



Josée Touchette
OPTICIENNE D'ORDONNANCES

Depuis 33 ans

Venez rencontrer notre équipe de 6 opticiennes d'ordonnances et 2 optométristes

987, boul. Périgny, Chambly, 450 447-1895


NOUVEAU financement
Accord D
Optimisme

Promotions en cours

<p>Combo</p> <p>Monture + verres antireflets et résistants aux rayures (garantis 2 ans)</p> <p>à partir de : Simple vision 225\$ Foyer progressif 350\$</p>	<p>Spécial enfant</p> <p>Verres amincis + antireflets et résistants aux rayures (garantis 2 ans)</p> <p>15 ans et moins 125\$</p>	<p>2^e paire pour vous</p> <p>50% de rabais sur verres et monture</p> <p><small>*Certaines conditions s'appliquent.</small></p>
--	---	---



122605009-300119



CAYER OUELLETTE & ASSOCIÉS
AVOCATS

2400, AVE. BOURGOGNE, CHAMBLY, QC J3L 2A4
450 447-9977

M^e DANIEL CAYER

122605002-160119

LE JOURNAL DE CHAMBLY

LE MERCREDI 27 FÉVRIER 2019 | Volume 53 | #44
40 pages | 29 879 exemplaires



Pour une livraison rapide

1011, boulevard Périgny, Chambly
450 658-1658 ou 450 572-1515

122600219-1210218



Maternelle 4 ans

UN MANQUE DE PROFS?

Page 3

(Photo : Frédéric Khalkhal)

LE TOUT NOUVEAU

RAV4 2019 EST ARRIVÉ!

VENEZ EN FAIRE L'ESSAIE!



ST-HUBERT TOYOTA

Détails en concession.

7875, chemin Chambly, Saint-Hubert - Intersection 30
www.sthuberttoyota.com - 1 888-563-4618



Etienne Gérin-Lajoie

Courtier immobilier
Remax Plus inc
Agence immobilière.



JE VENDS VOTRE MAISON C'EST GARANTI ou je l'achète! *

450 658-8211

*Conditions s'appliquent

www.etiennegerinlajoie.com **Tranquill.T**

122601238-251017

VOTRE
JOURNAL
UN BASSIN /
D'OPPORTUNITÉ

8 MUNICIPALITÉS DESSERVIES

29 825 COPIES PAPIER CHAQUE SEMAINE
26 000 VISITEURS UNIQUES PAR MOIS |

L'INFORMATON BIEN LIVRÉE
PAPIER | WEB

journaldechambly.com
450 658.6516

ACTUALITÉ

Pénurie d'enseignants

Difficile de trouver des remplaçants qualifiés

Le manque d'enseignants formés fait en sorte que de plus en plus de personnes n'ayant pas la formation requise se retrouvent dans les classes. La pénurie a gagné les commissions scolaires de la région.

Un texte de **Martine Veillette**

« Oui, il y a un problème de pénurie. La Commission scolaire des Patriotes (CSP) a été l'une des dernières à être touchées. Depuis l'an dernier, c'est plus difficile », souligne Éric Gingras, président du Syndicat de Champlain. Il représente trois commissions scolaires sur la Rive-Sud.

Trouver un remplaçant pour un enseignant qui doit s'absenter une journée est devenu plus compliqué. La liste de candidats aptes à remplacer est rapidement épuisée, selon les personnes interrogées. Ça entraîne comme conséquence que des personnes n'étant pas légalement qualifiées assurent la suppléance. La Commission scolaire des Hautes-Rivières (CSHR) a demandé une cinquantaine de tolérances au ministère de l'Éducation. Ce qui permet à une personne sans diplôme d'enseignant de se trouver dans une classe. « Nous avons dû faire la preuve que nous avons tout mis en œuvre pour recruter des enseignants qualifiés », mentionne la présidente, Andrée Bouchard.

Sinon, ce sont des enseignants qui doivent remplacer leurs collègues en plus d'assumer leur charge de travail. « Les enseignants doivent en faire plus. Oui, ils sont payés, mais quand ils remplacent, leur préparation ne se fait pas. Ils doivent la faire à la maison », souligne M. Gingras.

Ghyslain Tardif, vice-président du Syndicat du Haut-Richelieu, qui représente les enseignants de la CSHR, mentionne que la ges-

tion des remplacements était devenue un stress pour les secrétaires des différentes écoles. « Elles avaient parfois trois professeurs à remplacer la même journée. Ça devenait lourd comme tâche », indique-t-il.

La responsabilité est donc maintenant concentrée. À la CSP, pour le primaire, la suppléance est centralisée. Au secondaire, c'est dans chacune des écoles.

