



Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval

*Dimanche 13 novembre, 10 h à 16 h
Au sous-sol de l'église*

Exposition **Cercle de fermières** **Sainte-Brigitte-de-Laval**

Tirages : Pièces d'artisanat



Soyons généreux

Avec le temps des Fêtes qui arrive à grands pas, la Société Saint-Vincent de Paul fait appel à votre générosité.

La Guignolée aura lieu encore une fois au IGA à la fin de novembre et au début de décembre.

Les personnes dans une situation financière précaire peuvent faire une demande pour un panier de Noël en s'adressant à M^{me} Marie-Claude Servant du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h au 418 825-3609.

À lire

Chemin de la Traverse p. 2

Visite du premier ministre p. 3

Océane Côté, double médaillée d'or p. 8

Nouvelle paroisse p. 9

*Concert *L'écho de Noël* p. 11*

novembre 2016

Volume 34

Numéro 9

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. 5

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

Urgence d'agir

Par Lucille Thomassin

Chemin de la Traverse de Laval

Dans un communiqué de presse diffusé le 28 octobre 2016, la mairesse de Lac-Beauport, M^{me} Louise Brunet a exprimé le souhait que la réfection du chemin de la Traverse de Laval se fasse le plus rapidement possible.

« Il s'agissait d'une priorité pour moi lors de la dernière élection et je souhaite que cela se règle rapidement. Tous les acteurs sont prêts à procéder, sauf les conseillers de l'opposition de Lac-Beauport » a indiqué M^{me} Brunet.

« Les subventions sont sur la table jusqu'au 31 décembre 2016. Il n'y a pas une minute à perdre. Je tends la main à l'opposition et leur propose de travailler ensemble afin de régler une situation qui a trop duré » a-t-elle poursuivi.

Les subventions disponibles pour la réfection du chemin de la Traverse de Laval d'ici la fin de l'année 2016 s'établissent comme suit :

- Communauté métropolitaine de Québec : 225 000 \$
- Gouvernement du Québec : 450 000 \$
- Municipalités de la MRC de La Jacques-Cartier : 825 000 \$

Les élus de Sainte-Brigitte-de-Laval demandent une rencontre

À la suite des déclarations de la mairesse de Lac-Beauport, les élus de SBDL se sont réunis en séance extraordinaire, le jeudi 3 novembre dernier, afin d'adopter la résolution suivante :

• **La ville de Sainte-Brigitte-de-Laval exige une rencontre formelle avec les élus de Lac-Beauport afin de discuter du mauvais état du chemin de la Traverse de Laval et des solutions pouvant être apportées.**



Photo : La Presse

Elle souhaitait que cette demande de rencontre soit présentée au conseil municipal de Lac-Beauport lors de la séance du 7 novembre 2016 et qu'une réponse officielle lui soit transmise dans les plus brefs délais.

Cette route est le seul lien que possède SBDL avec le reste de la MRC de la Jacques-Cartier. Elle est bien connue dans la région comme étant une route potentiellement dangereuse. À preuve, Stacy Caron, 32 ans, un citoyen de SBDL a perdu la vie dans un capotage survenu la semaine dernière dans ce secteur.

Le Conseil municipal de SBDL considère la sécurité de tous les usagers de ses routes comme étant primordiale, c'est pourquoi il est urgent d'agir.

Commission scolaire des Premières-Seigneuries

Nomination des commissaires-parents

Quatre commissaires représentant le Comité de parents ont récemment été désignées pour siéger sur le conseil des commissaires de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries. Les quatre commissaires-parents sont nommées pour un mandat de deux ans.

M^{mes} Nancy Bédard et Brigitte Caron, nommées en 2014, ont de nouveau été désignées comme représentantes du Comité de parents. M^{me} Bédard sera res-



Nancy Bédard



Brigitte Caron

ponsable des dossiers des écoles secondaires tandis que M^{me} Caron représentera les écoles primaires et secondaires.

M^{mes} Marie-Pier Genest et Stéphanie Morasse ont également été nommées commissaires-parents, respectivement afin de représenter les écoles primaires, ainsi

que les parents d'élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDAA).



Stéphanie Morasse



Marie-Pier Genest

Sommaire

Actualité

Commissaires-parents.....	2
Traverse du Lac-Beauport.....	2
Inauguration de l'école.....	3-4
Vaccination.....	4
À vos marques.....	5
Centre de santé.....	6-7
Votre coopérative.....	6
Assurance resp.-civile.....	7
Double médaillée d'Or.....	8
Paroisse N.-Dame de Beauport.....	9
Trèfle d'Or.....	10
Candidat à la mairie.....	17

La vie de chez nous

Compostelle.....	10
La chorale.....	11
Pourquoi chanter.....	11
Le plaisir de chanter.....	11
Les contes de Maeva.....	12
La Barak.....	13
Âge d'Or.....	14
Marchés de Noël.....	15
Bonne chance Giséle.....	16
Auteurs de chez nous.....	12-18
L'Orangerie.....	19
Capsule environnement.....	19
Recette du mois.....	20
Fermières.....	20
Friperie SVP.....	20

Chroniques

Horticulture.....	15
Massothérapie.....	21
Soigner un rhume.....	21
Ici et maintenant.....	22

Annonces

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

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.





Le premier ministre, M. Philippe Couillard inaugure le pavillon II de l'école du Trivent

Le 1^{er} novembre 2016, le premier ministre du Québec, M. Philippe Couillard a inauguré officiellement le pavillon II de l'école du Trivent. Il était accompagné de M. Raymond Bernier, député de Montmorency, de Mme Wanita Daniele, mairesse de Sainte-Brigitte-de-Laval, de M. René Dion et M. Serge Pelletier, respectivement président et directeur général de la Commission scolaire des Premières-Seigneuries et de Mme Nadine Tremblay, directrice de l'école du Trivent.

Visite surprise

En se rendant à cette inauguration, nous ne savions pas que le premier ministre serait de la fête; par contre, nous savions que M. Bernier, notre député, toujours soucieux de Sainte-Brigitte-de-Laval ne raterait pas cette occasion.



La cérémonie débute avec une visite exhaustive de l'école par le premier ministre, les invités et les journalistes. Tous se dirigent par la suite vers le gymnase où attendent les 373 élèves.

Allocutions

Bien au courant du bien-fondé et de la nécessité de cette nouvelle construction, M. Couillard a souligné la patience et l'ingéniosité dont ont fait preuve les enseignants, les élèves, les parents bénévoles tout au long de sa réalisation.

« Nelson Mandela disait que l'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. » a indiqué le premier ministre tout en soulignant l'importance de bien équiper les nouvelles écoles avec des outils modernes qui permettent aux jeunes de développer des projets et cultiver leur goût d'apprendre.



M. Couillard ajoute que sa tournée des classes lui a permis de s'entretenir avec les jeunes, de profiter d'un tableau « sans craie » et de découvrir « la plus belle classe de musique » où se trouve même un petit studio d'enregistrement et finalement d'apprécier l'oeuvre d'art architecturale de M^{me} Émilie Rondeau.

Le député **Raymond Bernier** s'est dit heureux de la concrétisation de ce projet qui lui tenait tant à coeur. « Une école, c'est le coeur d'une communauté, mais aussi un milieu de vie où l'on apprend et où l'on s'épanouit sur les plans personnel et social... Ce nouvel établissement moderne, spacieux et très lumineux permettra aux jeunes d'évoluer dans un endroit sain, sécuritaire et surtout très stimulant. », commente M. Bernier.

La mairesse, M^{me} **Daniele**, a souligné l'honneur d'avoir la visite du premier ministre pour la première fois à Sainte-Brigitte. « Sainte-Brigitte-de-Laval, ville des familles, devient une référence », dit-elle, tout en poursuivant avec la citation de La Rochefoucauld-Doudeauville: « L'éducation est pour l'enfance ce qu'est l'eau pour une plante ».

Tout se termine avec les réponses des invités et de deux élèves (Anthony Careau et Juliette Lajoie) aux questions des journalistes.

Une journée historique



dont les jeunes et moins jeunes se souviendront longtemps!

La construction de ce bâtiment a permis l'ajout de 21 classes pouvant accueillir 500 élèves. Ce projet a été réalisé grâce à un soutien gouvernemental de plus de 10 millions de dollars prévu au Plan québécois des infrastructures 2013-2023.

À cette importante somme s'ajoute un montant de 25 000 \$ annoncé par le député M. Bernier en juin dernier pour le projet d'aménagement et d'embellissement de la nouvelle cour d'école.

Photos

Commission scolaire des Premières-Seigneuries et Louise Côté





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



L'oeuvre architecturale du Trivent II

L'artiste: Émilie Rondeau

Originaire de Saint-Hyacinthe, l'artiste Émilie Rondeau vit et travaille à Rivière-Ouelle, au Bas-Saint-Laurent. Elle détient un baccalauréat de l'Université Concordia (2004) et une maîtrise en arts visuels du Nova Scotia College of Art and Design (2006).

Elle est boursière du CALQ en recherche et création et a reçu, en 2009, le Prix de la relève artistique du Bas-Saint-Laurent. Depuis 2004, l'artiste a présenté des expositions solos et collectives au Québec, en Ontario et au Manitoba.



M^{me} Rondeau lors de l'inauguration

Photo: L.Côté

Madame Rondeau s'intéresse plus spécialement au paysage en utilisant différents médiums pour s'inventer un paysage en cherchant de nouvelles manières d'y plonger le regard. À l'aide de la photographie, de l'impression numérique, de la vidéo ou de l'installation, elle superpose au réel sa représentation.

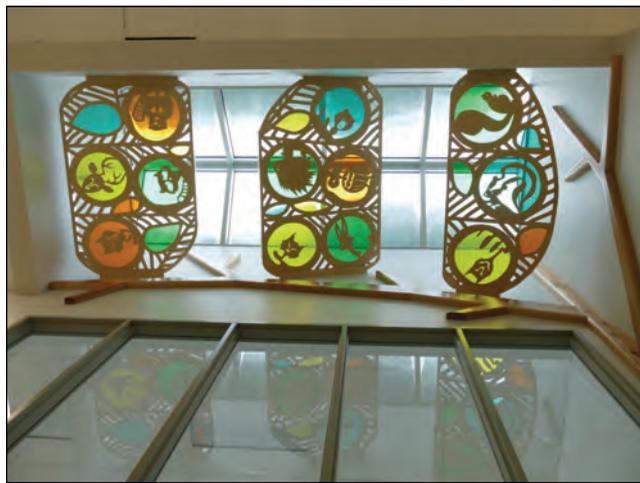


Photo: site web d'Émilie Rondeau
L'oeuvre : **Canopée**

L'oeuvre : Canopée

C'est une installation aménagée au-dessus de l'escalier du pavillon, sous le puits de lumière. Elle est formée de trois structures modulaires ajourées présentant des motifs végétaux et animaliers et d'insertions de verres colorés. À certaines heures de la journée, des silhouettes colorées, de toute beauté, sont projetées au bas des structures.

On y trouve également un assemblage de pièces de bois et de métal intégré sur les murs adjacents et disposé de telle façon qu'il forme un tronc et des branches, comme si un couvert forestier peuplé d'animaux habitait l'intérieur de l'école.

L'oeuvre fait allusion aux notions d'identité et de collectivité liées au milieu naturel dans lequel se situent l'école et sa ville tout en évoquant les concepts d'apprentissage et de cheminement scolaire des élèves.

Références :

1. site web : <http://emilierondeau.com/>
2. feuillet explicatif de son oeuvre



par Louise Côté

Vaccination du 1^{er} novembre

Chaque année, les élèves de la 4^e année bénéficient du programme d'immunisation contre l'Hépatite A et B, VPH et la varicelle.

Les jeunes ont reçu la première dose le mardi 1^{er} novembre en avant-midi et ils recevront la seconde, le mardi 18 avril en avant-midi.

Cette année, une grande surprise : les infirmières et quelques élèves ont pu rencontrer le premier ministre, lors de leur vaccination du 1^{er} novembre.



