



Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



Coronavirus COVID-19
On protège aussi sa santé mentale!

stress • anxiété • déprime

Information et conseils
à l'intérieur.

Québec

Faire autrement

L'équipe du journal a choisi de publier comme prévu son édition d'avril.

Rassurez-vous, nous avons respecté rigoureusement les consignes gouvernementales en réalisant des entrevues et en recueillant l'information au téléphone ou par courrier électronique.

Pour la première fois, l'équipe de montage a pu expérimenter et apprécier pleinement son nouvel équipement lui permettant de réaliser l'assemblage du journal à distance.

Comme vous pourrez le constater, nos concitoyens font preuve d'entraide, d'initiatives et d'une solidarité exemplaire.

Bonne lecture et bon courage.

À lire

Mot du maire p. 2

Fermeture de la Coop Santé p. 3

Les commerces lavallois s'adaptent pp. 4 - 5

Zakary Chabot au Honduras pp. 6 - 7

Aide financière - COVID-19 pp. 10 - 11

lelavallois.com
facebook.com/journallelavallois/

Avril 2020
Volume 38 Numéro 3

LE LAVALLAIS
416
DEPUIS 1983

416, av. Ste Brigitte
Ste-Brigitte-de-Laval QC
G0A 3K0

418.825.2969

info@restaurantlelavallois.com

familiprix
EXTRA

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 à 21 h
Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

Clinique dentaire
Sainte-Brigitte

418 606-8125 / info@ledentiste.net
www.cdsaintebrigitte.com

224, avenue Sainte-Brigitte,
Sainte-Brigitte-de-Laval (Québec) G0A 3K0

Jacques Tremblay, prop.

Station Service Alpin
327 Ave Ste-Brigitte
418 825-2219
Avec vous depuis plus de 32 ans

Freins Suspension Mise au point Pose de pneus

LE SPÉCIALISTE
ENTRETIEN ET RÉPARATION

André Lachapelle

Mot du Maire

Chers concitoyens,
Chères concitoyennes,

Face à une crise sans précédent, les membres du conseil municipal et le personnel de votre Ville ont mis en place le plus rapidement possible les mesures nécessaires afin d'assurer la sécurité et le bien-être de la population.

Nous avons déployé, dans un premier temps, notre plan d'organisation municipale de sécurité civile dont l'objectif est d'assurer une coordination efficace des ressources en période de crise.

Notre première priorité a été celle d'assurer la poursuite des services essentiels, soit ceux liés à la sécurité civile, au traitement de l'eau potable et des eaux usées, à la collecte des ordures et à l'entretien de notre réseau routier.

Nous avons pu tous constater l'importance et la nécessité d'une communication validée et officielle en cette période de pandémie. Les points de presse quotidiens du premier ministre, M. François Legault, en sont la preuve. C'est dans cet esprit que nous avons choisi de communiquer avec vous par le biais de la plate-forme « Voilà », notre site Internet et notre page Facebook.

D'autre part, nous avons dû fermer l'accès à l'hôtel de ville pour des raisons évidentes de sécurité. Cela étant dit, il vous est toujours possible de rejoindre notre personnel par téléphone ou par courriel.

En ce qui a trait aux finances publiques, deux décisions importantes ont été prises. Ainsi, des modalités d'assouplissement ont été apportées au paiement des taxes municipales. Malheureusement, nous avons dû mettre à pied temporairement certains employés dont les services n'étaient plus requis pour l'instant.



Je tiens à saluer toutes les personnes qui travaillent dans les commerces pour offrir à la population des services jugés essentiels.

Encore une fois, la population a su faire preuve d'une solidarité exemplaire. J'ai été témoin de plusieurs initiatives pour venir en aide aux aînés ou pour assurer la sécurité du personnel qui est au travail.

En terminant, je vous invite à faire preuve de calme, de patience et à respecter rigoureusement les consignes. C'est ensemble que nous allons traverser cette période difficile en nous rappelant toujours que « Ça va bien aller ».

Carl Thomassin, maire

Mesures d'allègement pour les contribuables

Dans le cadre de la pandémie COVID-19, les autorités municipales ont annoncé la mise en place de mesures afin d'aider les citoyens et les entreprises du territoire qui pourraient rencontrer des difficultés à effectuer le paiement du compte de taxes municipales.

Le 25 mars 2020, la Ville a suspendu l'application des taux d'intérêt et des pénalités pour les montants qui ne pourront être payés lors de la prochaine période de versement, et ce, jusqu'au 31 mai 2020. À noter que cette mesure n'est toutefois pas rétroactive. Les citoyens et les entreprises ne perdront pas le privilège de payer leur compte de taxes municipales en plusieurs versements si le solde du compte est payé en retard.

Les procédures de paiement suivantes s'appliquent dorénavant :

1. **Paiement par système bancaire :** vos paiements peuvent être effectués sans intérêts ni pénalités à partir du 25 mars jusqu'au 31 mai 2020. Si vous avez déjà programmé le paiement de vos taxes par votre institution financière, vous devez vous-même faire le changement de date puisque la Ville n'a aucun accès à votre dossier personnel.

2. **Pour les chèques postdatés :** Prendre note que la Ville encaissera vos chèques à la date indiquée sur celui-ci. Si vous désirez reporter l'encaissement, veuillez communiquer directement avec le service des finances uniquement par courriel à pfortier@sbd1.net.

André Lachapelle

Clinique CHIROPATRIQUE
manipulate et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval

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

**D^{re} Sophie Léonard,
Chiropraticienne, D.C.**
142 de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval
418.997.6443 • chiro.sbd1.com

ÉBENISTERIE MG
QUALITÉ & SAVOIR-FAIRE DEPUIS 2003

24, DU DOMAINE
SAINT-BRIGITTE-DE-LAVAL
QUÉBEC G0A 3K0

T 418 825-1093
F 418 825-1092
EBENISTERIEMG2003@LIVE.COM
Cuisine, salle de bain et mobilier

CATHERINE
Théoret NOTAIRE

Conseillère
juridique

T : 418.914.9104
F : 1.866.610.7265
catherinetheoret@notarius.net

10, rue Odette-Pinard
Québec (Québec) G1E 5P4

Sommaire

Actualité

Mot du maire.....	2
Fermeture Coop Santé.....	3
Les commerces s'adaptent.....	4-5
Zakary Chabot au Honduras.....	6-7
Baisse des niveaux de pollution.....	7
Des légumes Ferme Marcoux.....	9
IGA et club Lions.....	9
Aide financière COVID-19.....	10-11
Programme d'aide alimentaire.....	14
Matinées mères-enfants.....	14
ASSBDL.....	15
Nouvelles de la MRC.....	18

La vie de chez nous

Soccer.....	15
Chorale l'Écho des Montagnes.....	16
Vie paroissiale.....	16
RDE-SBDL.....	17
La Barak.....	19
Âge d'Or.....	20
Fermières.....	20
Nouvelles de nos aînés.....	21
Les Irlandais à SBDL.....	21
Défi santé.....	23

Chroniques

Horticulture.....	22
Ça va où.....	22
Petites annonces.....	23

Fermeture définitive de la Coop Santé, que s'est-il passé?

Retour en arrière

L'automne dernier, tout laissait croire qu'enfin la Coop allait compléter son offre de service avec l'arrivée annoncée d'un médecin, d'une super-infirmière et le développement de la télémédecine. Nous pensions enfin sortir de notre précarité financière.

Retrait d'une subvention importante

Fin décembre, nous avons senti le vent tourner. D'abord, nous apprenions que la MRC nous laissait tomber en nous retirant les derniers versements d'une subvention octroyée pour le développement de la télémédecine, refusant d'entendre les raisons expliquant la non-atteinte des objectifs en termes d'abonnés. Nous avons aussi compris que notre cause ne serait pas défendue au Conseil des maires de la MRC. Coincés financièrement nous devions abandonner le projet et trouver les fonds manquant à notre budget.

Dès lors, nous avons sollicité nos élus municipaux et provinciaux pour réfléchir ensemble à des solutions. Ces mêmes élus qui, en campagne électorale, nous avaient fait de belles promesses.

Autre coup dur, un médecin pourtant promis, n'arrivât jamais

Nous comptions aussi, pour rétablir la situation, sur l'arrivée du médecin annoncé par le député Jean-François Simard. Cela aurait permis de soulager notre fardeau financier. Car inutile de rappeler, **pas de médecin, pas de financement**. Toutefois, le médecin annoncé n'ayant pas été spécifiquement désigné pour Sainte-Brigitte tel que réclamé, fut réquisitionné pour pratiquer uniquement à la Clinique Beauport.

Un modèle d'affaires qui ne plaisait pas au réseau de la santé

Seule une volonté politique pouvait faire bouger les choses et c'est en ce sens que nous avons interpellé nos élus. Nos bailleurs de fonds étaient toujours prêts à nous soutenir, croyant avec détermination à la pertinence de ce projet et de l'équipe. Leur soutien était toutefois conditionnel à une entente avec le réseau de la santé pour pallier l'absence de médecin.

Entre-temps, nous apprenions que l'organisateur communautaire du CIUSSSCN devant nous aider à travailler un plan de relance, était tenu de se retirer de ce dossier réputé « hautement politique ».



Le CIUSSSCN nous avait déjà manifesté à plusieurs reprises son refus de reconnaître la formule Coop de santé. Malgré ce qu'on nous laisse croire, nous comprenons que les initiatives citoyennes ne sont pas les bienvenues sur notre territoire.

Nous avons donc alimenté nos élus en ouvrant nos livres, présenté des scénarios financiers et des pistes de solutions. Comme depuis le début de cette aventure, nous avons tout tenté, jusqu'au bout.

Ces derniers s'étaient engagés à faire des représentations auprès du Réseau de la santé. Au final, la seule réponse obtenue fut : « c'est dommage, mais, il n'y a rien à faire pour la Coop », sans envisager d'autres solutions.

Un agenda caché?

Quand aujourd'hui nous lisons dans le communiqué de la Ville et dans le Beauport Express des phrases de nos élus (maire et député) comme :

- Nous avons eu il y a quelques semaines une rencontre de travail des plus constructive avec monsieur Delamarre, du CIUSS de la Capitale-Nationale, afin de plancher sur des solutions à court et moyen terme. Je le remercie d'ailleurs pour son ouverture.
- Nous sommes confiants de pouvoir pérenniser l'accès à des ressources médicales de qualité sur notre territoire.
- La crise du coronavirus a prolongé l'attente, mais je pense que dès que les choses vont revenir à la normale, il y aura une annonce pour l'arrivée d'infirmières à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Si nous pouvions penser que nos élus étaient simplement incompetents pour défendre un organisme aussi

important, aujourd'hui nous comprenons qu'on ne nous a pas tout dit. Quels sont ses pourparlers positifs? De quelle annonce s'agit-il? Un agenda caché? Attendaient-ils que la Coop ferme ses portes pour annoncer un autre projet? On met dehors des infirmières pour les remplacer par... des infirmières???

Dans quelques temps peut-être, les élus se positionneront en sauveur et mettront de l'avant des solutions qui, rappelons-le, auraient dû être mises de l'avant quand c'était le moment d'agir.

En quatre ans, la contribution de la Ville à l'égard de la Coop s'est limitée à 500 \$ (sous l'ancienne administration) et celle du député M. Simard à 1 250 \$. Ces sommes démontrent leur engagement à l'égard de la santé des citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Des adieux remplis de tristesse et d'amertume

Nous sommes tristes et amers de cette situation, surtout en cette période de crise que nous traversons tous. Nos cris d'alarme n'ont su réveiller ces responsables qui n'ont pas compris que notre Centre était bien plus qu'une clinique médicale et qu'elle répondait à tous les besoins. Seuls les sous manquaient alors que nos demandes étaient des plus raisonnables.

Maintenant, aucun projet soit-il privé ou public ne pourra remplacer la Coop au sein de notre communauté. Et aujourd'hui, avec les impacts de cette crise sanitaire, nous sommes sceptiques à l'idée que, prochainement, un projet d'envergure émergera chez nous.

À qui la faute?

À un manque de volonté politique? À l'incompétence, l'aveuglement ou la mauvaise foi des élus et hauts fonctionnaires? À une volonté de satisfaire des intérêts privés? En tout cas, certainement pas au manque de volonté de l'équipe de la Coop et de ses bénévoles.

Merci à notre fidèle clientèle pour ces merveilleuses années, merci de vos douces pensées qui nous aident à faire notre deuil. Vous servir nous manque déjà.

Norma Yaccarini et Véronique Loubier
ex-dirigeantes

Au nom des membres de l'ex-conseil d'administration, des membres travailleurs et producteurs et de l'ensemble des membres qui ont initié, cru et soutenu ce projet.