« La solution est simple. Il faut améliorer les conditions de travail pour qu'il y ait plus de futurs enseignants. » - Éric Gingras

Par contre, si la centrale ne trouve pas de suppléance, la responsabilité revient à l'école. M. Tardif affirme que la demande sera faite aux enseignants, qui pourront refuser au premier tour. Si tous disent non, la direction devra l'imposer. À l'école primaire de la Passerelle, à Chambly, la directrice Isabelle Gravel mentionne faire appel aux éducatrices en service de garde lorsque personne ne peut. « Il s'agit d'un adulte significatif pour les élèves. C'est notre priorité », dit-elle.

Mme Gravel ajoute qu'à partir d'avril, la banque s'élargira. Les étudiants en enseignement auront complété leur stage et seront plus disponibles.

Postes permanents

Au cours des dernières années, beaucoup d'enseignants au primaire ont obtenu leur permanence. Ils ne se retrouvent donc plus sur la liste de remplacement. « Dans les deux, trois dernières années, il y a eu une trentaine de postes. La liste a diminué », souligne M. Tardif.



De plus en plus de personnes sans diplôme d'enseignement se retrouvent dans les classes. (Photo : archives)

Des classes ont vu le jour en raison de l'augmentation de la clientèle.

Il estime qu'en 2022 ou en 2023, plusieurs professeurs quitteront le système pour leur retraite. Ce qui ouvrira des postes. De l'autre côté, les syndicats déplorent que le nombre d'étudiants universitaires formés pour devenir enseignants soit en baisse. « La pénurie sera plus criante », soutient M. Tardif. « La solution est simple. Il faut améliorer les conditions de travail pour qu'il y ait plus de futurs enseignants. On n'est plus à l'ère de choisir le métier par vocation », affirme M. Gingras. Les postes au secondaire restent toutefois plus difficiles à obtenir. Parfois, les professeurs n'enseigneront pas leur matière, faute de postes.

Maternelle 4 ans

Selon le V.- P. du syndicat du Haut-Richelieu, ce sera un gros défi de trouver les personnes pour enseigner la maternelle aux 4 ans comme le veut le ministre de

l'Éducation et député de Chambly Jean-François Roberge.

« Ce sera un beau casse-tête, parce qu'il n'y a pas beaucoup de candidats formés pour le préscolaire », soutient M. Tardif.

Il ajoute que plusieurs écoles n'ont pas les locaux adaptés pour accueillir ces élèves. D'ailleurs, à l'école de la Passerelle, qui n'accueille que des maternelles, toutes les classes sont occupées. Le président du Syndicat de Champlain ne voit pas la situation du même œil. Comme le ministre y va graduellement, il y a peu d'ajouts de classes au cours de la même année pour une commission scolaire. Il illustre que pour la CSP, c'est une ou deux classes de plus.

Par contre, il soulève que peut-être certains parents ne voudront pas envoyer leur enfant de 4 ans à l'école. « Quand un enfant est en CPE, il y reste même durant l'été. Quand il est à l'école, à l'été, il n'y a plus rien. Que feront-ils avec? », s'interroge-t-il.

LUXART
ÉBÉNISTERIE DESIGN

- cuisine • salle de bains
- perspectives 3D • mobilier personnalisé
- projet clef en main

2149, boul. Industriel, Chambly
450 447-8646 • luxart.ca

RBQ 8351-840716

CENTRE DENTAIRE VIAU-VINCENT

1191, avenue Bourgogne, bureau 3, Chambly
450 447-1660
www.centredentairechambly.com

Soins complets de dentisterie familiale et esthétique, adaptés à vos besoins.
Depuis 30 ans à prendre soin de votre sourire.

BIENVENUE AUX NOUVEAUX PATIENTS. URGENCES ACCEPTÉES

Dre Fanny Lapointe | Dr Dominic Vincent | Dre Nicole Viau

Heures d'ouverture
Lundi 9 h à 21 h | Mardi 8 h à 20 h | Mercredi 8 h à 20 h | Jeudi 8 h à 17 h | Vendredi 8 h à 14 h 30

Éducation

La maison Boileau dans les livres d'école

La maison Boileau sera immortalisée dans un ouvrage scolaire de géographie au Québec.

Un texte de **Frédéric Khalkhal**

Dans un chapitre abordant le thème du patrimoine, la deuxième édition en français de *Géo à la carte*, aux Éditions CEC et destinée au premier cycle du secondaire, a actualisé son contenu pour intégrer la destruction de la maison Boileau. « Nous abordons dans ce passage du manuel les menaces auxquelles est confronté le patrimoine, comme les catastrophes naturelles, la pollution ou encore le manque d'entretien », explique Julie Charette, l'auteure de ce chapitre.

