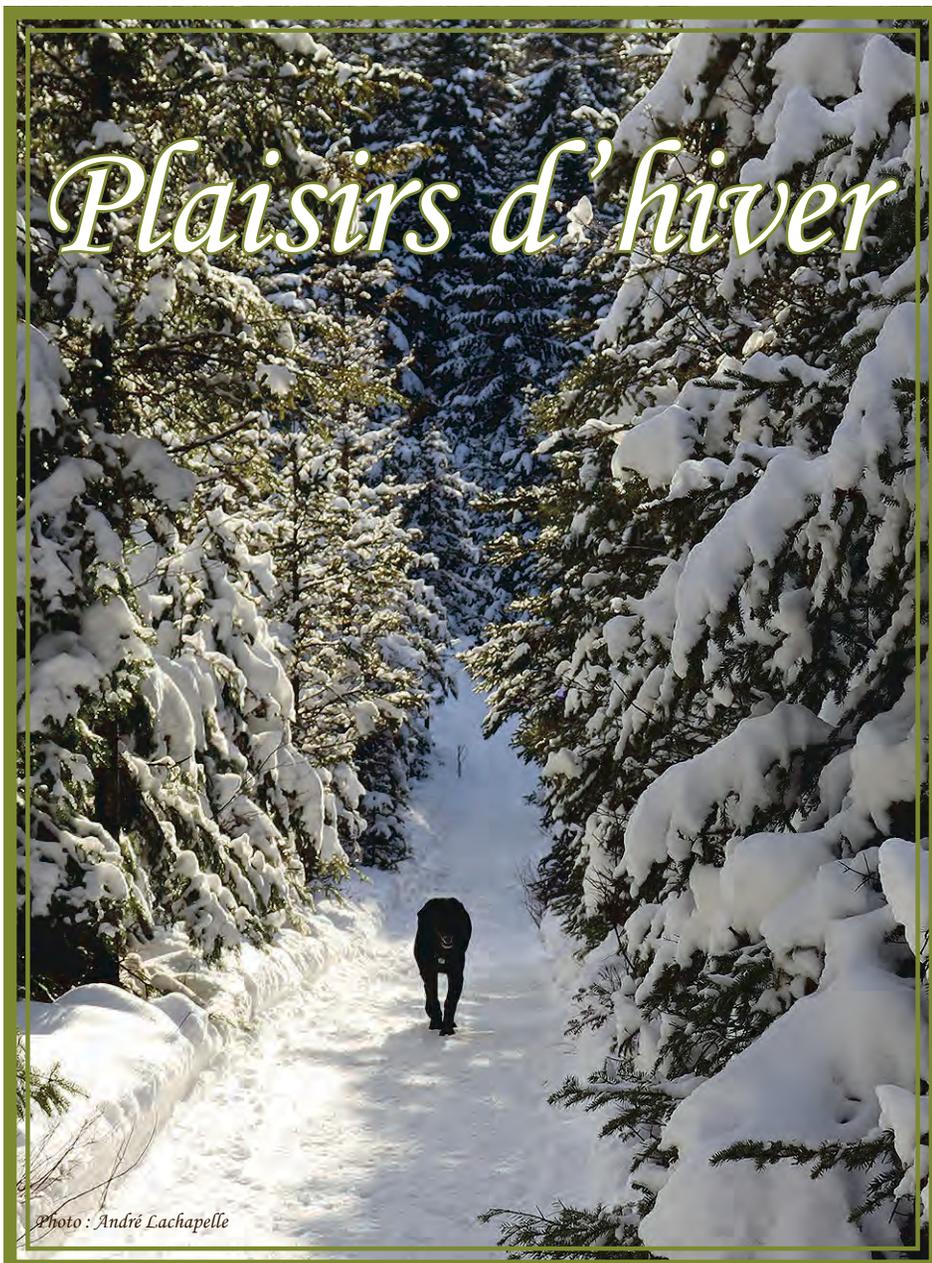




Le Lavallois

Le journal de Sainte-Brigitte-de-Laval



Plaisirs d'hiver

Photo : André Lachapelle

Chanceux malgré tout

Les sports d'hiver comme la randonnée en raquette, la motoneige ou tout simplement la marche seul et en famille, connaissent un engouement sans précédent.

À Sainte-Brigitte-de-Laval, nous sommes privilégiés d'avoir à notre disposition un environnement exceptionnel qui nous permet facilement de prendre l'air et de profiter de l'hiver.

Nous avons redécouvert le plaisir de prendre le temps pour préparer et déguster un bon repas ou de se gâter en encourageant un restaurant ou un traiteur de notre ville.

Nous sommes chanceux malgré tout de pouvoir profiter de ces moments de pur bonheur et de faire un pied de nez à la COVID-19

À lire

WIFI public p. 2

CIUSSSCN : 20, du Domaine p. 3

Le Père Noël fait des heureux p. 4

Constats de contribution p. 5

Bottin téléphonique SBDL 2021-2023 p. 5

lelavallois.com

facebook.com/journallelavallois/

Janvier 2021

Volume 39 Numéro 1

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

418.825.2969

info@restaurantlelavallois.com

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 33 ans

Freins Suspension Mise au point Pose de pneus

LE SPÉCIALISTE
ENTRETIEN ET RÉPARATION

CCAP cable

Lucille Thomassin

CCAP lance une connection Internet publique

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que la CCAP annonce le déploiement de son nouveau service de Wifi public disponible aux quatre coins de son secteur d'activité. Ce service gratuit est ouvert à tous les citoyens. Cela signifie que les personnes qui ne sont pas membres de la CCAP peuvent aussi en profiter.



À ce jour, plus de 20 bornes de service sont actives sur le réseau et la plupart de celles-ci sont situées près d'un arrêt d'autobus du RTC ou du TCJC.

Comme quoi l'attente sera moins longue et sans doute plus agréable.

Toutes les personnes qui se trouvent à une distance maximale de 100 mètres d'une borne de service et à l'extérieur d'une résidence peuvent en profiter à partir d'un téléphone mobile, d'une tablette ou d'un ordinateur portable. Le réseau Internet est identifié au nom de CCAP et aucun identifiant ni mot de passe n'est requis.

À Sainte-Brigitte-de-Laval, une borne a été installée au 2, rue du Couvent,



« C'est un projet qui était dans la mire de la Coopérative depuis fort longtemps et nous sommes heureux de pouvoir enfin en faire l'annonce.

Au cours des prochaines semaines et des prochains mois, nous analyserons le niveau d'utilisation des bornes actuelles.

On aimerait amener le service encore plus loin en augmentant le nombre de points d'accès dans des endroits que les gens ont l'habitude de fréquenter comme par exemple des parcs ou des terrains de sports extérieurs » signale M^{me} Maryna Carré, directrice du marketing et des communications à la CCAP.

Pour connaître plus précisément l'emplacement des bornes, rendez-vous au :

www.ccapcable.com

dans la section Wifi public CCAP.

Sommaire

Actualité

WiFi public.....	2
Le club Lions vient en aide.....	3
Point de service du CIUSSSCN.....	3
Une initiative citoyenne.....	4
Bénévole-toi.....	4
Constats de contribution.....	5
Bottin 2021-2023.....	5
Six nouveaux logements.....	6
Sentiers pédestres.....	6
Sécurité publique.....	7
Écocentre.....	7
Nomination M. Nicolas Maheux.....	9
Sondage.....	9
L'homme qui redonne des ordis.....	14
Nouvelles de la MRC.....	15

La vie de chez nous

Descendance Philip Dawson.....	10
RDE.....	11
Âge d'Or.....	16
Le vieil homme grincheux.....	16
Fermières.....	17
Matinées mères-enfants.....	18
Recette.....	18

Chroniques

Détresse psychologique.....	19
La ménopause.....	20
Conseils santé.....	21
Horticulture.....	22
Petites annonces.....	23

Jean-François
SIMARD

DÉPUTÉ DE MONTMORENCY



418-660-6870

jean-francois.simard.mont@assnat.qc.ca



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

André Lachapelle

Le Club Lions vient en aide aux organismes à but non lucratif

Le Club Lions de Sainte-Brigitte-de-Laval a attribué récemment un montant de 6 500 \$ à des organismes à but non lucratif.

La Communauté chrétienne de SBDL (3 000 \$), le Refuge éthique de l'Arrière-Pays (1 000 \$), le Club de soccer de SBDL (1 000 \$), la Résidence le Trèfle d'Or (1 000 \$) et le Centre récréotouristique du Domaine des Hautes Terres (500 \$) ont bénéficié du soutien financier du Club Lions qui a aussi contribué aux paniers de Noël de la Saint-Vincent de Paul.



M^{me} Danielle Thomassin et M. Laurent Pinot, curé, ont reçu une aide financière de 3 000 \$.

En acceptant la responsabilité de la Friperie, la présidente du Club Lions, M^{me} Jacinte Chapados et le secrétaire, M. Claude Lemay, avaient un objectif précis, soit de redistribuer les profits aux personnes et aux OBNL qui ont besoin d'un soutien financier.



Un montant de 1 000 \$ a été remis à M^{me} Natasha Côté, présidente du Club de soccer SBDL.

En considérant les prix modestes demandés pour les articles, on saisit aisément la somme colossale de travail consentie par M^{me} Chapados et M. Lemay pour en arriver à réaliser des profits intéressants.

L'année 2020 aura été particulièrement occupée pour



M^{me} Chapados et M^{me} Clémence Verret, présidente du conseil d'administration du Centre récréotouristique du Domaine des Hautes Terres.

ces deux Lavallois qui, en plus d'assurer la gestion de la Friperie, ont aussi offert un service de livraison d'épicerie à 70 familles lors de la période de confinement du printemps dernier.

Soulignons par ailleurs qu'en raison de la situation actuelle, la Friperie est fermée jusqu'au 8 février 2021 et que le dépôt de marchandises y est interdit.

Encore une fois, bravo M^{me} Chapados et M. Lemay pour votre engagement envers la communauté.

Le point de service du CIUSSSCN au 20, rue du Domaine



Le point de service du CIUSSS de la Capitale-Nationale à Sainte-Brigitte-de-Laval, dont l'ouverture est prévue en mars prochain, sera situé au 20, rue du Domaine.

L'endroit a été retenu à la suite d'un appel d'offres lancé par le CIUSSS en novembre dernier. Une infirmière, une agente administrative, des salles pour le traitement de soins infirmiers, de prélèvements, pour la centrifugation de spécimens sanguins et une salle d'attente feront partie des services qui seront offerts. Soulignons qu'un poste d'agente administrative fait l'objet d'un appel de candidatures dont vous pouvez prendre connaissance dans cette page. Les personnes intéressées ont jusqu'au 5 février pour déposer leur candidature.

André Lachapelle

Un emploi près de chez-vous!

Agente administrative (classe 3)

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale est à la recherche d'une agente administrative (classe 3) pour son point de service situé au 20, rue du Domaine à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Résumé de votre rôle

- Accomplir différents travaux administratifs selon des directives précises, des méthodes et des procédures établies.
- Exercer des attributions relatives à l'inscription ou à l'admission des usagers ainsi qu'au traitement de données.
- Effectuer d'autres tâches de secrétariat.

L'horaire de travail est du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h (durée indéterminée).

Pour en savoir plus et postuler :
www.ciusscn.ca/emploi

Référence : cat-3-21-4740

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

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
des maintenant!

f 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

Une belle initiative citoyenne

André Lachapelle

Le Père Noël fait des heureux

En posant une question toute simple sur le groupe Facebook Sainte-Brigitte-de-Laval, M^{me} Catherine Dallaire, une mère de famille d'un garçon et d'une fille ne se doutait pas qu'elle venait de déclencher une vaste opération qui aura permis le 24 décembre dernier de distribuer 400 cadeaux à 200 familles de Sainte-Brigitte-de-Laval.

M^{me} Dallaire a demandé s'il y avait un Père Noël qui se rendait au domicile pour remettre des cadeaux. Plusieurs parents ont aussitôt démontré de l'intérêt pour un tel service. Le propriétaire de Occasion Ville de Québec, M. Carl Tremblay, est par la suite entré en contact avec elle et c'est à ce moment que le projet a pris forme.