Photo: L.Côté

La vaccination des élèves a eu lieu dans la bibliothèque.

Lors de sa visite à la bibliothèque, M. Couillard a pu constater que les règlements du ministère de la santé étaient bien suivis au Trivent.

Il a également été témoin du travail des parents bénévoles qui sont venus aider au bon fonctionnement de cette activité.

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

- Remboursement de tous genres
- Intérieur de roulotte 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@ccpcable.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
viacapitalevenu.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

À vos marques, prêt, savourez!

À la demande générale, les mets préparés de «À vos marques, prêt, savourez» seront bientôt disponibles par Monsieur et Madame Tout le Monde.

Depuis juin 2014, la responsable en alimentation de l'Académie Uni-Sport, Manon Lacombe, prépare soigneusement les collations santé et les repas nutritifs pour les enfants et le personnel de la garderie. Tous les jours, on entend : «Encore svp.» et «C'est bon Manon.»



Marie-Michèle Parent, propriétaire et Manon Lacombe, chef cuisinière

D'ailleurs, les commentaires des enfants étaient si positifs que les parents ont demandé de pouvoir acheter des mets préparés pour leur maisonnée. C'est donc en janvier dernier que nous avons décidé d'offrir aux parents la possibilité de commander des repas différents du menu des enfants.

Ce nouveau service a tellement été apprécié que certains parents achètent des repas pour leur voisin, leur parenté et même leur collègue de travail!

Au printemps dernier, les parents d'académiciens qui allaient quitter pour l'école ont manifesté l'intérêt d'acheter des dîners scolaires. Après analyse, «À vos marques, prêt, savourez» offre depuis septembre, des dîners scolaires pour les élèves et enseignants des écoles primaires Le Trivent 1 et Le Trivent 2.

Nous sommes très satisfaits des résultats et les com-

mentaires reçus confirment un niveau de satisfaction très élevé à savoir :

- « Mon garçon est très difficile et il adore les dîners de Manon. »
- « C'est si délicieux, que je m'inscris pour tous les mercredis aussi. »
- « C'est tellement pratique, que je ne voudrais plus m'en passer. »



Le succès de ce nouveau service alimentaire nécessitait de l'expansion; les locaux étant beaucoup trop petits. Considérant que le projet de garderie « Art'En Ciel » n'a pu voir le jour et que les locaux étaient vacants, nous avons décidé d'occuper ces locaux et d'aménager un nouvel accès sur le côté afin que Monsieur et Madame Tout Le Monde puissent venir acheter les mets préparés savoureux.

Ouverture fin novembre



Une cuisine moderne et fonctionnelle

D'ailleurs, l'inauguration de ce nouveau service ouvert au public est prévue pour la fin novembre. Suivez-nous sur FACEBOOK (À vos marques, prêt, savourez) afin d'obtenir les détails.

Simplifiez-vous la vie, tout en vous alimentant sainement.

Marie-Michèle Parent, Directrice générale
418-952-6442
info@academieunisport.com

Offre d'emploi

Préposé(e) à l'hygiène et à la salubrité

Vous êtes consciencieux sur la propreté et en excellente forme physique, nous avons un emploi pour vous au 1, rue Saint-Paul, SBDL.

Fonctions : désinfection de jouets, lavage (literie, piqués, débarbouillettes), ménage des lieux, vaisselle, etc.

Horaire : du lundi au vendredi de 17 h à 21 h
20 heures/semaine

Salaire : à discuter

Entrée en fonction : 21 novembre 2016

Info : Marie-Michèle Parent 418-952-6442

Transmettre votre candidature à
info@academieunisport.com



**Des articles inédits
et
de nombreuses photos
sur
notre site Web
www.lavallois.com
et
notre page Facebook
Journal Le Lavallois**

Estimation gratuite

CLF INC.
CONSTRUCTION
LAMBERT/FRÉDÉRIC
418 809.1642

Construction & rénovation
de tout genre

32, des Grives
Sainte-Brigitte-de-Laval
(Québec) G0A 3K0

lambert.fils@hotmail.com

restaurant
LE LAVALLOIS

Spécial lasagne garnie

Promo Pizza

Venez essayer nos nouveautés dans le menu

Lundi
Commandez une lasagne garnie, obtenez la 2^e à moitié-prix
Salle à manger seulement

Pizza 12" garnie, frites, 4 canettes de liqueur
22,35 \$ plus taxes



Le dimanche le 30 octobre dernier, avait lieu au IGA de Sainte-Brigitte-de-Laval une activité de promotion et de représentation pour informer les citoyens de l'ouverture du Centre de santé prévu en janvier 2017, au 20, rue du Domaine. Plus de 150 personnes ont été rejointes et c'est dans un esprit festif, inspiré de la fête de l'Halloween que les bénévoles de la Coopérative sont venus à la rencontre des futurs membres et usagers de notre Centre de santé multiservices.



Photo: N. Yaccarini

Halloween de la Coop de santé au IGA

Ce centre est le résultat, de presque deux ans de travail acharné du conseil d'administration composé de citoyens provenant de tous les milieux (réseau de la santé, milieu communautaire, réseau de l'éducation, gestion et développement), de tous les âges (de 31 à 70 ans), hommes et femmes de Sainte-Brigitte. Ce noyau très représentatif de la population actuelle de notre ville est connecté aux gens du milieu, à leurs besoins et à leur réalité pour bâtir sur mesure un projet qui répond aux couleurs locales pour le mieux-être et le maintien de la population sur nos lieux.

Vecteur de changement, de développement économique et de développement des communautés ce projet est porteur de valeurs sociales et collectives et respecte les principes de développement durable.

La solidité du noyau fondateur et l'appui de nombreux partenaires du réseau public, de l'économie sociale et

Tous unis derrière votre coopérative!

de l'action communautaire amènent ce projet citoyen à terme, pour la plus grande fierté de tous. Continuez de nous soutenir et si ce n'est pas déjà fait, devenez membre de la Coopérative, car ensemble, nous avons le pouvoir de gérer la santé différemment en travaillant notamment sur la prévention et l'adoption des saines habitudes de vie avec des professionnels qualifiés.

Bien sûr, les obstacles rencontrés pour mener à terme ce type de projet sont nombreux. Mais nos racines irlandaises, nos convictions sociales, le soutien dont nous avons pu bénéficier de la part de nos partenaires et l'incroyable force du NOUS, ont guidé le conseil d'administration dans les différentes étapes à franchir pour en arriver au résultat final. Dans quelques jours, nous emménageons dans nos locaux et dès janvier, nos activités commenceront. Surveillez la parution du prochain Lavalois. Vous en saurez plus sur les services offerts par la Coop.

Tous les jours, nous recevons l'adhésion de nouveaux membres. Il ne manque que vous pour atteindre notre objectif de 500 membres. Pour devenir membre, remplissez le formulaire disponible dans l'édition d'octobre du journal Le Lavalois. Il est également disponible dans plusieurs commerces de Sainte-Brigitte-de Laval ainsi qu'à la mairie.

Vous pouvez aussi vous inscrire en ligne en vous rendant sur le lien suivant :

<https://www.facebook.com/centredesante.sbdl/>
OU

remplir le formulaire d'adhésion
et le retourner avec votre chèque

à l'adresse suivante :

Journal Le Lavalois, a/s Coop de santé
C.P. 1020
Sainte-Brigitte-de-Laval,
Québec, G0A 3K0

Pour informations :

Véronique Loubier@gmail.com
418 455-0135
Coopsanté.sbdl@outlook.com



Fermeture préventive de deux parcs : champignons sauvages

Après avoir constaté la présence et la prolifération de champignons sauvages dans le parc Françoise-Poitras sur l'Île Enchanteresse (82, rue des Érables) et le parc des Petits Suisses (39, rue Zurich), la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a pris la décision de fermer ces deux parcs par mesure préventive et ce, pour une période indéterminée.

Nous vous invitons donc à la plus grande vigilance et à ne pas laisser les jeunes enfants sans surveillance dans les endroits où se trouvent des champignons sauvages afin d'éviter qu'ils s'intoxiquent accidentellement en les avalant.

Pour une aide immédiate dans le cas où vous soupçonnez une intoxication aux champignons, contactez le Centre antipoison du Québec au 1-800-463-5060.

Pour de l'information supplémentaire, nous vous invitons à communiquer avec Info-Santé au 8-1-1.

Nous vous remercions de votre collaboration.

Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval

VOYAGES MARCO POLO

Marie-Eve Bélanger
Conseillère spécialiste en voyage

mebelanger@voyagesmarcopolo.com

418 265-6984

Je peux vous rencontrer là où ça vous convient le mieux

Sainte-Brigitte-de-Laval
Québec

Permis du Québec #702812

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

EXPERT • 2000
Carrossier

CARROSSIER EXPERT 2000
570, ADANAC, LOCAL 106-107

Tél : 418 664-1456
Cell : 418 805-1456

genevieve@carrossierexpert2000.ca

Genevève Paré
Propriétaire

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



Vous êtes un médecin
ou un professionnel de la santé
et vous souhaitez vous joindre à l'équipe
à titre de membre producteur?

Le Centre de Santé Sainte-Brigitte-de-Laval
offre un cadre de travail des plus agréables
à la pratique médicale et paramédicale.



Montage (simulation d'affichage sur la façade)

Communiquez avec Véronique Loubier
Veroniqueloubier@gmail.com
418-455-0135

Centre de santé Sainte-Brigitte-de-Laval
Coopsante.sbdl@outlook.com
<https://www.facebook.com/centredesante.sbdl>

UN CENTRE MODERNE ET INFORMATISÉ

DU PERSONNEL QUALIFIÉ

Accueil et secrétariat
Soutien infirmier
Intervenante sociale

UN TRAVAIL DE GROUPE AVEC D'AUTRES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Physiothérapie
Orthophonie
Acupuncture
Massothérapie
Etc.

DES FRAIS DE PRATIQUE RÉDUITS

Formule basée sur l'utilisation
Aucun investissement à faire

FLEXIBILITÉ D'HORAIRE

Selon vos disponibilités

LA COOP PREND EN CHARGE TOUTE L'ADMINISTRATION

Secrétariat
Approvisionnement
en fournitures médicales
Entretien

L'assurance responsabilité civile

Généralement une clause d'assurance responsabilité civile fait partie intégrante de notre police d'assurance habitation et d'assurance automobile. Nous ne savons toutefois pas toujours ce qui est couvert ou non.

Voici des exemples de dommages couverts : vous blessez quelqu'un accidentellement sur une pente de ski ou sur un terrain de golf, vous mettez le feu dans votre chambre d'hôtel, un enfant se blesse pendant que vous en avez la garde, votre chien inflige des blessures à une autre personne, votre laveuse se brise et fait des dommages à un autre locataire, votre maison prend feu et endommage la maison du voisin, vous versez votre verre de vin sur le tapis neuf et dispendieux de votre ami, votre enfant brise quelque chose chez le voisin, vous créez des dommages à des biens matériels lors d'un accident avec votre voiture, etc.

Certains dommages ne sont toutefois pas couverts par l'assurance responsabilité civile comme par exemple les dommages causés intentionnellement ou résultant d'une infraction aux lois pénales, les blessures que vous vous faites sur votre propriété, les blessures qu'une tierce personne se fait en venant travailler chez vous à moins qu'elle démontre que vous avez été négligeant, les blessures qu'une tierce personne se fait accidentellement chez vous à moins qu'elle démontre que vous avez été négligeant (exemple, en glissant dans votre escalier). En voyage à l'étranger il est très important de vérifier, avant votre départ, si votre assurance civile vous couvre ou non.

Qui est couvert par votre assurance responsabilité civile?

Vous, votre conjoint, vos enfants, les moins de 18 ans sous votre garde, les plus de 18 ans sous votre garde si c'est indiqué dans votre contrat (ex: un parent qui souffre d'alzheimer).