En écoutant l'abondante actualité entourant la maison Boileau, elle a eu l'idée de capter cette information pour illustrer le manuel avec un exemple québécois. « Nous avons une autre image dans l'ancienne édition qui montrait une réalité plus lointaine que celle de Chambly. Utiliser cette information permet de rapprocher les élèves aux enjeux du patrimoine, une question d'actualité au Québec aussi. Dans cette même partie du manuel, on parle aussi des manières de protéger le patrimoine comme pour le Vieux-Québec, qui est un site protégé depuis 1985 et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. »

C'est d'ailleurs une photo prise par un journaliste du *Journal de Chambly* qui a été choisie pour illustrer l'ouvrage.

La parution est prévue pour la fin mars, à 150 000 exemplaires en version imprimée et numérique, aussi bien en français qu'en anglais (pour une première édition). Les manuels scolaires seront prêts dès la rentrée 2019-2020 pour générer le débat entre élèves et professeurs autour de Chambly.

Julie Charette, l'une des trois auteurs de l'ouvrage, est enseignante elle-même à l'école secondaire Curé-Mercure, située à Mont-Tremblant. « Ce manuel est déjà très présent dans beaucoup d'écoles québé-



Cette photo de la destruction de la maison Boileau se retrouvera dans les manuels scolaires du secondaire lors de la prochaine rentrée. (Photo : archives - FK)

coises. Il reste cependant un livre d'apprentissage avec du contenu théorique et un cahier pratique que les élèves utilisent au quotidien dans toutes les régions du Québec. Ce manuel ne nécessite pas la relecture du ministère de l'Éducation et est acheté par les parents. »

« Utiliser cette information permet de rapprocher les élèves aux enjeux du patrimoine, une question d'actualité au Québec aussi. » - Julie Charette

Comment les professeurs utiliseront-ils l'image de la maison Boileau? « Cela alimentera de manière informelle des discussions dans la classe sur le patrimoine, qui seront propres à chaque enseignant. Il n'y a pas beaucoup de texte pour la maison Boileau, mais il sera possible de comparer avant et après sa destruction, comme on le fait pour le patrimoine de Katmandou en Inde. Les questions des élèves entraîneront un raisonnement et il en découlera un débat peut-être sur les

responsabilités des municipalités ou encore des ministères. Cela reste cependant des concepts un peu vagues au premier cycle du secondaire. Plus tard, dans le manuel, il est question aussi du rôle de l'UNESCO pour le patrimoine. »

L'enseignante est en accord pour dire que la destruction de la maison Boileau a été un point important dans la discussion autour de la protection du patrimoine au Québec. « Un événement comme ça contribue à une prise de conscience. Il suffit de voir la couverture médiatique de la destruction de la maison Boileau. Ce qui est dommage, c'est de voir qu'il faut attendre la démolition du patrimoine pour constater que cette action est irréversible. »

Informé de la publication Jean Roy, maire suppléant, en l'absence du maire Denis Lavoie, s'est dit surpris. « Pourquoi ne pas en avoir parlé avant? » À la question à savoir si ce n'est pas là un signe que la destruction de la maison Boileau a été un élément déclencheur pour la sauvegarde du patrimoine québécois, il répond, « Peut-être. »

Rappel

Le 22 novembre 2018, vers sept heures, sur la rue Martel à Chambly, le froid mati-

nal n'a pas ralenti les pelles mécaniques, qui se sont mises à l'ouvrage pour détruire la demeure ancestrale datant du 19^e siècle. Dans un communiqué, l'administration municipale avait alors expliqué que « Cette décision a été principalement prise pour des raisons de vétusté du bâtiment et de sécurité, car la maison était devenue dangereuse pour les citoyens. Les rapports des professionnels, les analyses des experts et les coûts engendrés pour sa réhabilitation ont également motivé cette difficile décision », pouvait-on y lire.

La Ville a expliqué clairement que « le mauvais entretien de la maison, avant son acquisition par la Ville, a causé des dommages irréversibles qui ne peuvent sauver la structure d'origine.

Les experts concluent que les désordres structuraux sont trop importants et que le bâtiment ne peut être ni rénové ni conservé. »

Cette destruction avait soulevé une indignation aussi bien populaire que politique, et mis au cœur des conversations la question de la conservation du patrimoine québécois.

Vous n'avez pas d'argent à perdre

Profitez-en avant qu'il ne soit trop tard.

H&R BLOCK Chambly
1380 Avenue Bourgogne, Chambly
450 447-5333
HRBLOCK.CA

Si vous découvrez que H&R Block a commis dans votre déclaration de revenus une erreur qui a eu pour effet de réduire votre remboursement (ou d'augmenter votre impôt à payer), nous modifierons votre déclaration sans frais supplémentaires. Si H&R Block fait une erreur dans la préparation de votre déclaration qui vous rend passible d'une pénalité ou d'intérêts sur de l'impôt à payer en surplus, nous vous rembourserons les intérêts et les pénalités sans toutefois assumer la responsabilité des impôts additionnels.