M^{me} Catherine Dallaire, M. Carl Tremblay et trois Pères Noël bénévoles

Ils avaient prévu au départ de limiter à 250 le nombre de cadeaux à distribuer, mais devant le grand intérêt manifesté, ils ont pris les dispositions nécessaires pour en arriver à 400 cadeaux.

Toute cette opération a exigé beaucoup d'efforts pour les organisateurs. Il leur a fallu recevoir et entreposer les précieux colis, planifier trois itinéraires pour assurer une distribution efficace, mettre sur pied trois équipes de bénévoles, s'enquérir auprès de la santé publique des mesures à mettre en place, etc.

M^{me} Dallaire et M. Tremblay ont tenu à souligner la participation du Shell et de Cakefetti pour les bonbons et les biscuits et remercier du fond du cœur les bénévoles qui ont fait en sorte que cette journée soit une belle réussite.

Le 24 décembre, à 9 heures, trois véhicules fournis par Occasion Ville de Québec et remplis à ras bord prenaient la route.



Le Père Noël a eu droit à bien des sourires.

Il fallait profiter des conditions météorologiques favorables de la matinée avant l'arrivée de la pluie. Sage décision de mener l'opération à terme avant l'arrivée du déluge.

Cette distribution de cadeaux a donné lieu à de beaux moments. Les enfants attendaient patiemment à la fenêtre et ont accueilli avec un grand sourire et beaucoup d'excitation le Père Noël.



COVID-19 oblige, les enfants et leurs parents devaient demeurer à l'intérieur, mais cette contrainte n'a toutefois pas gâché leur plaisir.

Voilà une belle initiative citoyenne.

Bravo à M^{me} Dallaire et à M. Tremblay ainsi qu'à tous les bénévoles pour avoir rendu possible cette belle idée.

Que l'on soit en période de pandémie ou non, cette distribution de cadeaux mérite certainement de devenir une belle tradition à Sainte-Brigitte-de-Laval.

Photos : Alain Bouchard et André Lachapelle

En 2021 bénévole-toi

En 2021, deviens bénévole dans la communauté lavalloise. Une vingtaine d'organismes sans but lucratif de ta ville ont peut-être besoin de toi.

Le journal Le Lavallois aimerait bien te connaître. Si les communications t'intéressent, voici ce que tu pourrais accomplir avec nous.

- Si tu aimes écrire une chronique, rencontrer des gens, raconter leur histoire, joins-toi à André, Lucille et Doris, notre équipe de rédaction.
- Si tu excelles en français, que la moindre faute te saute au yeux, Jocelyne, Diane, Louise, Marie-Andrée et Rita ont hâte de te connaître.
- Si la mise en page t'intéresse, viens rejoindre Diane, Jocelyne, Rita, Doris et Lucille, notre équipe de montage.
- Si tu connais bien les applications Web, fais signe à Diane, Doris, Alain et François.
- Si tu préfères partager sur Facebook, appelle Alain.
- Si tu travailles facilement avec le logiciel de comptabilité Acoma, tu pourrais épauler Doris, notre trésorière.

Deviens bénévole



Tu peux aider selon tes disponibilités : quelques heures par semaine, par mois ou même par année. Tu peux participer à l'occasion ou régulièrement.

Que tu sois étudiant, travaillant ou retraité, tu peux t'impliquer.

Presque tout le travail se fait à distance. Tu pourrais donc bénévoler confortablement installé chez toi.

Si notre offre t'intéresse, contacte un membre du CA. Tu trouveras les noms et coordonnées en page 23 du journal.

Diane Clavet

841, Ave Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval,
Bur. : 418 825-1058
Cell. : 418 808-1724
info@peinturemontmorency.com

**PEINTURE
MONTMORENCY**
Intérieur et extérieur
Réparation de plâtre • Tirage de joints
RESIDENTIEL • COMMERCIAL • INSTITUTIONNEL
Estimation gratuite Licence RBQ : 8286-2665-41

Évaluation et fiscalité municipale
Analyse immobilière
Solutions technologiques
Géomatique

Groupe Altus

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

Remise de constats de contribution

M. Carl Tremblay, propriétaire de Occasion Ville de Québec, a choisi, au cours des dernières semaines, de distribuer, non pas des constats d'infraction, mais plutôt des constats de contribution à des résidants et des résidentes de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Cette idée lui est venue après avoir fait l'acquisition d'un véhicule de la police de l'Ontario. Avant de le mettre en vente, il s'est demandé ce qu'il pourrait faire avec ce véhicule. En lieu et place du logo de la police, M. Tremblay a choisi d'y apposer celui de son commerce et de transformer de façon positive la remise de constats d'infraction.

Grâce à l'appui de plusieurs commanditaires et à la complicité des personnes qui ont dénoncé des gens qui avaient réalisé des choses positives ou qui vivaient des moments difficiles en cette période de pandémie, il a remis des constats de contribution.

C'est donc à bord du véhicule de Occasion Ville de Québec qu'il est allé cogner aux portes des personnes



Le véhicule Occasion Ville de Québec utilisé pour la remise des constats de contribution

qui avaient fait l'objet d'une dénonciation pour leur remettre un constat accompagné d'un bon d'achat de 100 \$ de IGA Famille Rousseau SBDL ou de Alimentation Sainte-Brigitte.



M. Carl Tremblay

Une belle surprise qui revêt un caractère particulier en cette période de pandémie. D'autres commanditaires ont aussi apporté leur contribution, soit Recto Verso Ergothérapie, Groupe DBL, Les Scellants MP et Distribution Kévin Laurendeau.

Vous pouvez visionner la remise en direct de ces constats de contribution sur la page Facebook d'Occasion Ville de Québec ou sur le groupe Facebook Sainte-Brigitte-de-Laval.

« J'éprouve une grande satisfaction d'avoir pu créer ces moments de bonheur pour des personnes méritantes ou qui en avaient besoin. Je tiens à remercier tous les commanditaires pour leur appui » a indiqué M. Tremblay.

M. Tremblay a remis jusqu'à maintenant une dizaine de constats de contribution. Il prévoit compléter la remise des constats, une quinzaine au total, d'ici la mi-février.

Trouver une façon d'apporter un peu de réconfort, de bonheur à des personnes en cette période difficile, c'est possible. Il suffit d'y penser et surtout de passer à l'action.

André Lachapelle

Bottin 2021-2023

Nous avons choisi de produire à nouveau le bottin téléphonique de Sainte-Brigitte-de-Laval parce nous savons que cet outil de référence très apprécié répond à un besoin de la population.

Nous allons procéder de la façon suivante pour l'édition 2021-2023 :

- Communiquer avec les personnes inscrites dans le bottin 2019-2020 afin d'apporter les changements qui s'imposent;
- Ajouter les noms des clients faisant partie des listes de Bell et de CCAP.

Notre objectif étant d'offrir le contenu le plus complet et le plus exact possible, il est important de nous signaler tout changement d'adresse, de numéro de téléphone, le retrait d'une inscription à la suite d'un déménagement, d'un décès, etc.

Les personnes qui ne figurent pas dans le bottin 2019-2020 peuvent évidemment s'inscrire. Notez que les numéros de cellulaire sont acceptés. Pour signaler tout changement ou pour une nouvelle inscription, veuillez communiquer avec :

Émilie Arcand 418 569-5683
Alexandra Lafleur 418 554-1551
Courriel : roses.crinquees.21@gmail.com

Avis aux annonceurs

Nous communiquerons avec les entreprises et les personnes intéressées à diffuser leur message dans le bottin téléphonique 2021-2023.

Il s'agit d'un excellent véhicule publicitaire puisque les résidants de notre ville conservent cet outil de référence et l'utilisent régulièrement. Si vous désirez faire connaître votre entreprise, contactez-nous.

La prochaine édition paraîtra en mai ou juin 2021.

L'équipe du bottin

Émilie : 418 569-5683 - Alexandra : 418 554-1551
roses.crinquees.21@gmail.com

Doris Tessier : doris.tessier@ccapcable.com
418 825-0029

Serge Gagnon

B. A. Philosophie

**PRÉPARATEUR D'IMPÔTS
DES PARTICULIERS**

Rapport simple suite à la perte de
revenu des personnes âgées.

Retraités : 45 \$ - Le couple 65 \$
Régulier : 85 \$ - Le couple 105 \$

Serge.gagnon@outlook.fr

Cell: 418 572-4638 - Rés: 418 825-2341

5, rue Simoneau - Sainte-Brigitte-de-Laval

**ProAction
PHYSIO**

physiothérapie
ergothérapie
kinésiologie
massothérapie
pédiatrie
rééducation périnéale
rééducation vestibulaire

CHARLESBOURG
8379, boul. Henri-Bourassa, suite 104
Québec, QC, G1G 4E1
418.628.7441

SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL
20, du Domaine
Ste-Brigitte-de-Laval Qc G0A 3K0
418.825.5097

proactionphysio.com

MORASSE
NOTAIRE

- Droit corporatif
- Testament
- Mandat de protection
- Immobilier
- Succession

11025, boul. du Lac, bureau 226
Lac Beauport (Québec) G3B 0X1
418 907-8954

**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*

André Lachapelle

Rue Saint-Paul

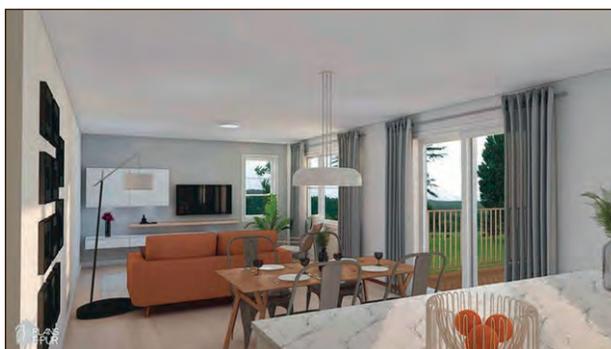
Six nouveaux logements bientôt offerts en location

La construction de deux triplex situés aux 2 et 4, rue Saint-Paul, face à l'école le Trivent 2, est débutée. Les six logements dont la réalisation a été confiée à Chabot Construction Inc. seront disponibles à compter du 1^{er} juillet 2021.



« Ces logements seront spacieux (superficie de 1 200 pieds carrés), modernes et dotés de matériaux de qualité supérieure » précisent les promoteurs du projet, MM. Alain et François Amyot.

Ils comprendront deux chambres à coucher, un espace bureau, une cuisine à aire ouverte avec îlot, une douche en céramique haut de gamme, l'air climatisé ainsi qu'un grand balcon et deux espaces de stationnement pour chaque logement.



Pour connaître les prix de location et toute autre information supplémentaire, consulter la page <https://www.facebook.com/marketplace/item/745620909722319>.

Vous pouvez aussi communiquer avec :

M. Alain Amyot au 418 654-8524
alainamyot2727@gmail.com ou
M. François Amyot au 418 208-3362

Sentiers pédestres

Lucille Thomassin

Où puis-je me stationner ?

La Ville invite les randonneurs des sentiers pédestres Le Montagnard et de la Montagne à Deux Têtes à utiliser les stationnements prévus à cet effet et de ne pas se stationner dans les rues.

Sentier Le Montagnard

Il est interdit de se stationner sur le chemin de l'Espoir. Le stationnement prévu pour le départ du sentier Le Montagnard est situé au parc Richelieu (383, avenue Sainte-Brigitte). Le stationnement situé en face de la mairie et de l'église peut aussi être utilisé dans le cas où le stationnement du parc Richelieu est complet.

Sentier de La Montagne à Deux Têtes

Il est interdit de se stationner le long de la rue Auclair, sur la rue des Cimes, sur la rue des Monts et sur la rue des Roches, sauf aux endroits prévus. Étant donné que le nombre de places de stationnement est très limité sur la rue des Roches, il est possible d'utiliser le stationnement gratuit situé au bout de la rue Auclair.



Nous vous invitons à consulter la carte des sentiers pour plus de détails au <https://sbd.net/activites-de-plein-air/>.

Enfin, nous invitons les randonneurs à prendre connaissance du code de conduite à adopter lors de leurs prochaines randonnées et à respecter les différentes mesures pour une promenade en toute sécurité. <https://sbd.net/.../covid-19-parcs-et-installations.../>

Bonne randonnée !