Doris Tessier

Source: Revue CAA Québec, hiver 2016

CARTE VISA MODULO



UN TAUX
TRÈS, TRÈS,
TRÈS, TRÈS,
TRÈS BAS

2,9%
SUR TOUT
PENDANT 6 MOIS

Adhrez à la carte Desjardins Modulo^{MD} avant le 18 décembre 2016 et profitez d'un taux d'intérêt promotionnel de 2,9 % pendant 6 mois¹. Profitez ensuite du bas taux de 10,9 % valide en tout temps.

Détails à desjardins.com/modulo

 **Desjardins**
Caisse de Beauport

desjardins.com/caissedebeauport
 [caissedebeauport](https://www.facebook.com/caissedebeauport)
418 660-3119

* Visa Int./ utilisée sous licence.^{MD} Modulo est une marque déposée de la Fédération des caisses Desjardins du Québec. 1. Certaines conditions s'appliquent. Sujet à l'approbation du crédit par la Fédération des caisses Desjardins du Québec. Promotion exclusive aux nouveaux détenteurs de la carte Modulo ; un détenteur actuel de toute autre carte Desjardins Visa ou MasterCard qui convertit sa carte actuelle pour une carte Modulo n'est pas admissible à la présente promotion. Le taux d'intérêt promotionnel de 2,9 % s'applique sur les achats, les transferts de solde et les avances d'argent. Il est offert du 17 octobre au 18 décembre 2016 aux résidents canadiens majeurs dans leur province ou territoire de résidence qui font une demande de carte pendant cette période. Il est valide pour une période de six mois. Après six mois, le taux régulier de 10,9 % de la carte Modulo s'appliquera. Pour tous les détails et conditions, visitez desjardins.com/modulo.

Deux médailles d'or pour Océane



Océane Côté, double médaillée d'or Jeux mondiaux 2016 à Dublin

Dans son édition d'août 2016, le Lavalais publiait une entrevue avec Océane Côté, résidente de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Fille de Sonia Bélanger et de Patrick Côté, Océane s'entraîne aux Studios Unis NDL/ Lac Saint-Charles sous la tutelle des deux copropriétaires de ce dojo : senseï David Bossinotte, ceinture noire quatrième dan (Kodan) et Claire Coccoza, ceinture noire quatrième dan en Nick Cerios Kempo et cinquième dan en Shorin Ryu.

En raison de ses nombreuses victoires, elle fut vite placée sur la liste des espoirs de son club par ses entraîneurs et inscrite sur la fiche des compétitions qui se déroulaient fin octobre et début novembre en Irlande, plus précisément à Dublin.

Celle qui fut, à deux reprises, championne canadienne en 2014 et en 2016 avait donc gagné haut la main son billet « vert » pour le pays de nos ancêtres, la verte Erin des poètes, l'Irlande.

Océane est de retour depuis le 8 novembre et pourra raconter ses exploits à tous les Lavalais.

Mission doublement couronnée de gloire

Voici le message que j'ai reçu de Patrick Côté, père d'Océane, ce 7 novembre 2016 à 11 h 43.

« Bonjour monsieur Gerardin,

Océane a gagné dans ses deux catégories, soit en combat par équipe et en combat aux points « point fight » chez les 13-14 ans, 60 kg et plus.»

Notre jeune « guerrière » au grand cœur est donc parvenu au sommet et est doublement championne du monde dans cette discipline du karaté.

Nous la félicitons ainsi que ses parents et ses entraîneurs et nous réaliserons une entrevue à son retour.

Décidément, à Sainte-Brigitte-de-Laval, nous avons une grande ambassadrice.!



Bravo à tous, champions et championnes!

Bravo à tous les athlètes!

Vos résultats témoignent de vos efforts

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

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

Nouvelle procédure d'inscription aux activités de loisirs!

À partir de maintenant, vous devrez **OBLIGATOIREMENT** créer votre compte Loisirs pour vous inscrire aux activités de la programmation saisonnière. Notez que dorénavant, aucune inscription papier ne sera acceptée.

Période d'inscription du 12 décembre 2016 au 5 janvier 2017
 Programmation de loisirs disponible au www.sbdlnet

Soyez prêt! Créez votre compte Loisirs dès maintenant.

S'inscrire en ligne, c'est simple et efficace!

Dans le but d'offrir un service d'inscription aux activités de loisirs en ligne plus convivial, facile à consulter, rapide et efficace aux citoyens de la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, le Service des loisirs, des sports, de la culture et vie communautaire a effectué une mise à jour importante de l'interface citoyenne.

C'est pour cette raison qu'un virage vers les inscriptions en ligne uniquement se réalise en même temps que l'implantation de cette nouvelle interface, beaucoup mieux adaptée aux besoins des citoyens.

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

clinique CHIROPATRIQUE
 fondatrice et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

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

Spécial du mois : 31.20 \$
14 pouces garnie, 1 frite format moyen, 4 cokes

RESTAURANT TURBO PIZZA

SPÉCIALITÉS : FRITES MAISON
 PIZZA FRUITS DE MER, PÂTES
 SMOKED MEAT, POULET
 SOUS-MARINS

**Bruno Le Rossignol
 Martin Bolduc**

225, ave Ste-Brigitte
www.turbopizza.ca **418 825-2227**

Nouvelle paroisse Notre-Dame-de-Beauport



Regroupement des paroisses du grand Beauport et de Sainte-Brigitte-de-Laval

Depuis plusieurs mois déjà, nous vous faisons part que notre paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval est en processus de regroupement avec les cinq paroisses de l'Unité pastorale Beauport-Laval pour former la nouvelle paroisse de « Notre-Dame-de-Beauport » qui verra le jour officiellement le 1^{er} janvier 2017. Cette décision a été entérinée par l'Archevêque de Québec.

Décret de l'Archevêque de Québec

Lundi, le 24 octobre 2016, l'Archevêque de Québec a signé un décret concernant la suppression, à compter du 31 décembre 2016 à minuit, des paroisses de Sainte-Brigitte-de-Laval, de Saint-Ignace-de-Loyola, de Sainte-Thérèse de l'Enfant-Jésus, de Notre-Dame-de-l'Espérance et de Sainte-Gertrude. Ce décret modifie également les limites territoriales de la paroisse de La Nativité de Notre-Dame pour y inclure les territoires de ces cinq paroisses et pour modifier le nom de la paroisse de La Nativité de Notre-Dame en celui de Notre-Dame-de-Beauport.

À partir du 1^{er} janvier 2017, la nouvelle Fabrique de Notre-Dame-de-Beauport regroupera nos six fabriques de paroisses actuelles. De plus, le décret précise, à son article 7, que les six églises conserveront leur nom et leur vocation comme lieu de culte.

Une version intégrale du décret a été jointe au feuillet paroissial distribué à la messe du 6 novembre et est affichée pour dix jours aux portes de notre église. Des copies additionnelles sont disponibles au bureau de la paroisse. Nous vous suggérons de lire ce document attentivement.

Notre nouvelle réalité

Avec le regroupement des six paroisses, nous devenons la « Communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-

de-Laval de la Paroisse de Notre-Dame-de-Beauport ». Notre église ne sera pas fermée et nous continuerons à recevoir les services localement avec toutefois quelques petits regroupements fonctionnels pour certaines activités de préparation.

Horaire du bureau :

Lundi, mercredi et jeudi : 8 h 30 à 11 h 30.

D'autres heures mobiles sont prévues pour le travail au bureau de la secrétaire, par exemple pour la préparation des funérailles et des mariages.

En dehors des lundi, mercredi et jeudi matin, les paroissiennes sont invitées à laisser un message sur le répondeur (418 825-2596). Les messages téléphoniques sont écoutés tous les jours.

Funérailles : Soyez assurés que les messages concernant des funérailles seront retournés la journée même et que les démarches débiteront aussitôt. Autres sujets : les messages seront retournés le prochain jour d'ouverture du bureau.

Engagement d'un directeur général

C'est avec plaisir que nous vous annonçons l'engagement de M. Denis Geoffroy à titre de directeur général au service des six fabriques de l'Unité pastorale Beauport-Laval, pour un mandat de trois ans.



Détenteur d'une maîtrise en gestion des organisations, M. Geoffroy a acquis différentes expériences en administration d'entreprises, en développement économique, en gestion de ressources humaines, en recherche scientifique ainsi que dans le monde municipal.

Il est entré en fonction le 17 octobre dernier et sera appelé à contribuer à l'implantation de la nouvelle entité pastorale qui débutera ses activités et ses opérations le 1^{er} janvier 2017.

Invitation spéciale

Le Dimanche, 27 novembre 2016, après la messe de 9 h 30, tous les paroissiens sont invités à une rencontre avec les membres du Conseil de fabrique de notre paroisse.

De façon informelle, autour d'un bon café et d'un léger goûter, nous pourrions échanger ensemble et répondre à vos questions au regard du chemin parcouru depuis le début du processus de regroupement. Ce sera aussi

l'occasion de réaliser ensemble que nous ne perdons rien, que nos services pastoraux et administratifs seront maintenus et qu'il n'en tient donc qu'à nous d'être créatifs afin de garder notre « Communauté chrétienne de Sainte-Brigitte-de-Laval de la paroisse de Notre-Dame-de-Beauport » bien vivante et en santé.

De façon à nous permettre d'organiser adéquatement cette rencontre, les paroissiens sont invités à confirmer leur présence en s'inscrivant auprès des marguilliers et marguillières à la sortie des prochaines messes dominicales ou encore en téléphonant au bureau de la paroisse au 418 825-2596.

Danielle Thomassin, présidente

Assemblée de Fabrique de la Paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Trop vieux mes pneus neufs?

Lors d'un programme de télévision, on discutait de pneus d'auto. On y mentionnait que les pneus avaient une vie de service. *On disait que plusieurs personnes étaient décédées à cause de pneus soi-disant trop vieux. PAS USÉS, mais trop âgés au moment de l'achat. Imaginez la situation!*

Vous avez bien lu. *Trop vieux à l'achat.* Voici l'explication. Il faut savoir que le caoutchouc durcit et se détériore avec le temps. À l'achat, on présume acheter un produit de bonne qualité. ERREUR! Voici comment vous assurer d'un produit *frais*. Il semble que ce soit assez facile.

En effet, on peut déterminer l'âge d'un pneu. Regardez sur le côté, notez le nom du fabricant, la grandeur et d'autres détails familiers. À la fin, vous aurez des chiffres additionnels très précieux pour vous. Voici des exemples et leur signification.

237 veut dire fabriqué la 23^e semaine de 1997
463 veut dire fabriqué la 46^e semaine de 1993
1402 veut dire fabriqué la 14^e semaine de 2002
5107 veut dire fabriqué la 51^e semaine de 2007

Alors vous verrez qu'en réalité, il est possible que vos pneus neufs ne soient pas sécuritaires. Ils ne devraient pas être plus âgés que six ans.



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

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

ÉCO-VERT ENTRETIEN PAYSAGER

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

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

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

965, ave Ste-Brigitte, Ste-Brigitte-de-Laval QC G0A 3K0



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

25, rue St-Émile, Ste-Brigitte-de-Laval
<http://residenceletrefledor.com/>
<https://www.facebook.com/ResidenceLeTrefledOr>
 (courriel : laresidencedutrefledor@ccapcable.com)
 (418-606-8606)
 Résidence Certifiée (No. 6175)

Journée de l'autonomie

Un peu de soutien dans votre quotidien, pour vous ou l'un de vos proches

**Dimanche, le 20 novembre 2016,
de 10 h à 15 h**
Résidence Le Trèfle d'Or
25, rue Saint-Émile,
Sainte-Brigitte-de-Laval

Vous êtes invités à une journée spéciale pour les aînés de Sainte-Brigitte-de-Laval, ceux de la grande région de Québec et leur famille.

Dans la continuité des orientations du ministère de la Santé et des Services sociaux concernant le soutien à domicile « Chez soi, le premier choix », le conseil d'administration de la Résidence du Trèfle d'Or, organisme sans but lucratif, a décidé d'organiser une « Journée de l'autonomie ».