H&R BLOCK Prenez ce qui vous appartient.™

1226005348-270219

Maison Simonne Monet Chartrand

24/7 INFORMATION AIDE ÉCOUTE
450 658-9780

VOUS N'ÊTES PAS SEULE
Des intervenantes sont là pour vous écouter, vous informer sur vos droits et pour vous soutenir dans vos décisions. Brisez le silence!

Nous offrons aux femmes victimes de violence conjugale ainsi qu'à leurs enfants, un hébergement sécuritaire et confidentiel. Vous avez besoin de prendre du recul, de faire le point, d'être écoutée, soutenue et accompagnée dans vos choix? L'équipe d'intervention est présente 24h/24 pour vous soutenir.

UNE HALTE UNIQUE, UN SÉJOUR BÉNÉFIQUE!

Maisonsmc.org

1226003444-200618

Les Snowbirds de retour en 2020

Les Snowbirds devraient être de retour à Chambly en 2020.

Un texte de **Frédéric Khalkhal**

« La venue des Snowbirds à Chambly en 2018 a attiré un minimum de 50 000 spectateurs. Cela a été une très grande réussite. Je vous annonce qu'ils devraient revenir en 2020 », s'est réjoui d'indiquer Jean Roy, maire suppléant, au diner-conférence organisé chaque année à la même période par la Chambre de commerce et d'industrie du Bassin de Chambly (CCIBC).

Jean Roy remplaçait le maire Denis Lavoie, absent pour des raisons de santé, au restaurant Fourquet Fourchette au milieu des membres de la CCIBC et des autorités politiques de la région. M. Roy a rappelé que les Snowbirds avait généré, lors de leur survol de Chambly le 27 juin 2018, environ « 500 000 dollars de revenu. Les 50 000 personnes ayant assisté au spectacle des Snowbirds, c'est environ autant de monde que les 60 000 personnes qui sont attirées par le festival Bières et Saveurs qui dure quatre jours en août. Pour la venue des Snowbirds, certains restaurants étaient même en rupture de stock. »

La Ville de Chambly a été l'hôte d'un spectacle aérien l'été dernier pour la première

fois. Les acrobaties ont duré environ quarante minutes au-dessus du bassin de Chambly, envahi par la foule pour l'occasion.

« Je vous annonce qu'ils devraient revenir en 2020. » - Jean Roy

Le couloir aérien survolant Chambly avait été fermé au-dessus de la ville pendant toute la durée de la représentation.

Chaque année, la formation aérienne, qui ne se consacre qu'à l'art du pilotage pendant deux ou trois ans, donne en moyenne 60 représentations partout au Canada.

Pour 2019

Après un bilan de l'année 2018, où la vitalité économique de Chambly a été mise de l'avant devant les gens d'affaires, M. Roy a souligné les efforts de la Ville à réduire la dette. « En 2012, la dette de la Ville était de 33 millions de dollars. En 2019, elle est de 14 millions. »

Il avance également que l'agrandissement du parc industriel sera une nouvelle



Les Snowbirds lors de leur spectacle à Chambly le 27 juin 2018. (Photo : courtoisie)

source de revenus et d'emplois pour la municipalité. « Il y aura là la création d'environ 500 emplois. »

Sur le plan environnemental, il a confirmé la création d'un espace vert « pour toujours », qui sera aménagé sur 2,2 millions de pieds carrés, à proximité du parc industriel. « C'est l'équivalent de l'ancien golf »,

précise-t-il, avant d'indiquer que Chambly a fait une demande de subvention de 30 M\$ à Québec afin de préserver l'ancien golf pour l'aménager en parc nature.

Enfin, l'année 2019 verra l'ouverture du Pôle du savoir, dont l'inauguration est prévue « au printemps 2019 », après avoir été reportée à plusieurs reprises.

Achetez
plus,
économisez
plus

ÉCONOMISEZ 100\$*
à l'achat d'une monture
sélectionnée de 199\$ et plus

ÉCONOMISEZ 125\$**
sur chaque paire de lunettes
prescrites additionnelle

Chambly | 900 boul. De Périgny, local 103 (en face du Mc Donald's) 450 447.4746



- ▶ Louise L'Heureux, o.o.d.
- ▶ Isabelle Savoie, o.o.d.
- ▶ Julie Bouthillier, o.o.d.
Opticiennes d'ordonnances
- ▶ Josée Bourbonnais, o.d.
- ▶ Audrey Durivage-Lachance, o.d.
Docteurs en optométrie
- ▶ Caroline Alarie
Assistante

CLINIQUE DENTAIRE BERTHIAUME

- Dentisterie familiale • Soins esthétiques
- Service d'orthodontie • Blanchiment des dents

Un sourire optimal



1101, boul. Brassard, bureau 207
Place Les Lilas, Chambly J3L 5R4
info@cliniquedentairechambly.ca

450 447-1100

Conflit et manifestations à Haïti

Il retarde son voyage humanitaire

Jean-Paul Bergeron a reporté son voyage d'aide en Haïti en raison des manifestations qui y ont cours. C'est la première fois en vingt-trois voyages dans ce pays.