Sentiers pédestres

Remerciements
aux propriétaires

La totalité des parcours des trois principaux sentiers de Sainte-Brigitte-de-Laval, soit le Montagnard, le sentier de la Montagne à Deux Têtes et le sentier La Liaison sont situés sur des terres privées.

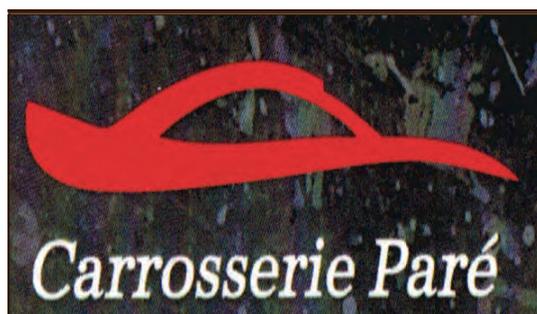


Nous profitons de ce début d'année 2021 pour remercier tous les propriétaires qui ont la générosité de nous octroyer des droits de passage sur leurs propriétés.

Prudence et respect dans les sentiers, c'est tout ce qu'ils nous demandent en retour.

Une très belle année 2021 à tous.

M^{me} Christiane Roy au 418 825-2038



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

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

Sécurité publique Sainte-Brigitte-de-Laval

Aidez-nous à vous aider...
Déneigez votre toiture !

On entend souvent parler et avec raison, de l'importance de déneiger sa toiture pour éviter des dommages à la maison.

Mais on entend moins souvent parler des risques causés par une toiture enneigée lors d'un incendie.

Un incendie peut dangereusement affaiblir la structure portante de la résidence et risquer qu'elle s'effondre. Ajoutons le poids de la neige sur la toiture (poids pouvant facilement atteindre plusieurs centaines de livres par mètre carré) et la maison s'écroule avant que les pompiers n'aient le temps de faire quelque chose.

Si vous n'êtes pas à l'aise de le faire vous-même, contactez un déneigeur professionnel détenant une assurance pour ce type de travaux.



Sauvez la vie de vos proches
en déneigeant vos issues de secours

Trop souvent, nous voyons des portes de sous-sol, des fenêtres de chambre au sous-sol et aux étages ne pas être accessibles, ni utilisables car trop enneigées.



Vous habitez en logement ou en condo ? Déneigez votre balcon.

En cas d'incendie, toutes les portes (portes-patio incluses) et toutes les fenêtres peuvent devenir votre seule issue de secours pour échapper aux flammes. Si elles sont enneigées vous ne pourrez pas fuir le feu et les pompiers auront besoin de plus de temps pour vous évacuer.

Propane

Si vous possédez un réservoir de propane, en cas d'incendie, il est important que les pompiers puissent rapidement avoir accès à celui-ci afin de couper l'alimentation pour éviter une explosion.



Pensez donc à déneiger l'accès à votre réservoir et le réservoir lui-même !

Benoît Couture,
pompiers premier répondant

L'écocentre

Une visite additionnelle gratuite



Tel qu'annoncé par le maire dans le cadre du budget 2021, la Ville a ajouté une visite gratuite pour tous les citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval. Vous pourrez donc vous rendre dans les écocentres de la ville de Québec pour un total de deux visites gratuites.

Cette disposition est en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2021. Une visite équivaut à tout dépôt de matières dans un écocentre. Ce n'est pas la quantité de matières qui est calculée, mais bien votre entrée sur le site de l'écocentre.



Lors de votre visite, vous devrez présenter une preuve de résidence. L'écocentre le plus proche est situé au 425, boulevard Raymond, à Beauport.

Pour connaître les heures d'ouverture et les matériaux acceptés, veuillez consulter le site Web de la ville de Québec.

- Les deux premières visites : gratuites
- 3^e visite : 35 \$ (utilisateur-payeur)

Lucille Thomassin

HUSKY NEIGE

INC.

Ça donne un bon coup d'patte

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

ESTIMATION GRATUITE

418-208-2210

Mathieu Lord et Jean Fortier

516 Ave Ste-Brigitte- huskyneigeinc@gmail.com

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**

**EXCAVATION
COFFRAGE**

Résidentiel - commercial - industriel

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

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

Membre APCHB
R.B.Q.: 8229-6963-28

À votre service depuis 1989

418 825-3304

Cellulaires:
418 808-6557
418 951-3304

Courriel: sciage@live.ca
www.sciagedebetonremblay.com



**Plus que jamais,
les gestes simples
sont notre meilleure
protection pour
lutter contre le virus.**

- * Maintenons la distanciation physique
- * Portons le masque
- * Lavons-nous les mains régulièrement
- * Évitions les déplacements et les voyages non essentiels
- * En cas de symptômes, passons le test rapidement
- * Respectons les consignes d'isolement

On continue de bien se protéger.

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

 1 877 644-4545

Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries (CSDPS)

Nomination de M. Nicolas Maheux au poste de directeur général adjoint

Le conseil d'administration du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries est très heureux d'annoncer la nomination de M. Nicolas Maheux au poste de directeur général adjoint. Celui-ci occupait la fonction de directeur des services éducatifs au CSDPS. La nomination a été entérinée à la séance du conseil d'administration du mardi 19 janvier. M. Maheux entrera en fonction le 15 février prochain.

M. Maheux joint l'équipe de la direction générale et son rôle consistera notamment à accompagner les directions d'établissements et de services. Il contribuera activement, avec les services concernés, au projet de développement majeur de la construction d'une école primaire.

Il aura aussi sous sa responsabilité le plan de pérennisation des approches collaboratives et le monitoring du Plan d'engagement vers la réussite (PEVR), de concert avec tous les intervenants concernés. De plus, il coordonnera la mise en œuvre et la régulation de certaines de nos offres de service.

M. Maheux cumule plus de 23 ans d'expérience dans le réseau de l'éducation. Il est à l'emploi du Centre de services scolaire des Premières-Seigneuries depuis toutes ces années

Au cours des six dernières années, il a œuvré à la direction des Services éducatifs, d'abord comme directeur adjoint, puis comme directeur des Services éducatifs.

« Nous reconnaissons le caractère exceptionnel de l'engagement et de l'expertise de M. Maheux en le nommant à la direction générale adjointe.

Ses grandes forces, comme son leadership mobilisateur, sa propension à mettre en valeur l'élève et les équipes de réussite, sa riche expérience sur le plan des pratiques probantes, sa capacité à faire une gestion du changement avec intégrité et éthique professionnelle ainsi que sa vision stratégique orientée vers l'amélioration continue lui permettront de relever des défis importants au sein de notre organisation. Nous souhaitons la plus cordiale bienvenue à M. Maheux et nous sommes fiers de pouvoir compter sur un partenaire comme lui » affirme M^{me} Marie-Claude Asselin, directrice générale.

Lucille Thomassin



Sondage

Le sentiment de sécurité urbaine des citoyens

La ville de Sainte-Brigitte-de-Laval, en collaboration avec les organismes du milieu, a décidé de mener une enquête par sondage auprès des Lavallois de 11 ans et plus, afin de tracer les grandes lignes du sentiment de sécurité urbaine des citoyens dans le cadre du Programme de soutien aux municipalités en prévention de la criminalité 2019-2022 offert par le ministère de la Sécurité publique (MSP).

Le but de ce sondage est de faire un relevé de vos expériences et de vos perceptions personnelles pour tracer un cadre commun, dans l'intention de mettre en place des actions et des outils qui nous aideront, de façon commune, à accroître le sentiment de sécurité sur le territoire pour les gens qui y habitent.

Rendez-vous au www.sbdl.net pour remplir le sondage en ligne. Veuillez prévoir environ 10 minutes de votre temps pour répondre aux questions. Si le cœur vous en dit, vous pouvez laisser vos coordonnées à la fin du sondage afin d'être admissible au prix de participation, soit la possibilité de gagner une Nintendo Switch.

Incitez votre ado à remplir le sondage qui sera en ligne jusqu'au 15 février 2021 inclusivement. Nous vous remercions à l'avance de votre participation !

Sabrina Thomassin



LE BUREAU VÉTÉRINAIRE ANIMA-PLUS SAINTE-BRIGITTE EST OUVERT!

Après une pause de quelques mois, notre équipe est de nouveau en mesure d'aimer, soigner et guérir vos animaux de compagnie!

Pour toute question ou pour prendre rendez-vous, communiquez avec nous :

418-825-3555

224 avenue Sainte-Brigitte,
Sainte-Brigitte-de-Laval, QC
GOA 3K0

Prenez note de nos nouvelles heures d'ouverture :

LUN : 10 h à 16 h
MAR : 13 h à 19 h 30
MER : Fermé
JEU : 13 h à 18 h

VEN : Fermé
SAM : Fermé
DIM : Fermé

 animapLUS



La descendance de Philip Dawson et Mary Hickey

Louise Côté

Philip Dawson, originaire de la région de Kilcommon, Tipperary, était sans doute un cousin des autres déjà rencontrés. Il a épousé Mary Hickey vers 1811. Le patronyme Hickey est très répandu dans le sud-ouest de l'Irlande et particulièrement dans le comté de Tipperary. Le couple a donc émigré, probablement avec d'autres de la même région, début des années 1830.

Leurs enfants, Johanna Julia, Margaret, John Philip et Patrick sont nés entre 1811 et 1821 mais nous avons seulement les dates exactes pour les deux derniers enfants soit Darby, en avril 1824 à Ballynaclogh et Mary en décembre 1828 à Foilduff. Ce sont deux petites localités près de Kilcommon. On peut supposer que Philip était journalier agricole. Mary Hickey décède en février 1844 à SBDL à l'âge de 50 ans et John en 1864 à environ 90 ans, chez son gendre McCarthy à Charlesbourg. Il est inhumé à SBDL. Au recensement de 1852, Philip vit avec Jeremy et Mary, est voisin de son frère James, aussi veuf. Il a une terre de 100 arpents. Il a récolté 70 minots d'avoine, 200 de pommes de terre et 100 de navets.

Les six enfants de Philip et Mary

1- a) Johanna Julia s'est mariée avant leur départ en 1828, avec Dennis Ryan, de qui elle aura quatre enfants. Après son arrivée au Canada, elle épouse un autre Ryan, Richard, du comté de Limerick, le 12 septembre 1835 à SBDL. Du premier mariage, Timothy, épouse en 1853 Mary Stapleton, du Tipperary. Trois de leurs enfants ont une descendance soit Dennis, qui s'établit dans le sud de l'Ontario, John Albert au New Hampshire et Mary Ann, que nous avons déjà rencontrée car elle a épousé Thomas Peter Keough en 1883 à SBDL. Ensuite, il y a Margaret Mary Aylmer Ryan qui épouse James Brophy en 1852 à SBDL. Ils vont s'établir à Sainte-Foy, où un de leurs fils, le docteur Michael Henry Brophy, deviendra maire de 1899 jusqu'à son décès d'une pneumonie en 1905. Une maison de la famille Brophy se trouve encore sur le chemin Sainte-Foy. Les terres de la famille ont été vendues en 1942 au Séminaire (elles deviendront une partie du campus de l'Université Laval). Plusieurs descendants demeurent encore à Québec, dont certains sous les patronymes Carrier et Desmeules.

1- b) Du second mariage de **Johanna Julia**, seule Ann a eu une descendance de son mariage avec Thomas Jennings, de Lac-Beauport en 1865 : John, William et leur soeur Elizabeth émigrent au New Hampshire, et Joseph au Maine, mais Richard demeure à SBDL et épouse Exilda (Azelda) Vallière en 1898 (son frère avait marié une Dawson). Certains de leurs enfants vont se trouver à Montréal et Québec, mais un de leur fils, Victorien, employé du Château Frontenac, a épousé Thérèse Vaillancourt et a été inhumé à SBDL en 1975 (photo).



Cimetière Sainte-Brigitte-de-Laval, photo Gary O'Brien

2- Margaret Mary a épousé Walter Tobin aussi de SBDL, mais aucune descendance n'est connue. Il a été commissaire d'école dans les années 1850.