C'est sur invitation que plusieurs ressources du milieu viendront présenter aux aînés leur offre de service et, selon le cas, faire une exposition des aides techniques accessibles aux personnes ayant certaines incapacités (motrice, auditive et visuelle).

Kiosques sur place

1- Professionnels du CLSC

- Présentation de l'ensemble des programmes accessibles aux aînés

2- Fournisseurs d'équipements privés

- Petites aides techniques (motricité, auditives, visuelles)
- Vêtements adaptés
- Mécanismes personnels de sécurité

3- Fournisseurs de services privés :

- Aide à la vie quotidienne à domicile (aide ménager, hygiène, ...)
- Professionnels à domicile (évaluation de l'équilibre et de l'autonomie, physiothérapie, optométrie)
- Infirmière de la pharmacie et pharmacienne
- Transport adapté

Logement démonstrateur complètement aménagé

En plus des kiosques, nous aurons un logement-démonstrateur complètement aménagé où vous pourrez essayer certains appareils d'assistance en présence d'une thérapeute en réadaptation physique.

À qui s'adresse cette journée ?

Outre les résidents de la Résidence Le Trèfle d'Or et leur famille, cette journée s'adresse à toute la population de Sainte-Brigitte-de-Laval et de la région, notamment aux personnes des autres résidences pour aînés de la région.

Pour information :

Danielle Thomassin, présidente
 418 825-3356; dantho555@gmail.com
 Renée Lecours, membre du CA
 418 825-1973; lecours.r@sympatico.ca
 Vicky Bissonnette, bénévole
 418 928-7416; vicky.bissonnette@gmail.com

Nous vous attendons en grand nombre. Venez échanger avec nous et avec les spécialistes disponibles pour vous. Venez déguster un bon café et une succulente pâtisserie cuisinée sur place par notre cuisinière.

Nombreux prix de participation

Merci à nos précieux collaborateurs.



Le petit « Compostelle » du Québec



Sentier Notre-Dame Kapatakan

Le sentier Notre-Dame Kapatakan, appelé « petit Compostelle » du Saguenay-Lac-Saint-Jean, propose une aventure pédestre de 215 kilomètres entre Rivière-Éternité au Saguenay et l'Ermitage du Lac-Bouchette au Lac-Saint-Jean. Le parcours relie Notre-Dame-du-Saguenay de Rivière-Éternité à Notre-Dame-de-Lourdes de l'Ermitage Saint-Antoine de Lac-Bouchette, sanctuaire national.

Tout le long de ce kapatakan, mot amérindien signifiant sentier, 14 secteurs thématiques vous sont proposés à travers villes et villages, permettant la découverte des lieux de spiritualité, la nature et la culture de la région. Vous trouverez facilement des gîtes et du ravitaillement. Vous pouvez également collectionner les estampes qui témoignent de votre passage. Vous pouvez le faire en tout ou en partie.

On vous propose trois outils essentiels pour vous accompagner dans votre pèlerinage :

Le guide du pèlerin, un ouvrage topographique qui représente la description détaillée du sentier de randonnée et du milieu avoisinant. Il fournit des renseignements pratiques nécessaires à la préparation de votre randonnée.

Le passeport permet de collectionner les estampes offertes le long du parcours (ex : ravitaillements et hébergements). En plus d'être un souvenir de votre pèlerinage, il vous permet d'obtenir le diplôme du pèlerin, mentionnant que vous avez réussi votre pèlerinage.

Le bâton du pèlerin, à l'exemple du Compostelle européen qui utilise comme objet emblématique la coquille St-Jacques, le sentier Notre-Dame, Katapakan, a pour sa part retenu le bâton du marcheur ou le bourdon. Ce dernier est votre compagnon de route. Il vous permet de rester en équilibre et vous aide à prévenir les blessures

Diane Clavet.

CHABOT
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC
GOA 3K0

MARTIN CHABOT
CELL: 418 808-0588
TEL: 418 825-1954

CHABOTCONSTRUCTION.CA

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

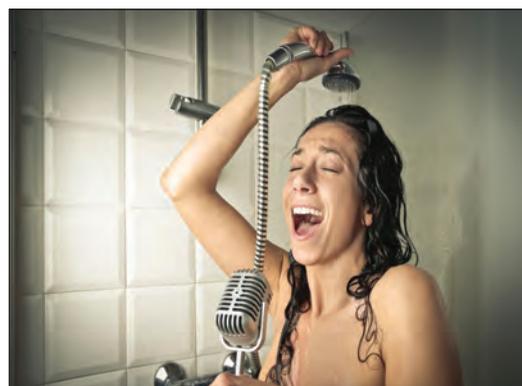
- Essence
- Propane

Pourquoi chanter fait tant de bien



Chanter permet de nous ouvrir à nos émotions et de les exprimer telles qu'elles viennent, sous leur forme brute, à la fois pour celui qui chante et pour celui qui écoute. Plus qu'une voix, c'est l'émotion qui est palpable, qui émane en soi et autour de soi... Un peu comme lorsqu'on crie pour faire sortir ce que l'on ressent. Mais crier, n'est pas chanter...

Chanter pour éviter la déprime



Celui qui chante apprend à libérer ses émotions certes, mais aussi à les apprivoiser et à les canaliser, ce qui demande beaucoup de concentration et une bonne maîtrise de sa respiration. Le chant apprend le contrôle des émotions (tout en les libérant) en apprenant à poser sa voix. Eu une fois qu'on sait poser sa voix, on sait se poser soi, ce qui permet de s'affirmer et de gagner en assurance.

Chanter pour apprendre à gérer ses émotions



Le fait de chanter (surtout dans les aigus qui résonnent dans le haut du corps) stimulent le système nerveux. Ils luttent contre les maux de tête et les idées noires par la libération d'hormones de la bonne humeur, qu'on appelle scientifiquement les endorphines. Chanter réduit ainsi le niveau d'anxiété en abaissant le taux de cortisol.

Chanter pour faire du sport

Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs ont fait des analyses chez les membres d'une chorale. Résultat, le taux d'immunoglobulines A, des protéines qui luttent notamment contre les infections cutanées, était beaucoup plus élevé apq' avant qu'ils aient chanté.

Chanter pour bien dormir



Chanter pourrait améliorer certains troubles du sommeil liés aux ronflements et à l'apnée du sommeil. Les exercices vocaux musclent les tissus liés à la respiration, les muscles de la gorge, du thorax et du palais -, ce qui favorise leur détente et leur bon fonctionnement. Grâce à la libération d'endorphines qu'il provoque, le chant aurait également un effet bénéfique sur l'insomnie.

Il faut surtout ignorer les personnes qui se moquent de votre façon de chanter, ça n'a pas d'importance. Alors allez-y à fond. Ne vous limitez pas à fredonner mais chanter haut et fort pour profiter pleinement des multiples bienfaits que cela procure.

Concert de Noël

dimanche 4 décembre 15 h



L'écho de Noël

La chorale l'Écho des Montagnes vous invite à son concert *L'Écho de Noël* le dimanche 4 décembre 15 h en l'église de Ste-Brigitte-de-Laval. Un rendez-vous empreint de souvenirs et d'émotions qui touchera l'enfant qui sommeille en chacun de vous...

Vingt-neuf choristes uniront leurs voix et leurs cœurs pour interpréter les plus beaux chants classiques et populaires. Noël étant la fête de l'amour, du partage et de l'émerveillement, venez accueillir Noël qui s'amène avec ses plus beaux airs. L'Écho des montagnes vous offrira des incontournables du temps des fêtes ainsi que des nouvelles versions tantôt touchantes et tantôt surprenantes. Une très belle façon d'entrer dans l'ambiance et l'émerveillement du temps des Fêtes!

Les cartes sont en vente auprès des choristes au coût de 15 \$/adulte et 5 \$/ 5 à 12 ans. Il est toujours possible de payer à l'entrée. Les portes de l'église s'ouvriront à 14 h 30.

Murielle Lortie 825-1553

SOYEZ UNIQUE ET ORIGINAL
— AVEC VOTRE —
CAPSULE TÉLÉ POUR LES FÊTES!

CCAP.Tv vous donne la chance d'offrir vos vœux et de dire merci à vos clients, partenaires, bénévoles, donateurs ou autres!

Apprenez-en plus sur cette offre en visitant le www.ccap.tv.

Seulement
150\$

Idéal pour vos réseaux sociaux et plateformes web!

CCAP
.Tv

Rejoignez-nous sur Facebook!



Votre Tv locale

Les contes de Maeva

Noël de demain



Nous étions le 24 décembre 2500. Noël approchait à grands pas et il n’y avait pas de neige. Depuis plusieurs années, elle ne faisait partie que d’un passé lointain. Effectivement, il y a quinze ans, l’hiver habituellement enneigé ne fut que pluie et mauvais temps. Les années passèrent et cela ne semblait rien changer.

Noam, 11 ans, adore écouter son grand-oncle raconter les plaisirs de l’hiver de sa jeunesse. « *Mes amis et moi, nous construisions des forts et nous nous lançions des boules de neiges* » rappelle-t-il couramment. Noam adore cette phrase et aimerait lui aussi, un jour, vivre la joie de glisser, skier et boire une tasse de chocolat chaud en rentrant de l’extérieur après de longues heures à jouer dans la neige.

Noam préférait croire qu’il y avait encore une chance que cela se réalise, plutôt que de se ronger les sangs et regarder les prévisions météorologiques à chaque heure comme le faisaient la plupart des gens, ayant l’once d’un espoir d’y croiser quelques millimètres de neige.

Noam et sa famille élargie étaient invités au réveillon de Noël habituel chez son grand-oncle. Puisqu’on ne fêtait plus couramment cette fête, c’était plutôt l’occasion parfaite de se réunir et de prendre des nouvelles des autres. La mère de Noam frappa à la porte et leur grand-tante vint leur ouvrir.

À l’intérieur, un sofa indigo et une table de bois dont le vernis s’écaillait sur les coins meublaient le salon. Sur les murs beiges étaient accrochées des photos jaunies de joueurs de hockey. Noam adorait les regarder, surtout les longs bâtons qu’ils tenaient.



Depuis qu’il avait vu ces photos, le désir d’en posséder un lui était cher et il aurait tout donné pour en avoir un. « J’en trouverai peut-être chez l’antiquaire ou dans le fond du cabanon de papa » se dit Noam. Perdu dans ses rêveries, il fut dérangé par son oncle qui lui demandait d’aller chercher un allume-feu dans la remise afin d’allumer les bougies qui trônaient sur la table. Il acquiesça.

Noam n’était jamais allé dans la remise avant ce jour. Le jeune garçon poussa la porte dévernie qui s’ouvrit dans un bruit sourd. À l’intérieur étaient entreposées plusieurs vieilleries. Une couche de poussière recouvrait le sol de quelques millimètres.

Des araignées avaient finement travaillé leurs toiles que l’on croisait un peu partout. Noam scruta la pénombre de la remise avec comme seul éclairage la lumière grisâtre qui s’infiltrait entre les planches de bois effritées qui composaient les murs.

Il distingua une forme haute et mince. Noam s’en approcha et l’effleura délicatement. La texture de l’objet était rugueuse. En plissant les yeux, il observa l’objet formé d’une plaque rigide d’environ 30 centimètres dont le coin arrondi était entouré de rubans noirs.



À côté était posée une paire de souliers avec des lames rouillées par le temps. Des patins à glace... et un bâton de hockey. Oubliant complètement le but de sa mission, un large sourire éclaira le visage de Noam. Il saisit délicatement les précieux objets et sortit d’un pas assuré de la vieille cabane endommagée, fier de révéler sa découverte à sa famille.

Maeva Boutin

Retour de la promotion
Certificat VOYAGE
Valeur de 2000\$*

**Valide pour tout nos clients 2016
détails du tirage sur demande*

Nous étions le 24 décembre 2500. Noël approchait à grands

L'hiver...
On s'en occupe !