Un texte de **Martine Veillette**

« Quand j'ai réservé mon billet, ça brassait, mais moins. La semaine qu'on vient de passer a été la pire. Les routes sont bloquées », indique M. Bergeron. Il précise n'avoir jamais eu de problème lors de ses vingt-deux autres séjours.

Affaires mondiales Canada signale d'éviter tout voyage dans ce pays « en raison des troubles civils qui y sévissent. La situation en matière de sécurité pourrait se détériorer rapidement » peut-on lire sur le site de l'organisme. On indique également que l'accès à l'aéroport est difficile et pourrait être bloqué sans préavis. « Aller là, je ne donne pas cher de notre existence. Il y a un dicton qui dit : ventre affamé n'a point d'oreilles », souligne M. Bergeron.

Le résidant de Sainte-Angele-de-Monnoir coordonne depuis plusieurs années le parrainage d'enfants haïtiens de Grand-Goâve par des Québécois pour leur permettre d'aller à l'école. Lors de ses voyages en février, il valide la réussite des jeunes pour donner le financement. Il apporte aussi des vêtements, des accessoires scolaires et d'autres biens. Il devrait y aller à la mi-mars « si le ciel s'éclaircit ».

Des Québécois l'accompagnent lors de ses voyages. C'est le cas de Nicole Marsan. Elle y est allée l'an dernier, mais a annulé son voyage cette année à cause de ce qui s'y passe. « Ça me fait de la peine parce qu'on avait des valises de vêtements et de biens à leur apporter. On s'attache à ces gens. »

Désespoir d'un peuple

Au cours de ses nombreuses visites, M. Bergeron a été témoin de plusieurs situations et comprend les Haïtiens de se révolter. « J'ai vu le désespoir de ce peuple. Il y a une immense partie de la population qui crie son désespoir pour obtenir un minimum de dignité », affirme-t-il.

L'homme trouve « absolument légitimes » leurs revendications. « Depuis toujours, les dictateurs se succèdent et s'en mettent



Jean-Paul Bergeron lors d'un de ses voyages à Haïti. (Photo : courtoisie)

plein les poches, dit-il. C'est difficile de changer cette mentalité. Celui qui prend le pouvoir et qui est plus blanc que blanc se fait corrompre par l'entourage. »

« J'ai vu le désespoir de ce peuple. Il y a une immense partie de la population qui crie son désespoir pour obtenir un minimum de dignité »
- Jean-Paul Bergeron

Il ajoute que l'éducation des jeunes est importante. « Instruire les enfants leur fait prendre conscience de tout ça, croit-il. On ne peut pas blâmer un peuple de se révolter parce que certains s'en mettent plein les poches. »

Pauvreté

L'homme précise que la majorité de la population est analphabète et sans emploi. Souvent, les hommes ne trouvent pas de travail et jouent aux cartes. Les fem-

mes doivent subvenir aux besoins de plusieurs enfants. « Les femmes mettent au monde plusieurs enfants. Ils ne survivent pas tous », explique-t-il.

M. Bergeron ajoute que les femmes et les enfants vivent aussi de la violence de la part des hommes.

Il mentionne que souvent, il apporte du matériel scolaire à des gens qu'il ne revoit pas le voyage suivant. M. Bergeron soutient qu'il s'agit d'une question d'éducation et a espoir qu'avec le temps, ça changera.

L'homme informe les parrains et les marraines de ne pas envoyer d'articles ayant de la valeur parce que les parents les revendent. « Quand tu n'as pas d'argent pour donner à manger à tes enfants que tu chéris, ça doit être une situation intenable », s'exclame-t-il.

Mme Marsan mentionne pour sa part qu'ils laissent les valises là-bas et que les gens s'en servent comme commodes, puisqu'ils n'en ont pas.

Parrainage

S'il a décidé d'aider le peuple haïtien, c'est pour donner au suivant. « Quand on a reçu

de la vie, il faut le remettre. Haïti est le pays le plus pauvre d'Amérique », soutient-il.

M. Bergeron aide une centaine d'enfants annuellement, et ce, pour tout leur parcours scolaire de treize ans. En échange, ils doivent mettre les efforts pour réussir.

L'homme s'est associé au regroupement l'Amie, l'Aide internationale à l'enfance, qui existe depuis 1969. Il peut ainsi remettre des reçus et ça atteste sa démarche.

L'Angéloirien espère que les revendications des Haïtiens ne nuisent pas à l'aide humanitaire et sensibilisent plutôt les gens à aider ce peuple. « Certains pourraient se demander si ça vaut la peine de leur donner de l'argent, dit-il. Moi, je les connais. Je sais que c'est du bon monde. Les organismes comme le nôtre donnent directement aux enfants. C'est une goutte d'eau dans un océan de misère, mais ça donne de l'espoir. Les familles d'enfants parrainés voient leur avenir avec plus d'optimisme. »

Durant les deux semaines qu'il passe là-bas, il invite des Haïtiens à partager son repas chaque jour.