Plus de 20 ans d'expérience

Plomberie
Denis Lajeunesse

Résidentiel et commercial
Service de réparation

Tél : 418 998-3446 Fax: 418 661-9127

1 239, Boul. Raymond, Québec, G1B 1K1

GOULDS
WATER TECHNOLOGY
a xylem brand

Benoît Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

111, chemin Rourke,
Stoneham-et-Tewkesbury
(Québec) G3C 0W2

info@serviceregent.com
F 418 848-1796

418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5577-56

Clermont Vallée
Président

418.825.2922
pee@pee.ca

PEEQ
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

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

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

Les commerces lavallois s'adaptent

En raison de la pandémie et des mesures de confinement, plusieurs entreprises et commerces ont dû temporairement fermer leurs portes. Seules les entreprises offrant des services essentiels sont autorisées à ouvrir. Plusieurs commerces de Sainte-Brigitte se sont adaptés et peuvent encore vous servir. Leurs horaires sont parfois chamboulés, des mesures supplémentaires de désinfection et de distanciation ont été mises en place. Nous avons fait une consultation auprès d'eux pour vous informer des changements qu'ils ont apportés à leurs offres de services. Tous les commerces demandent de respecter les consignes émises par le gouvernement. Voici donc les informations recueillies auprès des commerces qui opèrent encore.

Rita Boucher et Diane Clavet

Alimentation

Alimentation Sainte-Brigitte

Un service de livraison "temporaire" a été organisé pour les citoyens de SBDL. Ce service est gratuit avec tout achat de 25 \$ ou plus.

Les commandes seront prises du lundi au vendredi de 9 h à 11 h et seront livrées dans l'après-midi entre 13 h et 15 h. Elles peuvent être préparées et déposées gratuitement dans votre véhicule à l'extérieur du commerce. Il s'agit d'appeler pour la disponibilité du service.

Le paiement se fait seulement par cartes de crédit à distance afin de limiter les contacts. Des précautions nécessaires sont prises afin d'éviter la contamination.

Pour information, les fruits, les légumes, les bières, les vins et la viande sont toujours disponibles. Pour les personnes qui désirent un service plus personnalisé en ce qui concerne la boucherie (ex. : services de coupe ou autres) communiquez avec eux et ils se feront un plaisir de vous satisfaire.

Heures d'ouverture :

- Lundi au vendredi : 7 h à 22 h
- Samedi : 8 h à 22 h
- Dimanche : 8 h à 20 h

Pour les rejoindre :

- **418 825-2064**
- messenger sur leur page facebook
- alimstebritte@hotmail.com

Dépanneur Voisin / Shell

418 825-3032

Heures d'ouverture :

- Lundi - mardi - mercredi : 5 h à 20 h
- Jeudi et vendredi : 5 h à 21 h
- Samedi et dimanche : 7 h à 20 h

Supermarché IGA

Un service de livraison pour les personnes de 70 ans et plus a été organisé.

- Commandes téléphoniques seulement.
- 418 825-3282, composez le 7 puis le poste 210.
- Du mardi au vendredi de 9 h à 18 h.
- Minimum de 25 \$ avant taxes.
- Paiement par cartes de crédit seulement (Visa ou Mastercard).

Livraison :

- Mardi au vendredi : 13 h 30 à 17 h
- Gracieuseté du CLUB LIONS.
- La journée même si possible.

Heures d'ouverture :

- Lundi au samedi : 8 h à 20 h
- Dimanche : Fermé (mesure gouvernementale)

Le Domaine, dépanneur et boucherie

Le personnel prépare vos commandes. Demandez la boucherie au **418 667-2540**. Un service de livraison est disponible avec achat de 20 \$ ou plus. Pour les personnes qui le désirent, les marchandises peuvent être livrées à votre voiture ou à l'extérieur du commerce.

Heures d'ouverture :

- Lundi au jeudi : 5 h à 21 h
- Vendredi et samedi : 7 h 30 à 20 h
- Dimanche : 8 h à 21 h

Mesure prise :

- Aucun retour de bouteilles et canettes.

Dépanneur Chez Pat

Heures d'ouverture :

- Lundi au jeudi : 7 h 30 à 21 h
- Vendredi et samedi : 7 h 30 à 20 h
- Dimanche : 8 h à 21 h

Pour les rejoindre : **418 825-2009**

La bulle Café-boutique

Le commerce est ouvert. Les responsables travaillent seules en alternance. Toutes les mesures d'hygiène nécessaires sont prises. Le remplissage des produits en vrac se fait dans des pots neufs seulement.

Des commandes sont préparées et livrées à l'extérieur du commerce ou à domicile (gratuit pour Sainte-Brigitte-de-Laval). Passez vos commandes la veille pour le lendemain.

- Via Messenger.
- Courriel (info@labulleboutique.com)
- Via Internet : labulleboutique.com.
- au **418 825-3335** en matinée.

Les paiements se font par virement Interac.

Heures d'ouverture :

- Lundi au samedi : 8 h 30 à 11 h
- Dimanche : Fermé (mesure gouvernementale)

Dollarama

Heures d'ouverture :

- Lundi au vendredi : 8 h à 20 h
- Samedi : 8 h à 17 h
- Dimanche : Fermé (mesure gouvernementale)

Pour les rejoindre : **418 825-3719**.



Danielle Binette

Massothérapeute agréée or

Polarité

Massage Momentum

Méditation - Ressourcement

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

418 956-5606

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**



LES **JARDINS** DE VOS RÊVES

DESIGN ET RÉALISATION

lesjardinsdevosreves.com
amenagement@lesjardinsdevosreves.com

[418] 825-1081

Les commerces lavallois s'adaptent (suite)

Santé



418 825-4646

L'entrée aux clients n'est plus permise.

La pharmacie est ouverte pour la préparation des commandes qui se feront par livraison uniquement.

Contactez à l'avance pour la préparation de tous vos produits et médicaments. Les livraisons se feront dans les meilleurs délais possibles. Le service de livraison est gratuit.

Pour toute commande excluant le laboratoire, la livraison est offerte avec un minimum de 25 \$ d'achat avant taxes.

Pour commander :

1. Par téléphone au 418 825-4646 poste 1 (les produits) et poste 3 (les médicaments).
2. Par télécopieur au 418 825-1733.
3. Application Familiprix – Ma pharmacie (appelez pour obtenir votre code d'accès).
4. Profil Santé en ligne sur : profilsante.familiprix.com.
5. Par courriel au 1982laboratoire@familiprix.com en précisant vos coordonnées.

Pour payer :

- Cartes de crédit par téléphone.
- Autres méthodes de paiement, voir avec le personnel lors de votre commande.

Heures d'ouverture :

- Lundi au vendredi : 9 h 30 à 18 h 30
- Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

Clinique dentaire Sainte-Brigitte

Clinique fermée.

Pour toute urgence :

- info@ledentiste.net (en premier lieu)
- 418 849-2820



Restaurant

Le Lavallois 416

418 825-2969

Le service de livraison est toujours disponible de 16 h à 20 h, du mercredi au dimanche. Cependant, certains items du menu ne seront pas disponibles pour le temps de la crise afin d'éviter toutes pertes et assurer des produits de qualité. Une salle de (take-out) pour aller chercher les commandes a été organisée et l'horaire est le même que celui de la livraison. Paiement par cartes de crédit.



Automobile

Station Service Alpin

418 997-1630

Atelier mécanique ouvert.
Mesures de désinfection et de distanciation installées.

Carrossier Conrad Clavet

418 825-1161

Atelier mécanique ouvert.
Mesures de désinfection et de distanciation installées.

Services mécaniques OMP

418 825-6022

Atelier mécanique ouvert.
Mesures de désinfection et de distanciation installées.

Lave-auto Vite et Net

424, avenue Sainte-Brigitte

Aucun changement.
Chaque client est responsable de sa propre sécurité.

Nord-Expé

418 825-1772

Fermé à la clientèle touristique.
Service d'entreposage ouvert.

Services



418 825-3172

Heures d'ouverture changées :

- Lundi, mardi et vendredi
10 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 16 h 15
- Mercredi et jeudi
10 h à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 15

On vous demande de respecter la procédure du lendemain pour la cueillette des colis et de payer par carte de crédit ou carte débit. Mesures de désinfection et de distanciation installées.

Guichet automatique

Chaque usager est responsable de sa sécurité.



Autres

Aux petits cadeaux

418 606-2244

Boutique fermée à la clientèle.
Activités sur Internet seulement à effectif réduit.

Attention

Certaines informations ont peut-être changé depuis les derniers jours, n'hésitez pas à téléphoner si nécessaire.

Rita Boucher et Diane Clavet

CHABOT
CONSTRUCTION
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC
G0A 3K0

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

CHABOTCONSTRUCTION.CA

LE DOMAINE
DÉPANNEUR ET BOUCHERIE
418 667-2540
1779 Boulevard Raymond, Québec
(à l'entrée de Ste-Brigitte-de-Laval)

BOUCHERIE & prêt-à-manger

- Fondue chinoise
- Brochettes marinées
- Tourtière du Lac St-Jean
- Variété de pâtés
- Mets cuisinés
- Sandwichs
- Salades

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

Accumulez des points
sur vos achats*
en magasin !

Esso
ESSO EXTRA

optimum

*certaines conditions s'appliquent

André Lachapelle

Bâtir une maison au Honduras

Le 28 février dernier, Zakary Chabot, 15 ans, s'envolait pour le Honduras, un pays d'Amérique latine où la pauvreté prédomine. Il faisait partie d'un groupe de 14 étudiants de secondaire IV et V et de deux intervenantes de l'école Saint-Jean-Eudes.



Leur mission : construire en 12 jours une maison destinée à une mère monoparentale de quatre enfants.

Les familles de la communauté Garifuna, issue de métissages entre des groupes originaires d'Afrique et des Caraïbes, bénéficient depuis quelques années de l'aide des étudiants de Saint-Jean-Eudes.

Les membres du groupe ont logé, durant les deux premières journées de leur séjour, dans une auberge et, par la suite, dans les maisons de familles du petit village.

La construction débute

À leur arrivée, les jeunes ont découvert les fondations en blocs de ciment qui délimitent le périmètre de la maison.

En ce qui a trait aux matériaux et aux méthodes de construction, disons simplement qu'ils sont très différents de ceux utilisés par les parents de Zakary, M. Martin Chabot et M^{me} Martine Lachance de Chabot Construction.

Pour ériger les murs, on utilise des tiges de cannes à

sucres que l'on doit éplucher avant de les fixer avec des clous sur des montants en bois. Un toit en tôle est par la suite installé pour protéger des intempéries. Le plancher de la maison est en terre battue.

Les jeunes n'ont pas chômé puisque Zakary estime qu'ils ont dû éplucher quelque 2 000 tiges pour la construction de la maison. Pour réussir à finaliser le projet, les jeunes étaient sur le chantier à 8 h et leur journée de travail se terminait vers 17 h. Ils bénéficiaient d'une pause de midi à 14 h, la période la plus chaude de la journée durant laquelle le mercure peut atteindre 40 degrés Celsius.

Un environnement déroutant

Avant de partir pour le Honduras, les membres du groupe avaient eu plusieurs rencontres d'information, mais la réalité de leur environnement leur réservait quelques surprises.

Pas d'eau courante, se laver à même un seau d'eau, une toilette chimique, une utilisation restreinte de l'électricité, dormir sous un filet pour se protéger des moustiques, le couvre-feu à 18 h, communi-

quer uniquement en espagnol avec les habitants du village, voilà autant d'éléments qui ont pour effet de les déstabiliser.

On peut se demander qu'est-ce qui peut bien pousser un adolescent à s'embarquer dans une telle aventure?

À cette question, Zakary répond sans hésiter « le goût d'aider et de découvrir une nouvelle culture ».

Il a plein d'anecdotes à raconter, notamment sur la présence de nombreux chiens errants et les poules qui vont et viennent dans la maison et que l'on prend bien soin de nicher dans les arbres durant la nuit afin d'éviter qu'elles ne soient dévorées par les chiens errants.

Événement fâcheux

Une expédition dans la jungle a toutefois failli mal finir. Après avoir traversé quelques cours d'eau en bateau avec leur guide pour apercevoir des animaux exotiques, une jeune fille du groupe tombe et se blesse à l'épaule sur le chemin du retour.



Zakary au boulot

AMP MAÇONNERIE (2002) INC.
www.maconnerieamp.com
Tél. 418 825-1887
Cel. 418 564-8757
Fax. 418 825-1889

Maçonnerie AMP (2002) inc.
ENTREPRENEUR BRIQUETEUR MAÇON
116, rue Tremblay
Sainte-Brigitte-de-Laval, QC.G0A 3K0
Martin Parent maconnerieamp@ccapcable.com

EXAMEN DE LA VUE • VISION SPORTIVE • SANTÉ OCULAIRE
FORFAIT ÉTUDIANTS • LUNETTES ET LENTILLES CORNÉENNES
URGENCE • GRANDE VARIÉTÉ DE LUNETTES SOLAIRES

VISION SANTÉ
Clinique d'optométrie
Prenez rendez-vous dès maintenant!
caroleroth@cliniquevision.ca
1025, boul. du Lac, Lac-Beauport
www.cliniquevision.ca
418 825-0044

RBQ: 5646-9802-01
CONSTRUCTION F.G.
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
COMMERCIAL ET RÉSIDENTIEL
418-809-2895
www.constructionfg.com
info@constructionfg.com

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

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

SH MACHINERIE
SÉBASTIEN HUOT
Cell.: 418-264-5454
Fax: 418-825-5133
shmachinerie@hotmail.com
RBQ: 5629-7039-01
www.shmachinerie.com
Terrassement / Transport de vrac / Drain de fondation
Excavation de tout genre / Entrée d'eau / Installation septique

Bâtir une maison au Honduras (suite)

André Lachapelle



La maison est terminée, mission accomplie.