3- John Philip épouse Johanna Hurley, aussi de SBDL en 1844, La majorité de leurs 12 enfants meurent assez jeunes, alors on retiendra comme descendance, dont une partie est à SBDL:

- a) **Margaret** qui épouse William Tierney à SBDL en 1875, dont les enfants s'établissent en Ontario et Montréal.
- b) **Philip John**, qui épouse Elizabeth Bolan en 1855, lesquels émigrent avec le reste de la famille Bolan, de même qu'avec John Keough et Patrick Whelan, à Ellendale, Dakota vers 1880.
- c) **Helen**, épouse Patrick O'Neil en 1886. Ce couple demeure à SBDL, où ils ont quatre enfants, dont Millie O'Neil, de qui nous avons déjà parlé et sa soeur Margaret, qui épouse un francophone de SBDL, Johnny Goudreault en 1913. Il était le cousin de François Goudreault, le maire de Sainte-Brigitte-de-Laval de 1941 à 1943. (<https://amecq.ca/2013/09/20/le-journal-de-francois-goudreault/>). Les enfants de Margaret O'Neil et Johnny Goudreault sont :
 - Charles (Henriette Vallière mariage 1940, SBDL);
 - Rose Marguerite (Joseph Plante 1935, SBDL);
 - Cécile, (Pierre Auclair en 1952);
 - Léo (Aurore Boisvert en 1950);
 - Thérèse (Jean-Paul Brindamour en 1951, SBDL);
 - Jean-Paul (Jeannette Dawson en 1963, SBDL);
 - Joseph, célibataire;
 - Raymond (Irène Gagnon en 1962);
 - Juliette (Stanley Keet en 1956, Saint-Patrick);
 - Jeanne (Jean-Paul Marcoux en 1954, SBDL);
 - Gérard (Colette Proteau).

Certaines de ces familles habitent encore Sainte-Brigitte-de-Laval et sont donc les descendants directs de Philip Dawson et Mary Hickey.

4- Patrick a épousé Catherine Conrick en 1848, et ils émigrent à Lowell, Massachussets en 1876, comme tant d'autres Québécois et plusieurs descendants y vivent encore.

5- Jeremiah a marié Mary Bolan en 1854. Ils auront 10 enfants, avant le décès de Mary en 1874. Jeremiah se remarie avec Mary Jane Pearson, d'une famille protestante de Lac-Beauport en 1880 et le couple émigre au sud de l'Ontario (région de Peterborough) avec leurs cinq enfants par la suite. Les enfants du premier couple vont s'éparpiller un peu partout en Amérique :

- Mary Lucy marie Patrick Brown, à Québec;
- Philip émigre au Wisconsin;
- John H. émigre au Michigan et ensuite à Chicago;
- William Jeremy au Michigan;
- Margaret épouse un montréalais, Narcisse Charade (nom d'origine allemande) en 1886 et ils ont une nombreuse descendance vivant encore au Québec et aux USA;
- Patrick émigre au Connecticut;
- Jeremy Joseph s'établit à Montréal;
- Michael s'établit à Peterborough et ensuite à Toronto avec la 2^e famille de son père;
- Sarah se mariera au Vermont avec un nommé Shore.

6- Mary épouse Jeremy McCarthy, de Lac-Beauport (Saint-Dunstan) en 1853. Ils sont encore à Charlesbourg en 1871, mais la famille se retrouve dans l'Ouest des États-Unis après 1880, au Colorado et ensuite en Californie.

Nous avons encore quelques descendants de ce couple Dawson-Hickey mais qui ne portent pas le patronyme de Dawson. Philip avait probablement un frère nommé James (1785-1854) marié à Elizabeth Keough (1790-1950) qui ont laissé quelques descendants à Saint-Romuald.

Recherche faite par M. Gary O'Brien

Vous pouvez le joindre via son courriel : garyjobrien@gmail.com

Plus de détails sur le site :

<https://garyjobrien.wixsite.com/mysite>.

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

Courriel : societehistoiresbdl@gmail.com

Page Facebook :

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

Allen Dawson, président
418 825-3200

rde-sbdl.org



Rencontre mensuelle • Activités de formation • Activités de réseautage

Le Réseau de développement économique (RDE) 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.

Pour devenir membre, rendez-vous à l'adresse suivante : <https://www.rde-sbdl.org/joindre-le-reseau> ou contactez-nous à info@rde-sbdl.org

Le calendrier municipal 2021

Le conseil d'administration du RDE tient à offrir ses plus sincères excuses aux citoyens et citoyennes de Sainte-Brigitte-de-Laval pour le retard dans la livraison du calendrier municipal 2021. Les entreprises ayant acheté une publicité pour le mois de janvier seront dédommagées. Nous sommes conscients de l'importance de cet outil dans notre vie communautaire et des mesures seront prises pour que l'échéancier soit respecté lors des éditions à venir.

Remerciements

Nous remercions la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval de l'avoir rapidement mis en ligne sur son site Web afin que vous ayez tout de même accès aux informations sensibles que contient le calendrier et qui vont bien au-delà de la collecte des ordures. On y retrouve les coordonnées du personnel de la Ville, les dates importantes de notre vie citoyenne, la liste des organismes communautaires de SBDL et un bottin des commerces de proximité. Un outil important et à portée de main tout au long de l'année que nous vous invitons à afficher fièrement.

Merci à Panorac pour la carte des principaux attraits qui apparaît au centre du calendrier. Une version interactive est disponible gratuitement sur l'application mobile : bsidemap.panorac.ca/fr.

Merci à notre super équipe de vente ! Geneviève et Manon ont fait un travail remarquable et n'ont rien à voir avec le retard.

Merci aussi au groupe Facebook Nature Sainte-Brigitte-de-Laval qui nous a donné accès aux magnifiques photos qui illustrent le calendrier.

Portrait d'un membre

Geneviève Allard

Bonjour chers concitoyens et chères concitoyennes,

C'est avec grand plaisir que je me présente à vous aujourd'hui. Je me nomme Geneviève Allard. Résidente de la magnifique ville de Sainte-Brigitte-de-Laval depuis 12 ans, je suis également la maman de trois enfants.



Au niveau professionnel, je suis représentante autonome en services financiers. Je possède donc les titres officiels de conseillère en sécurité financière et de représentante de courtier en épargne collective auprès de Mica Capital inc.

J'évolue depuis plus de 11 ans dans le domaine des services financiers et je désire maintenant mettre mon expertise au profit des citoyens de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Ma philosophie est de bien accompagner mes clients dans la prise de décisions financières et pour ce faire, je les appuie lors des situations particulières qu'ils traversent en plus de les suivre tout au long des étapes de leur vie.

J'aime démystifier l'univers des assurances et des placements à mes clients afin qu'ils se sentent à l'aise et qu'ils soient en mesure de prendre des décisions éclairées dans le meilleur de leurs intérêts.

Il est important pour moi que les finances personnelles ne soient pas un agent stressant pour mes clients et c'est pourquoi j'assume une complète prise en charge de leur dossier.

Étant inscrite auprès de l'Autorité des marchés financiers (AMF), je suis en mesure de dresser votre portrait financier et de vous recommander les bons produits qui s'adapteront à votre profil personnel.

Puisque je suis représentante autonome pour un courtier, j'ai, de plus, accès à une vaste gamme de produits auprès de nombreuses compagnies d'investissement et d'assurance vie.

Période des REER

Nous sommes actuellement au début de la période des REER qui s'échelonne cette année jusqu'au 1^{er} mars. Ainsi, chaque contribuable a la possibilité d'effectuer une contribution à son REER qui sera incluse dans la déclaration d'impôt de l'année précédente. Cette somme cotisée viendra alors réduire le revenu imposable de l'année 2020 et les rendements effectués à l'intérieur du REER seront à l'abri de l'impôt jusqu'à la sortie des fonds à la retraite.

Cependant, le simple fait de faire une cotisation peut soulever plusieurs questions :

- dans quel produit faire ma cotisation ?
- avec quelle compagnie de fonds ?
- dans quel genre de fonds ?
- à un niveau de risque élevé ou non ?

Un service personnalisé

En effectuant votre profil d'investisseur, les choix apparaîtront alors évidents et je serai à même de vous proposer les meilleures options disponibles. Ceci assure un service personnalisé puisque les réponses à toutes ces questions dépendent de la situation particulière de chacun.

C'est d'ailleurs le caractère unique de chaque personne qui rend mon travail si valorisant. Je base mes relations d'affaires sur la confiance et le plus grand professionnalisme. Au plaisir de collaborer avec vous à la bonne santé de votre situation financière.

Geneviève Allard

genevieve.allard.sf@gmail.com

CHABOT
CONSTRUCTION
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL ET SPÉCIALISÉ

418, AVENUE SAINTE-BRIGITTE,
SAINTE-BRIGITTE-DE-LAVAL QC
GOA 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
COUREZ LA CHANCE
DE GAGNER LE
DOUBLE DE VOTRE
ACHAT D'ESSENCE

Accumulez des points
sur vos achats*
en magasin!

Esso
ESSEO EXTRA

optimum

*certaines conditions s'appliquent

Le Québec en confinement

Un confinement et un couvre-feu sont en vigueur du 9 janvier au 8 février 2021 inclusivement* dans tout le Québec, sauf les Terres-Cries-de-la-Baie-James et le Nunavik.

Ces mesures sont en place afin de freiner la propagation du virus et protéger la population, dont les aînés, les personnes vulnérables et les travailleurs de la santé.

LE CONFINEMENT EN BREF



Rassemblements interdits

- Les rassemblements privés à domicile (maison et chalet) à l'intérieur ou à l'extérieur sont interdits.
- Il y a quelques exceptions :
 - un seul visiteur d'une autre adresse pour les personnes seules (il est demandé de toujours recevoir la même personne afin de limiter les contacts sociaux);
 - une personne proche aidante;
 - une personne offrant un service ou du soutien;
 - main-d'œuvre pour travaux prévus.



Déplacements non recommandés

- Les déplacements entre les régions et les villes sont non recommandés (sauf certains déplacements essentiels permettant aux étudiants, aux travailleurs, aux parents en garde partagée et aux marchandises de circuler).



Activités sportives et récréatives avec sa bulle familiale seulement

- Les activités sportives et récréatives doivent désormais se limiter à une même bulle familiale. Les activités telles que la marche et la pratique du ski alpin ou du ski de fond sont tolérées, à condition qu'elles soient pratiquées en bulle familiale ou en solo et qu'elles respectent le couvre-feu en vigueur.
- Une exception est également permise pour une personne habitant seule, qui peut alors pratiquer une activité avec une autre personne (idéalement toujours la même). Dans ce cas, une distance minimale de deux mètres doit être maintenue en tout temps.



Commerces ouverts pour les produits essentiels seulement

- Les commerces considérés comme non prioritaires doivent fermer leurs portes jusqu'à la fin du confinement. Ceux ayant l'autorisation d'exercer leurs activités doivent quant à eux offrir seulement des biens et services considérés comme essentiels.
- La cueillette à la porte est toutefois permise. Ainsi, il est possible d'acheter un produit en ligne ou par téléphone et de se le faire livrer ou d'aller le chercher sur place, sans entrer dans le commerce, en respectant les consignes sanitaires.
- Les salles à manger des restaurants demeurent fermées. La livraison, les commandes pour emporter et les commandes à l'auto sont permises. Durant toute la période du couvre-feu, seule la livraison demeure possible.
- Afin de s'arrimer avec le couvre-feu de 20 h, tous les commerces doivent fermer leurs portes au plus tard à 19 h 30.
- Durant la période du couvre-feu, les pharmacies et les stations-service demeureront ouvertes selon leur horaire habituel. Les pharmacies ne pourront vendre que des médicaments et des produits essentiels comme des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires. Les stations-service ne pourront vendre que de la nourriture, des boissons non alcoolisées, de l'essence et des produits pour véhicules routiers. Les stations-service ne sont donc pas autorisées à vendre du tabac et des produits alcoolisés durant la période du couvre-feu.



Télétravail obligatoire et réduction des activités

- Le télétravail est obligatoire pour les personnes qui travaillent dans les édifices à bureaux.
- Dans les secteurs manufacturiers et la construction, les activités sont réduites au minimum pour assurer la réalisation des engagements. Le télétravail est obligatoire lorsque possible et l'ajustement des quarts de travail doit être fait pour limiter les présences sur les sites de production et de construction au même moment.

Consultez [Quebec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement) pour obtenir plus de détails sur l'ensemble des mesures en vigueur.