LE **JOURNAL**
DE CHAMBLY

1685, av. Bourgogne, Chambly,
QC J3L 1Y8
450 658-6516

BUREAU DE L'ADMINISTRATION
1488, rue Montarville, Saint-Bruno
QC J3V 3T5
450 441-5300

Éditeur
Philippe Clair
pclair@versants.com

Adjointe administrative
Michèle Caya
mcaya@versants.com

Commis de bureau
Nicole Martel

Directrice ventes et solutions médias
Anne-Marie Clair
amclair@journaldechambly.com

Directeur de l'information
Frédéric Khalkhal
redaction@journaldechambly.com

Journalistes
Saïd Mahrady
smahrady@journaldechambly.com
Martine Veillette
mveillette@journaldechambly.com
Frank Jr Rodi
Marianne Julien

Réviseur - Correcteur
Charles DuBois

Coordonnatrices
Mélanie Rainville
mrainville@journaldechambly.com
Kathia Gagné
kgagne@journaldechambly.com

Conseillers ventes et solutions médias
Nathalie Jobin
njobin@journaldechambly.com
Martin Laurier
mlaurier@journaldechambly.com
Caroline Nadeau
cnadeau@journaldechambly.com

Conseillers ventes et solutions numériques
Jean-Christophe Dupont
jcdupont@versants.com

Directrice de production
Stéphanie Lambert
slambert@versants.com

Infographistes
Denis Kiopini
Carole Bouvier
Christine Burke

Imprimerie
Transcontinental

Distribution
Publi-Sac

29 879 exemplaires

RÉSEAU  SÉLECT

Fusillade à Marieville en 2015

Des problèmes financiers en sont à l'origine, selon le coroner

Les problèmes financiers dus à la perte d'une terre constituent le motif qui aurait poussé Daniel Massé à assassiner deux personnes à Marieville, en juillet 2015, avant de mettre fin à ses jours.

Un texte de **Martine Veillette**

C'est ce qu'indique le coroner André-H. Dandavino dans son rapport déposé et rendu public plus de trois ans après le drame.

Il mentionne que M. Massé, 59 ans, résidait dans un véhicule motorisé situé dans la cour à ferraille du garage de Michel L'Italien, l'une des deux victimes. Il y demeurait depuis la vente de sa terre de Saint-Paul-d'Abbotsford, en août 2014. L'autre victime, Marcel Émond, résidait dans le garage. Les trois hommes se côtoyaient régulièrement. Selon le coroner, M. Massé blâmait en partie les deux hommes de 55 ans pour ses pertes financières concernant la vente de sa propriété.

En 2011, il avait accepté de vendre sa terre agricole familiale, mais s'était rétracté en considérant la valeur sentimentale de celle-ci. L'acheteur a donc entamé des procédures judiciaires. M. Massé a perdu en décembre 2013, mais ne voulait pas quit-

ter sa propriété. Il a tenté à nouveau une défense en juin 2014 avec un avocat suggéré par la famille de M. L'Italien. Le litige s'est soldé par une entente hors cour dans laquelle M. Massé a perdu beaucoup d'argent. Le 8 juillet, en fin de journée, l'homme s'est rendu au garage armé d'une carabine tronçonnée et d'une baïonnette. Il a asséné des coups de couteau à M. Émond. Son « décès est attribuable à un traumatisme abdominal par arme piquante et tranchante », peut-on lire dans le rapport.

L'individu s'est ensuite rendu dans le bureau de M. L'Italien, qui est « décédé d'un traumatisme thoraco-abdominal par arme à feu », est-il écrit dans le même document. Les deux hommes se sont battus. M. Massé a également blessé une autre personne à la main gauche et au cou, mais celle-ci a réussi à prendre la fuite. Cette personne n'a pas voulu commenter le rapport au Journal.

L'analyse balistique conclut qu'il y a eu au moins huit tirs. Plusieurs douilles et des parties de projectiles ont été retrouvées à l'extérieur et à l'intérieur du garage. Les policiers, une fois sur les lieux, ont demandé l'aide du Groupe tactique d'intervention ne sachant pas si le tireur était toujours sur place.



Daniel Massé avait été retrouvé sans vie dans sa voiture à Acton Vale. (Photo : archives)

M. Massé avait quitté Marieville après son passage au garage. Il s'est rendu chez des connaissances à Roxton Pond. Le discours de l'homme, qui semblait en état d'ébriété, était incohérent. Il a quitté la résidence plus tard en soirée. Son corps a été retrouvé le lendemain, soit le 9 juillet, dans sa voiture laissée dans une entrée privée. Une carabine correspondant au calibre des projectiles identifiés dans le garage se trouvait dans le véhicule.

