physiques ou sportives.

Dans un cours de *Pilates*, les exercices sont adaptés en fonction des besoins et de l'évolution pour aider la femme à prendre conscience de son plancher pelvien. Celui-ci joue un rôle important, entre autres dans le soutien des organes.

Il y a des séries d'exercices sollicitant les abdominaux exécutés en lien avec la respiration, du travail de posture, de renforcement du corps en général et des étirements. Un bon moment à passer avec son bébé en compagnie d'autres nouvelles mamans.



Il y a plusieurs athlètes de niveau olympique qui intègrent le *Pilates* à leurs programmes d'entraînement. Ils peuvent faire les exercices par eux-mêmes pour éviter les blessures et les aider à exceller. En travaillant la respiration diaphragmatique, ils diminueront leur niveau de stress et leurs tensions.

Chez les personnes âgées, par exemple, le *Pilates* est un outil incroyable pour se maintenir en bonne santé. Les exercices aident à améliorer l'équilibre permettant ainsi de prévenir le risque de chutes et travaillent sur la force musculaire et la flexibilité, lesquelles diminuent avec le temps.

Le *Pilates* est donc l'activité idéale pour tous, que ce soit pour se remettre d'une blessure, pour améliorer la posture ou la coordination, pour augmenter le niveau d'énergie ou tout simplement passer un bon moment.

*Un corps libéré
de tensions et de fatigue
permet d'affronter
toutes les complexités
de la vie*

Gandhi

Émilie Girard,
Instructrice *Pilates* certifiée AMP

Des cours de *Pilates* sont offerts à Sainte-Brigitte-de-Laval, contactez **Emilie Girard** :
memile42@hotmail.com



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

ACCOMMODATION DU
DOMAINE BEAULIEU

BOUCHERIE
BEAUFRESNE

1779, Boulevard Raymond, Québec
(début Ste-Brigitte-de-Laval)
418 667-2540

Boucherie

- Viandes et mets préparés avec soin
- Qualité et fraîcheur jour après jour
- Tout pour votre lunch
- Tourtières du Lac Saint-Jean
- Brochettes marinées
- Saucisses maison
- variétés de pâtés
- Tartes

Accommodation

- Épicerie • Glace
- Bière (+ microbrasserie)
- Vin (+ Julia Wine)
- Pain baguette et muffins
- Cartes d'appels
- Café Napoléon
- Terminal Loto-Québec
- Photocopie et télécopie
- Boîte aux lettres
- Timbres-poste

TIRAGE
COURRONS LA CHANCE
DE GAGNER
LE DOUBLE DE VOTRE
ACHAT D'ESSENCE

- Essence
- Propane

SECTION ÉCONOMIQUE

PRÉSENTÉ PAR LE

GROUPE D'AFFAIRES
de Sainte-Brigitte-de-Laval

Nouvelles des membres

Les chaudrons seront disponibles jusqu'à la mi-février et les timbres pour ceux-ci jusqu'à la mi-janvier au IGA.

VILLE DE SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL

La Communauté métropolitaine de Québec a mis un moratoire sur toutes les activités reliées à la protection de l'environnement. Tous les permis de construction, travaux et activités doivent être suspendus.

HÉLÈNE FORTIER, RELATIONNISTE obtient un nouveau mandat au conseil de la culture et des bibliothèques de Québec. Au printemps, un mois complet sera consacré à la promotion de la musique et des artistes.

Dans les prochaines semaines, **LE JOURNAL LAVALOIS** fera un sondage de satisfaction dans le but de s'améliorer.

Nouvelles heures d'ouverture pour le **FAMILIPRIX** : tous les soirs de semaine de 9h30 à 21h et la fin de semaine de 10h à 17h. Nouveau système informatique pour le suivi pharmaceutique, inscrivez-vous en magasin.

Rejoignez-nous sur Facebook, LinkedIn et sur notre site web !

/groupedaffairesbdl

EXPOSANT

FOIRE DES ENTREPRENEURS

Encore une fois cette année, le GAS sera présent à la foire des entrepreneurs qui se tiendra le **28 avril** prochain au Centre de foires d'Exposité !

Si vous êtes membre du GAS, votre entreprise peut y être aussi ! Communiquez avec nous afin de vous joindre à notre kiosque pour promouvoir votre entreprise et rencontrer les 1 800 visiteurs du salon. Différents forfaits horaires sont disponibles alors vous pouvez choisir les heures qui vous conviennent le mieux ! Inscrivez-vous en ligne dès maintenant ou communiquez avec nous !

Un autre avantage à être membre du GAS !

Le groupe d'affaires de Sainte-Brigitte-de-Laval vous intéresse ?

Appelez-nous ou visitez notre site web au www.groupedaffairesbdl.com

Conférence des élus

et réseautage d'affaires

Venez entendre vos députés M. Godin et M. Bernier, ainsi que la mairesse Mme Daniele sur les initiatives de développement de notre région et les outils mis à la disposition des entrepreneurs.

Date : 4 avril 2016

Lieu : Club de golf Alpin

Heure : 17h à 19h

Inscription avant le 18 mars 2016
sur le site web ou à
info@groupedaffairesbdl.com

Coût : 15\$ (membre) ou 20\$ (non-membre)
taxes incluses, incluant le goûter



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



SOPHIE LÉONARD

Clinique chiropratique Ste-Brigitte

Mauvaises postures, accidents, stress quotidien, grossesse ou blessures sportives sont toutes de bonnes raisons pour consulter la chiropraticienne Sophie Léonard. Spécialiste des articulations, elle dressera le bilan complet de la situation et saura trouver une solution qui vous apportera un soulagement rapide et un bien-être durable.

Joueuse de hockey et athlète, Sophie Léonard eut recours maintes fois au service d'une chiropraticienne. Elle eut la chance d'être soignée par une professionnelle dynamique qui lui donna l'envie de se lancer en chiropratique. Elle savait depuis longtemps que le domaine de la santé était pour elle; cette rencontre fut le coup d'envoi pour sa carrière!

Pour devenir chiropraticienne, elle compléta un doctorat de premier cycle à l'Université de Trois-Rivières d'une durée de 5 ans. Durant ses études, elle fut soigneur pour l'équipe de hockey féminin du Collège Lafèche de Trois-Rivières.

Originaire de Saint-Jovite dans les Laurentides, elle s'installa à Québec dès la fin de ses études. C'est pour se rapprocher d'un environnement similaire aux Laurentides qu'elle emménagea à Sainte-Brigitte-de-Laval en 2012 et y commença sa pratique. Comme beaucoup de travailleurs autonomes en démarrage, elle dut conjuguer avec un emploi à temps partiel. C'est un an plus tard qu'elle se plongea à temps complet dans sa profession de chiropraticienne. Le 11 mars 2013, elle ouvrit sa clinique à Sainte-Brigitte-de-Laval et le 1^{er} octobre 2014 devint propriétaire de la clinique chiropratique au Centre médical Laënnec à Québec.

Sophie est une personne sociable avec beaucoup d'entregent. Elle prend le temps d'écouter la problématique de chaque patient et d'analyser le « bobo ». Elle a une clientèle de tous âges qui lui est fidèle et qui consulte couramment, même en prévention afin de conserver une bonne santé globale. Le commentaire qu'elle entend le plus souvent? « J'aurais dû venir avant. » Ce qu'elle aime? La proximité avec le patient. Les patients passent entre 30 à 90 min avec Dre Léonard dans le but de régler le problème; une belle complicité s'installe. En évaluant bien son client, cela lui permet de régler d'autres facteurs pouvant contribuer au problème initial comme, les aspects posturaux.