LE COUVRE-FEU EN BREF

On reste chez soi de 20h à 5h du matin

Durant le confinement, un couvre-feu est en vigueur de **20h à 5h du matin**. Pendant cette période, il est formellement interdit à quiconque de se trouver hors de son lieu de résidence ou du terrain de celle-ci, hormis dans les cas d'exception.

Exceptions permises

- Une personne dont la présence est essentielle sur les lieux de son travail ou qui doit assurer le transport de biens nécessaires à la poursuite des activités de son entreprise;
- Une personne qui se rend dans une pharmacie pour obtenir des médicaments ou des produits pharmaceutiques, hygiéniques ou sanitaires;
- Une personne qui doit se rendre à l'hôpital ou à la clinique, chez le dentiste, l'optométriste, ou en revenant;
- Une personne qui doit se rendre au chevet d'un parent malade ou blessé;
- Un étudiant qui doit participer à un cours du soir en présentiel ou à un laboratoire dans une école reconnue;
- Un parent qui doit reconduire ses enfants chez l'autre parent qui en a la garde;
- Une personne qui doit prendre un autobus assurant un service interrégional ou interprovincial, un train ou un avion pour se rendre, à la suite de son trajet, à sa destination;
- Une personne qui doit sortir pour que son chien puisse faire « ses besoins », dans un rayon maximal d'un kilomètre autour de sa résidence;
- Une personne qui se déplace pour se conformer à un jugement rendu par un tribunal, pour répondre à une assignation à comparaître devant un tribunal ou pour permettre l'exercice des droits de garde ou d'accès parentaux;
- Une personne qui doit accompagner une autre personne incapable de conduire pour se rendre à un rendez-vous médical;
- Un parent qui doit accompagner un enfant malade à l'hôpital;
- Une personne qui se déplace pour faire un don de sang à Héma-Québec;
- Une personne qui doit accompagner une autre ayant besoin d'assistance dans l'une des situations mentionnées ci-dessus (ex. : un parent qui doit reconduire son enfant adolescent au travail).

Une surveillance accrue et des amendes pour les contrevenants

- Les policiers continueront d'assurer le respect des mesures sanitaires et pourront intervenir si une personne se trouve à l'extérieur de sa résidence lors des heures non permises.
- Les contrevenants s'exposent à des amendes de 1 000 \$ à 6 000 \$ s'ils ne sont pas en mesure de justifier adéquatement la raison de leur sortie. Les jeunes de 14 ans et plus sont passibles de recevoir une amende de 500 \$.

Pour en savoir plus sur le couvre-feu, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement)

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Des solutions existent. Visitez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux) pour en savoir plus.



* Ce publi-reportage contient l'information valable en date du 12 janvier 2021. Pour les dernières informations, consultez [Québec.ca/confinement](https://quebec.ca/confinement).

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

☎ 1 877 644-4545

Québec 

Miguel Ross, l'homme qui redonne des ordi

Chaque jour ou presque, je lis la version virtuelle du journal Le Soleil. J'y apprécie tout particulièrement les chroniques de Mylène Moisan, une auteure qui prend plaisir à nous raconter l'histoire de gens hors du commun.

Le 15 octobre 2020, elle nous présentait Miguel Ross, l'homme qui redonne des ordinateurs.

Miguel Ross ne voit rien du tout et pourtant, il arrive, avec ses mains, à monter un ordinateur à partir d'un tas de pièces détachées. Il peut ensuite le configurer complètement.

Miguel est programmeur analyste. L'informatique n'a à peu près plus aucun secret pour lui. Il est particulièrement habile dans les logiciels libres qui peuvent être utilisés gratuitement et qui font sensiblement la même chose que les logiciels payants.

Visulibre

Un jour, il a eu l'idée d'aider les non-voyants à avoir des ordinateurs gratuits, pas juste des logiciels.

En collaboration avec la Fédération québécoise des communautés et des industries du libre (FQCIL), il a fondé Visulibre.

Visulibre n'est pas juste un ordinateur avec des logiciels gratuits, mais c'est aussi un peu de liberté. Selon des données de l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA), 70 % des aveugles ne travaillent pas et peuvent donc avoir de la difficulté à se payer un ordinateur. C'est pour eux que Visulibre est né.



Sa façon d'aider

Depuis 2013, il prend des ordinateurs que des gens lui donnent, fonctionnels ou pas, et il les remonte complètement. Il efface évidemment toutes les données qui sont dessus, il remplace des pièces, s'il le faut, avec des pièces de rechange. Ensuite, il installe des logiciels libres selon ce que les gens désirent.

Dans la ville de Québec, il est associé à la Fondation Caecitas qui lui fournit un local dont il se sert comme atelier.

Bon an, mal an, il remet deux ou trois ordinateurs à des personnes qui, autrement, n'auraient pas les moyens d'en avoir un. Ces ordinateurs ne redonnent pas la vue, mais ils permettent de voir avec les oreilles. Chaque machine qu'il donne « parle », c'est-à-dire qu'elle convertit en son ce qui est écrit. Il installe un lecteur d'écran qui met les mots en voix, qui fait une synthèse vocale. Les utilisateurs écrivent au clavier et l'ordinateur lit ce qu'ils écrivent. Il lit aussi les courriels à voix haute.

Réparer les vieux afficheurs braille

Miguel parvient aussi à redonner vie à des afficheurs qui permettent de convertir les écritures en braille.

Ce qu'il faut savoir, c'est que la Régie de l'assurance-maladie du Québec fournit ce type d'aides visuelles uniquement aux personnes qui travaillent ou qui étudient. Les autres doivent le payer, environ 2 500 \$, et ce n'est pas tout le monde qui en a les moyens.

Là encore, Miguel vient à la rescousse. Quand les gens ont de vieux afficheurs braille, il les ouvre et les répare. Il change des pièces au besoin. Il en a même récupéré trois qui dataient de 1985. Ils valaient à peu près 10 000 \$ à cette époque, et ils fonctionnent bien maintenant. Une autre façon de rendre service.

Miguel a tellement manipulé de composants informatiques qu'il les reconnaît par le simple toucher. Dans son cas, ce n'est pas une façon de parler, il peut remonter un ordinateur les yeux fermés. Il est capable de voir les pièces avec ses mains, les cartes-mères, les processeurs, la mémoire... Avec les formes de certaines pièces, il peut même en connaître la marque.

Il fait de tout, des portables, des ordinateurs de bureau. Il s'adapte à chaque personne. Pour un débutant, il fait un ordinateur de base. Ses ordinateurs ne fonctionnent ni avec Mac OS ni avec Windows, mais avec Linux Ubuntu qui se rapproche beaucoup de Windows.

À sa façon, Miguel Ross prend des *Serpuariens* et en fait des *Serencores*.

Bravo à Miguel Ross,
un homme exceptionnel.

Vous avez un ordinateur qui pourrait être donné au suivant ? Écrivez à Miguel à visulibre@gmail.com.

Diane Clavet

Source et photo : Le Soleil

BM TEC

ÉLECTRIQUE

ENTREPRENEUR ÉLECTRICIEN

RBQ 5680-7662-01

Corporation
des maîtres électriciens
du Québec

418 825-5578

418 955-5578

info@bmtec.ca

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

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

Le PRO du chauffage

418 999-8316

Entrepreneur général

Soumission gratuite

Pro-confort@outlook.com

Climatisation

Ventilation

Chauffage

Des nouvelles de la MRC

Concours La carte de Noël régionale 2020

Le coup de coeur du public

C'est au terme d'un vote en ligne que le prix coup de cœur de la 20^e édition du concours La carte de Noël régionale a été attribué au jeune artiste en herbe de Shannon, Isack Langlois.

Son œuvre « Geai bleu » a eu la faveur du public parmi les 36 œuvres finalistes.

Mentionnons par ailleurs que les œuvres lauréates sont encore en vedette sur le site Internet de la MRC de La Jacques-Cartier.

Tous les détails au www.mrc.jacques-cartier.com/carte-noel-regionale/



Isack Langlois, « Geai bleu », acrylique sur toile
Gagnant du prix coup de cœur - Catégorie Artistes en herbe 8-9 ans

Carnaval de Québec

Concours : Bonhomme prend l'air



Cette année, Bonhomme prend l'air dans le plus grand terrain de jeux de Québec, La Jacques-Cartier !

Courez la chance de vous évader le temps d'un week-end grâce au Carnaval de Québec et à Tourisme Jacques-Cartier.

Participez au concours et vous pourriez gagner un séjour inoubliable en famille à la Station touristique Stoneham (valeur de 1 100 \$) ou à la Station Duchesnay (valeur de 675 \$).

Surveillez également la collaboration de Tourisme Jacques-Cartier à la chaîne YouTube du Carnaval #FrettePasFrette. Une programmation complète vous attend dans le confort de votre foyer dont des entrevues avec des fous de l'hiver.

Pour tous les détails de la programmation et du concours, visitez : www.carnaval.qc.ca.

Je découvre
mon terrain de jeux
à seulement 20 minutes de Québec

TOURISME JACQUES-CARTIER

jacques-cartier.com Suivez-nous

Laissez-vous conduire!

tcjacquescartier.com

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



Le Club de l'Âge d'Or

www.agedor-sbdl.org

www.facebook.com/agedor.saintebrigittedelaval

Bouger pour rester en santé

En ces temps de pandémie, les personnes de 70 ans et plus sont invitées à rester à la maison, mais rien ne les empêche de bouger. Faire un peu d'exercice, prendre des marches, voilà deux activités peu coûteuses mais très bénéfiques pour la santé physique et mentale.

Parler pour chasser l'ennui

Pour combler nos moments de solitude, pourquoi ne pas appeler les membres de notre famille, nos amis, nos connaissances, nos voisins. Utilisons tous les moyens possibles pour communiquer : téléphone, Skype, Zoom, Facetime, etc. Parler à quelqu'un nous fait du bien ainsi qu'à notre interlocuteur.

Renouvellement des cartes de membre

Notre Club continue toujours à utiliser les services du réseau FADOQ pour le renouvellement des cotisations.

Les membres dont la carte de membre est échue depuis décembre 2020 ou le sera en janvier et février 2021, recevront bientôt un avis par courrier postal. Nous les invitons à le compléter. Vous continuerez ainsi à faire partie du plus grand regroupement des aînés du Québec et à bénéficier des rabais et privilèges qui y sont associés.

Le prix de la carte de membre demeure à 25 \$ pour un an ou 45 \$ pour deux ans. Il est important de le faire pour soutenir votre club et continuer à profiter des rabais d'assurances. Pour plus d'information, communiquez avec M. Jean-Marc Jennings, 418 825-1527, il sera disponible pour répondre à vos questions.

Conseil d'administration

Michel Després, prés.	418 849-2089
Paul-Henri Fortier, v.p.	418 825-2031
Clémence Thomassin, sec.	418 825-2206
Jean-Marc Jennings, trés.-reg.	418 825-1527
Lilianne Lacroix, adm. relationniste	418 825-1527
Céline Marcoux, adm..	418 825-3408
Diane Durand, adm.	418 948-1023

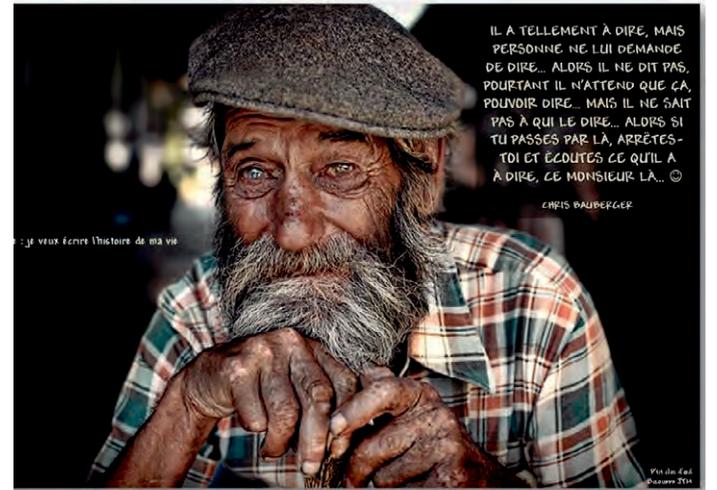
Diane Clavet

Le vieil homme grincheux

Lucille Thomassin

Lorsque ce vieil homme est décédé dans l'aile gériatrique d'une maison de retraite d'une petite ville, tout le monde a cru qu'il ne laissait rien de valeur derrière lui. Mais lorsque les infirmières ont fait la liste de ses maigres possessions, elles ont découvert ce poème. Sa nature et sa qualité étaient telles que le personnel de la maison de retraite en a fait des photocopies. Depuis, l'unique titre de gloire du vieil homme a été publié dans les éditions de Noël de nombreux magazines.