Le coroner indique que M. Massé consommait de « bonnes quantités d'alcool » et avait « des problèmes de consommation de drogues illicites. » Lors de son autopsie, son alcoolémie était à 109 mg/dl.

Une résidante du secteur a mentionné au Journal qu'elle songeait à vendre sa maison afin d'oublier tout ce qui s'est déroulé à proximité de sa propriété.

SERVICE DE PRÉPARATION DE DÉCLARATIONS DE REVENUS POUR PARTICULIERS

Tout type de situation fiscale

Maximisation des déductions
- Revenus de placements, de location ou d'un travail indépendant

Plus de 30 ans d'expérience

2 équipes dynamiques pour vous servir

Prix compétitif
Contactez-nous pour prendre un rendez-vous !

Isabelle Côté – Dominic Tremblay
Préparateurs de déclarations de revenus S.E.N.C.
Mont-Saint-Hilaire
514.742.9689

Daniel Côté
Rougemont
514.234.3950

SPCA

Passez nous voir!
Adoption et visite
jeudi et samedi de 14 h à 16 h

MONTÉRÉGIE
Rive sud / South Shore
Aidez nous à les aider.

S.P.C.A. Montérégie
178, Chemin du Vide, Sainte-Angèle-de-Monnoir
450 460-3075

spcamonteregie.com

Chronique chiropratique

PUBLICITÉ

Réglez votre problème de tunnel carpien sans recourir à la chirurgie

Le mouvement répétitif de la main et du poignet peut faire resserrer le ligament transverse du poignet et pincer le nerf médian. Ceci cause des fourmillements dans le poignet et la main qui sont généralement pires le soir et la nuit, puis mener à une diminution de la force dans la main. Il peut aussi y avoir de la douleur qui monte dans les bras jusqu'au cou avec un point entre les omoplates. Le syndrome de tunnel carpien afflige surtout des gens qui exercent des tâches répétitives — travailler avec un ordinateur, en construction et en rénovation, sur une chaîne de montage ou même jardiner. Les gens qui souffrent de diabète, d'hypothyroïdie et d'arthrite sont encore plus sujets à ce problème. À la Clinique Chiropratique Chambly, nous soignons avec succès les cas les plus légers aux plus sévères depuis une vingtaine d'années grâce, entre autres, à l'utilisation de l'appareil CTD-MARK I, spécialement conçu pour traiter le syndrome de tunnel carpien. Il agit en étirant et en assouplissant graduellement le ligament transverse du poignet afin de donner plus de place au nerf médian et enlever la pression qu'il subit. Le résultat est une amélioration et un renversement du dommage neurologique présent, sans douleur, sans médication, sans chirurgie! Nous accompagnons ces traitements avec des ajustements chiropratiques, l'électrothérapie par courant interférentiel pour réduire l'inflammation et la douleur et le laser froid pulsé. Le taux de réussite est exceptionnel — les symptômes ont été inversés dans plus de 90 % des cas déjà ciblés pour une chirurgie, permettant aux patients de récupérer l'usage de leurs mains et d'éliminer la douleur de façon naturelle et durable. Soigner un syndrome de tunnel carpien dès les premiers symptômes permet d'éviter une détérioration du problème, un accroissement de la douleur et une période de traitement prolongée!

Pour en savoir plus sur comment l'ensemble de nos soins peuvent vous aider, consultez le site www.yvesroychiro.ca.



- Ajustements chiropratiques manuels et par ordinateur
- Traitements en neurologie fonctionnelle
- Décompression vertébrale et pour tunnel carpien • Electrothérapie • Kinésio taping
- Thérapie énergétique • Neurocryostimulation • Laser froid pulsé

Dr Yves P. Roy, chiropraticien

729, rue Saint-Pierre, Chambly • 450 658-3636

1226005331-270219

Merci à vous tous

Je tenais, pour une dernière fois, à livrer ce message de rêves et d'amitié. À vous tous qui avez partagé mes rêves, présidents et membres du conseil d'administration, merci de m'avoir épaulée, et c'est ENSEMBLE que nous avons fait de notre office un endroit où il fait bon vivre, et c'est ENSEMBLE QUE NOUS FERMERONS LES LIVRES.

À vous tous, locataires qui êtes passés dans ma vie professionnelle, je vous dis merci de m'avoir permis de vivre cette

belle expérience de vie. Que chacun et chacune de vous sache que vous avez été ma motivation et que j'ai reçu beaucoup. Je rêvais d'un milieu de travail qui me donnerait la chance d'apprendre, de m'engager, de grandir et vous l'avez partagé avec moi.

Sachez que c'est le cœur gros que je vous quitte, mais avec un cartable rempli d'expérience et de souvenirs qui resteront à jamais gravés dans mon cœur.