Zakary et sa famille d'adoption

Le guide et l'intervenante doivent quitter précipitamment avec la blessée laissant les autres membres du groupe entre les mains d'un jeune guide qui communiquait difficilement avec eux. La noirceur s'installe et quelques bruits inquiétants émanent de la jungle. Finalement, la seule lampe de poche dont ils disposent leur permet de revenir tant bien que mal au village.

Une expérience enrichissante

À son retour au Québec le 9 mars dernier, Zakary avait de la fièvre. Il a immédiatement subi un test de dépistage qui heureusement s'est avéré négatif.

Malgré les conditions précaires qui prévalaient, Zakary a adoré son séjour au Honduras. « Les gens sourient tout le temps, c'est un milieu pauvre, mais plein de vie avec les enfants qui s'amuse » dit-il.

Il retient aussi toute l'énergie, la complicité et la solidarité des membres du groupe. « Pour financer le voyage, nous avons organisé un brunch à notre école avec la contribution de tous. Nous avons été ensemble durant 12 jours. On peut raconter en détail notre périple, mais les personnes qui en faisaient partie sont les seules qui peuvent comprendre vraiment ce que nous avons vécu » souligne-t-il.



Une auberge hondurienne

Une expérience inoubliable pour un jeune homme de 15 ans qui possède un talent certain pour les arts. Il a un intérêt particulier pour les comédies musicales et il souhaite d'ailleurs poursuivre ses études dans ce domaine.

Bravo Zakary!

Photos :
Pages Facebook Saint-Jean-Eudes Voyage Communautaire

Louise Côté

Baisse des niveaux de pollution

Oui, on peut trouver un bon côté aux efforts demandés pour combattre la pandémie du COVID-19.

Pour tous ceux qui ne croient pas encore que les activités humaines ont un impact sur la qualité de l'air que nous respirons, les photos prises par des satellites, à plus de 800 kilomètres au-dessus de nos têtes, au moins deux fois par jour, nous le prouvent. D'autres photos sont prises en orbite géostationnaire, à 36 000 km d'altitude pour un suivi en continu d'une zone fixée.

Ces observations sont précieuses pour surveiller l'équilibre physico-chimique de notre atmosphère sur chaque point du globe et en temps pratiquement réel. Toutes les altérations de l'équilibre atmosphérique ont des impacts majeurs sur notre environnement et bien sûr, notre santé et nos modes de vie.

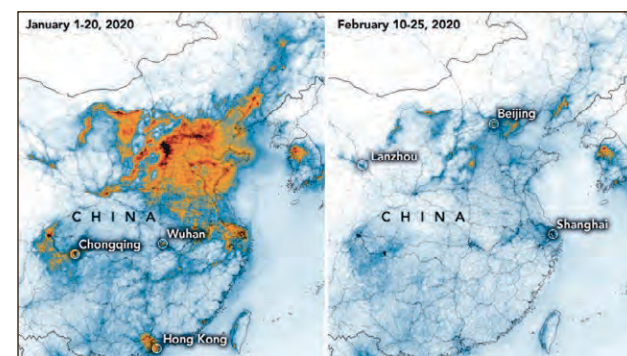
Dès les années 1980, les observations ont permis de détecter et comprendre la détérioration de la couche d'ozone, cette partie de la stratosphère qui nous protège des ultraviolets du soleil.

Les mesures obtenues depuis l'espace viennent ainsi compléter les mesures faites au sol qui présentent l'avantage de fournir des données souvent plus précises de manière très locale, tandis que les mesures satellites apportent une meilleure couverture spatiale temporelle, utile pour suivre le transport des panaches de pollution.

En réponse à la pandémie de COVID-19 qui continue de s'étendre à travers le monde, de nombreux gouvernements ont mis en place des mesures de restriction visant à "casser" la chaîne de transmission du virus. Désormais, des milliards de personnes sont priées de ne plus

sortir de chez elles. Alors, il y a moins de monde dans les rues et au travail. Et la bonne nouvelle (temporaire), c'est que les niveaux de pollution atmosphérique sont en forte baisse.

Janvier 2020 CHINE Février 2020



Carte créée par la Nasa à partir des données du satellite Sentinel-5 de l'ESA montrant les concentrations en dioxyde d'azote en Chine.



TOUJOURS OUVERTS!

NOUS SOMMES UN SERVICE ESSENTIEL ET NOUS NE FERMERONS PAS!

LETOURNO.COM

létourn

la référence en alimentation animale

SERVICE DE COLLECTE

Placez votre commande par téléphone et nous irons vous porter vos achats à votre voiture.

LIVRAISON À DOMICILE

Achetez en ligne sur www.letourno.com et recevez vos achats à la maison.

Livraison gratuite avec 89 \$ d'achats.

Les Saules Vanier

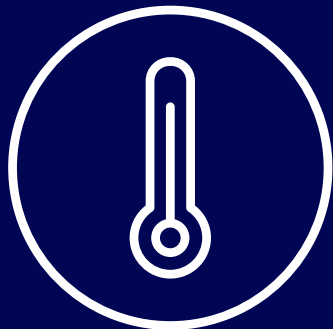
Charlesbourg Place Henri-Bourassa

Sainte-Foy Beauport

Saint-Émile Pont-Rouge

Suivez-nous

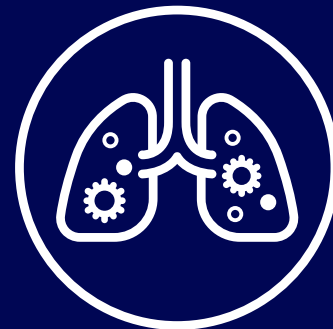
**La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :**



Fièvre



Toux



**Difficultés
respiratoires**

On se protège!

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Restez à la maison : n'allez pas à l'école, au CPE ou à la garderie. Évitez si possible les endroits publics et privilégiez le télétravail.

Protégez vos proches, particulièrement les aînés et les personnes vulnérables, en évitant de leur rendre visite si vous êtes malade.

Il est recommandé à toute personne qui revient d'un pays étranger de s'isoler à la maison pour une période de 14 jours et de surveiller ses symptômes.

Québec.ca/coronavirus

 **1 877 644-4545**

Des légumes de la ferme



La famille Marcoux

Au Potager France Marcoux, nous cultivons plus de 35 variétés de légumes frais et de saison. Des betteraves, carottes, oignons, poireaux, choux-fleurs, brocolis, navets, poivrons, tomates, zucchini, courgettes, haricots, pommes de terre, blé d'Inde, laitues, échalotes, radis, fenouils, concombres, etc. Tous ces légumes seront cueillis chaque jour à compter de juin.

Nous avons ouvert notre serre le samedi 28 mars dernier, afin que les oignons aient les racines au chaud. Laurie et moi-même venons de faire les premières semences pour être prêts quand le temps sera venu.

Nous suivons de près l'évolution de la situation du coronavirus, c'est pourquoi cette année nous serons très vigilants face à nos employés sur les mesures sanitaires (laver les mains, désinfecter les surfaces de travail, etc.).

Les légumes qui vous parviendront auront été manipulés par un nombre restreint de personnes et n'auront pas transité par d'autres endroits, contrairement aux produits vendus dans les grandes chaînes.

Le soleil et le vent semblent être des facteurs protecteurs qui réduisent la survie du virus, alors vive la distribution à l'extérieur!

Bien manger demeure important

Bien manger contribue à la bonne santé et au renforcement de l'immunité. Considérant l'incertitude économique et celle qui plane sur le transport des personnes et des marchandises, l'abonnement aux paniers locaux constitue une garantie d'approvisionnement en bons légumes frais.

Nous espérons très fort que cette situation vous incitera à privilégier l'achat local, ce qui permettra à l'économie de reprendre en force et à nos petites entreprises de s'en sortir avec brio.

France Marcoux

Pour un abonnement ou de l'information :
potagerfrancemarcoux@gmail.com
www.potagerfrancemarcoux.com

IGA et le club Lions s'unissent pour prendre soin de vous

Lucille Thomassin

Nous continuons d'offrir un service essentiel aux concitoyens pendant cette période extrêmement difficile. La santé et la sécurité de nos clients et de nos employés demeurent notre priorité absolue.

Au cours des dernières semaines, nous avons apporté un certain nombre de changements visant à améliorer les mesures de sécurité en magasin. Nous avons observé le secteur de l'épicerie à travers le monde afin de trouver les meilleures pratiques pour toujours avoir une longueur d'avance. Nous tenons à vous remercier de la façon dont vous avez soutenu et adopté ces changements afin d'assurer notre bien-être collectif.

Nous continuerons de prendre toutes les mesures nécessaires pour préserver votre santé et remplir nos tablettes tout au long de cette situation changeante. Cette semaine, nos magasins déploient des mesures additionnelles en distanciation physique pour renforcer la sécurité.

Lorsque les magasins atteindront leur capacité sécuritaire, les nouveaux clients qui se présenteront, seront invités à faire la file à l'extérieur. Nos employés s'assureront que les mesures de distanciation physique soient respectées dans la file d'attente et, au besoin, feront entrer des clients seulement lorsque d'autres clients sortiront.

Les allées avec circulation à sens unique permettront d'assurer que les clients ne se croisent pas de trop près. Dans la mesure du possible, nous encourageons nos clients à déléguer une seule personne par famille pour aller faire l'épicerie.

Nous continuerons de désinfecter les paniers d'épicerie (à roulettes et portatifs) avant de les remettre à de nouveaux clients.

Afin de réduire les contacts au minimum, nous demanderons aux clients qui apportent des sacs réutilisables d'emballer eux-mêmes leurs achats.

Nous avons évalué avec beaucoup de précaution la meilleure façon de calculer la capacité sécuritaire de nos magasins. Nous limiterons donc le nombre de clients dans nos magasins selon un calcul qui s'appuie sur la superficie en pieds carrés et le nombre de caisses disponibles. Cette façon de faire



tient compte de la taille et de la forme uniques de nos magasins, et nous permettra de vous servir de la façon la plus sécuritaire possible. Bien entendu, le contrôle du nombre de clients en magasin n'est qu'une mesure importante parmi d'autres. Nous devons prendre de nombreux moyens supplémentaires pour assurer la sécurité de notre personnel et de nos clients.

Nous vous remercions encore une fois de votre soutien et de votre patience pendant cette période que nous traversons tous ensemble. Nous sommes vraiment fiers de pouvoir vous servir.

La livraison

En ces temps difficiles de la COVID-19, le club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a mis sur pied un service gratuit de livraison pour la communauté locale, afin d'aider les personnes confinées à la maison qui ne peuvent venir chercher leur épicerie (voir page 4 pour les détails).

MERCI au club Lions et ses bénévoles pour cette belle initiative.

La direction

IGA Supermarché Famille Rousseau

Pour vendre ou acheter

Votre projet me tient à cœur réalisons-le ensemble!



Carole Fortin

Courtier immobilier résidentiel

Bur. : 418-666-5050

Cel. : 418-951-8856

carolefortin.ca

carole.fortin@remax-quebec.com



Estimation gratuite

**Construction
Rénovation
en tout genre**

CLF INC.
CONSTRUCTION
LAMBERT/FRÉDÉRIC
RBQ : 5641-8213-01

Cell. : 418 809-1642
lambert.fils@hotmail.com

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

AQUA INGENIUM
Ingénieurs des eaux

418 849-4916

aquaingenium.com
info@aquagenium.com

• INSTALLATION SEPTIQUE • HYDRAULIQUE • STABILITÉ TERRAIN • GESTION DES EAUX • TRAITEMENT DES EAUX

Doris Tessier

Aide financière - COVID-19

Devant l'ampleur de la crise actuelle due à la COVID-19, gouvernements et autres institutions ont mis en place un ensemble de mesures pour soutenir l'économie.

Cet article n'a pas la prétention de couvrir toutes les mesures, mais de se concentrer sur celles qui peuvent avoir le plus grand impact sur la population lavalloise. L'information a été recueillie à partir de plusieurs sources constamment en changement. Assurez-vous qu'elle est encore à jour. Le site <https://www.rcgt.com/fr/en-action/coronavirus-covid-19-mesures-aide-entreprises/> couvre plusieurs mesures présentées ci-après et d'autres non couvertes.