Souvenez-vous de ce poème lorsque vous croiserez une personne âgée que vous aurez envie d'ignorer, sans faire l'effort de chercher l'âme d'enfant qui vit en elle. Car un jour, nous aurons tous cet âge avancé !



Que Voyez-vous ... lorsque vous me regardez ? À quoi pensez-vous ?

À un vieil homme grincheux, pas très sage, aux habitudes hésitantes et au regard perdu dans le lointain, qui bave en mangeant et ne répond jamais aux questions ?

Qui, lorsque vous criez « J'aimerais que vous fassiez un effort ! » semble ne pas réagir du tout à toutes ces choses que vous faites ?

À un homme qui perd toujours une chaussette ou une chaussure ? Qui, en résistant parfois vous laisse faire ce que vous voulez, pour le nourrir et le baigner et pour remplir ses longues journées ?

Est-ce que c'est à cela que vous pensez ? Est-ce que c'est ce que vous voyez ?

Alors ouvrez les yeux, infirmières. Car vous ne me voyez pas. Je vais vous dire qui je suis, alors que je suis assis ici, alors que je vous obéis, alors que je mange ce que vous me donnez.

Je suis un enfant de dix ans, j'ai un père, une mère, des frères et des soeurs qui tous s'aiment beaucoup.

Je suis un garçon de 16 ans, vif et motivé, qui n'a qu'un espoir : rencontrer au plus vite celle qu'il aimera.

Je suis un futur marié de vingt ans au coeur palpitant. Je peine à me souvenir des vœux que j'ai promis

d'honorer. Maintenant âgé de 25 ans, j'ai désormais des enfants qui ont besoin de mes conseils et d'un foyer heureux et sûr.

À 30 ans, mes enfants grandissent vite, unis comme les doigts d'une main. À 40 ans, mes jeunes fils sont devenus grands et sont partis, mais ma femme est toujours à mes côtés. À 50 ans, à nouveau, des bébés jouent autour de moi. À nouveau, il y a des enfants à la maison.

Hélas, le pire n'est plus à venir, il est déjà là. Ma femme n'est plus. Je me tourne vers le futur, je tremble de peur. Car tous mes enfants ont désormais leurs propres petits et je pense au temps qui passe et à tout l'amour que j'ai reçu.

Je suis désormais un vieillard et la nature est particulièrement cruelle. La vieillesse est une mauvaise blague qui nous fait paraître stupides. Le corps s'écroule, la grâce et la vigueur disparaissent. Il ne reste plus qu'une pierre là où autrefois j'avais un coeur.

Mais au fond de cette vieille carcasse, il reste un jeune homme, tapi dans l'ombre, et de temps en temps, mon coeur épuisé s'emballe lorsque je me souviens de tous les moments joyeux et aussi des moments douloureux.

Et j'aime et je vis de nouveau ma vie. Je repense à toutes ces années, trop peu nombreuses, trop vite parties et j'accepte ce triste état de fait... Rien ne dure éternellement.

Ouvrez les yeux, et regardez bien.

Je ne suis pas un vieil homme grincheux .

Regardez de plus près... et admirez... MOI !



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 Cercle de Fermières Fière d'être Fermière

Jocelyne Clavet

Nous souhaitons à tout le monde
une bonne année 2021 !

Que la joie remplace l'anxiété, que l'amour et la paix l'emportent sur la haine et que la santé redevienne notre richesse collective afin que tous puissent retrouver travail, activités sociales, vie de famille, loisirs sans angoisser au moindre symptôme de fièvre ou de grippe.

Les vaccins nous donnent espoir que la vie va reprendre plus normalement dans les mois qui viennent. À nous d'être patients et de croire que le meilleur s'en vient.

En parlant de vaccins, plusieurs d'entre nous se souviendront des épidémies précédentes de tuberculose (maladie pulmonaire très grave et contagieuse). Plusieurs personnes atteintes sont mortes avant l'arrivée du vaccin BCG.

Les malades devaient souvent aller se faire soigner loin de leur famille dans un sanatorium pendant des mois, voire des années. Le vaccin a permis de contrôler et d'éradiquer la tuberculose dans plusieurs parties du monde.

Une autre épidémie, la poliomyélite, touchait particulièrement les enfants avant le vaccin SABIN. Cette maladie infectieuse s'attaquait au système nerveux et entraînait des paralysies des muscles respiratoires des poumons pour les cas graves et dans les autres cas, des paralysies des muscles des jambes causant des atrophies.

Les survivants de la "polio" avaient souvent de graves séquelles aux jambes et devaient se déplacer avec des béquilles ou des attelles aux jambes affaiblies. Avec l'arrivée du vaccin en 1955, les cas de polio sont devenus très rares au Canada.

Notre responsabilité sociale et morale est de respecter les consignes émises par la Santé publique et les gouvernements afin de limiter la propagation du virus. Faire notre part, c'est bien peu en rapport avec

ce qui est demandé et imposé à plusieurs de nos anges gardiens (personnel médical et préposé(e)s, personnel d'entretien et de désinfection, personnel de soutien) et tous ceux et celles qui, malgré le confinement, doivent sortir travailler en dépit de la peur et de la fatigue car ils ont été déclarés "ESSENTIELS". Tous ces gens méritent notre respect et notre admiration.

Ce n'est pas facile non plus pour les gens du réseau de l'éducation. Leurs tâches ont été décuplées et ils ont dû s'adapter rapidement aux nouvelles exigences du Ministère.

Ce temps de confinement imposé peut faire "oeuvre utile" en transformant ces heures de captivité en heures de loisirs et de générosité pour ceux et celles que nous aimons. Par exemple, cuisiner des repas individuels ou familiaux qui n'auront qu'à être réchauffés le temps venu. Quel cadeau pour la personne qui revient épuisée à la maison après le travail. C'est une des façons d'exprimer notre respect et notre gratitude à ces personnes aimées.

Coudre, tricoter, réparer un vêtement, déneiger, cuisiner, prendre des nouvelles par téléphone, faire les courses. Les possibilités ne manquent pas à celui ou celle qui veut s'impliquer et venir en aide aux membres de sa famille ou de sa communauté.



Ce n'est pas en regardant les murs et en se plaignant du virus toute la journée que le temps va passer plus vite. S'occuper l'esprit et les mains avec un projet, si minime soit-il, c'est le début du bien-être et le premier pas pour être heureux seul ou en couple.

Suggestions de Patricia

Patricia Saint-Pierre nous a préparé une suggestion de recyclage d'une matière que nous avons l'habitude de jeter faute de savoir quoi faire avec les filets d'oranges, de clémentines et d'oignons.



Prenez trois ou quatre sacs en filet, les plier, coudre les rebords et voilà votre tampon à récurer nouveau genre qui remplacera facilement les tampons SOS et les petits tapis verts que l'on achète pour récurer les plats.

*** *Ne pas oublier de couper les extrémités du sac avec le bout en métal.*

Autre suggestion : pour les personnes qui désirent apprendre à tricoter au crochet .

La CCAPtv, poste 1 ou 601, vous présente un cours de crochet gratuit pour débutante jusqu'à avancée.

- Émission intitulée "Crochet de gauche - Crochet de droite", animée par Chantal Nault.
- Diffusion tous les jours à 4 h, 14 h, 23 h en direct.

Vous pouvez visionner sur Internet les émissions en reprise en tout temps sur votre ordinateur ou votre tablette.

France Saint-Hilaire, présidente 418 825-1993
Patricia Saint-Pierre, arts textiles
Maria Harvey, trésorière
Christiane Vachon, dossiers Mira, OLO, CSI, Recrutement
Doris Roy, secrétariat et communications

Sablière

M.J. Vallée enr.

EXCAVATION MARIO VALLÉE

TAMISAGE - CONCASSAGE - PIERRE DE GRANITE
TRANSPORT - SABLE - TERRE - GRAVIER

418 825-2011

SAINT-BRIGITTE-DE-LAVAL

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

Les Entreprises GASTON CLAVET inc.

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

Gaston Clavet, propriétaire

Tél: 418 825-2391
Cell: 418 563-0922

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

Matinées mères-enfants

Chasse aux lutins des bois



Notre événement du 23 décembre dernier, la chasse aux lutins des bois dans le sentier du parc des Saphirs, a été un franc succès.

Malgré toutes les contraintes liées au COVID, nous avons pu vivre cette belle activité tout en respectant les règles sanitaires.

Plusieurs lutins mis en scène par notre collaboratrice Ti-Mousse dans Brousse et son équipe et la visite du Père Noël dans la forêt ont pu faire sourire les enfants et leur famille, en plus de les amener à bouger en plein air.



En tout, 36 bulles familiales (116 personnes au total) ont pu participer à cette activité qui s'est terminée avec un chocolat chaud autour du feu.

Merci à nos partenaires, nos bénévoles ainsi que la ville de Sainte-Brigitte-de-Laval pour l'organisation de l'événement et un merci spécial aux familles qui ont su respecter en tous points les mesures mises en place pour pouvoir tenir ce type d'activité.

Grâce à cela, nous pensons offrir de nouveau d'autres activités de ce genre dans un avenir rapproché.

Reprises des activités

Pour les mois de février et mars, nous tiendrons des sorties en raquette aux deux semaines, les vendredis matin, en respectant certaines conditions.

Les détails suivront quant aux dates, aux lieux et à l'inscription via notre page Facebook et les courriels aux membres.

Nous offrirons également des activités organisées en visio-conférence aux deux semaines, les mardis matin.

Afin de bien connaître les détails qui seront dévoilés sous peu, suivez notre page Facebook.



Gardons espoir, tout va redevenir normal un jour.

Pour nous joindre :
matineesmeresenfants@hotmail.com
Page Facebook : Matinées mères-enfants SBDL
Site Internet : <http://matinees-sbdl.org/>

Maude Émond
Coordonnatrice des Matinées mères-enfants

Fudge à la guimauve

Une recette impossible à manquer.

Ingrédients

- 1 2/3 tasse (400 ml) sucre
- 2/3 tasse (150 ml) lait évaporé Carnation régulier
- 2 cuillères à table (30 ml) beurre
- 1/2 cuillère à thé (2 ml) sel
- 2 tasses (500 ml) guimauves miniatures
- 1 1/2 tasse (375 ml) brisures de chocolat mi-sucré
- 1 cuillère à thé (5 ml) extrait de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) noix hachées (facultatif)



Préparation

- Beurrer un moule carré de 8 po. et réserver.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le sucre avec le lait, le beurre et le sel. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant constamment. Laisser bouillir de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir. Retirer du feu.
- Incorporer les guimauves, les brisures de chocolat, la vanille et (au choix) les noix; remuer le tout jusqu'à ce que les guimauves et le chocolat soient fondus.
- Verser dans le moule préparé. Réfrigérer jusqu'à ce que le fudge soit ferme (pendant 4 heures ou toute la nuit). Couper en carrés de 1 po. (2,5 cm).
- Conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Note : Pour varier, on peut remplacer les noix par 1/2 tasse (125 ml) de fruits secs ou encore d'amandes ou de noisettes grillées et hachées.

Diane Clavet

Les caisses Desjardins de Beauport et des Chutes Montmorency s'unissent pour supporter les banques alimentaires du grand Beauport!

Un don de 17 250 \$ qui fait du bien!

Doris Tessier

Détresse psychologique - Être aidant

La détresse psychologique était déjà bien présente dans notre société et la crise actuelle ne fait qu'amplifier le problème. En effet, certaines personnes sont plus susceptibles de ressentir les effets du confinement avec beaucoup d'anxiété comme par exemple les personnes âgées, les personnes vivant seules, les adolescents, etc. De là l'importance d'être attentif aux gens qui nous entourent, d'être vigilant, d'être solidaire.