Sophie aime être sa propre « boss ». Avec trois enfants, cela lui permet de concilier travail et famille tout en continuant de faire rayonner ses cliniques. Elle garde ses compétences à jour en participant à diverses formations. « Il est important de rester à l'affût, d'obtenir des trucs et de nouvelles techniques à tout moment dans sa carrière. »

Pour un service personnalisé, une professionnelle qui prend le temps de vous écouter ainsi qu'un traitement rapide pour régler vos maux, c'est Dre Sophie Léonard à la Clinique chiropratique Ste-Brigitte que vous devez consulter!

Pour la joindre :

Clinique chiropratique Ste-Brigitte /dresophie.leonardchiropraticienne
418 997-6443 info@chirosbdl.com

50 ans

BILODEAU

CHEVROLET • BUICK • GMC

GMC
BUICK

1965 • 2015

LE DÉFI DU DÉTOUR...

BILODEAU vous garantit le meilleur prix
ou nous payons votre déplacement

- Service de 7h30 à 19h00 du lundi au vendredi
- On va chercher votre véhicule
- Plus de 15 voitures de courtoisie
- Tarif horaire pour entretien **99⁹⁵\$**

9641, boul. Ste-Anne, Ste-Anne-de-Beaupré • 418 827-3773
www.bilodeauautos.ca



L'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval un club dynamique



Recrutement

Bienvenue à toutes les personnes de 50 ans et plus qui aimeraient se joindre à notre club et en connaître les avantages. Vous recevrez la revue Virage gratuitement et aurez droit à de nombreux rabais sur journaux, revues, magazines, hôtels, peinture Bétonel, assurance Intact, etc.

Le coût de la carte de membre est de 24 \$ par année. Nous sommes présentement 262 membres.

Saint-Valentin

Votre club de l'Âge d'Or vous invite à célébrer la Saint-Valentin le samedi 13 février, 18 h, au centre communautaire Du Trivent. Un souper spaghetti sera servi et suivra une soirée dansante.

Prix : 8 \$ membre, 12 \$ non-membre

Apportez vos consommations car il n'y aura aucun service de bar.

Les cartes sont en vente auprès des membres du conseil d'administration.

Date limite : 10 février.

Tournoi de Quilles amical

Nous vous invitons à participer à un tournoi de petites quilles, le samedi 6 février, 13 h, au salon de quilles Saint-Pascal.

Prix : 15 \$

Inscription obligatoire

Resp. : Yvon Lamarre, 825-2784

Déjeuner Restaurant Le Lavallois

Le mardi 9 février et le mardi 8 mars à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner entre amis.

Prix : 6 \$ membre, 8 \$ non-membre

Réservez avant le 5 février ou le 4 mars car les places sont limitées.

Responsables :

Céline Falardeau, 825-3408

Jean-Marc Jennings, 825-1527

Tournoi de Kaiser et Politaine

Le mardi 9 février et le mardi 8 mars à 13 h se tiendra un tournoi de Kaiser et Politaine à la maison communautaire. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club y ajoutera 40 \$. Il y aura également tirage de prix de présence.

Les équipes seront formées au hasard.

Une réservation requise

Insc. : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre

Resp. : Lilianne Lacroix, 825-1527

Cours de danse en ligne

Les cours de danse ont débuté lundi le 18 janvier à 20 h au centre communautaire Du Trivent.

Coût : 40 \$ membre, 45 \$ non-membre

Responsables :

Michel Després, 849-2089

Clémence Thomassin, 825-2206

Tournoi de Whist

Le mardi 16 février et le mardi 15 mars à 13 h à la maison communautaire, nous tiendrons un tournoi de Whist.

Insc. : 2 \$ membre, 5 \$ non-membre

Resp. : Lilianne Lacroix, 825-1527

Brunch au restaurant Pizza Passion

Venez déjeuner avec nous au restaurant Pizza Passion, 272, ave Seigneuriale, le dimanche 31 janvier ainsi que le dimanche 28 février à 11 h. Les places sont limitées, faites votre réservation avant le 27 janvier ou le 24 février.

Prix : 8 \$ membre, 15 \$ non-membre

Taxes et pourboires inclus.

Responsables :

Céline Falardeau, 825-3408

Jean-Marc Jennings, 825-1527

Souper des Fêtes

Notre souper et soirée des Fêtes du 5 décembre dernier fut une vraie réussite grâce à la participation de 114 personnes.

M. Raymond Bernier, député provinciale de Montmorency et M^{me} Wanita Daniele, mairesse nous ont honoré de leur présence.

Nous remercions nos partenaires suivants pour leur grande générosité :

M. Raymond Bernier, député

Caisse Desjardins de Beauport

Salon de Coiffure Johanne

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

Station Service Alpin Inc.

Alimentation BoniChoix

Restaurant Le Montagnais

Coiffure Marie Fée

Restaurant Le Lavallois

Pharmacie Familiprix

Résidences Funéraires Wilbrod Robert

La Fabrique de Sainte-Brigitte-de-Laval

Cercles des Fermières

M^{me} Pauline Després

Extreme Machine

Club de l'Âge d'Or

Centre L'Envol

Coiffure Elza

Domaine Beaulieu

Boucherie Dufresne

Rona Rioux bâtisseur inc.

Résidence Le Trèfle D'Or

Conseil d'administration

Michel Després, prés. 849-2089

Paul-Henri Fortier, v.p. 825-2031

Clémence Thomassin, sec. 825-2206

Jean-Marc Jennings, trés.-reg. 825-1527

Lilianne Lacroix, relationniste 825-1527

Céline Falardeau, dir. 825-3408

Diane Durand, dir. 948-1023

**ABAT-POILS
TOILETTAGE**

192, ave. Ste-Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval, Qc
GOA 3K0

418 825-2103

Réservation Service personnalisé

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

Marie-Ève Meilleur
Propriétaire coiffeuse

418 825-1779

près du garage municipal et du terrain de soccer

Danielle Binette
Massothérapeute agréée

Polarité
Massage Momentum
Méditation et Créativité

12 rue du Collège - Ste-Brigitte-de-Laval

418 956-5606

Cuisine et Salle de Bain

RENOVATION
Luc
LAVOIE

418 606-8589

Venez visiter notre salle de montre!
1 rue Bouchard, Ste-Brigitte-de-Laval, Qc.

TEL: 8303-3852-58

Appareils électroménagers

F. Couillard
Réparations
de toutes marques

418 661-7313

Installation de lave-vaisselle
www.electromenagersfcouillard.com



Association des Citoyennes et des Citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval (ACC-SBDL)



L'ACC-SBDL vous offre ses meilleurs vœux de santé, de bonheur et de réussite pour cette nouvelle année 2016!

D'ailleurs, nous pouvons annoncer que l'année 2016 nous permettra d'apporter concrètement notre contribution à la vie démocratique et sociale de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Sujets de nos préoccupations

Les rencontres que nous avons tenues dernièrement, nous ont permis de déterminer et de préciser les grands sujets qui nous préoccupent et sur lesquels nous voulons travailler ou apporter nos questions, nos suggestions et recommandations pour les prochains mois et les prochaines années. Parmi ceux-ci, nous aborderons :

- Le problème des eaux contaminées;
- Les changements climatiques;
- La présence de radon dans certaines maisons et la révision des normes de construction pour rehausser la qualité des habitations;
- La vie démocratique et la participation citoyenne dans un contexte de développement durable incluant l'acceptabilité sociale;
- Le développement de l'avenue Sainte-Brigitte comme « Voie panoramique »;
- La création d'un marché public;
- Le reboisement;
- La promotion des transports électriques (transports collectifs, voiture et autre mode de transport);
- Les infrastructures culturelles (maison des arts, du patrimoine et de la culture);
- Le désenclavement de la ville et la sécurité des citoyens;
- Veiller à ce que les renseignements en matière d'urbanisme diffusés par la Ville soient accessibles et compréhensibles pour tous.