Fédéral

Particuliers

La nouvelle Prestation canadienne d'urgence (PCU)

La PCU de 2 000 \$ par mois est accessible depuis le 6 avril 2020 pour une période maximale de quatre mois. Elle est disponible pour les travailleurs salariés ou autonomes qui ont cessé de travailler à cause de la COVID-19. Il faut avoir gagné au moins 5 000 \$ en 2019 pour être admissible.

Pour faire une demande il faut s'inscrire à « Mon dossier » de l'Agence de Revenu Canada. Si vous êtes inscrit, entrez dans votre dossier et complétez la demande PCU.

Autres mesures

En cas de perte d'emploi, les prestations d'assurance-emploi (chômage) sont toujours disponibles. Pour les personnes malades ou en quarantaine imposée, le certificat médical ne sera pas exigé pour bénéficier de l'assurance-emploi maladie.

L'Allocation canadienne pour enfants (ACE) est majorée de 300 \$ par enfant pour 2019-2020.

Le crédit pour la TPS sera versé en un seul paiement au début du mois de mai. Il y aura également une

prestation supplémentaire moyenne de près de 400 \$ pour les personnes seules et de près de 600 \$ pour les couples.

Pour ceux qui ont à rembourser les prêts étudiants, depuis le 30 mars, il n'y aura pas de frais d'intérêt pour une période de six mois et aucun paiement ne sera requis. Les étudiants n'ont pas à présenter de demande d'interruption du remboursement.



Entreprises

Les PME peuvent être subventionnées pour soutenir le salaire de leurs employés jusqu'à concurrence de 75% (maximum 847 \$ par semaine, pour 12 semaines). Le but est d'éviter des mises à pied. Pour être admissible, l'entreprise doit démontrer une baisse de revenu, attribuable à la COVID-19, de l'ordre de 15 % en mars et de 30 % en avril et mai.

Cette nouvelle subvention est distincte des prestations d'assurance-emploi et de la Prestation canadienne d'urgence (PCU) qui sont versées aux travailleurs sans emploi.

Un Compte d'urgence pour fournir des liquidités est aussi instauré pour permettre aux PME de solliciter auprès des institutions financières un prêt sans intérêt de 40 000 \$ garanti par le gouvernement fédéral dont une partie soit 10 000 \$ qui pourrait être non remboursable.

Un programme de crédit aux entreprises (PME) a également été mis sur pied (PCE) afin de verser plus de 10 milliards de dollars en collaboration avec la Banque de développement du Canada (BDC) et d'Exportation et développement Canada (EDC). Finalement, 6,25 millions seront disponibles via les institutions financières pour garantir des prêts à terme aux PME.

Provincial

Programme incitatif pour la rétention des travailleurs essentiels (PIRTE)

Si un travailleur en fonction gagne moins de 2 000 \$ de revenu mensuel soit l'équivalent du montant d'aide d'urgence (PCU) accordée par le fédéral, le gouvernement provincial accordera une compensation de 100 \$ par semaine et ce, dans le but d'éviter que des personnes quittent leur emploi pour bénéficier du programme fédéral. Vous devez avoir gagné au moins 5 000 \$ en 2019 et gagner moins de 28 600 \$ sur une base annuelle. Pour faire une demande, vous n'avez qu'à inscrire Revenu Québec dans Google et le nom du programme apparaîtra à droite.



Programme d'aide temporaire aux travailleurs en arrêt de travail (PATT)

Ce programme offre une aide financière aux travailleurs de plus de 18 ans qui, en raison d'un isolement pour contrer la propagation de la COVID-19, ne peuvent gagner leur revenu de travail. Ils ne doivent pas être admissibles à aucun autre programme d'aide financière, ni bénéficier d'assurance privée ou être indemnisés par l'employeur. Trois autres conditions d'admissibilité s'appliquent : avoir contracté le virus ou avoir des symptômes, avoir été en contact avec une personne infectée ou revenir de l'étranger.

Un montant forfaitaire de 573 \$ par semaine est accordé à la personne admissible pour une période de 14 jours d'isolement avec un maximum de 28 jours. Pour obtenir cette aide, un formulaire d'inscription doit être rempli et transmis. Voici le lien : <https://inscription.croixrouge.ca/#/0ABFBD4F-AF68-EA11-A812-000D3AF422F3?lang=fr>

ABAT-POILS TOILETTAGE

418 825-2103

Réservation Service personnalisé

192, ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval

CLUB ALPIN

Un parcours majestueux
dans un décor enchanteur

Jean-François Cote, directeur

20, des Monardes
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc
Courriel: info@alpin.qc.ca

418 825-3108
www.alpin.qc.ca

ÉLECTRICIEN

RÉNOVATION - CONSTRUCTION
RÉPARATION - MAINTENANCE

Rémy Drouin

Expérience familiale
depuis 1936

418 606-2133

REMYDROUINELECTRICIEN@GMAIL.COM
RBQ 5894-1495 C.M.E.Q.14924

Carrosserie Paré

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

CARROSSERIE PARÉ

2998, chemin Royal, suite 102
Beauport, Québec, G1E 1T3

Tél : 418 664-1456
Fax : 418 664-0310

Genevève Paré
Propriétaire

www.carrosseriepare.ca

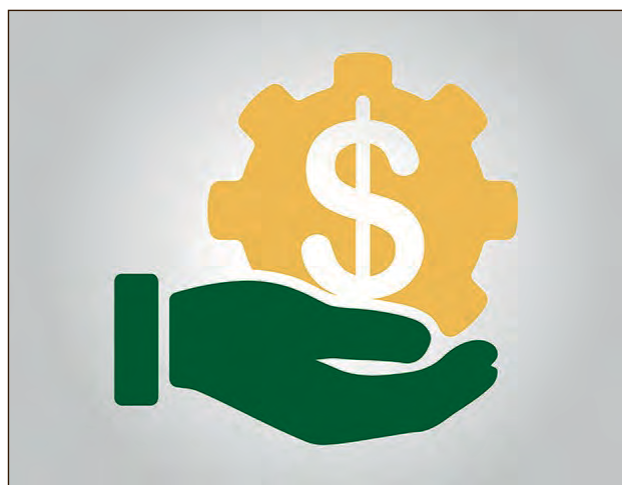
Doris Tessier

Aide financière - COVID-19 (suite)

Pour les entreprises

Le programme *Pacte* attribuera une aide financière de 50 000 \$ sous forme de garantie de prêt ou de prêt pour les entreprises, coopératives, OBNL qui ont des problèmes d'approvisionnement en matières premières et qui ne peuvent livrer les produits ou services qu'ils produisent.

Le programme d'aide d'urgence aux PME vise à soutenir les entreprises admissibles qui éprouvent des difficultés financières et qui ont besoin de liquidités d'un montant inférieur à 50 000 \$ sous forme de prêt. Pour plus d'informations, consultez la MRC de la Jacques-Cartier.



Un moratoire de trois mois a été instauré pour le remboursement (capital et intérêts) des prêts déjà accordés par l'entremise des fonds locaux d'investissement (FLI). Les intérêts accumulés au cours de cette période seront additionnés au solde du prêt. Communiquez avec la MRC si vous êtes dans cette situation.

Revenu Québec effectuera un traitement accéléré pour les demandes de crédits d'impôt destinés aux entreprises ainsi que les demandes de remboursement de taxes.

Un montant de 133 M\$ sera versé pour assurer que les installations qui hébergent les aînés ou les clients aux besoins spécifiques puissent faire face aux défis de la pandémie dont 40 M\$ aux résidences

privées pour aînés certifiées, 20 M\$ aux CHSLD privés et 73 M\$ aux ressources intermédiaires et de type familial.

Hydro Québec

Jusqu'à nouvel ordre, Hydro-Québec ne procédera à aucune interruption du service d'électricité, et ce, autant pour les clients résidentiels que d'affaires. Toutes les personnes ou les commerces qui prévoient avoir de la difficulté à payer leurs factures sont invités à conclure une entente de paiement sur le site Web. De plus, aucune pénalité ou intérêt ne s'appliquera sur les soldes impayés.

Fédéral et Provincial

Pour les deux paliers de gouvernement, les dates de production des déclarations d'impôt et le paiement des soldes dus sont reportés. Une description complète est présentée à la page 17, article du RDE-SBDL, présentation des Services comptables Audrey Desgagné.

Le déficit

La pandémie, les mesures de distanciation sociale et physique prises et les mesures pour tenter de supporter l'économie amèneront une augmentation du déficit fédéral de l'ordre de 112,7 milliards au début avril. Au provincial, on parlait à la même date d'une augmentation de la dette de 3,4 milliards.

Il faut savoir que ce ne sont que des prévisions. Les revenus vont continuer à diminuer tandis que les dépenses risquent d'augmenter. Inévitablement, toutes ces dettes devront être remboursées un jour ou l'autre.

Autres organismes

Municipalité

La Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval a suspendu depuis le 25 mars 2020 l'application des taux d'intérêt et des pénalités sur les montants impayés, et ce, jusqu'au 31 mai 2020. Il n'y aura pas de perte de privilège pour faire les autres paiements échelonnés selon la cédule initiale.

Institutions financières et organismes prêteurs

Des reports des paiements, une nouvelle période d'amortissement de prêt, la capitalisation des arriérés d'intérêts et d'autres frais admissibles seront offerts par les prêteurs. Pour une personne affectée par la pandémie, il pourra être possible de reporter jusqu'à six versements mensuels. Les paiements reportés sont ajoutés au solde impayé du capital et remboursés par la suite pendant la durée de vie du prêt. Toutes les situations seront étudiées sur une base individuelle.

Desjardins a annoncé la baisse de son taux d'intérêt sur carte de crédit à 10,9 %.

Contactez votre prêteur pour plus d'informations. Selon les économistes, si vous êtes capables d'effectuer vos paiements, c'est encore la solution la plus avantageuse à long terme. Évitez de vous surendetter.

Assurances

Les consommateurs qui s'inquiètent de leur capacité de payer leurs primes peuvent contacter leur représentant d'assurance pour discuter d'une solution potentielle. Selon le Bureau d'assurance du Canada, les assureurs se sont engagés à aider leurs clients.

Université Laval

L'Université Laval a prévu une aide de dernier recours pouvant aller jusqu'à 1500 \$. Une demande doit être présentée. Le formulaire est disponible sur le site du Bureau des bourses et de l'aide financière (BBAF). Les fonds sont déjà disponibles. Pour la session de l'été, tous les cours d'été seront offerts à distance. La période d'inscription est en cours.

Facebook

Facebook a annoncé un programme de dons de 100 M\$ US pour aider les petites et moyennes entreprises du monde entier dont l'activité est affectée par la crise du coronavirus. Les critères n'étaient pas indiqués dans l'article. Bonne recherche.

EXCAVATION MARIO VALLÉE



- Excavation • Démolition
- Nivelage • Essouchage



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

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

418 825-2011



Sablière M.J. Vallée enr.

Tamassage
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
Tél : 418 825-2132

10516, Boul. Ste-Anne, Bureau 212
Sainte-Anne-de-Baupré (Québec) G0A 3C0
Téléphone : 418 827-5741
Télécopieur : 418 827-2578
Courriel : cbourget@notarius.net



LES IMPRESSIONS
Stampa

446, avenue Marconi
Québec (Québec) G1N 4A7

Tél. : 418 681-0284
Fax : 418 681-1178

www.stampa.ca
info@stampa.ca

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.



Pelle - Bulldozer - Pénine - 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@ccapable.com

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

On protège aussi sa santé mentale!

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

Comment cela se manifeste-t-il?

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus), où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : esantementale.ca

Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

Quoi faire?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.



Les signes chez l'adolescent :

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Quoi faire?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- carrefour-education.qc.ca (guides thématiques sur la COVID-19)
- naitreetgrandir.com

Pour mieux gérer son temps en famille :

- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- viedeparents.ca
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : centredecrise.ca/listecentres : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

📞 1 877 644-4545

Québec 

Ensemble, nous pouvons faire beaucoup

MESURE DANS LE CADRE DE LA COVID-19

Programme d'aide alimentaire

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL,
UN MILIEU SOLIDAIRE



Un programme d'aide alimentaire a été mis sur pied et est maintenant accessible aux familles, couples et personnes seules sur le territoire de Sainte-Brigitte-de-Laval qui pourraient éprouver des difficultés monétaires suite aux différentes répercussions économiques de la COVID-19.

Pour faire une demande, il suffit de remplir le formulaire en ligne disponible sur le site Web de la Ville au www.sbdl.net. Votre demande d'aide sera transmise à l'organisme les Matinées mères-enfants et sera traitée dans les plus brefs délais.

Un **MERCI** tout spécial à nos collaborateurs :

- Jean-François Simard, Député de Montmorency
- Saint-Vincent-de-Paul, conférence de Sainte-Brigitte-de-Laval
- IGA Famille Rousseau SBDL

Soyons tous solidaires dans ces moments particulièrement difficiles!