On peut penser qu'il n'y a que l'aide professionnelle provenant de personnes formées et qualifiées qui peut apporter une aide efficace. Heureusement ce n'est pas le cas. Premièrement tout le monde n'a pas accès à ce type d'aide. Ensuite, l'aide professionnelle ne peut être une formule permanente et elle ne compensera jamais le soutien des personnes proches, l'amitié, l'amour. Nous pouvons vraiment être aidant, et ce, sans jouer au psychologue. Les petits gestes quotidiens, les marques d'attention comptent énormément pour maintenir une bonne santé psychologique.

Comment savoir si une personne a besoin d'aide ?

Certaines personnes souffrent sans être capables de l'exprimer. On peut toutefois reconnaître certains signes de stress ou d'anxiété en étant attentif. Le premier signe c'est lorsqu'une personne a changé, qu'elle n'est plus la même, et ce, depuis quelques semaines.

Le mal-être peut se manifester sous différentes formes que ce soit physique (fatigue, nervosité, insomnie, etc.), cognitif (discours incohérent, problèmes de concentration, de mémoire, etc.), émotif (agressivité, colère, diminution de l'estime de soi, etc.) de comportement (isolement, disputes, sautes d'humeur, etc.).

Comment pouvons-nous être aidant au quotidien ?

Tout simplement en étant présent et en adaptant notre présence aux besoins, à la personnalité de la



personne dans le besoin. La présence peut se manifester de différentes façons. Elle peut se traduire par un coup de téléphone, un bonjour, un mot gentil, un sourire, une visite de courtoisie en respectant les mesures de sécurité, un petit courriel, une écoute attentive, etc.

Je vous raconte une expérience personnelle pour illustrer la nécessité d'adapter notre présence. J'ai une amie qui a souffert de dépression due à la COVID-19. Elle ne voulait pas qu'on l'appelle et encore moins qu'on aille la voir. Elle ne s'en sentait pas capable. J'ai décidé de lui envoyer des cartes virtuelles de façon régulière. Elle a beaucoup apprécié car elle pouvait les voir, les lire au moment qui lui convenait. Parfois elle me répondait, parfois non. Maintenant elle va mieux et elle m'a dit qu'elle avait apprécié que je la respecte et que mon geste avait contribué à sa guérison. Elle s'est sentie importante.

Tout le monde a besoin d'être reconnu, d'être aimé. Ça fait partie des besoins fondamentaux de tout être humain. En demeurant présent auprès d'une personne en détresse nous lui signifions que nous la reconnaissons, qu'elle est importante pour nous. Il faut se rappeler qu'un petit geste d'attention peut changer la vie de quelqu'un.

L'attitude à adapter

Pour être aidant il faut absolument établir un climat de confiance d'où l'importance de respecter le rythme de l'autre et surtout de ne pas le, la juger. Certaines personnes ont besoin de parler tandis que

d'autres ont besoin qu'on respecte leur silence. C'est important aussi de choisir le bon moment, le bon endroit et la bonne formule pour établir la relation.

Pour favoriser le dialogue, il est primordial de développer son écoute. Ça demande de la présence. Écouter demande d'être attentif à 100 % à l'autre personne, d'être empathique, d'éviter le jugement et la comparaison, de donner des conseils, etc. Il n'est pas possible dans cet article d'élaborer sur les techniques de communication mais il faut se souvenir que c'est l'écoute et non la place que l'on prend dans la relation qui facilite les confidences, qui aide à l'expression de ce qui n'est pas facile à dire.

En acceptant que chaque personne ait sa façon de réagir, son propre ressenti, en étant sensible à son vécu, nous pouvons contribuer à briser le cercle de la détresse psychologique, de l'isolement, de la solitude. Nous pouvons contribuer à aider une personne à faire un pas vers la guérison en la rassurant, en lui donnant notre support, en lui démontrant notre intérêt et notre empathie.

Encore une fois, il n'est pas question de jouer au psychologue, mais plutôt d'assurer une présence reconfortante et de guider la personne vers des professionnels avertis s'il y a lieu. Si vous ne savez pas vers quel organisme d'aide diriger la personne, vous pouvez composer le 211. C'est un service d'information gratuit qui guide vers des organismes en fonction de la problématique. Ce service est disponible tous les jours de 8 h à 18 h.

En terminant voici une petite histoire. Deux personnes âgées se retrouvent tous les jours et se bercent côte à côte. C'est à peine s'ils échangent quelques mots. Certains observateurs disent : à quoi ça leur sert de se voir, ils ne se parlent pas. Ce que ces mêmes observateurs ne savent pas, c'est que dans leur silence, ils se racontent leurs joies, leurs peines, leurs désirs, leurs déceptions, etc. Pendant toutes ces années où ils se sont bercés ensemble, leur présence mutuelle reconfortante n'a jamais failli et dans leur cœur, ils ont entendu les mots qui n'ont pas été prononcés.

AQUA INGENIUM
Ingénieurs des eaux

418 849-4916
aquaingenium.com
info@aquingenium.com

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

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

Estimation gratuite
Construction
Rénovation
en tout genre

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

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

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

RE/MAX RÉFÉRENCE 2000
AGENCE IMMOBILIÈRE
FRANCHISE INDÉPENDANT ET AUTONOME DE RE/MAX QUÉBEC INC.

Massothérapie et santé globale

Louise Côté

La ménopause pour mieux se connaître

La ménopause est une étape de la vie où la femme est invitée à se renouveler et à donner un nouveau sens à son existence.

Il n'est pas rare que les femmes, occupées et préoccupées par leurs activités, leur travail et leur famille, attendent les premiers signes pour réaliser que l'inévitable les a rattrapées.

C'est pourquoi cette période est souvent vécue comme quelque chose de plutôt déplaisant qui nous arrive sans crier gare.

Bonne nouvelle !

La ménopause n'est pas une maladie. C'est une occasion exceptionnelle pour nous tourner vers l'intérieur et y puiser une force souvent insoupçonnée nous permettant de regarder nos priorités et de nous positionner par rapport à notre vie, nos projets, notre bonheur et celui des gens qui nous entourent.

Nous associons souvent la ménopause à l'arrêt des règles. Pourtant, elle se présente bien avant.

En réalité, il y a deux étapes à cette période

- La première est celle où les ovaires ralentissent et où la production de progestérone diminue.

- À la suite de ce phénomène, le corps va tenter d'effectuer un ajustement hormonal.

C'est souvent là qu'apparaissent les bouffées de chaleur, la fatigue, l'anxiété, la peau sèche, les maux de tête, les insomnies, l'irritabilité, la baisse de libido, la baisse de concentration, une inégalité de l'humeur, les transpirations nocturnes, et ce, à des degrés divers selon chacune.

Lorsque les règles s'arrêtent (période durant entre six mois et un an), nous sommes à la deuxième étape et la femme est ménopausée.

Pour mieux traverser cette période

Notre corps a les ressources nécessaires pour faire face à ce grand changement, cependant, nous pouvons l'aider en lui offrant des ressources naturelles en harmonie avec sa nature.

Ainsi, nous pourrions vivre cette expérience au mieux avec le moins de désagréments possibles et aller vers une meilleure connaissance de soi.



Que faut-il surveiller ?

L'alimentation est au cœur de cette dynamique. Baisser le niveau de stress est aussi primordial afin de conserver une bonne immunité et enfin, s'occuper de soi et se détendre afin de garder le cap et de s'épanouir à travers cette période déstabilisante.

Le massage de détente ainsi que la thérapie de la polarité constituent également des façons très

efficaces de se faire du bien, se détendre, augmenter notre système immunitaire, prendre contact avec notre corps par le biais du bien-être et de l'harmonisation.

Les différents systèmes en cause dans ce grand changement physiologique et psychologique sont touchés à travers ces différentes approches qui ont toutes en commun l'harmonisation naturelle du corps et des principes qui le gèrent.

À ce titre, l'accompagnement offert en polarité est particulièrement efficace.

Il existe des séances qui peuvent avoir un impact sur les chaleurs, la diminution du stress, la concentration, la fatigue, l'anxiété et l'insomnie.

La thérapie de la polarité étant une approche holistique travaille autant le volet physique que psychologique et spirituel.

C'est un accompagnement à tous les niveaux.

C'est le fondement même de la thérapie de la polarité que de permettre au corps de retrouver son équilibre, une libre circulation énergétique, du calme et de la détente tout en ayant un impact sur l'ensemble des systèmes et des organes du corps afin que ceux-ci retrouvent leur fréquence vibratoire « santé ».

Si vous avez des commentaires ou des questions à propos de ce sujet, vous pouvez me contacter par courriel à l'adresse suivante :

massagepolaritedb24@hotmail.ca

C'est avec grand plaisir que je vous répondrai.

Danielle Binette

Massothérapeute agréée Or, polariste

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

Régent
Service.com

Benoit Bureau, propriétaire
C 418 571-8893

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

POMPES & PUIES

info@servicereg.com
F 418 848-1796

418 849-5614

Licence RBQ : 2545-5577-56

Clermont Vallée
Président

418.825.2922
pee@pee.ca

teeo
CONSTRUCTION

ENTREPRENEUR GÉNÉRAL
RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL

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

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

Danielle Binette
Massothérapeute agréée or

Polarité
Massage de détente
Certificat-cadeau - Reçus pour assurance

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

Santé

Lucille Thomassin

Conseils pour éviter les verres embués

Les lunettes s'embuent parce que vous respirez dans votre masque. Cela permet à l'air chaud et humide de s'échapper par quelques petites ouvertures, y compris celles situées sous les yeux. L'air chaud s'élève et passe derrière les verres de vos lunettes. Le résultat ? Des lunettes embuées et gênantes qui doivent constamment être séchées avec un chiffon de nettoyage pour verres.

Essayez l'un des conseils suivants pour éviter de devoir constamment sécher vos lunettes.

Le liquide vaisselle

Un conseil utile pour éviter que vos lunettes ne s'embuent est d'utiliser du liquide à vaisselle. Placez une petite goutte de liquide à vaisselle sur les lentilles et frottez bien à l'aide d'un chiffon de nettoyage pour lunettes (surtout à l'intérieur). Vous pouvez également placer vos lunettes dans une solution de mousse propre avant de faire la vaisselle.

Mousse à raser

Une autre possibilité consiste à utiliser de la mousse à raser sur les verres de vos lunettes. Mettez en un peu sur les verres. À l'aide d'un chiffon, appliquez-la sur les deux côtés des verres. Laissez reposer un moment avant de les rincer à l'eau chaude.



Utiliser un masque différent

Ces conseils n'ont pas fonctionné pour vous ? Il se peut que votre masque ne soit pas bien ajusté au-dessus de votre nez. Dans ce cas, vous pouvez utiliser un masque muni d'une bande métallique que vous pouvez adapter à la forme de votre nez. Cette bande empêche l'air chaud de s'échapper du masque.

Portez votre masque correctement

Il faut un peu de temps pour s'habituer et beaucoup de gens ne portent pas encore leur masque correctement. Essayez de mettre le masque le plus près possible de vos yeux tout en le portant le plus bas possible sur le nez. C'est une autre façon d'éviter que vos lunettes ne s'embuent trop vite.

Ne touchez pas trop souvent à vos lunettes

Pour certaines personnes, c'est une habitude de toucher constamment leurs lunettes. Lorsque vous portez un masque, essayez de le faire le moins possible. Cela empêchera également l'air chaud d'entrer sous les verres après avoir touché vos lunettes.

Comment porter correctement un masque

Avant toute chose, vous devez vous laver et vous sécher les mains soigneusement. Vous prendrez ensuite le masque par les élastiques sans toucher le masque lui-même. Puis, mettez les sangles derrière vos oreilles et, lorsque vous enlèverez à nouveau le masque, ne touchez que les élastiques.

Rangez les masques en tissu dans un sac en plastique fermé et ne conservez pas ensemble les masques neufs et les usagés.

Ne mettez pas les masques non emballés dans votre sac à main, cela pourrait entraîner la propagation du virus.

Les masques en tissu sont toujours aussi efficaces, même face aux nouveaux variants du coronavirus, car le mode de transmission est le même, a déclaré vendredi l'OMS, qui ne prévoit pas de changer ses recommandations.