Réservez tôt 418 930.6149



Soirée meurtre et mystère

Vendredi dernier, le 28 octobre, nous avons reçu une quinzaine de jeunes barakiens pour participer à notre première soirée Meurtre et mystère. Pour cette occasion, nous avons choisi le thème d'un meurtre à l'aéroport. Chaque jeune avait un rôle à jouer et devait se déguiser selon les caractéristiques du personnage qu'il interprétait. Cette expérience très appréciée par tous les participants a permis à tous de passer une excellente soirée.



Photos: Grégoire Chêne

Participants à Meurtre et mystère

Nouveau site Web de la MDJ

La maison des jeunes aura un nouveau site Web prochainement grâce à Bradley Thomassin, un jeune barakien membre du conseil d'administration. Merci Bradley pour ton excellent travail, nous sommes très heureux de te compter parmi notre gang.

Fête des Montagnes

Samedi, le 8 octobre dernier, l'équipe de la MDJ était présente à cet événement tant attendu. Malgré la pluie, cette expérience a été très appréciée.

Soirée d'Halloween

Merci à tous nos merveilleux visiteurs lors de la soirée d'Halloween. Nous nous étions installés au « skate parc » que nous avons bien décoré pour l'occasion.

C'est avec grand plaisir que nous avons accueilli une quarantaine de jeunes et de parents avec, comme il se doit, des bonbons.

Activités à venir

Voici quelques activités qui pourraient se tenir pendant le mois de novembre. Sachez que vos suggestions sont les bienvenues car nous apprécions bien participer à des activités différentes chaque vendredi soir.

- Brunch (un samedi matin, date à confirmer)
- Cinéma
- Soirée cinéma-maison et maïs soufflé
- Etc.

Réveillon de Noël des barakiens

Eh oui! L'Halloween étant passée, c'est Noël qui arrivera sous peu dans notre magnifique ville.

Pour bien nous préparer, nous aimerions connaître vos idées à ce sujet pour pouvoir concocter ensemble un réveillon que vous aimerez et dont vous vous souviendrez.

Vous pouvez nous envoyer vos suggestions sur notre page Facebook ou en personne, directement à la MDJ.

Période d'inscriptions à la MDJ

Notre période d'inscription est présentement en cours. L'inscription sert à vous mettre sur notre liste prioritaire lors de nos activités et nos sorties. De plus, certaines activités vous seront offertes gratuitement. Le coût annuel de l'inscription est de 10 \$.

Si vous êtes déjà inscrits, vous pouvez simplement valider vos informations personnelles avec Alexandra et payer votre 10 \$.



Photos des deux mannequins: Alain Bouchard
Autres photos: Louise Côté

Halloween de la MDJ au « skate parc »

Merci aux parents qui ont aidé pour la photo.

Heures d'ouverture

Mardi et Mercredi : 18 h-21 h
Jeudi : 15 h-21 h
Vendredi : 15 h-22 h

Samedi-Dimanche : Si activités spéciales

 Suivez nous sur notre page Facebook MDJ La Barak pour connaître nos prochaines activités.

Alexandra Duguay, éduc. spéc.

Intervenante à la MDJ 418 948-6769
labarak@ccapcable.com 7, rue de la Patinoire

EXCAVATION MARIO VALLÉE



• Excavation • Démolition
• Nivelage • Essouchage



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

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

418 825-2011



Sablière M.J. Vallée enr.

Tamisage
Concassage
Pierre de granit

Terre • Sable • Pierre • Gravier



Me Chantale Bourget
Notaire et conseillère juridique

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

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

**LES IMPRESSIONS
Stampa**

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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

Cour: entreprise_clavet@ccapcable.com

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



L'Âge d'Or de Sainte-Brigitte-de-Laval



www.agedor-sbdl.org

www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/

Tournoi de Whist

Participez à notre tournoi de Whist qui aura lieu le mardi 15 novembre, à 12 h 45, au sous-sol de l'église. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse. Nous procéderons également au tirage de prix de présence.

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

Réservez votre place auprès de :
Lilianne Lacroix 418 825-1527

Tournoi de quilles amical

Un tournoi de quilles amical se tiendra au salon de quilles de Saint-Pascal le samedi 19 novembre à 13 h.

Pour participer, contactez :
Yvon Lamarre 418 825-2784
Prix : 15 \$

Souper au restaurant Le Lavallois

Nous organisons un souper au restaurant Le Lavallois, le mercredi 23 novembre à 18 h. Réservez votre place avant le 21 novembre car les places sont limitées.
Prix : 10 \$ membre, 17 \$ non-membre

Responsables :
Jean-Marc Jennings 418-825-1527
Céline Falardeau 418-825-3408

Dîner communautaire

Le mardi 29 novembre à 11 h 15, au sous-sol de l'église aura lieu notre dîner communautaire mensuel.

À cette occasion, nous servirons un repas trois services (soupe, mets principal et dessert). Une réservation est nécessaire avant le 26 novembre.

Prix : 6 \$ membre, 9 \$ non-membre

Responsables :
Lilianne Lacroix 418 825-1527
Céline Falardeau 418 825- 3408

Souper et soirée des Fêtes

Vous êtes tous invités à notre souper et notre soirée des Fêtes au centre communautaire du Trivent 1, le samedi 3 décembre.

Au programme : un cocktail à 17 h 15, le souper à 18 h suivi d'une soirée de danse.

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

Prix : 20 \$ membre, 25 \$ non-membre

Il n'y aura pas de service de bar, vous pouvez donc apporter vos consommations.

Déjeuner au restaurant Le Lavallois

Le mardi 13 décembre à 9 h, nous vous attendons au restaurant Le Lavallois pour un déjeuner entre amis. Réservez et payez avant le 9 décembre, car les places sont limitées.

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

Responsables :
Céline Falardeau 418 825-3408
Jean-Marc Jennings 418 825-1527

Tournoi de cartes

Le mardi 13 décembre à 12 h 45, au sous-sol de l'église, nous tiendrons un tournoi de Kaiser et de Politaine. Les équipes seront formées au hasard. L'argent recueilli sera remis en bourse et le club ajoutera 40 \$. Nous ferons également le tirage de prix de présence.

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

Réservez votre place auprès de :
Lilianne Lacroix 418 825-1527

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

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



Un comité dynamique et dévoué





Salon d'esthétique Chantaube

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

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

Mélanie Allard
Technicienne en soin de peau





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 Bur.: **418 825-1058**
Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0 Cell.: **418 808-1724**




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



Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique

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

Découvrez Noël dans la Jacques-Cartier

Laissez-vous porter par la magie de Noël

par : Lucille Thomassin

C'est dans la région de La Jacques-Cartier que Noël se fêtera cette année. Avec ses cinq marchés de Noël aux quatre coins de la MRC, la région de La Jacques-Cartier devient la destination toute indiquée pour surprendre les êtres aimés avec des cadeaux tous plus originaux et uniques les uns que les autres.

Marchés de Noël



Salon des artistes, artisans et travailleurs autonomes à Shannon-Valcartier

Shannon ouvrira la saison les 12 et 13 novembre prochains. Une édition avec encore plus d'exposants et une programmation encore plus animée.

Salon Expo-Cadeaux à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier

Les 26 et 27 novembre au Centre Anne-Hébert, ce sera l'occasion parfaite pour découvrir tout le talent des artistes et artisans présents dans une ambiance des plus enchantées.

Marché de Noël à Stoneham-et-Tewkesbury

Les 2, 3 et 4 ainsi que les 9, 10 et 11 décembre sur le site de la Grange du Presbytère, le marché de Noël de La Jacques-Cartier propose une programmation encore plus ambitieuse. C'est à ne pas manquer.

Féerie de Noël à Lac-Beauport

Les 3 et 4 décembre, à Lac-Beauport, le centre de plein air Le Saisonnier vibrera aux rythmes de la Féerie de Noël avec ses nombreux exposants, sans oublier le traditionnel brunch communautaire.

Les marchands de bonheur à Sainte-Brigitte-de-Laval

Le 17 décembre, dans le stationnement de l'hôtel de ville, un tout nouveau marché de Noël fera son apparition à Sainte-Brigitte-de-Laval. Allez faire un tour.

Surveillez votre Publisac et écoutez les ondes du WKND 91,9. Vous pourriez gagner un forfait magique et féérique dans la région de La Jacques-Cartier.

Plus de marchés vous visiterez, plus de chances de gagner vous aurez.

Pour tous les détails, visitez le noeldans-lajacquescartier.com.

Horticulture

par : Jocelyne Clavet

Novembre

Novembre c'est le bon moment pour...

- Ranger les meubles et accessoires de jardin.
- Planter les arbres de gros calibre.

Parmi nos spécimens préférés :

- * Mélèze
- * Épinette de Norvège acrocona
- * Pruche du Canada
- * Érable rouge
- * Pommier décoratif
- * Prunus maackia zone 2

- Tailler les arbres et arbustes qui en ont besoin, sauf ceux qui fleurissent au printemps.

- Remettre l'amarillis devant une fenêtre ensoleillée et recommencer les arrosages. Il reflurira dans six à huit semaines.

- Poser et préparer les protections hivernales. Attention! Pour les matériaux qui couvrent complètement les végétaux, il faut attendre la fin du mois ou dès que le sol commence à geler.

- Installer les décorations de Noël.

Comment ranger pots et tuteurs

Les pots (terre cuite, plastique, etc.) et les contenants réutilisables (plateaux à alvéoles, caissettes, etc.) doivent être nettoyés et stérilisés avant d'être rangés. Rincez-les à l'eau chaude savonneuse pour enlever les résidus de terre,

puis faites-les tremper une heure ou deux dans une solution contenant 2/3 d'eau froide et 1/3 de vinaigre blanc. Le vinaigre, un excellent désinfectant, a la particularité de déloger le calcaire, qui tache les pots. Rincez à l'eau claire et laissez sécher.

Les tuteurs (piquets de bois, tiges de métal) doivent également être nettoyés. Raclez-les avec un couteau pour éliminer la terre, puis essuyez-les avec un linge imbibé d'eau additionnée d'eau de Javel.



Ranger les produits de jardinage

L'automne, on pense aussi à remiser les engrais et les pesticides pour l'hiver. Cela vaut aussi pour les produits écologiques. Entrez-les dans un lieu frais, sec et bien aéré, à l'abri du gel et éloigné des sources de chaleur. Conservez les produits dans leur emballage d'origine : on y trouve plusieurs mises en garde et informations essentielles en cas d'incidents (contact avec la peau ou autres).

Rappelez-vous que ces produits, tout comme les outils, doivent en tout temps être rangés dans des lieux sûrs, hors de la portée des enfants.



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
Coproprété, 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



Plomberie Denis Lajeunesse

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

Plus de 20 ans d'expérience

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

SCIAGE de béton A. Tremblay Inc.

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

Bonne chance Gisèle

Dans le cadre de la démarche de regroupement des six paroisses, madame Gisèle Girard, intervenante et secrétaire de notre paroisse depuis 35 ans a accepté un nouveau défi.

Depuis septembre, elle occupe le poste d'intervenante et d'adjointe au curé Jimmy Rodrigue qui a la charge de l'équipe pastorale pour la nouvelle paroisse de Notre-Dame-de-Beauport.

Gisèle est fière de relever ce défi et collaborera à l'élaboration du projet pastoral. Cependant, elle ne nous quitte pas vraiment, car elle conservera des volets de son travail chez nous et tout le monde est bien content.

Gisèle a accompli un travail des plus extraordinaires pour la paroisse. C'est pourquoi plusieurs de ses parents et amis se sont réunis pour lui témoigner leur reconnaissance.



Fidèle au poste, toujours souriante et accueillante, Gisèle était une référence pour la paroisse. Lors de certains événements, on se demandait si elle vivait à l'église tant elle était partout.



Sa présence dans la vie paroissiale relève plus d'une passion que d'un réel travail. Il fallait avoir du coeur, de la sensibilité, de l'amour véritable pour tout donner jour après jour, pour accepter chacun et l'aider de la meilleure façon.

Merci Gisèle pour ces années de services chez nous.

Lucille Thomassin

Merci!