Matinées mères-enfants

Aide alimentaire

Plusieurs familles vivent actuellement dans l'incertitude financière et donc alimentaire en attendant que les mesures prises par le gouvernement arrivent dans leur portefeuille. Nous avons donc travaillé fort à l'élaboration d'une aide alimentaire pour ce temps de crise. Pour effectuer votre demande, il suffit de remplir le formulaire en ligne sur le site Web de la Ville au www.sbdl.net

Fermeture du local

Comme nous suivons les ouvertures et fermetures des écoles, ainsi que les demandes de la Ville, nous avons fermé dès le premier jour de la fermeture des écoles. Nous rouvrirons lorsque l'école recommencera et que la Ville nous autorisera à réintégrer leurs locaux.

Fête familiale

Évidemment, la fête familiale qui devait avoir lieu le 4 avril dernier a dû être reportée. Nous évaluerons au fil du temps si nous reprenons la fête ou si nous reportons tout simplement à l'an prochain.

Vente de fleurs

Tel qu'écrit dans l'article de la Maison des jeunes la Barak, avec qui nous collaborons pour organiser la Vente de fleurs, nous sommes à évaluer plusieurs possibilités. Une annonce sera faite dès que possible sur notre page Facebook ainsi que celle de la Maison des jeunes.

Assemblée générale annuelle

Notre assemblée générale annuelle prévue le 22 avril est reportée à une date ultérieure. Nous vous tiendrons informés de la date de remise.

Pour nous joindre :

Adresse de notre local : 7, rue de la Patinoire
matineesmeresenfants@hotmail.com

Page Facebook : Matinées mères-enfants SBDL

Maude Émond, Coordonnatrice des Matinées

Jd innovation extérieure

Entretien de pelouse
Déchaumage
Aération
Pose de tourbe

Terrassement
Imperméabilisation d'asphalte
Lavage à pression
Déneigement

418 997-9465

www.jdinnovationexterieure.com

Nous donnons un coup d'éclat à votre aménagement paysager

**Pépinière-Cédrière
La Québécoise Inc.**

Marc Letarte
Agronome / Propriétaire

Spécialités:

- Cèdres à haies
- Arbustes

Tel. 418-822-4642
pepinierelaquebecoise@videotron.ca
 27 Rue Letarte, L'Ange-Gardien, QC, G0A2K0

GMC

TERRASSEMENT EXCAVATION DÉNEIGEMENT

418 930.6149
terrassementgmc.com

Soccer 2020



Le soccer est reporté au 1^{er} mai

La période d'inscription est prolongée jusqu'au 1^{er} mai.

L'inscription se fait en ligne via notre site Web sous l'onglet "Inscription" et "Formulaire".

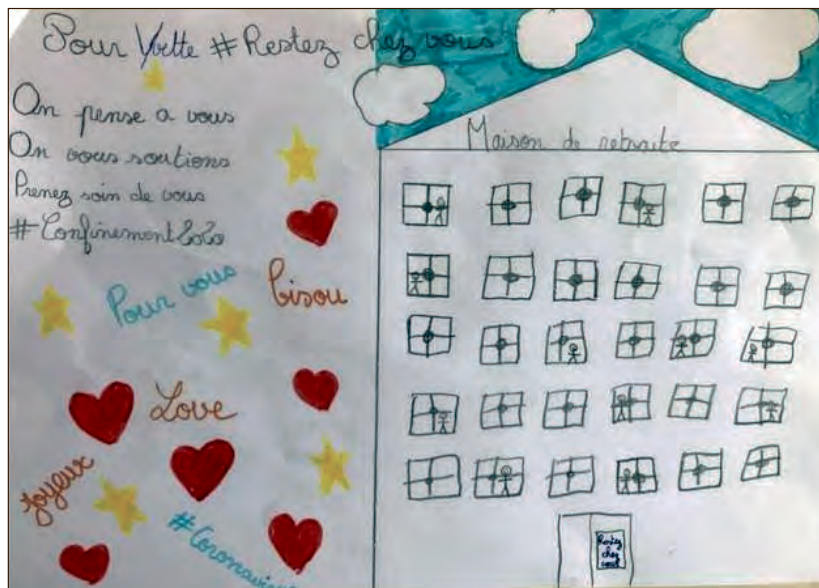
Le paiement peut se faire en ligne par cartes de crédit (ce que nous recommandons) ou par chèque par la poste. En cas d'annulation de la saison, nous rembourserons les frais d'inscription.

Notre saison sera ajustée selon l'évolution de la pandémie COVID-19 tout en suivant les communiqués de Soccer Québec et Soccer Canada. Vous êtes invités à consulter notre nouveau site Web ainsi que notre page Facebook pour toutes informations supplémentaires.

Notez que toutes les nouvelles informations seront partagées sur les réseaux sociaux.

www.soccersbdl.com
info@soccersbdl.com
www.facebook.com/clubsoccersbdl

Merci - Merci - Merci



À toi, qui travailles dans le domaine de la santé, je te dis merci. À toi, qui travailles comme pompier, policier ou ambulancier, je te remercie. Tu es en première ligne, tu nous protèges.

À toi, qui arpentés la ville à chaque jour, je tiens à te dire merci. Que tu sois facteur, éboueur, déneigeur ou livreur.

À toi, l'épicier, la caissière, le pharmacien, le commis d'un commerce jugé nécessaire, je dis merci.

À vous tous qui risquez vos vies pour sauver la nôtre, vous êtes de vrais guerriers. Nous vous disons un énorme **merci** !

Réfrigération GILBERT

2 rue Saint-Charles
Sainte-Brigitte-de-Laval GOA 3KO

Réparation d'électro ménagers
Service à domicile

(418) 623-8586

ref.gilbert@hotmail.com



**C'EST LE TEMPS
de s'inscrire!**
BASEBALL À SAINTE-BRIGITTE ÉTÉ 2020!

JOIGNEZ-VOUS

à notre belle grande famille des Bluesox!



INSCRIPTION : www.baseballcharlesbourg.com

FACEBOOK : [baseball sbdl](https://www.facebook.com/baseballsbdl)

INFO : communicationassbdl@gmail.com

Inscriptions, la date limite est repoussée

AU PLAISIR DE VOUS VOIR SUR LE TERRAIN

La date de début de saison n'est pas déterminée pour l'instant, tout est repoussé vers une date ultérieure considérant la situation actuelle en lien avec la COVID-19. Baseball Québec nous tiendra au courant des développements.

Pour ce qui est de l'inscription la date limite est elle aussi repoussée. Cependant, les inscriptions sont toujours possibles sur notre page facebook : [baseball sbdl](https://www.facebook.com/baseballsbdl). En cas d'annulation de la saison, les frais d'inscription seront remboursés. Pour info, écrire au : communicationsassbdl@gmail.com.



TOUJOURS À VOTRE SERVICE

JEAN-FRANÇOIS SIMARD

Député de Montmorency
Président de la Commission des finances publiques

Bureau de circonscription
2400, boulevard Louis-XIV
Bureau 203
Québec (Québec) G1C 5Y8
Tél. 418 660-6870
Jean-Francois.Simard.MONT@assnat.qc.ca






Chers Lavallois,
Chères Lavalloises,

En ce temps de confinement et de distanciation sociale, nous tenons à vous exprimer notre solidarité dans cette épreuve. Chacune des personnes de notre communauté est touchée par cet événement hors du commun qui nous oblige à avoir un regard neuf sur notre quotidien.

Après la pluie, le beau temps.

Notre vie humaine nous surprendra de jour en jour. Elle est composée de moments heureux et de moments malheureux. Nous ne sommes pas dissociés de la création, nous avons des jours de printemps, d'automne, d'été et d'hiver. Autrefois, et encore aujourd'hui nous disons souvent : « Après la pluie vient le beau temps! », et c'est ce qui arrivera dans un avenir prochain.

Dans la vie des Lavallois d'hier à aujourd'hui, il y a eu des épreuves et c'est avec foi et courage qu'ils les ont surmontées et que nous surmonterons ce temps nuageux.

Ça va bien aller!

- En regardant (avec les yeux du cœur) la chance que nous avons de voir cette belle nature qui nous entoure; l'entraide offerte par les membres de nos familles, nos amis, les membres de notre communauté, nos commerces de proximité et les ressources du milieu de la santé, et ce, du personnel de soutien jusqu'aux dirigeants.
- En appréciant le confort de nos maisons et le temps passé en famille.
- Sans oublier que nous ne sommes jamais seul, nous sommes aimés de Dieu notre Père et, par la prière, il peut nous aider et nous soutenir. Le Seigneur a vécu lui aussi un temps difficile sur terre et le Jour de Pâques, il est ressuscité.

Dans l'attente du jour prochain où nous pourrons à nouveau nous serrer très fort dans nos bras tous ensemble dans notre communauté, et particulièrement dans notre belle église, nous vous souhaitons la Paix, la Santé et l'Espérance des jours meilleurs.

Danielle Thomassin

Chers paroissiens
de Sainte-Brigitte-de-Laval,

Je me joins à Danielle, pour vous écrire un mot.

La pandémie actuelle déstabilise nos façons de croire et de vivre notre foi. Nous cherchons des moyens nouveaux de rester en contact avec vous, aussi bien au niveau paroissial qu'en lien avec le diocèse, pour vous soutenir spirituellement. Différents moyens sont développés pour cela :

- L'une de nos employées a accepté d'assumer le rôle de recevoir vos appels, et si vous le souhaitez, de vous référer à un prêtre. (418 204-0510, poste 100).
- Il se peut que vous receviez un appel d'une de nos employées pour prendre de vos nouvelles, car elles sont deux à communiquer avec des paroissiennes et paroissiens de nos six communautés chrétiennes pour s'assurer que personne ne se retrouve sans ressources en ce temps de pandémie.
- Notre site Web a été augmenté de plusieurs liens afin de vous proposer des ressources sur Internet. Il sera bientôt alimenté par des productions de notre cru. (www.notredamedebeauport.com).
- Nous participons à l'effort diocésain pour diffuser des programmes religieux sur Internet et à Radio Galilée. En particulier, nous mettons à leur disposition certaines de nos églises pour la diffusion quotidienne de la messe en direct. (www.ecdq.tv).



Nous vous invitons aussi à consulter le site COVID-19 – Ressources spirituelles pour nos communautés sur le site Web du Diocèse (<https://www.ecdq.org/covid-19-ressources-spirituelles-pour-nos-communautés/>)



Laurent Penot, prêtre

Nous vous restons unis par la foi et la prière, dans l'attente de pouvoir nous retrouver ensemble. Je vous souhaite de profiter de ce temps pour approfondir votre rapport à la Parole de Dieu. Pourquoi, par exemple, ne pas prendre le temps de relire et méditer les évangiles? Que le Seigneur vous bénisse, et fasse grandir en chacun de nous la foi, l'espérance et la charité.

Laurent Penot, prêtre,
administrateur pour l'équipe pastorale.



Pour tout savoir ce qui se passe chez nous

Ma télé locale,

un réflexe naturel!



Abonnez-vous!

ccap.tv 601

Votre TV locale





L'Écho des
Montagnes

Silence...

Nos choristes de l'Écho des Montagnes ont été muselés par le virus COVID-19, mais rassurez-vous, leurs voix sont intactes.

Ils gardent leurs belles chansons québécoises déjà apprises pour avril 2021.

Pendant ce temps de distanciation sociale imposée, nos choristes choisiront les chansons de Noël qu'ils souhaitent vous interpréter en décembre prochain.

Si vous désirez vous joindre à nous pour la session automnale, consultez

les informations qui paraîtront dans ce journal en août.

Nous espérons que cette crise sera bientôt derrière nous. Pour prendre notre mal en patience durant cette quarantaine, n'oublions pas de :

**CHANTER et
ÇA VA BIEN ALLER!**

Jocelyne Clavet, présidente
Lucille Thomassin, v-présidente
Murielle Lortie, secrétaire
Diane Clavet, trésorière
Suzanne Dubé, directrice



Rencontre mensuelle • Activités de formation • Activités de réseautage

RDE-SBDL



Audrey Desgagné

Le Réseau de développement économique de Sainte-Brigitte-de-Laval a pour mission de favoriser l'économie locale et l'expansion des entreprises, de promouvoir et de défendre les intérêts de ses membres, et de développer le tourisme, l'accueil et l'information aux visiteurs.

Maintien des rendez-vous mensuels

Tant que les mesures de confinement seront en vigueur, nos rendez-vous mensuels du 2^e mardi matin de chaque mois seront maintenus, mais de façon virtuelle. L'heure pourrait toutefois changer. Dans les jours précédents, nous placerons l'invitation sur notre page Facebook avec tous les détails pour vous connecter (heure, hyperlien, etc.). Donnez-nous de vos nouvelles lors du « tour de table ». Une belle façon de garder le contact!

Les autres activités prévues au calendrier du Réseau de développement économique de SBDL sont annulées pour une période indéterminée. Nous communiquerons avec nos membres lorsque nous serons en mesure de nous revoir.