Nos mémoires

Déjà, le Wiki « Nos mémoires », qui vise à construire ou à conserver l'histoire de notre ville à partir des témoignages et des souvenirs de famille des uns et des autres, est en ligne.



PÉTITION pour le désenclavement

Tout dernièrement, nous avons aussi mis en ligne une pétition qui demande à tous les citoyens, de Sainte-Brigitte ou visiteurs, de faire savoir à nos élus, par leur signature, s'ils appuient l'idée du désenclavement de notre ville pour assurer la sécurité de tous. Auquel cas, les citoyens souhaitent être concertés et demandent aux élus de veiller à l'acceptabilité sociale du projet par les résidents et principalement par ceux qui seront directement touchés par ce projet.

Dans cet esprit, cette association qui fait concrètement ses premiers pas avec des membres qui s'investissent bénévolement, tient à rappeler que si son action légitime s'inscrit, comme ailleurs, dans un processus démocratique normal, son but ultime est bien d'offrir à tous un lieu d'expression où des dossiers seront préparés et présentés de façon responsable.

Cela, dans le but notable d'offrir à nos autorités municipales un poulx, un regard, des critiques constructives et positives, en ce qui a trait au développement souhaité ou souhaitable de notre ville, lequel nous voulons respectueux de notre environnement et favorable à une meilleure qualité de vie.

Si vous souhaitez mieux nous connaître et désirez nous rejoindre pour participer à nos activités, merci de visiter notre page officielle Facebook* et de remplir le formulaire d'adhésion en ligne ou encore, de nous contacter par courriel.**

Assemblée générale annuelle (AGA)

Nous invitons tous les Lavallois qui désireraient se renseigner sur l'ACC-SBDL à venir y assister. Mais puisqu'il faut être membre de cet organisme pour apporter son avis sur les points de l'ordre du jour et surtout voter pour élire les candidats à devenir membres du conseil d'administration, nous invitons fortement toutes les personnes qui souhaiteraient venir, à remplir le formulaire d'adhésion qui se trouve sur notre page Facebook.

Néanmoins, un point divers, en fin d'assemblée, permettra aux non membres de s'exprimer.

Pour plus de détails, consulter la Page Facebook* de l'ACC-SBDL ou faites-nous parvenir un courriel** à l'adresse indiquée ci-dessous.

La pétition est accessible à partir de la page Facebook officielle de l'Association (ACC-SBDL) au site suivant www.facebook.com/Association-des-Citoyennes-Citoyens-de-Sainte-Brigitte-de-Laval

** Courriel : acc-sbdl@outlook.com

Le conseil d'administration

**Coiffure Johanne
Unisex**

418 825-3663

Trois coiffeuses pour vous servir



Certificat cadeau

Esthétique Jolem

418 825-1072

Une seule adresse : **4 de la Fabrique**

**VOYAGES
MARCO POLO**

Marie-Eve Bélanger

Conseillère spécialiste en voyage

mebelanger@voyagesmarcopolo.com

Je peux vous rencontrer là où ça vous convient le mieux

Sainte-Brigitte-de-Laval
Québec

Permis du Québec #702812

418 265-6984





Maison de Jeunes La Barak



Hé bien ! 2015 semble nous avoir filé entre les doigts encore plus rapidement que les années passées. Sachez que nous sommes prêts pour accueillir 2016 et tous les défis que cette année apportera avec elle. Nous en profitons, même s'il est un peu tard, pour vous souhaiter une excellente année remplie de bonheur pour chacun, de la santé pour tous et du succès dans les études des jeunes. Il arrive tout de même que des événements imprévus puissent survenir. Dans de telles situations, il est toujours possible de demander l'aide des intervenants de la Barak pour obtenir un soutien où être redirigé vers la ressource appropriée.

Nos résolutions

De notre côté, nous avons pris quelques résolutions : la première est de renouveler nos activités et nos offres de services pour en offrir davantage aux jeunes. Notre défi est de la réaliser en conservant l'esprit et l'âme de notre milieu de vie qui a fidélisé tellement de jeunes par le passé.

Notre deuxième résolution est de démystifier ce qu'est une *Maison de jeunes*, notamment, en communiquant davantage avec les parents. Encore trop souvent, ces derniers nous disent qu'ils pensaient qu'une *Maison de jeunes* était un endroit où les jeunes allaient pour consommer. Rassurez-vous, il n'en est rien ! Nous offrons une gamme de services et une programmation permettant aux jeunes de socialiser entre eux, de se retrouver malgré le fait qu'ils fréquentent des écoles différentes et de leur fournir l'occasion de développer leurs habiletés socioprofessionnelles.

Festival des neiges

La *Barak* revient pour la deuxième année avec le concept de *Zumba Hivernal*. Cette fois, deux séances de 30 minutes seront animées par Marie-Chantal Chrétien, entraîneuse de *Zumba*. Ces deux séances se tiendront le **samedi 13 février de 11 h 15 à 11 h 45 et de 14 h 15 à 14 h 45**. Vous êtes invités et nous espérons vous y voir nombreux ! Prenez note qu'entre les deux séances, la *Maison de jeunes* sera ouverte pour que jeunes et parents puissent venir rencontrer les intervenants. Serez-vous des nôtres ?

Atelier sur l'anxiété

Avez-vous aussi l'impression que l'anxiété est un des sujets de l'heure ? Plusieurs renseignements sur le sujet passent quotidiennement sur les réseaux sociaux. C'est le temps de mettre les pendules à l'heure. Azade Proulx, une étudiante au baccalauréat en soins infirmiers de l'UQTR, viendra donc donner un atelier sur la gestion du stress en février ou mars. Surveillez notre

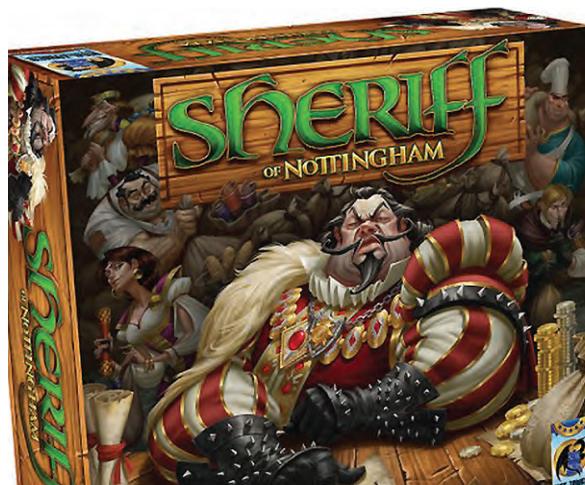
page Facebook pour obtenir plus d'information. Il est sûr que cet atelier sera très intéressant et apprécié par plusieurs !