Voici un petit mot simple qui pèse très lourd dans mon coeur car il exprime ma reconnaissance à tous ceux et celles qui ont organisé une fête à l'occasion de mon changement de travail.

Le temps passe vite, déjà 35 ans à travailler et à faire du bénévolat « temps plein » en notre paroisse. Maintenant, bien que mon nouvel emploi m'amène à travailler à l'extérieur pour l'ensemble des dix paroisses environnantes, incluant Ste-Brigitte-de-Laval, je continue à travailler et à faire du bénévolat ici, chez nous.

Merci ! À tous ceux et celles qui ont participé à cette fête. J'ai été très touchée par votre générosité, que d'amour reçu!... quel bonheur! Je garde un souvenir inoubliable de ce superbe dimanche. Merci de m'avoir donné l'occasion de vous dire Merci!

Mille mercis et félicitations à cette belle équipe : Les membres de la fabrique de la paroisse de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Gisèle Girard



Photos: gauclairphoto@hotmail.com

ABAT-POILS TOILETTAGE

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

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.
Tél: 8303-3852-58

Appareils électroménagers

F. Couillard
Réparations
de toutes marques

418 661-7313

Installation de lave-vaisselle
www.electromenagersfcouillard.com

Didier Bonaventure, sera candidat au poste de maire lors des prochaines élections



C'est conscient de la difficulté de la tâche et de l'énorme défi à relever que j'ai décidé de poser ma candidature comme maire lors des prochaines élections municipales en octobre 2017.

Ni pour l'argent, ni pour le pouvoir!

Ni pour l'argent : j'ai déjà fait savoir que si je devais présenter ma candidature et, bien sûr, si les électeurs choisissaient de me faire confiance, je reverserais annuellement la moitié de mon salaire à des organismes à but non lucratif qui œuvrent dans notre ville pour le bien commun. Comment? Un fonds privé serait créé et géré par des membres indépendants qui, suivant des critères qu'ils définiront, seront habilités à reverser annuellement cet argent.

Ni pour le pouvoir : ne considérant pas la fonction de maire comme un métier, mais plus sérieusement comme un service à rendre à mes concitoyens, je ne compte pas faire plus d'un mandat, mais proposer une politique claire et une vision à long terme qui, par des actions engagées, qui sont de mon point de vue indispensables, mettra notre ville dans la bonne direction.

Voici les grands projets que je compte présenter, entreprendre et mettre sur les rails pour notre ville.

1 - Désenclaver notre ville, mais aussi définir et organiser des voies de contournement partout où cela sera possible.

2 - Attirer des investisseurs, des promoteurs et toutes sortes d'activités et de commerces qui œuvrent dans le domaine récréotouristique tout en gelant les taxes résidentielles et en remboursant la dette.

3 - Favoriser l'électrification des transports individuels et en commun pour faire de notre ville un leader dans ce domaine.

4 - Envisager un développement approprié de nos infrastructures, des loisirs et des activités sociales, sportives et culturelles.

5 - Inviter les citoyens à apporter leurs propres projets en créant des organismes que la ville pourra soutenir financièrement et techniquement, sans s'ingérer dans leurs affaires ni les contredire de quoi ce soit.

6 - Définir et avoir une politique forte qui mettra vraiment en valeur notre patrimoine bâti et naturel, les arts, les artistes, les artisans, les producteurs, chaque citoyen, et au-delà, notre histoire et notre culture dans le sens large du terme.

Comme maire indépendant ou en équipe ?

Une chose est certaine, je ferai tout ce qui est en mon pouvoir pour construire ou favoriser une équipe ou des candidats indépendants qui sauront représenter tous les citoyens et toutes les tendances. Et qui, non seulement sauront compétents et reconnus dans leur milieu, mais travailleront fortement pour développer avec discernement notre ville, mais aussi animer, avec les citoyens concernés, leur propre district.

En dernier lieu, lorsque je déposerai officiellement ma candidature, j'aurais abandonné tout poste, titre ou fonction qui pourraient me placer en conflit d'intérêt avec le titre de candidat, puis, plus tard, si tel est le cas, le poste de maire souhaité.

Didier Bonaventure

dbonaven@hotmail.com 418 261-7533



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

Les petits-enfants que tu n'as pas connus

par Karine Lamarche

Il y a maintenant douze ans que tu es partie, maman. Dans les heures qui ont suivi ton départ, je savais déjà que ce deuil serait suivi par d'autres. Parce que j'étais très jeune, mais assez vieille pour comprendre. Parce qu'à 27 ans, la vie, la vraie, commence.

Je savais que tu ne serais pas présente à mon mariage, il n'était même pas planifié. Heureusement, tu es partie plusieurs années après avoir connu l'homme qui partage toujours mon quotidien. Ça, c'est un grand soulagement. Je suis heureuse de penser que tu es partie en sachant que j'étais bien accompagnée, en sécurité!

Rapidement, je me suis dit que je serais triste à jamais de savoir que tu ne connaîtrais pas tes petits-enfants. Ni moi, ni ma sœur n'étions rendues à cette étape. Tu aurais été une mamie rigolote, c'est certain, et très « gâteau »!

Ma première grossesse, mon premier accouchement, je les ai vécus partagée entre deux sentiments. Devenir mère demeure le plus grand bonheur de ma vie. Ne pas avoir pu partager ce bonheur avec toi, mon plus grand chagrin.

J'ai eu tant de questions, maman, depuis la naissance des filles. Tant de questions auxquelles seule une maman peut répondre. Il n'y a qu'une maman pour se souvenir que son petit avait le hoquet, bien au chaud, dans sa bedaine... Tant de questions sans réponses. Les filles grandissent et des questions, j'en ai toujours.

J'ai des questions, mais aussi des bonheurs à partager! À quelques reprises, il m'est arrivé d'avoir le réflexe de te donner un coup de fil : étrange sentiment!

Douze ans plus tard, je me surprends encore à envier

mes amies. Elles ont la chance de pouvoir passer du temps avec leur maman. À l'aube de mes quarante ans, nos discussions seraient si différentes. Plus posées, plus réfléchies.

Expliquer à mes filles qui tu es est une tâche douloureuse. Elles sont encore petites pour comprendre. Elles savent que tu habites dans le ciel. C'est comme ça que je leur explique, pour le moment. Je leur parle de toi, quand j'en ai l'occasion, le plus souvent possible.

Tu m'accompagnes d'une autre façon. Je le sens.



L'automne dernier, j'ai dû dire au revoir à mon gros Chummy, le beau labrador que tu as connu, pour sa première année de vie. Tu adorais ses grands yeux verts. J'ai compris, quelques mois après son départ, qu'à travers son décès, je revivais le tien. Tu aimais tant les animaux.

Nous avons toujours eu un gros toutou dans nos vies.

Ce chien, c'était le dernier lien « canin » qui m'unissait à toi. Un lien qui transcendait la réalité. Un coup dur. Je ne m'en suis pas encore remise.

Ma vie continuera d'être parsemée de petits et de grands deuils, d'évènements que je vivrai sans toi.

Ce texte, je l'écris en pensant à vous, mes amis, qui traversez les mêmes étapes. On se comprend si bien. Et, au-delà du chagrin immense qui nous envahit lorsqu'on perd un parent, il faut savoir qu'on se relève et qu'on devient plus fort. Difficile à croire, mais vrai.

Je t'aime maman. xxx

Restez loin de la grippe



La grippe se transmet très facilement. Les personnes qui ont plus de risques de présenter des complications devraient se faire vacciner chaque année. La vaccination constitue le meilleur moyen de protéger ces personnes contre la grippe et ses complications.

En effet, la vaccination permet au corps de fabriquer des anticorps pour combattre la grippe. Cependant, les études ont montré que le nombre d'anticorps peut diminuer dans l'année suivant la vaccination. Cette diminution touche particulièrement les jeunes enfants, les personnes plus âgées et les personnes dont le système immunitaire est affaibli.

Par ailleurs, les virus qui causent la grippe changent continuellement. La composition du vaccin contre la grippe est revue chaque année afin d'y inclure les souches de virus qui devraient circuler le plus pendant la saison de la grippe.

Pour toutes ces raisons, il est fortement recommandé aux personnes qui ont plus de risques de présenter des complications de se faire vacciner chaque année afin de se protéger. Consultez tous les détails du programme de vaccination contre la grippe pour savoir comment procéder et où vous faire vacciner.

BM TEC

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

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



Les énergies propres ACC-SBDL

Le réchauffement climatique n'étant plus une éventualité mais un constat, nos gouvernements commencent à réagir et à agir et c'est tant mieux. Pas assez vite diront certains, mais cela va dans le bon sens, diront d'autres.

Adoption du projet de loi : Véhicules zéro émission (VZE)

*Pour réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES) et d'autres polluants », notre gouvernement a voté dernièrement à l'unanimité une loi très importante qui va avoir un impact certain sur la commercialisation des autos électriques et hybrides.

« Pour le ministre québécois, responsable au Développement durable, de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques, M. David Heurtel, « cette nouvelle loi (...) donnera une impulsion à l'achat de véhicules électriques au Québec. L'inclusion des véhicules d'occasion (ou usagés) dans la liste des véhicules visés permettra aussi d'offrir des véhicules à moindre coût, donnant à tous les Québécois, notamment aux ménages à plus faibles revenus, l'occasion de participer au verdissement du parc automobile québécois en effectuant un achat correspondant à leurs valeurs, tout en favorisant une consommation responsable. »

Notre sondage : voitures électriques, intérêts et motivations

Ces deux derniers mois, dans cette rubrique, nous avons publié deux articles au sujet des voitures électriques (intérêts, performances, statistiques, ce qui est en train de changer). Nous avons dit que nous ferions un sondage pour comprendre et connaître vos avis sur ces questions. Le voici. Merci de le remplir en ligne et puis de le partager avec vos amis, sur les réseaux sociaux, dans vos groupes ou pages Facebook. Nous comptons sur vous.

<https://fr.surveymonkey.com/r/sondage-VE-ACCSBDL>

N.B. : Si vous avez besoin d'aide pour remplir le questionnaire en ligne, n'hésitez pas à nous contacter, nous vous répondrons avec grand plaisir:
418 606-8574

*Source : <http://www.aveq.ca>

L'équipe de l'ACC-SBDL



Capsule sur l'environnement ACC-SBDL

Agissons contre l'érosion Protégeons notre EAU

À l'état naturel, la majorité de l'eau de pluie est interceptée par le couvert végétal et s'infiltré dans le sol. En raison de l'urbanisation, une grande proportion de l'eau ruisselle sur les surfaces imperméables (rues, entrées de garage, toits, etc.) et emporte jusqu'aux plans d'eau tous les sédiments et autres contaminants que l'on retrouve sur le sol dont le phosphore, les sels de déglacage, les engrais chimiques, les pesticides, etc.

Comment réduire l'érosion à l'échelle de notre terrain?

- 1) Jardin pluvial: diriger la descente de gouttière vers un buisson ou un arbre dont les racines absorberont l'eau;
- 2) Baril récupérateur: diriger la descente de gouttière vers un baril. Ce sera une réserve utile pour un arrosage futur;
- 3) Entrées de garage et piétonne en matériaux perméables: privilégier le gravier car il laisse l'eau de pluie s'infiltrer dans le sol;
- 4) Planter des arbres, et/ou des buissons car ils intercepteront l'eau de pluie et l'absorberont par leurs racines;
- 5) Dans l'éventualité où la végétation n'a pas eu le temps de pousser avant les premiers gels, protéger les sols mis à nu avec de la paille ou une couche de compost.

Se rappeler qu'il est extrêmement coûteux et complexe de récupérer les sédiments une fois qu'ils sont parvenus aux cours d'eau. Le contrôle à la source est la CLÉ DU SUCCÈS!