Création d'un groupe de discussion et de partage d'information

Nous avons aussi créé un groupe de discussion Facebook pour les membres et pour les amis du Réseau afin de savoir comment vous allez et comment votre entreprise ou votre organisme se sort de cette crise. Nous vous invitons donc à vous y inscrire et à y partager vos craintes et vos besoins, mais aussi des informations qui pourraient être utiles aux autres entrepreneurs et organismes de SBDL. Ce sera une belle façon de garder bien vivante notre communauté, de soutenir son développement, de garder le contact et de s'entraider.

Voici le lien vers la page Facebook du groupe de discussion "Soutien entre les entreprises et les organismes de SBDL" créée par le Réseau : <https://www.facebook.com/groups/soutienentreprisesorganismesbdl/>

Visitez régulièrement cette page Facebook. Nous y déposons les plus récentes nouvelles et y offrons plusieurs liens vers des sites de référence offrant des informations sûres et de qualité.

Avis aux organismes d'économie sociale

Saviez-vous que le Réseau de développement économique de Sainte-Brigitte-de-Laval se veut un lieu de rassemblement privilégié pour les gens d'affaires, mais aussi pour les organismes à but non lucratif désireux de développer les ressources socio-économiques de Sainte-Brigitte-de-Laval par l'entraide, le partage d'information, la défense des intérêts du milieu et la promotion de ses membres et de l'impact de leurs activités sur la communauté?

En tant qu'organisme en économie sociale implanté à SBDL, vous avez votre place au sein du Réseau. Que vous soyez une friperie, un organisme de soutien aux familles ou que votre mission soit la mise en valeur et l'entretien d'infrastructures, vous êtes les bienvenus.

N'hésitez pas à visiter notre site Web ou à nous contacter pour devenir membre ou en savoir plus.

**Entraidons-nous et restons solidaires!
Ensemble, on est plus forts!**

www.rde-sbdl.org
info@rde-sbdl.org

Page Facebook du Réseau de développement économique de SBDL

L'entreprise Services comptables Audrey Desgagné reste fidèle au poste pour produire vos déclarations d'impôt malgré les temps difficiles. Des mesures ont été mises en place pour permettre le traitement des déclarations des clients sans contact. Pour accommoder particuliers et entreprises, les gouvernements fédéral et provincial ont annoncé des reports dans la production des déclarations.

Pour les particuliers, la date de production est fixée au 1^{er} juin et la date pour le paiement des soldes dus au 1^{er} septembre.

Le paiement des acomptes provisionnels est également reporté au 1^{er} septembre. Pour les particuliers en affaires, la date de production du 15 juin demeure valable toutefois le paiement du solde dû est fixé au 1^{er} septembre 2020.

Les mandataires de la TVQ/TPS pourront effectuer les paiements des taxes collectées en mars, avril, mai seulement le 30 juin 2020.

Pour les sociétés, la date de production du 18 mars 2020 devient le 1^{er} juin 2020 et le paiement de ces impôts est fixé au 31 août (1^{er} septembre).

Pour les créances en cours avant le début de la crise de la COVID-19, des ententes de paiement flexibles pourront être négociées avec Revenu Canada ou Revenu Québec.

Services Comptables Audrey Desgagné effectue la comptabilité d'entreprise et le traitement des salaires réguliers et CCQ à des taux horaires raisonnables.

N'hésitez pas à contacter cette entreprise au 581 308-2121 pour de plus amples renseignements ou par courriel à : info@audreydesgagne.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- huskayneigeinc@gmail.com

YVES LEFEBVRE
ARPENTEUR-GÉOMÈTRE

1975, rue Thomas-Pope
Québec, (Québec), G2A 1X1

- 30 ans d'expérience à Ste-Brigitte-de-Laval
- résidentiel et commercial
- certificat de localisation
- lotissement de terrain
- plan topographique (RCI)
- projet d'implantation, implantation
- copropriété, projet de développement
- piquetage et bornage de terrains et terres

Courriel: ylag@qc.aira.com
Internet: yveslefebvreag.ca
Bureau: 418 877-3777 et 418 847-6093
Télécopieur: 418 847-6093

**SCIAGE de béton
A. Tremblay Inc.**

**SCIAGE
FORAGE**

Résidentiel - commercial - industriel

- Sciage mural (porte, fenêtre, plancher jusqu'à 48" d'épaisseur)
- Scie électrique pour travaux intérieurs
- Sciage d'asphalte
- Percements de 1" à 36"
- Démolition et excavation

À votre service depuis 1989

Courriel: sciage@live.ca
Site internet: www.sciagedebetontremblay.com
Licence R.B.Q.: 8229-6963-28 **Cellulaires**
418 825-3304 **418 808-6557**
418 951-3304

Des nouvelles de la MRC

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

À l'heure où ces lignes sont écrites, le Québec vit une période exceptionnelle. Dans le contexte actuel, il a été décidé d'annuler l'édition printanière des Rendez-vous de l'emploi de La Jacques-Cartier.

Suivez les différentes plateformes de la MRC pour de plus amples détails.

Transport collectif de la Jacques-Cartier

Le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) demeure en service selon les horaires réguliers. Le transporteur du TCJC a d'ailleurs mis en place des mesures préventives à bord des véhicules pour respecter les directives du gouvernement afin de protéger la clientèle et les chauffeurs.

Ainsi, les usagers ont à leur disposition des lingettes désinfectantes et du gel antiseptique. La MRC invite d'ailleurs chaque usager à les utiliser en montant à bord et à respecter une distance de deux mètres entre eux.

Par ailleurs, chaque jour, les autobus sont désinfectés par le transporteur.

Toutefois, dans le contexte actuel lié à la situation de la COVID-19, il pourrait y avoir des mesures additionnelles ayant un impact sur le transport en commun. La MRC en informera ses usagers dès que possible, sur son site Internet ou via ses pages Facebook.

Taxes municipales du TNO du Lac-Croche

Taxes municipales du TNO du Lac-Croche. Une disposition s'adressant aux propriétaires du Territoire non organisé du Lac-Croche a été adoptée à la séance du conseil de la MRC du 18 mars dernier.

Dans les circonstances exceptionnelles que connaît le Québec, la MRC octroie un délai pour le paiement des taxes municipales. Les gens ayant une propriété sur le Territoire non organisé du Lac-Croche auront ainsi jusqu'au 1^{er} juillet pour payer leurs taxes, sans aucun intérêt.

Derniers développements

Pour connaître les derniers développements de la MRC de La Jacques-Cartier en lien avec le COVID-19, surveillez le www.mrc.jacques-cartier.com ou la page Facebook de la MRC.

Considérant les mesures gouvernementales, et par souci de contribuer à l'effort collectif d'assurer la santé et la sécurité de tous, nos bureaux sont fermés au public jusqu'à nouvel ordre. Notre équipe reste disponible par courriel ou par téléphone. Soyez assurés que nous continuons à vous offrir le service auquel vous êtes habitués.

Par ailleurs, veuillez noter que les bureaux de la MRC sont fermés au public jusqu'à nouvel ordre. L'équipe de la MRC demeure disponible par téléphone ou par courriel. Pour toute question, veuillez nous contacter au 418 844-2160 ou par courriel au mrcjc@mrc.jacques-cartier.com.



Laissez-vous conduire!

Consulter les horaires de votre municipalité.

tcjacquescartier.com

f WiFi

TCJC
La Jacques-Cartier
TRANSPORT COLLECTIF DE LA JACQUES-CARTIER



Toujours là pour les jeunes Lavallois

Louise Côté

Atelier de sensibilisation à la consommation

Les 13 et 20 février 2019, la Maison des jeunes La Barak a accueilli une stagiaire de l'UQAR, étudiante en sciences infirmière, pour nous présenter un atelier sur la consommation auprès des jeunes. Les jeunes ont été préalablement sondés afin de connaître l'intérêt, les connaissances, les inquiétudes et leurs questionnements sur ce sujet afin que l'atelier soit conçu réellement selon leurs besoins.

Une vingtaine de jeunes ont été sensibilisés à ce sujet en participant à cet atelier. L'usage du cannabis et des méfaits sur la santé furent abordés sous plusieurs aspects de manière interactive; les jeunes ont pu obtenir réponses à leurs questions et acquérir une meilleure connaissance du sujet.

D'autres ateliers de discussion et sensibilisation sur différentes thématiques seront organisés au cours de l'année à La Barak. Il est de notre mission de donner de l'information aux jeunes sur des sujets qui les concernent. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à visiter notre page Facebook où vous pourrez trouver toute l'information sur ce qui est à venir.

Une semaine de relâche bien appréciée



Grâce à la vente de bûches de Noël du mois de décembre dernier, nous avons pu offrir aux jeunes une semaine d'activités gratuites pour la semaine de relâche.

La Barak virtuelle

Bien que nous suivions les recommandations et que

nos locaux soient fermés pendant la période de confinement, les intervenants de La Barak ont trouvé un moyen de garder contact avec les jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval et de leur offrir du soutien, de l'accompagnement et du divertissement.

En effet, par mesures préventives dues la COVID-19, les activités de La Barak sont suspendues pour une durée qui est toujours indéterminée.



Toutefois, pour la durée de la fermeture, les intervenants offriront des ateliers en ligne, des jeux de groupe par application et de l'animation sur les réseaux sociaux auprès des jeunes.

Des vidéos seront mis en ligne via l'application « TikTok » afin d'apprendre aux jeunes par exemple des recettes rapides ou des bricolages qu'ils peuvent faire à la maison. Nous souhaitons les tenir informés et les sensibiliser à la situation actuelle, mais aussi leur offrir de l'écoute et du soutien.

C'est pourquoi nous avons mis en place un service de relation d'aide en ligne via nos divers médias sociaux. Ainsi, si les jeunes souhaitent parler à un intervenant, ils peuvent nous écrire et nous leur offrirons, à distance, l'écoute et l'accompagnement nécessaire.

L'horaire des activités offertes sera disponible chaque semaine sur nos pages Facebook et Instagram, qui seront très actives pour les prochaines semaines. Nous vous invitons à nous suivre si vous souhaitez être davantage au courant de ce qui sera mis en place.

Instagram: www.instagram.com/mdj.labarak

N'hésitez pas à communiquer avec nous si vous avez des questions ou si nous pouvons faire quoi que ce soit pour faciliter cette période pour vos adolescents. Nous restons disponibles et à l'écoute.

Vente de fleurs

En raison de la situation du COVID-19 et du développement de celle-ci, la maison des jeunes la Barak ainsi que les Matinées mères-enfants revoient l'événement de la Vente de fleurs. En effet, cet événement qui devait avoir lieu samedi le 23 mai, de 8 h à 13 h 30 est présentement mis sur pause. Nous mettons toutes les chances de notre côté et travaillons sur des alternatives dans le cas où nous ne pourrions pas tenir cette journée physiquement.

Notre décision finale sera annoncée dans la prochaine parution du journal ainsi que sur nos réseaux sociaux. Nous vous invitons à suivre notre page Facebook pour avoir toute l'information.

www.facebook.com/mdj.barak et
www.facebook.com/lesmatineesmeresenfants/

Assemblée générale annuelle

Nous tenons à vous informer que l'assemblée générale annuelle de la Maison des jeunes La Barak se tiendra dans nos locaux, au 7, rue de la Patinoire.

9 juin 2020 à 18 h 30

Il s'agit d'une bonne occasion pour nos membres, nos partenaires ainsi que la communauté de Sainte-Brigitte-de-Laval d'en apprendre davantage sur notre mission, faire un retour sur nos activités et services de l'année 2019-2020 et voir ce que nous planifions pour l'année à venir.

Plus d'informations et l'ordre du jour officiel vous seront communiqués prochainement, mais vous pouvez déjà ajouter la date du 9 juin à vos calendriers.

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour de plus amples informations à ce sujet.

Offre d'emploi

La Barak, Maison de jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval, est à la recherche de deux nouveaux coéquipiers(ères) pour la saison estivale.

Voir les détails de ces offres d'emploi à la page 23.



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

Claudia Lizotte, responsable à l'animation
Marilou Paradis, coordonnatrice

VOTRE COURTIER LOCAL

Complice de vos projets!

ESTIMATION GRATUITE DE LA VALEUR MARCHANDE

O\$ JUSQU'À LA VENTE VENTE GARANTIE OU RIEN À PAYER

O\$ POUR LES ACHETEURS RECHERCHE ET NÉGOCIATION

CHRISTINE BROUSSEAU
Courtier immobilier

info@christinebrousseau.com

418.261.2680



Le Club de l'Âge d'Or au temps de la COVID-19



En ces temps de confinement et d'incertitude liés au coronavirus, le Club est de tout cœur avec la collectivité de Sainte-Brigitte-de-Laval et plus particulièrement avec les aînés.

Les mesures de précaution liées au coronavirus créées par nos gouvernements sont essentielles pour le bien des aînés, pour leur santé, et plus particulièrement pour celles et ceux de plus de 70 ans, plus vulnérables à la COVID-19. La situation est sérieuse et il faut se plier aux consignes.