Le Zumba de la MDJ en 2015 Photo MDJ

Jeux de société

Vous ne le savez peut-être pas, mais notre Maison de jeunes est une grande fervente de jeux de société ! Il n'y a rien de plus sérieux pour nous qu'un tournoi de *Uno* ou une partie de *Monopoly*. Nous jugions qu'il était temps pour nous de renouveler notre récréathèque. Nous sommes donc en processus d'acheter de nouveaux jeux tels que : *Skull and Roses*, un jeu où les joueurs devront prendre quelques chances, *Le shérif de Nottingham*, un



jeu où les joueurs devront faire régner l'ordre... ou son contraire et finalement, *Time line : Québec*, un jeu où les cours d'histoire seront très utiles ! Il y en aura plus dans les prochaines semaines.

Dans le même ordre d'idées, nous sommes présentement à la recherche d'une version usagée des *Aventuriers du rail* ou encore une aide financière qui nous permettrait d'acquies ce jeu un peu plus dispendieux. Si vous avez d'autres jeux dont vous aimeriez vous départir et qui pourraient profiter à plusieurs jeunes, vous pouvez venir nous les porter durant nos heures d'ouverture. Les dons en argent sont toujours bienvenus et un reçu de charité vous sera alors remis.



Semaine de relâche

Nous travaillons présentement sur la programmation de la semaine de relâche 2016. Si vous avez des idées d'activités à nous suggérer, écrivez-nous !

Heures d'ouverture

Mardi et mercredi : 18 h à 21 h

Jeudi et vendredi : 15 h à 18 h (11 ans et +)

Jeudi : 8 h à 21 h (12 ans et +)

Vendredi : 18 h à 22 h (12 ans et +)

Samedi et dimanche : Ouvert si activités spéciales.

Gabriel-Hugo Thomassin,

intervenant, 418 948-6769

labarak@ccapcable.com

Facebook : MDJ La Barak



VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!



? ESTIMATION GRATUITE
DE LA VALEUR MARCHANDE

🏠 0\$ JUSQU'À LA VENTE
VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER

🔍 0\$ POUR LES ACHETEURS
RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680

AVIS PUBLIC AUX PARENTS

Procédure d'admission et
d'inscription des élèves 2016-2017
1^{ER} AU 5 FÉVRIER 2016

ÂGE D'ADMISSION

- Cinq ans révolus avant le 1^{er} octobre 2016 pour les élèves de l'enseignement préscolaire (maternelle).
- Six ans révolus avant le 1^{er} octobre 2016 pour les élèves du primaire.



POUR LES NOUVEAUX ÉLÈVES

Inscription à l'enseignement préscolaire (maternelle)
Inscription de nouveaux élèves au primaire ou au secondaire
Inscription de nouveaux élèves au service de garde

Les parents doivent se présenter du 1^{er} au 5 février 2016 à l'école de leur quartier avec les documents suivants :

- L'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format) émis par le Directeur de l'état civil;
- Le dernier bulletin scolaire émis (sauf pour le préscolaire);
- Une preuve de résidence sur le territoire de la Commission scolaire (permis de conduire d'un parent de l'élève ou tout autre document provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental attestant l'adresse de l'élève);
- La carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) de l'enfant;
- Les coordonnées téléphoniques des personnes à contacter en cas d'urgence.

Les écoles primaires seront ouvertes jusqu'à 19 h, le mercredi 3 février 2016.

Inscription d'élèves qui fréquentent déjà une de nos écoles et qui poursuivront au primaire ou en 1^{re} année du 1^{er} cycle du secondaire (1^{re} secondaire)

Ces élèves recevront un formulaire personnalisé par leur enseignant. Tous les parents devront le retourner rempli et signé à l'école, au plus tard le 5 février 2016.

Inscription d'élèves en 2^e année du 1^{er} cycle du secondaire (2^e secondaire) ou au 2^e cycle du secondaire (3^e, 4^e et 5^e secondaire)

L'inscription se fera par le choix de cours. Chacune des écoles secondaires procédera à l'opération « Choix de cours » à la suite de la parution du deuxième bulletin de l'année scolaire en cours (mars 2016).

POUR PLUS D'INFORMATION SUR L'ADMISSION ET L'INSCRIPTION, VEUILLEZ CONTACTER VOTRE ÉCOLE DE QUARTIER.

Programme Passe-Partout (pour les enfants qui auront 4 ans avant le 1^{er} octobre 2016)

Ce programme éducatif est offert gratuitement aux enfants de 4 ans et à leurs parents qui résident sur le territoire de la Commission scolaire. Il se déroulera de septembre 2016 à mai 2017 :

- Huit rencontres parents / enfants (une fois par mois)
- Huit ateliers enfants uniquement (une fois par mois)

Pour vous inscrire, vous devez vous présenter au secrétariat de l'école de votre quartier, du 1^{er} au 5 février 2016, avec les documents suivants :

- L'original du certificat de naissance de l'enfant (grand format) émis par le Directeur de l'état civil;
- Une preuve de résidence sur le territoire de la Commission scolaire (permis de conduire d'un parent de l'élève ou tout autre document provenant d'un ministère ou d'un organisme gouvernemental attestant l'adresse de l'élève);
- La carte d'assurance maladie du Québec (RAMQ) de l'enfant.

Pour plus d'information sur le programme Passe-Partout :
418 666-4666, poste 6014

Inscription à l'enseignement préscolaire 4 ans (maternelle 4 ans) 2016-2017

Nous vous invitons à surveiller notre site Internet au printemps 2016, au csdps.qc.ca, pour connaître les détails.



À lire sur notre site

Rapport annuel 2014-2015 de la Commission scolaire

Pour en savoir plus : csdps.qc.ca

Inscription à notre clinique intensive de mars 2016

Du nouveau cette année!

Le Club de soccer SBDL offre une clinique intensive d'un week-end pour nos futurs petits espoirs, espérant offrir éventuellement une équipe de calibre junior compétitive!

Pour qui? Pour les jeunes de 9 à 12 ans souhaitant développer leurs habiletés de soccer. Les places sont limitées.

Quand et où?

Les 12 et 13 mars 2015, entre 13 h et 15 h, au gymnase du Trivent.

Par qui?

Deux entraîneurs de haut calibre offriront la formation de quatre heures.

Entraîneurs

Simon Morissette

Co-fondateur du Club de soccer SBDL, directeur technique et administrateur du Club, ayant fait sport-études soccer à Cardinal-Roy, ayant été membre de l'équipe de soccer du Québec deux ans et ayant fait un stage de soccer au FC Nantes en France.

Jean-Sébastien Grondin

Nouveau directeur technique au sein du Club de soccer SBDL, ayant joué au niveau collégial 3A, au sein du Rouge & Or, au niveau senior 3A durant huit ans, ayant fait un essai en 2005 au sein de l'Impact de Montréal et jouant maintenant au sein de notre excellente équipe de niveau senior compétitif à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Programme

Le programme sera axé sur le développement d'habiletés de soccer tels que la conduite de balle, le contrôle du ballon, les passes, les tirs et les matchs.



Vos entraîneurs :
Simon Morissette et Jean-Sébastien Grondin

Inscription

Compléter la feuille d'inscription qui sera remise prochainement aux élèves de 4^e, 5^e et 6^e années de l'école du Trivent, ou encore, en faisant imprimer le formulaire sur notre site web à l'adresse suivante : <http://www.soccersbdl.com/> dès maintenant!

Dans les deux cas, les formulaires et les chèques devront être envoyés à notre adresse postale au Club de soccer SBDL, C.P. 1026, Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc, G0A 3K0. Le coût est de 30 \$ par joueur pour le week-end.