Jacinte Bédard
membre de l'ACC-SBDL

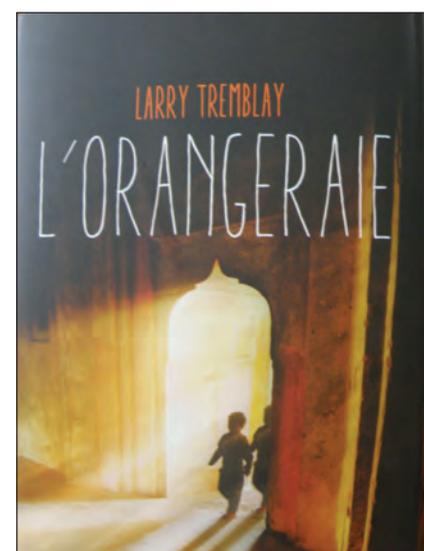


L'Orangerie de Larry Tremblay

Un petit livre d'une grande force que je ne suis pas prête d'oublier.

Amed et Aziz sont jumeaux. Ils ont neuf ans et vivent dans un pays en guerre. Lors d'un bombardement leurs grands-parents sont tués, leur maison détruite.

De là, tout s'enchaîne.... Zahed, le père de famille est contacté par un « recruteur d'enfants pour attentats suicides ». Il le convainc de sacrifier un de ses garçons pour sauver son pays et gagner le paradis.



Avant de repartir, le visiteur a laissé un sac. Dans le sac, une ceinture. Une ceinture tellement lourde qu'il fallait la porter à deux mains. Et dans la maison a résonné le cri de leur mère...

C'est un livre qui dénonce la folie des hommes.

C'est le regard d'une mère qui va perdre ses enfants, celui d'un père persuadé qu'au-delà de l'horreur, il lui restera la fierté.

Par son écriture sobre, sans fioritures, juste les faits, Larry Tremblay, l'auteur, a réussi à nous faire réfléchir. Ce petit livre nous offre un beau texte, vrai, touchant qui m'a laissée sans voix.

Cet auteur québécois, très prolifique a vu son roman *L'orangerie*, recevoir l'an dernier le Prix littéraire des collégiens. Une pièce adaptée du livre sera présentée au Théâtre Denise-Pelletier, à Montréal, du 23 mars au 16 avril 2016, dans une mise en scène de Claude Poissant.

Du même auteur:

L'impureté
La hache
Le Christ obèse
Le ventriloque

Lucille Thomassin



**L'ÉQUIPE LÉTOURNEAU GOSSELIN
VOUS SOUHAITE UN BEL AUTOMNE !**

Daniel Létourneau
Courtier Immobilier
Pierre-Alexandre Gosselin
Courtier Immobilier Résidentiel


**LETOURNEAU
GOSSELIN.com**



418.683.9300
www.letourneaugosselin.com

Cercle de Fermières



Les C.F.Q. des liens d'appartenance tissés serrés

Différentes informations

Nous souhaitons la bienvenue aux dames qui aimeraient soutenir la cause C.S.I. (Collaboration Santé Internationale) en tricotant des carrés de 10 x 10 po. à la broche ou au crochet. Peu importe la couleur ou le motif, ces pièces seront assemblées par des bénévoles pour en faire des couvertures qui seront acheminées par la suite dans divers pays dans le besoin. C'est une initiative qui mérite d'être appuyée.



Visite du C.S.I.

M^{me} Pierrette Defoy Dolbec, directrice générale de C.S.I. nous invite à visiter leur entrepôt situé au 1001, de la Canardière à Québec. Ceux qui désireraient offrir des dons peuvent téléphoner au numéro suivant : 418 522-6065.

C'est en visitant cet endroit, que nous avons pu constater tout ce qui pouvait être donné, exemples : lunettes (avec ou sans prescription), montures, étuis, articles scolaires (crayons, gommes à effacer, aiguise-crayons, étuis, cahiers, sacs à dos, pupitres, chaises etc...), cartes de souhaits neuves et usagées, petits jouets, peluches, jeux de cartes, casse-têtes, etc., vêtements d'été pour enfants de 0 à 10 ans à la condition qu'ils soient très propres.

La visite nous a permis de prendre conscience qu'il y a beaucoup de choses que les gens jettent alors que de nombreuses personnes sont dans le besoin et se

contentent de peu. Elles sont heureuses de recevoir ce qui nous semble inutile et apprécient le confort que ça leur procure.

Nous étions heureuses et fières d'être témoin de l'aide que les gens apportent aux pays dans le besoin. Plusieurs valises remplies de médicaments étaient prêtes à partir pour Haïti.

Nous avons pu observer que les bénévoles qui assemblaient les couvertures faisaient partie des Cercles de Fermières des alentours (Québec). Plusieurs tricotaient des carrés 10 x 10 po. et d'autres les assemblaient.

Notre exposition

Ne pas oublier notre exposition le 13 novembre de 10 h à 16 h qui se tiendra cette année au sous-sol de l'église de Sainte-Brigitte-de-Laval. Nous vous attendons en grand nombre.

Un métier sera installé lors de notre exposition. Les jeunes qui ont aimé l'expérience de tisser l'année dernière pourront encore le faire.

N.B. : Nous avons reçu nos beaux livres de recettes (Qu'est-ce qu'on mange, ça sent bon) au coût de 20 \$. Informations au local : 418 825-3384.

Prochaine réunion

Notre prochaine réunion aura lieu le 15 novembre au sous-sol de l'église à 19 h 30. Bienvenue à celles qui veulent échanger tout en prenant un café et des biscuits à 19 h. Surveillez vos courriels pour le rappel de la réunion.

En attendant n'oubliez pas de sourire à quelqu'un, un sourire ne coûte rien et peut rapporter beaucoup.

Claudette Fecteau

Hélène Maheux, prés.	825-2518
France St Hilaire, v - prés.	825-1993
Marie-J. Lussier, sec-trés.	825-2054
Maria Harvey, aide technique	825-2584
Rita Ouellet, dossiers	825-3014
Claudette Fecteau, comm.	825-6011

Friperie SVP

Nous avons beaucoup de vêtements pour bébés, enfants et femmes. Nous avons aussi un petit banc pour les repas, des patins et bien plus encore à prix modique.

Venez nous voir en grand nombre, nous sommes ouverts à tous aux dates et aux heures suivantes :

3 et 17 novembre et le 1^{er} décembre de 18 h 30 à 20 h.

Marie-Claude Servant

www.lavallois.com

Recette du mois

La cuisine est devenue une vraie passion. On ne compte plus les blogs, émissions, ateliers, livres consacrés à la cuisine. Le fait de cuisiner ne se vit plus seul dans son coin mais se partage.

Depuis plus d'un an, notre site www.lavallois.com partage avec vous des recettes offertes gracieusement par des membres, des collaborateurs ou des amis. Les avez-vous essayées?

Voici la liste des recettes déjà publiées et que vous pouvez retrouver sous l'onglet Recette du mois :

- Gâteau aux fruits traditionnel
- Méli-mélo
- Boeuf aux poivrons
- Pâté au poulet du berger
- Tarte à la lime
- Cotelettes de porc au sirop d'érable
- Tarte mousseline au rhum
- Poulet à la moutarde de Meaux
- Salade de riz et jambon
- Gaspacho
- Ketchup aux fruits
- Poulet massala
- Osso buco



Vous aimeriez vous aussi partager vos recettes préférées ou simplement donner vos commentaires sur celles que vous avez essayées, contactez-moi : dthomassin@ccap-cable.com

Diane Clavet

50 ans

BILODEAU

CHEVROLET • BUICK • GMC

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

La méditation de *Pleine Conscience*, un art de vivre

Il y a une quinzaine d'années, je prenais contact avec la pratique de la méditation de *Pleine conscience* selon les enseignements du maître zen Thich Nhat Hanh.

Après avoir suivi un cours, j'ai vite eu le goût de pratiquer en groupe, chaque semaine, bien consciente qu'il est difficile de persévérer seule. Car le flot incessant des exigences de la vie peut nous emmener très vite dans un mal-être physique ou psychologique.

Cette pratique ne nous met pas à l'abri des intempéries mais nous aide à regarder, à accueillir, à embrasser ce qui se passe en nous et de faire de notre journée un beau jour de notre vie.

Ramener l'esprit dans l'instant présent

Voici le caractère chinois signifiant *pleine conscience*. La partie supérieure représente le moment présent et la partie inférieure, l'esprit. On ramène l'esprit vers le moment présent et il y a la *Pleine Conscience*.



Vivre en profondeur chaque moment de notre vie quotidienne

Ce matin, je me suis réveillée et j'ai souri, consciente d'être en vie. Consciente de mon corps tout entier, je m'étire pleinement. Je laisse les premières pensées de cette journée se manifester à ma conscience. Je les accueille sans les juger et les laisse passer, comme les nuages dans le ciel balayés par le vent.

Dès le lever

Lorsque je me sens prête, je m'assois sur mon lit et pose mes pieds au sol bien consciente du contact de la plante de mes pieds avec le plancher. En me lavant les mains, je vois l'eau qui jaillit des sources profondes de la terre ou du haut des montagnes.

Cette eau, source de joie, coule généreusement sur mes deux mains reconnaissantes. En me brossant les dents, je fais le vœu d'embellir mes paroles. À chaque parole juste, une fleur éclot dans mon cœur. Mon banc de méditation m'appelle. Je m'assois. Je prends le temps d'étirer les muscles de mes jambes. En position du demi-lotus, je m'établis dans l'instant présent. Le dos droit sans être rigide, je me sens stable comme une montagne.

J'inspire... J'expire...

Un sourire naît sur mes lèvres. Les yeux mi-clos, face au mur, face à moi-même, je constate les tensions qui sont présentes en moi. « *Bonjour tensions, je vous vois.* »

Je sais que vous êtes là. Je prends soin de vous. » J'inspire, je prends conscience de la tension dans mon corps. J'expire, je relâche la tension dans mon corps. Quel bonheur que de savourer l'instant sans passé ni futur, sans regrets ni soucis, juste le présent avec tout ce qu'il contient.

Sur la route

Prise dans un bouchon de circulation sur le chemin du travail, je vois s'installer l'impatience. L'inquiétude d'être en retard prend la relève. Le stress se pointe à l'horizon. Je constate qu'il n'y a rien d'autre à faire que de respirer. Une chanson vient à mon esprit et je me mets à chanter :

*Quand j'inspire, quand j'expire
[...]
Je suis solide comme la montagne
Je suis ferme comme la terre
Je suis libre, je suis libre.*

Je suis réellement en retard, mais je suis calmée et libre de stress.

Tout au long de la journée

Toute cette poésie, tirée ou inspirée de Thich Nhat Hanh* ou de ses élèves, m'aide à savourer pleinement chaque moment de ma vie quotidienne.

C'est un art de vivre pleinement ma vie telle qu'elle se présente. De vivre au bon endroit et au bon moment; dans l'ici et le maintenant.

Line Lacombe,
Enseignante du dharma
Centre de Pratique de la Pleine Conscience de Québec

Pour les personnes intéressées à pratiquer l'art de la *Pleine conscience*, voici l'adresse Internet pour les joindre:

www.sites.google.com/site/centrepratiquepleine-conscience

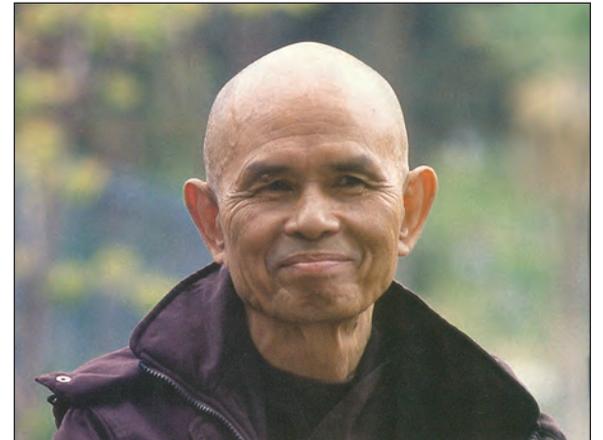
* Thich Nhat Hanh

En 1942, Thich Nhat Hanh entre au monastère zen de Tùr Hiêu. Il est ordonné moine en 1949. Il quitte son monastère peu après pour s'installer dans un temple abandonné de Saïgon. De 1960 à 1963, il étudie les religions comparées à l'université de Princeton (États-Unis). En 1964, il fonde l'université bouddhique de Vạn Hạnh.