Ces consignes nous ont conduit à mettre en veilleuse toutes nos activités pour un temps indéterminé. Cette décision porte autant sur les activités réalisées dans les locaux de la Ville, tels que le sous-sol de l'église, le centre communautaire et le parc des Saphirs, que celles réalisées dans les restaurants et lieux publics.

Activités annulées

Ainsi, la Fête Irlandaise, la Fête du 50^e et la partie de sucre annuelle ont malheureusement dû être reportées. Le Club a aussi annulé les tournois de cartes, les dîners communautaires, les cours de danse, les grandes marches, les activités de la ligue de quilles et le lancement de la pétanque. Nous avons également retardé la tenue de notre assemblée générale annuelle. Il faut également noter que les Jeux FADOQ régionaux et le tournoi de quilles du secteur Orléans sont annulés.

Remboursements

Soyez assurés que toutes les personnes qui ont déjà acheté leurs cartes pour la Fête Irlandaise et la partie de sucre seront remboursés lorsque les conditions permettront de les rencontrer. Pour ce qui est des cours de danse, des modalités seront proposées en temps opportun.

Cette situation est temporaire et il y aura un retour à la normale dès que cette crise sanitaire sera termi-

née. Le Club sera présent pour vous offrir des activités répondant à vos attentes.

En attendant, il est important de résister à l'inquiétude et de ne pas céder à la déprime car on le sait, l'isolement a des effets négatifs sur le moral. Rien d'étonnant, surtout lorsque l'on est habitué à côtoyer du monde, à sortir de chez soi, bref à profiter de la vie.

Agir chaque jour

Pour ne pas tourner en rond et ruminer les mêmes pensées négatives, établissez une liste de choses à faire à chaque jour ou à chaque semaine. En posant de petites actions chaque jour et en prenant un peu plus de temps pour vous, vous pourriez même tirer avantage de la situation. Et rappelez-vous que si prendre soin de son mental est important, garder la forme physique l'est tout autant!

Le Club vous propose de passer à chaque jour un coup de fil auprès de vos amis et voisins âgés pour s'assurer que ceux-ci soient en sécurité et vérifier qu'ils aient accès aux ressources nécessaires pour combler leurs besoins essentiels. Vous contribuerez ainsi à briser l'isolement tout en maintenant vos connexions sociales.

Et n'oubliez pas : « Sainte-Brigitte, ÇaVaBienAller! »

Les membres du conseil d'administration



www.agedor-sbdl.org
facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval/

Diane Clavet



Jocelyne Clavet

Les CFQ, des liens d'accomplissement tissés serrés

Avant le 13 mars 2020 au Québec, chacun pouvait vaquer à ses occupations sans se préoccuper du lendemain, souvent incrédule devant la menace qui approchait et qui changerait nos habitudes de vie. Notre beau Québec a été mis sur pause afin de nous protéger de l'envahisseur invisible. Pour la plupart d'entre nous, c'est un choc brutal.

L'essentiel est devenu la norme, les consignes édictées par la santé publique doivent être suivies et respectées pour le plus grand bien de tous car une seule personne insouciante peut mettre un péril la vie d'une famille et de toute une communauté. Les mots suivants font partie de notre nouveau quotidien : distanciation, COVID-19, anxiété, consignes, masques N-95, statistiques, personnes contaminées, décès, services essentiels, bravoure, pleurs, personnes à risque, personnes âgées, snowbirds et malheureusement aussi délinquants.

Merci à toutes les personnes de notre entourage et de nos familles qui assurent les services essentiels, qui se dévouent pour nous protéger, dépister, soigner et nourrir notre population. Respectons ces héros connus et inconnus et remercions-les pour leur générosité, leur sens du devoir, leur bravoure aux champs de bataille de cette guerre à gagner.

Respectons les consignes : Restez chez vous et lavez vos mains, pour que tout ce beau monde puisse revenir en santé à la maison lorsque, tous ensemble, nous aurons gagné la bataille.

Nos locaux sont fermés. Les festivités du 70^e anniversaire du Cercle sont reportées à une date ultérieure.

Au plaisir de vous revoir tous en santé et à bientôt.

Cercle de Fermières SBDL

France St Hilaire présidente 418 825-1993



La bulle

Café-boutique



418 825-3335

info@labulleboutique.com

STÉPHANIE
MORASSE
NOTAIRE



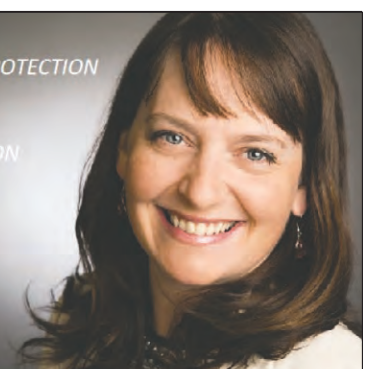
418 907-8954

s.morasse@notarius.net (sur rendez-vous)

Un seul endroit

418, avenue Sainte-Brigitte, bureau 503, Sainte-Brigitte-de-Laval

TESTAMENT
MANDAT DE PROTECTION
CORPORATIF
SUCCESSION
HOMOLOGATION
IMMOBILIER



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

LUMINORE
ÉLECTRIQUE INC.
ÉLECTRICIEN
Tél. : 418-683-4981
Cell. : 418-808-4981
administration@luminore.ca
CMEQ

Rembourrage Gilles Noël
RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL
Rembourrage de tous genres - Estimation gratuite
Intérieur de roulottes et motorisés - Travail garanti
Décapage et finition de meubles
418 825-3568 gnoel@ccapcable.com
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

Des nouvelles de nos aînés

Depuis quelques semaines, avec la problématique de la COVID-19, la vie à la Résidence Le Trèfle d'Or a bien changé. Depuis le 14 mars, les visiteurs sont interdits, la salle à manger et le salon sont désertés et nos résidents doivent prendre leurs repas dans leur logement. Les achats à l'épicerie et les services de livraison par les proches et les amis ont été organisés rapidement. Toutes ces mesures qui sont prises en lien avec les demandes des autorités pour la sécurité sanitaire font en sorte que l'isolement social se fait sentir chez plusieurs d'entre eux.

En plus des familles qui communiquent régulièrement avec nos résidents et les personnes qui discutent avec eux lors de la livraison des repas ou lorsqu'ils prennent une marche, nous avons mis en place un service de soutien psychosocial téléphonique pour briser cet isolement. Ce sont quatre bénévoles en relation d'aide que nos résidents peuvent appeler ou qui leur téléphonent directement pour prendre de leurs nouvelles et les écouter.

Quelques aînés nous ont fait part de leurs trucs pour contrer l'isolement. Par exemple :

- Une résidente téléphone à plusieurs de ses anciennes amies pour prendre de leurs nouvelles et se remémorer de bons souvenirs, en plus de recevoir régulièrement des appels téléphoniques de ses enfants et petits-enfants.
- Une autre participe chaque soir à une vidéoconférence organisée par sa fille avec ses petits-enfants. Ce sont de bons moments en famille.



- Plusieurs aiment prendre une marche. Les beaux jours qui arrivent leur permettent d'en profiter.

Si vous connaissez de nos résidents ou résidentes, n'hésitez pas à leur téléphoner pour prendre de leurs nouvelles, cela leur fera un grand plaisir.

Espérons que ce temps de confinement ne sera pas trop long!

Danielle Thomassin, présidente

Milles mercis

À notre personnel dévoué qui s'adapte chaque jour qui soutient nos résidents en ces moments difficiles.

À nos résidents qui s'adaptent aussi chaque jour, qui respectent les mesures mises en place à la demande des autorités.

Aux familles et amis des résidents qui aident chacun à leur façon.

Aux bénévoles qui soutiennent le personnel et les résidents.

Lucille Thomassin



Les Irlandais à Sainte-Brigitte-de-Laval

Louise Côté

Le 14 mars dernier, devait se tenir la fête des Irlandais à Sainte-Brigitte. Voici un peu ce que M. Gary O'Brien voulait partager avec vous à de cette occasion.

M. O'Brien effectue de la recherche sur les familles irlandaises qui ont vécu à SBDL et à Saint-Dunstan (Lac Beauport), à partir des années 1820.

Il a d'abord voulu connaître ses propres ancêtres, qui ont demeuré à Saint-Dunstan quelques années, mais en explorant les documents relatant les baptêmes, mariages et sépultures (BMS), il a découvert les liens de cette famille avec d'autres familles de ces deux communautés.

Précisons que Saint-Dunstan et Sainte-Brigitte étaient desservies par la même paroisse, même si parfois les « BMS » avaient lieu à Charlesbourg, Beauport et Québec (Notre-Dame et Saint-Roch).

Qui étaient ces immigrants?

Sans doute des paysans ou artisans qui venaient de régions rurales d'Irlande. M. O'Brien n'a trouvé aucun cas de personnes provenant de grandes villes. Certains savaient lire et écrire, d'autres non. La plupart du temps, ils arrivaient en familles et certains des parents étaient déjà âgés en arrivant au Canada.

On peut supposer qu'ayant les moyens de payer leur transport vers l'Amérique, ils ne faisaient pas partie des classes rurales les plus pauvres.

D'où venaient-ils?

Un très grand nombre des premiers arrivés venaient du comté de Tipperary, au sud de l'Irlande (les Dawson, Keough, Tierney, Bolan), d'autres de Waterford, Wexford, Kilkenny, Offaly, Cork et

Monaghan, ce dernier comté étant le seul situé au nord.

Évidemment, on ne sait pas d'où ils venaient tous, cette information n'étant disponible que sur le recensement de 1851 ou certains actes de mariage.

Quand sont-ils arrivés?

La majorité des immigrants irlandais venus à SBDL ne sont pas venus lors des grandes vagues à la suite de la famine de 1847 mais plutôt vers 1831, ou avant pour certains. Par exemple, William Dawson et son épouse Catherine Broderick sont arrivés en 1831, avec leurs huit enfants, dont certains s'étaient déjà mariés dans la région de Kilcommon, Tipperary.

Quelques autres familles se sont ajoutées mais la majorité des familles étaient ici avant la famine. Elles s'étaient installées sur des terres achetées ayant appartenues à Mgr François de Laval. Cette nouvelle paroisse portait alors le nom de Laval.

Déjà, dès 1717, les protestants de l'Ulster, avaient débuté leur exode vers les États-Unis. À partir de 1815, en Irlande, on assiste au début d'une émigration massive. La misère, le climat politique et l'intolérance religieuse incitent les Irlandais à quitter leur pays.

Note : À lire, en mai, la suite de ce que M. O'Brien voulait raconter lors de la fête des Irlandais. Si vous voulez communiquer avec M. O'Brien, il se fera un grand plaisir de vous répondre :

garyjobrien@gmail.com

Cour : societehistoiresbdl@gmail.com

 **Société d'histoire de Sainte-Brigitte-de-Laval**

Allen Dawson, prés. 418 825-3200



Vous accompagner : notre priorité

Nous avons à cœur l'intérêt de nos membres, de nos clients et de nos employés.

Pour favoriser le bien-être de toute la collectivité, Desjardins joint sa voix à celle des gouvernements pour demander à tous de limiter leurs déplacements. Bien que plusieurs de nos points de service demeurent encore accessibles, nous vous encourageons grandement à profiter de notre service AccèsD web et mobile pour :

- Déposer vos chèques où que vous soyez, en toute sécurité grâce au dépôt mobile;
- Faire un Virement Interac^{MD} à votre famille, à vos amis ou à une entreprise;
- Utiliser les virements internationaux pour offrir votre soutien à un proche à l'étranger;
- Effectuer toutes vos opérations courantes telles que le paiement de factures et la consultation ou la modification de vos comptes, ainsi que la gestion de vos polices d'assurance.

Prestations gouvernementales

Nous vous invitons à vous inscrire au dépôt direct pour recevoir toute prestation gouvernementale directement dans votre compte, y compris la nouvelle Prestation canadienne d'urgence (PCU) de 2 000 \$ par mois.

Pour mieux répondre à vos attentes, nous rembourserons automatiquement les frais occasionnés par un dépassement du nombre de transactions prévues à votre forfait, et ce, de façon temporaire à compter du mois d'avril.

Desjardins met toute sa force collective au service de ses membres et clients et soutient les populations vulnérables en accordant trois dons significatifs au Fonds d'urgence de Centraide, à la Croix-Rouge canadienne et au réseau des Banques alimentaires du Québec.

Merci à nos 47 000 employés qui unissent leurs forces pour vous accompagner dans cette situation exceptionnelle.

Nous demeurons à votre écoute pour répondre à vos besoins et vous simplifier la vie. Ensemble, ça va bien aller!

Le jardinage comme thérapie contre le CORONAVIRUS

Jocelyne Clavet

Mettre les mains dans le sol a toujours été une thérapie fructueuse.