Ne manquez pas cette occasion et faites vite, les places sont limitées.

Marie-Aude Lemaire

Vous souffrez de
MAUX DE DOS,
de **TENSIONS**
MUSCULAIRES
ou autres ?
Appelez-nous!

clinique
CHIROPRATIQUE
familiale et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

D^{re} Sophie Léonard,
Chiropraticienne, D.C.
142 de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval
418.997.6443 • chirosbdl.com

Matinées mères-enfants

Le Regroupement des Matinées mères-enfants a pour but de briser l'isolement des parents à la maison. Sous forme de rencontres, les parents ont l'occasion de fraterniser et d'échanger entre eux, pendant que les enfants jouent ensemble. Mères, femmes enceintes, pères, et même, grands-parents sont les bienvenus ! Toutes les activités sont gratuites (indiqué en cas d'exception). Horaire sujet à changement.

Quand : les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
Où : 7, rue de la Patinoire

Venez nous encourager à autofinancer nos activités lors du festival des neiges «Attache ta tuque». Nous tiendrons le comptoir-lunch au chalet des sports.

Au menu

Collations, breuvages chauds et potages

Activités prévues

Février

- 03 : Bricolage Saint-Valentin
- 10 : Libre
- 17 : Expérience scientifique pour tout-petit!
- 24 : Libre

Mars

- 2: Sortie à confirmer (relâche scolaire)
- 9: Heure de contes, Brigitte Brideau

Maude Émond, Responsable
matineesmeresenfants@hotmail.com
Facebook : Matinées mères enfants SBDL



Avis public d'élection

Municipalité

Sainte-Brigitte-de-Laval

Scrutin du

2016 03 20
année mois jour

AVIS PUBLIC est, par la présente, donné aux électeurs de

Sainte-Brigitte-de-Laval

Municipalité

par Me Caroline Nadeau, que :
Président d'élection

1. le ou les postes suivants sont ouverts aux candidatures : Conseiller(ère) district 3

2. toute déclaration de candidature à ce ou ces postes devra être produite au bureau du président d'élection ou de l'adjoint désigné pour recevoir les déclarations de candidature, le cas échéant, aux jours et aux heures suivants :

Du 2016 02 05 au 2016 02 19
année mois jour année mois jour

JOURS : lundi HEURES : De : 8 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h 30
mardi De : 8 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h 30
mercredi De : 8 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h 30
jeudi De : 8 h à : 12 h De : 13 h à : 16 h 30
vendredi De : 8 h à : 12 h De : _____ à : _____

À NOTER - Le vendredi 2016 02 19 le bureau sera ouvert de 9 h à 16 h 30 de façon continue.
année mois jour

3. si plus d'un candidat pose sa candidature à un même poste,

un scrutin sera tenu le :

2016 03 20 de **10 h** à **20 h**
année mois jour

et un vote par anticipation sera tenu le :

2016 03 13 de **12 h** à **20 h**
année mois jour

4. j'ai nommé pour agir à titre de secrétaire d'élection : Andrée-Anne Turcotte

5. j'ai nommé comme adjoint (pour recevoir les déclarations de candidature) : Andrée-Anne Turcotte

6. vous pouvez me joindre ou joindre l'adjoint désigné à cette fin, le cas échéant, à l'adresse et au numéro de téléphone suivants :

| | |
|--|---|
| Président d'élection Adresse : <u>414, avenue Sainte-Brigitte</u> Sainte-Brigitte-de-Laval <u>418 825-2515</u> Ind. rég. Numéro de téléphone | Adjoint Adresse : <u>414, avenue Sainte-Brigitte</u> Sainte-Brigitte-de-Laval <u>418 825-2515</u> Ind. rég. Numéro de téléphone |
|--|---|

Signature

Donné à Sainte-Brigitte-de-Laval, le

2016 01 29
année mois jour

Caroline Nadeau
Président d'élection

SM-1 (09-06)
Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités, article 99

ÉCO-VERT ENTRETIEN PAYSAGÈRE

RESIDENTIEL & COMMERCIAL

Cell: 418 802-4678
Bureau: 418 825-2408
ecovert2012@gmail.com

- Tonte de pelouse
- Déchiquetage de feuilles
- Déchaumage
- Nettoyage printanier
- Fertilisation écologique
- Élagage
- Aération du sol
- Aménagement de sentiers
- Arboriculture

1665, ave. Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval J1C 6D4 2K0

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

Musique et cérémonie de mariage

Le compte à rebours est amorcé. Le grand jour approche et devient de plus en plus tangible. On anticipe ce moment mémorable et... on réalise l'ampleur de tout ce qui est à préparer. De tous les détails à prévoir, soupeser, planifier, il y a celui de la musique qui sera jouée pendant la cérémonie. Court moment intense pour les mariés, chacun souhaite que sa cérémonie de mariage lui ressemble, soit parfaite et mémorable.

Quelle musique choisir?

Le mariage civil permet une plus grande flexibilité quant aux choix de musique. J'ai entendu de tout lors de cérémonies civiles, de la musique extraite de la trilogie "Le seigneur des anneaux" aux chants religieux.

De leur côté, les cérémonies religieuses, étant officées par un prêtre, pasteur ou autre, commandent une certaine approbation de la part de ceux-ci. Certains sont très ouverts et permettront une plus grande latitude aux futurs mariés par exemple en acceptant des chants profanes qui parlent d'amour alors que d'autres sont davantage conservateurs. De plus, un psaume et un alleluia pourraient aussi être chantés. Demandez alors à votre célébrant de vous proposer des choix.

Une fois les contraintes établies, faites-vous un plan des moments-clés de la cérémonie où un choix de musique devra être

fait. Ceux-ci peuvent différer en fonction du type de cérémonie choisie. En voici quelques exemples, en vrac : l'entrée du cortège, l'entrée de la mariée, les signatures, la communion, la sortie, etc. Ensuite, prenez le temps, en couple, de faire l'inventaire de ce que vous aimeriez entendre. Si une chanson en particulier vous fait vibrer tous les deux, notez-la. Vous pourrez voir plus tard où elle pourrait s'insérer dans votre plan.

Qui exécutera la musique?

Les possibilités sont multiples et peuvent même être combinées. Si les musiciens sont populaires lors des cérémonies, il n'en est pas moins possible d'y faire jouer de la musique enregistrée. Les musiciens de l'enregistrement ne se tromperont pas, ce qui est moins sûr lorsqu'ils jouent « live ». Ils seront moins dispendieux, un point non-négligeable. Un enregistrement peut cependant sembler plus froid, moins solennel, voire moins romantique. Il faut également s'assurer que l'église ou le lieu désigné pour la cérémonie soit muni d'un système de son adéquat. Si vous gravez votre musique sur un disque compact, par exemple, et que le lecteur CD est peu performant ou a un certain âge, il est possible qu'il ne soit pas en mesure de lire de la musique gravée ou encore qu'il soit capricieux. Faites des tests avant le grand jour!

Des instrumentistes professionnels (pianistes, organistes, chanteurs, etc.) offrent

leurs services pour les cérémonies de mariage ainsi que des petits ensembles. En ce qui concerne les coûts, la règle est simple : plus il y a de musiciens et plus cela coûte cher. De même, généralement, plus ils ont d'expérience et plus leurs tarifs seront élevés. Si le musicien doit apporter son instrument ou du matériel audio et s'il a beaucoup de kilométrage à faire pour se rendre sur les lieux de la cérémonie, cela s'ajoutera sur la facture finale. Par ailleurs, si vous souhaitez entendre différents instruments pendant votre cérémonie, vous pourriez économiser en trouvant un ou des musiciens polyvalents (un chanteur qui peut également s'accompagner à la guitare ou au piano, par exemple).