1966 : exil en Occident. Son combat pacifique, entamé durant la guerre du Viêt Nam, lui vaudra d'être proposé par Martin Luther King pour le prix Nobel de la paix en

1967. Réfugié politique en France depuis 1972, il dirige une branche du bouddhisme zen qui prône la pleine conscience de l'être. Dans les années 1976 à 1978, il apporte de l'aide aux boat people.

Par des invitations concrètes comme la marche de la *Pleine conscience*, Thich Nhất Hạnh enseigne l'art de vivre pleinement et met l'accent sur la vigilance et l'attention.



Il réside au centre bouddhique du village des Pruniers en Lot-et-Garonne, qu'il crée en 1982, avec la moniale Châm Không. Il donne également des enseignements à travers le monde. Il vient d'y célébrer ses 90 ans le 11 octobre dernier.

Réf.: fr.wikipedia.org

Soigner un rhume

Vous avez le nez qui coule, la toux, des éternuements, une légère fièvre : c'est le rhume ! Il disparaîtra de lui-même mais peut s'installer pour plus de 15 jours. S'il est trop pénible, votre médecin pourra vous prescrire des médicaments pour atténuer les symptômes mais certains remèdes naturels ont aussi fait leur preuve.

Des gestes de base, simples sont à adopter



Reposez-vous, évitez de toucher votre nez et vos yeux, hydratez-vous, pulvérisez du sérum physiologique ou de l'eau de mer dans votre nez, mangez

sainement (des fruits, des légumes, des protéines, des bons gras, des omégas 3-6-9, de l'ail et de l'oignon). La soupe au poulet est également un vieux remède qui donne de bons résultats. Ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool.

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

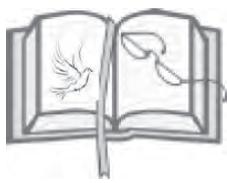
Lave autos Vite et Net

424, ave Ste-Brigitte
Libre service

Ouvert de 6 h à 22 h
7 jours sur 7

Yvan Thomassin, prop

418 825-2344



Je suis fatigué... (Serge Bouchard)

par Jean-François Gerardin

Dans son édition du 6 novembre 2016, sous la plume de la journaliste Nathalie Colard, la Presse Plus publiait une courte entrevue de Serge Bouchard, anthropologue, écrivain, historien, animateur et philosophe.



Comme l'annonce le texte d'entrée, « l'animateur de l'émission *C'est fou* sur ICI Radio-Canada pose un regard lucide, certains diront décapant, sur notre époque qui va trop vite et qui, selon lui, ne prend plus le temps de réfléchir. »

L'homme qui s'exprime dans *Les yeux tristes de mon camion* parle « des renoncements qui viennent avec la vieillesse ». Notre anthropologue est en crise de pessimisme. Jugez-en par l'extrait qui suit et qui m'a conduit à réagir au regard des trois derniers mots du troisième paragraphe : « *Je suis fatigué* ».

« On vit dans une époque de merde, lance-t-il à quelques heures du lancement de son nouveau livre, * *Il est impossible que TRUMP existe... Or, il existe. Il est donc la preuve de l'échec de notre civilisation. Il est la victoire de l'ignorance, de la bêtise. L'humanité n'a pas éduqué ses enfants, on ne s'est pas améliorés. Si Trump est élu la semaine prochaine, ça va me donner raison et je ne veux pas avoir raison.* »

Serge Bouchard l'avoue d'emblée, il ne raffole pas de son époque. « *Je ne suis pas à l'aise dans ma société, c'est vrai* », reconnaît-il. Mais ça, n'importe quel vieux ou vieille a ce petit ton-là en vieillissant



« *J'ai rencontré Gilles Vigneault, l'autre jour. Il est tout guilleret, il me reprochait justement mon ton pessimiste. Lui, il a choisi l'optimisme. C'est un choix, je le respecte. Moi, je n'en n'ai pas le courage, je suis fatigué.* »

*Les yeux tristes de mon camion

Réflexion personnelle

Je suis fatigué moi aussi. Fatigué et triste en profondeur. Je le suis comme des centaines, des milliers, voire des millions de gens lucides qui assistent, désolés et combien impuissants à cette plongée de plus en plus marquée, à cette descente infernale dans les ténèbres de l'obscurantisme et de l'ignorance qui induisent et autorisent les pires horreurs, ici et ailleurs sur notre fragile planète en péril.

Je suis fatigué des prévarications (manquements aux devoirs de la charge) à leurs devoirs de nos dirigeants, à quelque niveau que ce soit : fédéral, provincial, municipal. Je n'en peux plus des scandales quotidiens, des mensonges éhontés, de la langue de bois, de ce mot vidé de sens et galvaudé qu'est la « transparence ».

J'en ai plus que marre du cynisme de beaucoup trop de politiciens, de leur arrogance, de leur mépris et de leur propension à la démagogie qui abusent tant de cerveaux fragiles de citoyens qui gobent tous les propos astucieusement enveloppés.

Nous vivons, ne nous le cachons pas, dans un monde où pullulent les dictateurs, les despotes, les tortionnaires et les roitelets de cette planète, agrippés à leur monstrueux ego, à leur pouvoir, à leurs insignes, à leurs titres ronflants.

Et l'honorable par ci, et son honneur par là. Et sa Majesté par ci et la Légion d'honneur par là, sans compter toutes ces décorations, ces médailles, cette quincaillerie honorifique, ces grimaces instruites et ces révérences hypocrites qui occultent l'authenticité et la vérité.

Oui, comme monsieur Bouchard et tant d'autres, je suis fatigué et l'âge y est peut-être pour beaucoup comme il le soulignait si bien. Oui, il m'arrive de broyer du noir. Mais ceci ne m'empêchera jamais de m'insurger, de m'indigner, d'inscrire ma dissidence... et pourquoi pas, à l'exemple d'Henry-David Thoreau, de Gandhi, de Nelson Mandela, d'Angela Davis ou de Martin Luther-King, d'aller jusqu'à la désobéissance civile si ma conscience m'y conduit.

Oui, je suis las mais je ne m'empêcherai pas de m'impliquer dans la vie communautaire de mon lieu de résidence et de travailler auprès de tous les bénévoles de ma

communauté. Je n'ai pas l'intention de baisser les bras, malgré un goût parfois amer dans la bouche.

Comme Bouchard, je vois cette honteuse et désastreuse campagne politique de nos voisins du Sud dont je plains sincèrement la population lucide qui n'est pas dupe.

La situation internationale me navre et je suis horrifié par tous ces génocides en marche, ces massacres sans fin, ces assassinats et ces meurtres de millions de personnes. Je demeure outré de toutes ces exactions, du trafic criminel des marchands d'armes et de leurs commanditaires politiques responsables des conflits, des guerres intestines et civiles qui ensanglantent le Moyen-Orient présentement.

Et que dire de la désolation de ces immenses camps de réfugiés où s'entassent par milliers hommes, femmes et enfants fuyant leur pays devenu invivable et espérant une terre d'accueil généreuse? Je pense avec émotion à ces millions d'expatriés sur les routes de l'exode et de l'exil.

Décidé cependant à ne pas succomber au découragement, je refuse de devenir une loque et de baisser les bras. Je refuse de plier, de m'agenouiller, de céder devant l'indéfendable. Je préfère la position debout, le corps droit, la tête haute, afin de participer à un autre paradigme où la solidarité me permettra d'aider, d'aimer mieux, de construire.

Je choisis la lumière qui témoigne de l'ombre.

« Aujourd'hui, je choisis de vivre dans la lumière de mes espoirs plutôt que dans l'ombre de mes doutes. »

- Ray Davis



Spécialités

- Pierre de toutes grosseurs
- Sable de remplissage
- Sable tamisé
- Terre végétale tamisée

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi, de 7 h à 16 h
Ouvert le samedi (sur demande)

www.sablerevalliere.com



Appelez-nous
dès maintenant!
418 825-2087

Carrière - Rue de l'Escalade,
Ste-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0
Tout près de chez vous !

VALLIÈRE EXCAVATION ENR.

418 825-2087

info@sablerevalliere.com

TOUT SOUS LE MÊME TOIT



- Transport machinerie lourde
- Test de sol - nivelage - drain
- Mur de pierres
- Terrassement
- Essouchage
- Déneigement

Installation septique et
traitement secondaire avancé
vous est offert



Petites annonces

Tombée le 30 novembre 2016
alinefortier@hotmail

À LOUER

Maison 3 ch. possibilité de 4, grand terrain, rue Auclair, meublée ou non ou semi-meublée, garage ou non. Prix à partir de 1100 \$/mois.

581 990-7919

GARDIENNES

Jeune fille de 15 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait le jour/soir et les fins de semaine.

825-1547, Marianne

Jeune fille de 13 ans, gardienne avertie avec expérience, demeurant rue du Calvaire, garderait le jour/soir et les fins de semaine.

825-1547, Émilie

SERVICES

Services orthopédagogiques en lecture et écriture pour enfants du primaire.

418 606-8654

Dame de compagnie ferait un peu de tout.

418 825-9943

Remerciements



Germaine Giroux

22 novembre 1926 - 20 octobre 2016



Alice Fortier

12 janvier 1949 - 6 octobre 2016

Nous avons reçu de nombreux témoignages de soutien à la suite du décès de notre mère Germaine et de notre soeur Alice.

Nous avons été émus par toutes ces marques de sympathie et par votre présence, un mot, une prière ou une fleur.

Ces gestes nous ont apporté un grand support et un grand réconfort dans ces moments difficiles. Du fond du coeur, nous tenons à vous remercier chaleureusement.

La famille Fortier

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
Diane Clavet, administratrice	825-2502
Doris Tessier, administratrice	825-0029
J.-Frs Gerardin, dir. journaliste	948-8947
Alain Bouchard, dir. photographe	825-3433

COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage
Aline Fortier, montage
Marie-Andrée Renaud, montage
Rita Boucher, montage
François Beaulieu, site web

Calendrier du Lavalois

2016-2017

Tombée	Sortie
30 novembre	09 décembre
18 janvier	27 janvier
01 mars	10 mars
05 avril	14 avril
03 mai	12 mai
07 juin	16 juin
02 août	11 août

Avis de clôture d'inventaire

(Avis dans un journal : C.c.Q., art. 795, al. 2)

Prenez avis que Gérald Beaupré, en son vivant domicilié au 31, rue Biron, Sainte-Brigitte-de-Laval, Québec, G0A 3K0, est décédé à Québec, le 20 juillet 2014. Un inventaire de ses biens a été dressé conformément à la loi et peut être consulté par les intéressés à l'étude de M^e Julie Châtelain, notaire, au 355, rue Drapeau, bureau 212, Laval, Québec, H7L 2B8.

Donné ce 26 octobre 2016 à Laval. Ghislain Beaupré, liquidateur.

COLLABORATEURS



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

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

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



418-456-5456

Maintenant au
424, Ave Ste-Brigitte



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



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

CCAP CABLE.COM

TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

FORFAIT
3 SERVICES **89^{,89\$}**
/mois



Internet

+



Télévision

+



Téléphonie

+



Terminal G8 en location

- ◆ Consommation **INTERNET ILLIMITÉE** entre minuit et 8h00 am.
- ◆ **COMBO MÉGA** (plus de 280 chaînes) au **MÊME PRIX QUE LE FRANCO** pour les 3 premiers mois.



418.849.7125

www.ccapcable.com



Votre Tv locale

CCAP GO

* L'offre est sujette à changements et peut être modifiée sans préavis. Le forfait comprend : une ligne téléphonique (par câble ou par Internet), la télévision numérique avec un combo Franco, Internet plan Lite et un terminal G8 en location. Certaines conditions s'appliquent. Taxes en sus.