LA GRANDE MAISONNÉE SERVICE D'AIDE ALIMENTAIRE

Une aide alimentaire organisée par le
Centre famille SBDL



LES 9 ET 23 FÉVRIER
LES 9 ET 23 MARS
• 18H30 À 19H30
AU SOUS-SOL DE L'ÉGLISE
INSCRIPTION : 418-825-4088
SITE DE LA VILLE
RECHERCHER AIDE
ALIMENTAIRE ET REMPLIR
TOUS LES CHAMPS



Votre **Tv** locale



CET HIVER

dès le 8 février



eautrement
saison 2



AMUSE-MOI
K-Blo



Le retour de vos
émissions d'actualités



CCAP.Tv se distingue par son contenu local ainsi que par l'espace qu'elle accorde aux citoyens dans sa programmation. Repérez ce logo pour identifier nos projets citoyens.

+ d'infos www.ccap.tv



Jocelyne Clavet

Germination et pousses

Avoir des légumes frais et locaux à l'année, c'est possible. Lorsqu'il fait trop froid dehors pour cultiver son potager, on peut encore se tourner vers le jardinage intérieur. On distingue trois types de culture : les germinations, les jeunes pousses et les bébés légumes. Les cultiver soi-même est facile et amusant, éducatif pour les enfants en plus de réduire le transport et l'emballage de vos aliments. Vous évitez aussi qu'ils perdent leurs nutriments pendant qu'ils se rendent jusqu'à vous. Voici ce que vous avez besoin de savoir pour cultiver vos propres légumes... à portée de main !

Attention ! Nettoyez bien tous les instruments que vous utiliserez, lavez bien vos mains et choisissez des graines vendues spécifiquement pour la germination afin d'éviter les risques de contamination. Les conditions idéales pour la germination sont aussi les conditions idéales pour les bactéries comme la E. Coli. Santé Canada recommande de bien rincer les pousses et les germinations.

Les germinations

Quoi ? Premier stade de vie de la plante, la germination vient juste après le réveil de la graine.

Pourquoi ? La germination, en plus de débarrasser la graine des enzymes qui nuisent à sa digestion, multiplie de beaucoup la teneur nutritive de l'aliment. Le "nouveau-né" est bourré d'énergie pour sa croissance.

Temps de culture et type de culture : deux à sept jours, dans un germeur ou un pot Mason, avec de l'eau.

Matériel nécessaire : Pot pour le trempage + germeur ou pot Mason d'au moins 500 ml + couvercle perforé ou coton à fromage avec un élastique + bol.

Procédure :

Rincez une cuillère à soupe de graines et faites-les tremper dans de l'eau tiède selon le temps indiqué (souvent entre quatre et huit heures). Videz l'eau et rincez, puis placez vos graines dans le germeur ou dans le pot Mason, fermé avec un couvercle spécial pour les germinations ou un morceau de coton à fromage et un élastique. Si vous utilisez le pot Mason, placez-le à l'envers dans un bol, en lui donnant un angle pour que l'eau s'écoule, mais que l'air circule. Évitez la lumière directe.

Rincez deux fois par jour jusqu'à ce que vos germinations soient prêtes (entre deux et sept jours selon vos graines). Il est normal de voir de petites radicules blanches. Ce n'est pas de la moisissure, mais il ne devrait pas y avoir de mousse ou d'odeur très forte. Rincez-les bien une dernière fois, puis laissez-les sécher quelques heures ou passez-les dans une essoreuse avant de les ranger au réfrigérateur.

Les jeunes pousses

Quoi ? En attendant quelques jours de plus et en utilisant du terreau, on obtient une jeune pousse plus croquante et goûteuse que la germination.

Pourquoi ? Les pousses contiennent plus de fibres que les germinations tout en contenant encore énormément d'éléments nutritifs.

Temps de culture et type de culture : 7 à 21 jours, sur terreau.

Matériel nécessaire : plateau (avec dôme si possible), terreau biologique, lampe de croissance si vous n'avez pas accès à un rebord de fenêtre bien éclairé.

Procédure :

Si vos graines ont besoin d'un trempage, commencez par les couvrir d'eau et les faire tremper. Ensuite, remplissez le fond d'un plateau avec environ un ou deux pouces de terreau, puis humidifiez-le bien. Semez vos graines sur le dessus. L'important est qu'elles ne se chevauchent pas. Pressez-les légèrement dans la terre ou saupoudrez un peu de terreau.

Placez votre plateau sur le bord d'une fenêtre ou près d'une source de lumière naturelle. Vous pouvez utiliser une lumière artificielle qui fournit la longueur d'ondes adéquate pour la croissance des plantes. Vaporisez de l'eau une à deux fois par jour pour garder le terreau humide. Un dôme aide à conserver l'humidité.

Récoltez lorsque les pousses ont leurs deux premières "feuilles" – qui sont en fait des cotylédons et n'ont pas la même forme que les vraies feuilles – en coupant à la base des tiges. Rincez-les et rangez-les au réfrigérateur. Compostez le terreau.

Les bébés légumes

Quoi ? Il est aussi possible de cultiver des bébés légumes comme de jeunes laitues et mescluns pour des salades fraîches même en hiver. Cultiver votre propre mesclun est beaucoup plus économique et écologique qu'en acheter un bac de plastique à l'épicerie.

Temps de culture et type de culture : 21 jours et plus sur terreau avec une lumière.

Procédure :

Procédez comme avec les pousses mais cette fois, vous ne pouvez pas vous passer de lumière. Vos bébés légumes sont prêts après environ trois semaines, dépendant de ce que vous cultivez. Vous pouvez aussi récolter graduellement, en cueillant les feuilles extérieures à chaque fois.



Et on mange ça comment ?

Les germinations et pousses agrémentent bien les salades et les sandwiches. Vous pouvez aussi les utiliser comme base d'une salade, sur une soupe ou un plat principal, pour décorer des hors-d'œuvre, pour ajouter des nutriments à vos smoothies ou pour ajouter du croquant à vos rouleaux de printemps.

Qu'elles soient douces, épicées, tendres ou croquantes, ces micro-légumes sont un ajout intéressant à votre alimentation.

Source: Internet

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

clinique CHIROPATRIQUE
pour la santé et sportive • Sainte-Brigitte-de-Laval



Dr^e Sophie Léonard,
Chiropraticienne, D.C.
142 de Lucerne, Sainte-Brigitte-de-Laval
418.997.6443 • chirosbdl.com

ÉBENISTERIE M.C.
QUALITÉ & SAVOIR-FAIRE DEPUIS 2003

24, DU DOMAINE
SAINTÉ-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

ÉCOLE DE CONDUITE
LA VOIE

La voie pour une conduite responsable

Cours garanti un an de l'inscription
Formation pour aînés

2 390 boul. Louis X1V, suite 27 418 660-4333
Québec G1C 5Y8 www.ecoleconduitelavoie.com

Lettres ouvertes

Les membres du conseil d'administration du journal Le Lavallois ont jugé nécessaire d'établir des balises en ce qui a trait aux lettres ouvertes ou si vous préférez aux lettres d'opinion qui lui seront soumises.

Soulignons que le choix éditorial appartient aux membres du conseil d'administration du journal. Nous considérons que nous n'avons pas l'obligation de publier intégralement toutes les opinions qui nous seront transmises.

Les textes trop longs (plus de 750 mots) et répétitifs pourraient être amputés sans toutefois en modifier le contenu. Dans de tels cas, les textes ne seront pas retournés à l'auteur pour obtenir son assentiment.

Nous nous réservons aussi le droit de refuser la publication de tout texte ou d'extraits d'un texte à caractère raciste ou discriminatoire. L'auteur d'une lettre ouverte devra s'identifier et il sera en tout temps responsable du contenu de ladite lettre. Cela étant dit, nous vous rappelons que les pages de notre journal vous sont ouvertes.

*Les membres du conseil
d'administration du Journal
Le Lavallois*

AVIS DE DEMANDE DE DISSOLUTION

Prenez avis que la personne morale Bottin Sainte-Brigitte-de-Laval ayant son siège au 12, rue Saint-Jacques Sainte-Brigitte-de-Laval, Québec, G0A 3K0, demandera au Registraire des Entreprises de procéder à sa dissolution conformément aux dispositions de la Loi sur les entreprises.

À Sainte-Brigitte-de-Laval, ce 25 janvier 2021.

M. Yves Pomerleau, président



Offre d'emploi

Réceptionniste recherchée

**La clinique ProAction
physio Sainte-Brigitte**
est à la recherche
d'un/une réceptionniste

Horaire de 15-20 hr/sem. jour/soir

Joignez-vous à notre équipe !
svp postulez en ligne au
info@proactionphysio.com
Au plaisir de vous rencontrer



4, de la Patinoire,
Sainte-Brigitte-de-Laval

Heures d'ouverture

Mercredi : 10 h à 20 h
Jeudi : 10 h à 20 h
Vendredi : 10 h à 16 h

*Laissez vos dons
sur la galerie quand
nous sommes fermés.*

Avis
Arrêt des dépôts
et fermeture de la Friperie
jusqu'au
8 février 2021
COVID-19 oblige

Information

Site Web :
www.lions-sbdl.org/friperie-sbdl
Facebook :
www.facebook.com/friperie-sbdl

Téléphone :
418 928-0919

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
Doris Tessier, secrét.-trésorière	825-0029
Diane Clavet, administratrice	825-2502
Louise Côté, administratrice	948-8947
Rita Boucher, administratrice	948-0954
Alain Bouchard, dir. photographe	934-0121

COLLABORATEURS

Jocelyne Clavet, montage
Aline Fortier, montage
Marie-Andrée Renaud, montage
Jean-François Gerardin, journaliste
François Beaulieu, site Web

Calendrier du Lavallois

2021

Tombée	Sortie
03 mars	12 mars
07 avril	16 avril
05 mai	14 mai
09 juin	18 juin
04 août	13 août
08 septembre	17 septembre
06 octobre	15 octobre
10 novembre	19 novembre
08 décembre	17 décembre



COLLABORATEURS

Québec



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

ABAT-POILS TOILETTAGE



418 825-2103



Réservation 192, ave Sainte-Brigitte
Service personnalisé Sainte-Brigitte-de-Laval

CLUB ALPIN

*Un parcours majestueux
dans un décor enchanteur*

Jean-François Cote, directeur

20, des Monardes 418 825-3108
Sainte-Brigitte-de-Laval, Qc
Courriel: info@alpin.qc.ca www.alpin.qc.ca

Réfrigération GILBERT

2 rue Saint-Charles
Sainte-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

Réparation d'électro ménagers
Service à domicile

(418) 623-8586
ref.gilbert@hotmail.com



LES CONSTRUCTIONS MAURICE FORTIER & FILS

ENTREPRENEUR
GÉNÉRAL

Rénovation - Menuiserie générale
générale & commerciale

jocelynfortier@ccapcable.com

354 ave Ste-Brigitte Martin tél: 825-5067
Sainte-Brigitte-de-Laval cel: 520-1208
Québec G0A 3K0 Jocelyn tél: 825-2392
R.B.Q. 1360-2453-03 fax: 825-4126



ÉLECTRICIEN

Tél. : 418-683-4981
Cell. : 581-999-4981
administration@luminore.ca



Rembourrage Gilles Noël

RÉSIDENTIEL & COMMERCIAL

Rembourrage de tous genres - Estimation gratuite
Intérieur de roulettes et motorisés - Travail garanti
Décapage et finition de meubles

418 825-3568 gnoel@ccapcable.com
43, du Centre Ste-Brigitte-de-Laval G0A 3K0

FAIS LA PAIX AVEC TA LIMITE DE CONSOMMATION

**Internet
illimité**
aux abonnés
2 services
Télévision & Internet



Nouvel avantage à nos membres!

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com | 

* Certaines conditions s'appliquent. Pour avoir la consommation Internet illimitée, le membre doit être abonné à l'un des plans Internet ET à l'un des 4 combos de bases de télévision numérique (Base numérique, Franco, Bilingue ou Ultra). La consommation Internet demeure illimitée sans obligation de conserver un service de télévision pour les plans incluant cette option (Epsilon, Oméga ou à l'un ou l'autre des plans commerciaux). Aucun crédit ou diminution de tarif sur les plans incluant déjà la consommation illimitée.