Dans tous les cas, que vous engagiez un étudiant ou un musicien professionnel, prenez le temps de vous entretenir avec lui pour évaluer son professionnalisme et pour vous enquêter de son expérience en la matière avant de retenir ses services. N'hésitez pas à faire quelques appels pour être à même de comparer. Par ailleurs, rien de tel que l'appréciation d'autres personnes pour vous faire une tête. Prenez-en bien note tous les commentaires négatifs ou positifs. Votre collègue de travail n'a que de bons mots pour tel autre musicien qui a joué au mariage de sa cousine : demandez ses coordonnées même si vous n'êtes pas certain de vouloir faire appel à ses services.

Votre belle-sœur a une voix magnifique ou votre filleul joue si bien de la guitare : pour quoi ne pas leur demander la faveur de jouer à votre mariage? En effet, pourquoi pas?

Mais alors attention! Il faut d'abord voir avec eux leur habitude à jouer devant un public. Parce que jouer lors d'une cérémonie de mariage, c'est stressant. Cela met beaucoup de pression sur un musicien amateur, d'autant plus s'il s'agit d'un proche. Personne ne souhaite être responsable d'avoir gâché votre moment spécial. Cela dit, certains musiciens amateurs sont assez à l'aise en public et seront heureux de vous faire un cadeau musical. D'autres, moins à l'aise, pourraient tout de même souhaiter jouer lors de la cérémonie. Si vous sentez que la pression pourrait être intense pour eux, il serait avisé de limiter leur participation à une seule pièce. Ils apprécieront également avoir l'occasion de faire une répétition lors d'une pratique de mariage.

Enfin, déléguez quelqu'un pour qu'il s'occupe, le moment venu, des différents détails entourant la musique (un musicien qui se demande où s'installer, une chaise ou un lutrin manquant, etc.). Vous aurez sans doute vous-même la tête ailleurs...

Par: Ariane Nantel



Centre dentaire Blanchette et Associés inc.

- Approche personnalisée et humaine dans une ambiance détendue
- Accueil sécurisant et adapté pour les enfants
- Services dentaires hautement technologiques avec dentiste multidisciplinaire
- Service de prothèses dentaires

900, boulevard Raymond, Beauport
Situé en haut de Pharmaprix (complexe Racine)
Service d'ascenseur



Dre Marie-Josée Blanchette
Chirurgienne-dentiste

Notre désir... Votre sourire!

418 663-3333 | centredentaireblanchette.ca

L'ABC du voyage avec de jeunes enfants

S'occuper d'un enfant en bas âge est déjà une tâche à temps plein. S'en occuper dans un autre pays, à 35°C à l'ombre, est-ce possible? Bien sûr! Mais avant d'y songer, il faut vous préparer. Voici donc le guide du voyage tout inclus avec bébé, que j'ai pu tester personnellement en septembre dernier avec mon coco qui avait alors 8 mois!

Avant de déterminer votre destination, questionnez-vous au sujet de votre bébé. Personnellement, le mien est d'une patience d'ange, ce qui peut ne pas être le cas de tous les enfants de son âge. Alors, les longs trajets en autobus ne nous faisaient pas peur. Il faut donc choisir la destination et l'hôtel soigneusement selon la distance avec l'aéroport.

Bien choisir son complexe hôtelier est aussi primordial. Des hôtels offrent des commodités s'adressant directement à la clientèle familiale. Ainsi, vous retrouverez des piscines à entrées progressives et peu profondes, parfaites pour les tout-petits. Certains complexes ne sont pas conseillés pour les familles : trop grands, beaucoup d'escaliers, etc. Il faut donc bien se renseigner sur les commodités offertes.

Il est économiquement avantageux de voyager avec des enfants. En effet, les compagnies aériennes ne chargent pas pour les enfants de moins de 2 ans puisqu'ils voyagent sur les genoux de leurs parents. Attention, les enfants ne payant pas de sièges n'ont droit à aucun bagage en cabine et en soute. Ils devront donc partager les vôtres. Cependant, vous pouvez vous procurer des excédents de bagages en soute facilement et à bas prix avec toutes les compagnies aériennes.

Les compagnies aériennes vous permettent de voyager avec votre poussette gratuitement. Vous pourrez vous rendre jusqu'à la porte de l'avion, puis la récupérer avec vos bagages à l'arrivée. Ayez une poussette qui roule bien et qui assure le confort de bébé assis comme couché. Il pourra ainsi faire des siestes près de la piscine, pendant que vous relaxez.

N'oubliez pas de préparer du lait ou de l'eau, ainsi que la suce de bébé afin que les décollages et atterrissages ne soient pas douloureux pour leurs petites oreilles. Pour les bébés allaités, encore plus facile. Dans l'avion, privilégiez les sièges près des moteurs situés au niveau des ailes. La vibration des moteurs plongera les plus jeunes dans un sommeil réconfortant.

Afin d'assurer le confort et la sécurité de votre bébé, n'hésitez pas à demander un lit de bébé dans votre chambre. Demander aussi une chambre au premier étage, cela vous évitera des problèmes pour monter et descendre les escaliers avec la poussette.

Pour les bébés mangeant encore des purées, emporter un moulin à café peut s'avérer utile. Vous pourrez ainsi faire vos propres purées à partir de nourriture locale. Assurez-vous toutefois d'avoir un adaptateur compatible avec les entrées électriques du pays, comme pour Cuba, où le voltage est de 220V. Pour les bébés nourris au lait maternisé, vous pouvez vous munir d'une bouilloire de voyage si vous voulez stériliser les biberons.

Ce ne sont ici que quelques trucs pouvant vous aider à passer un séjour mémorable avec vos tout-petits. Bon magasinage! Au plaisir de vous aider à réaliser tous vos rêves de voyages en famille et autres! N'oubliez pas. Je suis disponible hors des horaires typiques des agences traditionnelles afin de vous rencontrer à l'endroit qui vous convient le mieux! Directement à votre domicile ou partout ailleurs! C'est VOUS qui décidez.

Marie-Eve Bélanger

Conseillère indépendante spécialiste en voyages pour Voyages Marco Polo
418-265-6984 ; mebelanger@voyagesmarcopolo.com
FACEBOOK: VoyagesMarcoPoloMarieEveBelanger

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



Commémorer. Tout en musique...

Notre succursale au 1010, boul. Raymond à Ste-Thérèse-de-Lisieux incluant, 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



Mélanie Allard
Technicienne en soin de peau

Salon d'esthétique Chantaube

7 des Merisiers
Ste-Brigitte-de-Laval, QC
G0A 3K0

Téléphone: 418-825-0015
melanieallard@ccapcable.com



MARLIN

CHEVROLET INC



Yves Thomassin

Représentant

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

HUSKY NEIGE INC.

Le gagnant du concours M. Richard St-Pierre

Comme plusieurs le savent déjà, Husky Neige est en opération depuis 4 ans. C'est avec grand plaisir que mon partenaire d'affaire, monsieur Jean Fortier et moi-même avons procédé, le 14 janvier dernier, au grand tirage offert à tous nos clients pour la saison hivernale 2015-2016.

Tous ceux qui avaient rempli les conditions d'admission, pouvaient participer au concours, c'est-à-dire, régler en un seul versement avant le 15 novembre 2015, le coût de leur service d'entretien hivernal. Plus de 75 personnes en ont profité!