Je suis actuellement dans un confinement auto-imposé à cause du coronavirus. Mon conjoint et moi faisons partie de ces personnes à risque qui souffrent d'une « condition médicale pulmonaire préexistante ». Heureusement, nous n'avons pas attrapé ce virus et nous suivons les directives à la lettre.

Pouvez-vous deviner ce que je fais pour rester active et alerte? Je prends des marches. je lis, je communique avec mes proches etc... et je jardine, bien sûr! Ici, à Sainte-Brigitte, il est encore beaucoup trop tôt pour jardiner à l'extérieur; il y a encore environ 150 cm et plus de neige au sol et elle prendra un bon mois à disparaître.

Voici donc, quelques idées pour passer le temps et vous donner l'impression d'accomplir quelque chose même si ce n'est pas dans votre jardin.

- Démarrez quelques semences. Rien n'est plus stimulant que de vérifier chaque matin si quelque chose a jailli du sol.

- Profitez de ce temps pour nettoyer et repoter vos plantes d'intérieur. Enlevez les feuilles mortes, remplacez le terreau fatigué et prenez des boutures de vos plantes favorites pour, plus tard, pouvoir partager cette richesse avec des amis.

- Mettez en pot des bulbes récupérés à l'automne.

- Planifiez un potager. Faites quelques recherches pour savoir quelles variétés semer vous-même et quelles variétés acheter sous forme de plants. Consultez des blogues et des livres sur le jardin potager.

- Faites une liste des fleurs que vous voulez voir dans vos plates-bandes et vos bacs.

- Regardez des vidéos d'instructions de jardinage sur YouTube.



- Recherchez des plantes qui poussent bien dans votre région et préparez un plan en vue d'une bonne métamorphose ce printemps.

- Planifiez un jardin d'herbes aromatiques. Quelles herbes aimez-vous utiliser en cuisine? Quelles herbes sont les meilleures pour les smoothies et les tisanes? Si vous n'avez pas d'espace au sol, faites pousser des herbes dans des pots sur la terrasse ou sur le balcon.

- Décidez de planter un arbre. Recherchez les variétés qui poussent bien dans votre région. Calculez où vous avez assez d'espace pour le recevoir et assez de soleil pour le contenter.

- Planifiez des vacances dans des jardins pour quand les restrictions de déplacements seront levées. Décidez d'une région que vous voudriez visiter et recherchez des jardins publics, des parcs nationaux et des destinations fleuries dans la région.

En somme, regardez ce temps forcé à la maison non pas comme du temps en prison, mais comme une occasion pour mieux découvrir la beauté et l'intérêt des plantes et du jardinage.

Espérons que nous pourrions bientôt sortir de nouveau en public et nous retrouver avec nos parents et nos amis jardiniers, mais en attendant... **jardinons**



Recyclage

Vêtements et vieilles chaussures

On retrouve souvent des vêtements ou des souliers aux vidanges. Pourtant, ils peuvent être donnés à plusieurs organismes de bienfaisance. Ceux-ci se chargent de passer au suivant ou de rediriger vers les entreprises de récupération.

Les textiles et autres matériaux récupérables qui composent les souliers et les vêtements sont triés, puis redistribués à des friperies, des écodesigns, des pays en voie de développement ou même utilisés pour confectionner des chiffons et des matériaux de rembourrage. On recycle tout : fibres, boutons fermetures éclair, etc.

Quels vêtements?

Tous les vêtements : gilets, chemises, pantalons, jupes, pyjamas, sous-vêtements, bas, basculottes, collants, ceintures, chapeaux, tuques, mitaines, gants, foulards, manteaux, etc. Toutes les chaussures : souliers, pantoufles, sandales, bottes, etc.

Dans quel état?

Trop petits, trop grands, démodés, brisés, décousus ou tachés mais lavés. (par respect pour les bénévoles)

Où aller les porter?

1. La Friperie SBDL
2. La Société de Saint-Vincent de Paul
3. Le Village des Valeurs
4. L'Entraide diabétique
5. Les magasins H&M
6. Les boîtes de dons de vêtements

Visitez le site : www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/

Diane Clavet



ÉLECTRIQUE
ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

418 825-5578
418 955-5578
info@bmtec.ca



Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

R.B.Q.: 5736-8409-01



Le PRO du chauffage

418 999-8316
Entrepreneur général

Soumission gratuite
Pro-confort@outlook.com

Climatisation Ventilation
Chauffage

La Barak Offres d'emploi - Été 2020

La Barak, Maison de jeunes de Sainte-Brigitte-de-Laval, est à la recherche de nouveaux coéquipiers(ères) pour la saison estivale. Un poste enrichissant et dynamique dans un milieu de vie en pleine ébullition.

L'intervenant de milieu agit comme intervenant dans l'intervention de milieu.

Pré-requis

- Posséder un D.E.C dans un domaine similaire ou connexe; ou être en voie de le terminer.
- Avoir une à deux années d'expérience dans l'intervention de milieu.
- Connaître et adhérer à la mission des Maisons de jeunes et à son code d'éthique.
- Aimer la clientèle jeunesse et croire à ses capacités. Connaître l'approche de proximité et l'approche des normes sociales est un atout.
- Aimer travailler seul et être autonome. Aimer travailler à l'extérieur pendant la saison estivale est primordial.
- Permis de conduire valide.
- Posséder une voiture.
- Ne pas avoir d'empêchement judiciaire en lien avec l'emploi.

Précisions

Deux postes saisonniers disponibles, un de 13 semaines (du 1^{er} juin au 28 août) et un de 15 semaines (du 20 juin au 1^{er} octobre).

Horaire variable, de jour et de soir,

et de fin de semaine, selon les besoins; horaire assujéti à des changements selon la température, les événements ou les activités prévus dans le cadre de ses fonctions.

Dates prévues d'entrée en fonction
1 juin 2020 et 20 juin 2020

Salaire offert : 16,50 \$ de l'heure
Nombre d'heures par semaine : 35 h

Conditions diverses : remboursement du kilométrage effectué dans le cadre de ses fonctions.

Travail demandant de nombreuses interventions de la part de l'intervenant qui devra aussi amener les jeunes à être actifs et participatifs. Par une approche de proximité, l'intervenant devra établir ses liens de confiance.

À quelques reprises pendant la saison estivale, l'intervenant de milieu devra participer aux activités de la Maison de jeunes (événement et financement). Il devra aussi participer aux réunions d'équipe de la MDJ.

Pour des renseignements supplémentaires ou pour poser sa candidature, communiquez avec :

418 948-6769
mdjlabarak@outlook.com
www.facebook.com/mdj.barak

Claudia Lizotte,
responsable à l'animation
Marilou Paradis, coordonnatrice

PETITES ANNONCES

Tombée 6 mai 2020
alinegfortier@hotmail.com
418 825-1182

**4 pneus d'hiver NORDMAN avec
roues 195/60/R15, une saison d'usage.
825-5002**

Défi Santé

**Participez au défi santé pour
garder la forme et le moral**

Adopter de saines habitudes de vie est plus pertinent que jamais pour favoriser sa santé physique et mentale alors que notre rythme de vie est chamboulé.

**Trois objectifs à atteindre ou
à maintenir en avril :**

- Objectif Fruits et légumes manger plus de fruits et légumes chaque jour.
- Objectif Bouge : bouger au moins 30 minutes par jour.
- Objectif Zen prendre un moment pour se détendre chaque jour.

Les participants au Mois Défi Santé peuvent profiter d'une panoplie d'outils de soutien gratuits en ligne www.facebook.com/defisante/ <https://defisante.ca/reglement-du-concours>.

Plusieurs prix à gagner.

Le Lavallois

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

Le Lavallois
C. P. 1020
Sainte-Brigitte-de-Laval, G0A 3K0
Tél. : 418 907-7172

Courriel : lelavallois@ccapcable.com
Web : www.lelavallois.com

L'équipe du Lavallois

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Lucille Thomassin, présidente	948-2610
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	934-0121

COLLABORATEURS

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

Calendrier du Lavallois

2020

Tombée	Sortie
06 mai	15 mai
10 juin	19 juin
05 août	14 août
09 septembre	18 septembre
07 octobre	16 octobre
11 novembre	20 novembre
11 décembre	18 décembre



COLLABORATEURS



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

WR | 80 ans

Dominic et Gabriel Robert
arrière-petits-fils du fondateur

À 80 ans, Wilbrod Robert n'a jamais été aussi jeune !

- Centre commémoratif agrandi avec un nouveau columbarium contemporain
- Préarrangements avec forfaits à partir de 1 795 \$
- Services innovants
- Une **entreprise familiale**, depuis maintenant 4 générations avec l'arrivée de Dominic et Gabriel Robert

WR | Wilbrod Robert

418 661-9223 | wilbrodrobert.com

Nous desservons toute la région de Québec incluant la Côte-de-Beaupré

PRODUITS COMMERCIAUX

AUX PETITS MOTEURS DU QUÉBEC INC.

(418) 660-9090

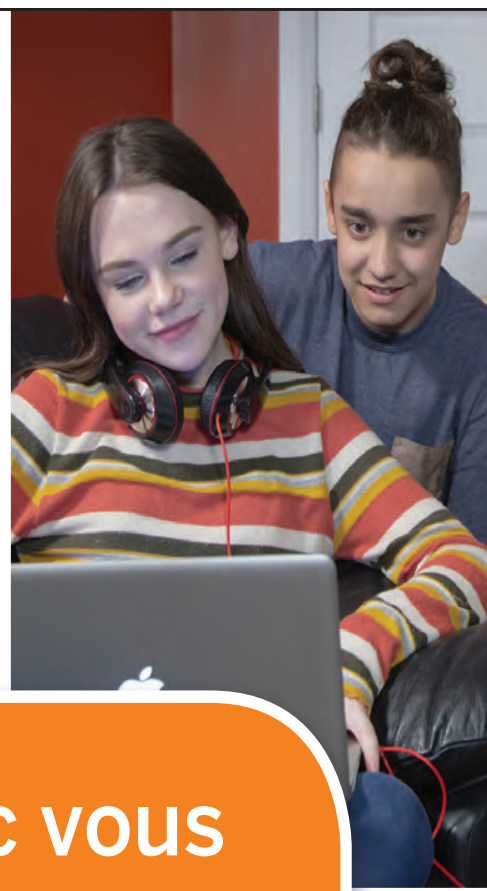
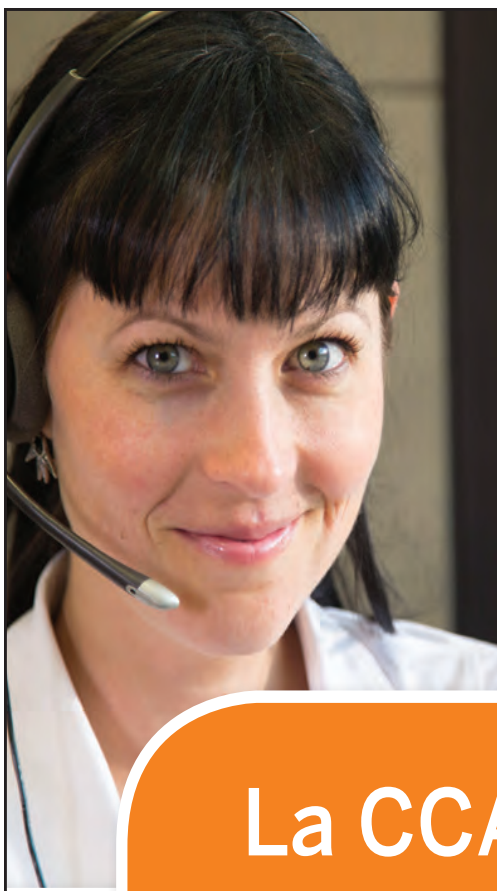
RÉPARATION DE TOUTES MARQUES

VENTE - PIÈCES

FINANCEMENT
0% 36 MOIS Sur approbation du crédit, 36 versements mensuels égaux. Certaines conditions s'appliquent.

TORO **Husqvarna**

2957, boul. Louis-XIV, Québec G1C 4W7
www.auxpetitsmoteurs.com info@auxpetitsmoteurs.com



La CCAP, plus que jamais avec vous

Nous sommes conscients que la situation actuelle peut être ardue pour notre communauté. Afin d'assurer la santé et sécurité de nos membres mais aussi pour leur démontrer notre soutien, nous avons mis en place certaines mesures.

- ✦ Nos bureaux sont actuellement fermés au public. Mais notre équipe est là pour vous : par téléphone tous les jours de 8h00 à minuit au 418.849.7125 ou par courriel à info@ccapcable.com et support@ccapcable.com
- ✦ Nous offrons la consommation Internet illimitée à tous nos clients résidentiels ainsi que de nombreux débrouillages télévision. Pour tous les détails, consultez notre site Internet.
- ✦ Nous avons appliqué en crédit la ristourne de 2019 équivalente à 50\$ à tous les membres ne l'ayant pas déjà utilisée.

Pour connaître toutes les mesures en lien avec la Covid-19, visitez notre site Internet.



418.849.7125

www.ccapcable.com | 