Prix

Le 16 février prochain, le gagnant M. Richard St-Pierre et sept invités de son choix, assisteront à un match des Remparts de Québec dans une luxueuse loge corporative du nouveau centre Vidéotron. Les propriétaires de Husky Neige seront aussi présents.

Mon partenaire et moi tenons à remercier tout notre personnel : messieurs Robert Lessard, Émile Desjardins, Marc-Olivier Rivard, Guy Racine ainsi que leurs conjointes qui doivent composer avec les horaires de jour/soir/nuits/fin de semaines de leurs hommes. Husky Neige souhaite à tous ses clients et à tous les Lavallois et Lavalloises une excellente année remplie de bonheur et de belles surprises.

Mathieu Lord, président



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

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

Ce qu'il faut savoir avant de vendre ou acheter une maison

Dans le cadre d'une transaction immobilière résidentielle, il m'arrive fréquemment de remarquer que mes clients auraient pu faire de simples vérifications afin d'éviter de mauvaises surprises. Voici les constats qui vous permettront, je l'espère, de réaliser une vente ou un achat en toute quiétude :

Avant la signature d'une promesse d'achat

- Voir auprès de son créancier si une pénalité est applicable en raison d'un remboursement anticipé du prêt;
- Confirmer que le certificat de localisation ne comporte pas d'irrégularités. À cette étape, il est recommandé de communiquer avec l'arpenteur ou le notaire pour obtenir des précisions au besoin. Il faut savoir que les créanciers hypothécaires ont leur mot à dire sur le contenu du certificat de localisation;
- Vérifier si l'immeuble requiert des améliorations ou réparations particulières;
- S'assurer que l'immeuble est conforme à la réglementation municipale et en l'absence de conformité, vérifier si l'immeuble possède des droits acquis;

- Valider que l'immeuble n'est pas sujet à des lois particulières et, qui par le fait même, pourrait comporter des restrictions à la vente.

Lors de la signature de la promesse d'achat

- S'assurer que tous les propriétaires signent la promesse d'achat;
- Indiquer les inclusions et les exclusions de manière détaillée;
- Inscrire les délais applicables aux conditions choisies de manière à éviter l'annulation de la promesse d'achat en cas de non-respect des délais;
- Déclarer tous les éléments connus pouvant affecter la qualité ou la valeur de l'immeuble;
- Valider le contenu de la promesse d'achat auprès d'un conseiller juridique ou d'un courtier immobilier.

Après la signature de la promesse d'achat

- Remplir dans les délais les conditions prévues à

la promesse d'achat, dont notamment, l'obtention de permis, l'analyse de sol, l'inspection pré-achat, l'obtention du financement, etc.;

- En cas de dépassement des délais, il faut penser à modifier la promesse d'achat en conséquence;
- Fournir les documents nécessaires à l'acheteur tels que : documents comportant des garanties liées à l'immeuble, actes de vente antérieurs, anciens certificats, etc.
- Et bien sûr, prendre rendez-vous avec votre notaire!

Il est à noter que tous les éléments ci-haut mentionnés ne constituent pas une liste exhaustive de toutes les étapes ou les démarches nécessaires dans le cadre d'une transaction immobilière.

Je vous invite conséquemment à contacter un professionnel tel qu'un notaire pour vous accompagner dans vos démarches.

*Stéphanie Morasse,
notaire et conseillère juridique*



UN SERVICE GRATUIT

en efficacité énergétique pour ménages à revenu modeste

Vous êtes locataire ou propriétaire ?

Recevez **GRATUITEMENT** les services d'un conseiller à votre domicile.*

CONTACTEZ-NOUS :

418 523-5595
1 866 266-0008
econologis.gouv.qc.ca

Des mesures concrètes* :

- Calfeutrage des fenêtres
- Installation de coupe-froid pour les portes
- Isolation des prises électriques
- Installation d'une pomme de douche à débit réduit
- Isolation du chauffe-eau
- Ajout d'aérateurs aux robinets
- Installation de thermostats électroniques

* Certaines conditions s'appliquent. Éconologis est un programme saisonnier du ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles.

ÉCONO LOGIS

VIVRE EN VILLE
la voie des collectivités viables

R.B.Q. : 5650-4301-01

DOMAINE DE
la petite Europe
Sainte-Brigitte-de-Laval



232 500 \$
Terrain, maison, taxes et ristournes inclus

418 657-3808
michaudimmobilier.ca



Règlement 759-15 – Règlement décrétant l'acquisition d'un tracteur pour le Service des travaux publics, autorisant une dépense de 84 000 \$ et un emprunt n'excédant pas ce montant, remboursable sur 10 ans

- 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 14 septembre 2015 le règlement suivant :
 - « **Règlement 759-15 – Règlement décrétant l'acquisition d'un tracteur pour le Service des travaux publics, autorisant une dépense de 84 000 \$ et un emprunt n'excédant pas ce montant, remboursable sur 10 ans** »
- Que le Règlement 759-15 a été approuvé par les personnes habiles à voter le 28 septembre 2015 ;
- Que le Règlement 759-15 a reçu l'approbation du Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire le 6 janvier 2016 ;
- Que ledit règlement peut être consulté à la mairie, sise au 414, avenue Sainte-Brigitte, à 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 à <http://oyez.lexum.com/site/fr/759/index.do>
- Que le présent règlement entre en vigueur conformément à la loi.

FAIT À SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL, CE 29^e JOUR DU MOIS DE JANVIER DE L'AN 2016.

La greffière,
Me Caroline Nadeau



Règlement 755-15 - Règlement décrétant des travaux de réparation de voirie aux approches des ponts de la rue Pascal, autorisant une dépense de 60 000 \$ et un emprunt n'excédant pas ce montant, remboursable sur 20 ans

- 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 13 juillet 2015 le règlement suivant :
 - « **Règlement 755-15 - Règlement décrétant des travaux de réparation de voirie aux approches des ponts de la rue Pascal, autorisant une dépense de 60 000 \$ et un emprunt n'excédant pas ce montant, remboursable sur 20 ans** »
- Que le Règlement 755-15 a été approuvé par les personnes habiles à voter le 10 août 2015 ;
- Que le Règlement 755-15 a reçu l'approbation du Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire le 21 décembre 2015 ;
- Que ledit règlement peut être consulté à la mairie, sise au 414, avenue Sainte-Brigitte, à 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 à <http://oyez.lexum.com/site/fr/759/index.do>
- Que le présent règlement entre en vigueur conformément à la loi.

FAIT À SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL, CE 29^e JOUR DU MOIS DE JANVIER DE L'AN 2016.

La greffière,
Me Caroline Nadeau

Les couches lavables une belle solution

Mélissa Bourque, une jeune femme de chez nous, a créé une petite entreprise de couches lavables

Elle a découvert les couches lavables lors de la naissance de sa fille. Elle a été très rapidement conquise et n'a plus jamais acheté de couches jetables pour ses enfants.

Elle a donc imaginé Mini Schack, avec son cœur de maman en sélectionnant chaque produit avec le meilleur des soins et en privilégiant toujours le confort et la qualité.

Naturellement, elle a commencé à en parler aux parents autour d'elle. L'idée de rendre accessible sur le net des couches lavables de haute qualité et à faible empreinte écologique venait de naître.

Saviez-vous qu'un enfant peut utiliser de 6 500 à 7 000 couches jetables dans sa vie? Ce qui peut générer une tonne de déchets qui mettront de 200 à 500 ans à se dégrader.

C'est pourquoi les couches lavables sont une belle solution alternative. « *Elles sont plus douces que les couches jetables, ne génèrent pas d'odeurs et sont très belles, pleines de couleurs. Très écologiques et économiques, elles peuvent servir pour 2 ou 3 enfants. Elles ne ressemblent plus du tout aux couches de nos grands-mères et sont beaucoup plus faciles à entretenir* » nous dit Mélissa

Leur prix varie entre 8 \$ et 30 \$. Un équipement complet vous coûtera environ 300 \$, selon vos besoins. Cependant, la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval paie 50 % du total, en subvention, jusqu'à un maximum de 200 \$.

Elles sont disponibles sur Internet sur www.minishack.ca. ou auprès de Mélissa. Elle peut vous rencontrer pour vous présenter les produits.

melissa@minishack.ca

Lucille Thomassin

Dave Caron

Cell : 418-932-4751
Bureau 418-660-4751
dave@forageslapointe.com

Les forages
LAPointe
Puits ▽ Pompes ▽ Traitement d'eau

Nouvelle administration

Dans le domaine depuis 40 ans

REMBOURRAGE
Gilles Noël ENR.
Résidentiel & Commercial

ESTIMATION GRATUITE • TRAVAIL GARANTI

- Rembourrage de tous genres
- Intérieur de roulettes 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

CLIMANET

NETTOYAGE ET ENTRETIEN DE SYSTÈME DE CLIMATISATION, ÉCHANGEUR D'AIR ET CHAUFFAGE

Changez D'AIR avec un **EXPERT !**

ÉTIENNE GAMACHE
418 561-8450
WWW.CLIMANET.CA
etiennegamache@climanet.ca

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

Petites annonces

Tombée le 2 mars 2016
alinefortier@hotmail.com
Tél: 418 825-1182

À LOUER

4 ½ pces à louer au 4, de la Fabrique.
418 907-1278

Espace à louer ou partager. Idéal salle massage ou pro de la santé. Pièce fermée, accès cuisine, salle de bain.

418 956-5606

massagepolariteDB24@hotmail.ca

SERVICES

Cours de Pilates à Sainte-Brigitte-de-Laval. Ouvert à tous. Appelez pour connaître l'horaire et les tarifs.

581 307-1917

memile42@hotmail.com

Bachelière anglophone offre cours d'anglais privés. Nouveau petit groupe de conversation. Reçus fournis.

825-4106

Réparation de souffleuse, freins d'auto. Pose démarreur à distance.

825-1653

Votre enfant aime le chant ? Offrez-lui l'Initiation au chant. Je l'attends impatientement. Pour tous les âges.

418 606-8739

Entretien et réparation de guitares, basses, etc.

418 606-8078

Liseuse Sony avec chargeur, livres intégrés. Valeur 129 \$ pour 75 \$.

825-1313

Chalet meublé 3 saisons, près montagne et rivière de l'Île, domaine paysagé 39 000 pc, 115 500 \$. Photos sur site Duproprio.com no 657626.

825-4023

Élection district no 3

Achillée, rue de l'Azalée, rue de l'Bruyères, rue des Cap, rue du Châtelains, place des Dalhias, rue des Épervières, rue des Hémérocalles, rue des Hydrangées, rue des Matricaires, rue des Mélicots, rue des Monardes, rue de la Montagne, rue de la Pigamon, rue du Pivoines, rue des Quatre-Temps, rue des Ruisseau, rue du Solidago, rue du Tremblay, rue

Question du mois

*Votre prochain véhicule sera-t-il
a) à essence ou diesel b) hybride c) électrique*

Allez répondre sur notre site web. Les réponses sont compilées de façon anonyme et les résultats seront publiés dans le prochain journal.

**Résultats de la question du mois dernier
Dépensez-vous trop pour les cadeaux de Noël ?**

62 % des répondants déclarent dépenser trop pour faire des cadeaux de Noël.

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.-président | 825-3035 |
| Louise Côté, secrét.-trésorière | 948-8947 |
| Aline Fortier, administratrice | 825-1182 |
| Diane Clavet, administratrice | 825-2502 |
| Doris Tessier, administratrice | 825-0029 |
| J.-Frs Gerardin, dir. journaliste | 948-8947 |

COLLABORATEURS

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

Calendrier du Lavalois

2016

| Tombée | Sortie |
|--------------|--------------|
| 20 janvier | 29 janvier |
| 02 mars | 11 mars |
| 06 avril | 15 avril |
| 04 mai | 13 mai |
| 08 juin | 17 juin |
| 03 août | 12 août |
| 07 septembre | 16 septembre |

COLLABORATEURS



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

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

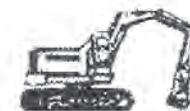
224, avenue Ste-Brigitte, local 102
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0
Dans la pharmacie Familiprix

Tél : 418 825-2132
Courriel : cbourget@vl.videotron.ca



446, avenue Marconi Tél.: 418 681-0284 www.stampa.ca
Québec (Québec) G1N 4A7 Fax: 418 681-1178 info@stampa.ca

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pépîne - 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

FORFAIT
3 SERVICES **89**,89\$
/mois

- ♦ Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.
- ♦ Lors de votre abonnement à la CCAP, profitez du **COMBO MÉGA** (plus de 280 chaînes) au **MÊME PRIX QUE LE FRANCO** pour les 3 premiers mois.



Internet Lite



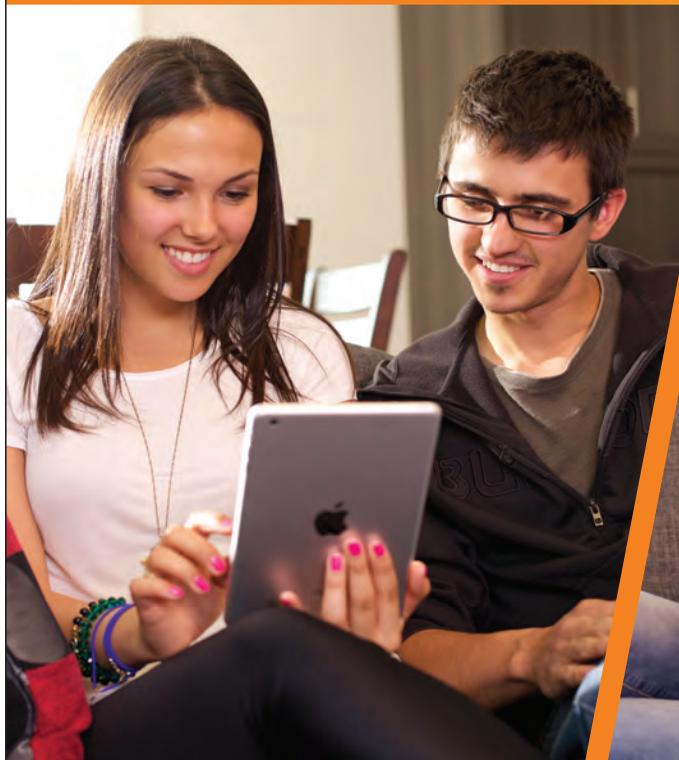
Télévision
Combo Franco
(plus de 180 chaînes)



Téléphonie
(incluant toutes les
options principales)



Terminal G8 qui permet
l'enregistrement de
8 émissions en simultané



418.849.7125

www.ccapcable.com



CCAP
+TV
Votre Tv locale