Le 31 décembre prochain, quand je franchirai la porte pour une dernière fois, que je jetterai un dernier regard dans votre direction, probablement que les larmes couleront sur toutes ces belles années que nous avons partagées. De chacun et chacune de vous, je garderai un souvenir qui vous représente, un fou rire, une remarque négative qui devient positive, une joie, une peine, peu importe, il y aura un souvenir à vous.

Demain, d'autres horizons s'ouvriront. Accueillez-les avec espoir et meublez vos rêves de ces nouveautés, car les rêves se réalisent et pour une dernière fois, croyez-moi.

Jacqueline Pelletier

Dr Marion Dumais - point de vue d'une patiente

Aujourd'hui, il est important pour moi de vous faire part de mon expérience vécue avec le Dr Marion Dumais, puisque selon mon opinion, l'essence de la médecine est de placer le patient au cœur de sa pratique. Ma vision de la médecine est de soigner des gens qui ont une maladie, et non la maladie en soi, ce qui, à mon sens, fait toute la différence entre les divers médecins œuvrant dans cette profession.

Je suis une patiente du Dr Dumais depuis de nombreuses années, et je me considère comme extrêmement privilégiée d'avoir pu trouver une professionnelle de la santé aussi humaine, engagée, dévouée et constamment à la recherche de solutions innovantes pour ses patients.

Quand j'ai connu Dr Dumais, elle pratiquait au public, et son plus grand dilemme était le temps qu'elle pouvait consacrer à ses patients afin de bien cerner tous leurs besoins, d'apaiser leurs craintes et de voir quel soutien elle pouvait leur offrir dans le cadre d'une prise en charge de leur santé au quotidien.

Dans cet environnement qui la restreignait dans sa mission auprès des patients, elle a choisi la pratique privée afin d'offrir l'accompagnement souhaité à sa clientèle. Toujours dans cette optique, au cours des années se sont greffés des services complémentaires, créant un climat où la santé du patient est au premier plan.

Parlons maintenant de moi. Comme je suis devenue diabétique à la suite de mes grossesses, Dr Dumais m'a accompagnée afin de d'abord stabiliser ma condition à l'aide de médication et de traitements traditionnels, et par la suite avec une proposition du programme de perte de poids, comme à une poignée d'autres patients avec des problèmes de santé nécessitant un contrôle de poids. La diète cétogène demande un suivi médical rigoureux, car elle place le corps en carence de nutriments essentiels, et ce soutien était offert dans le cadre du programme.

Évidemment, comme avec toute prise de médicaments, les informations concernant le patient doivent être fournies afin de bien ajuster le traitement proposé, et je n'avais aucun problème à ce que ce soit fait, et cela ne m'a jamais été caché. L'objectif a été atteint, soit une perte de poids de 60 lbs, plus aucune médication nécessaire pour maintenir ma glycémie dans les valeurs cibles! Une patiente moins à risques d'événements de santé indésirables en lien avec le diabète, nécessitant moins de médication et surtout qui risque de moins recourir au système de santé. Pour moi, tout le monde y gagne!

Avouons-le, j'ai plus confiance en mon médecin qu'en tout autre commerce ven-

dant des produits semblables et qui le fait sans offrir de suivi et sans connaître l'ensemble de la condition générale des personnes l'utilisant. Dans mon œil de patiente, il n'y a rien de répréhensible dans le fait de vouloir offrir des options en soins de santé; de plus, si l'objectif avait vraiment été de faire de l'argent sans discernement, je pense qu'un plus grand nombre de personnes auraient été "ciblées" afin d'augmenter le revenu relié à cette initiative. Ce n'est que mon humble opinion.

Aujourd'hui, mon opinion n'a en rien changé envers Dr Dumais; ne serait-ce que de dire combien son humanité et son dévouement continuent de se refléter

auprès de ses 1500 patients, que je suis choyée d'être suivie par une femme de cœur, humaine et dévouée, et que j'ai hâte de la retrouver à la suite de ce malheureux incident qui ne saurait surpasser le merveilleux médecin qu'elle est et pour qui trouver des solutions fait partie de sa pratique quotidienne. Je suis profondément convaincue que si elle avait volontairement voulu contrevenir au Code de déontologie, elle ne serait pas aujourd'hui le médecin qu'elle est.

Sylvie Gamache



Faudra attendre quelques semaines avant de pique-niquer au Fort de Chambly. (Photo : Serge St-Laurent à Chambly)
(Une erreur dans le crédit de cette photo a été diffusée la semaine dernière. Nous avons donc décidé de la publier de nouveau en l'attribuant au bon photographe.)

Circonscription d'Iberville

Stéphane Laroche rejoint Claire Samson

Stéphane Laroche est le nouvel attaché politique de Claire Samson, qui reprend progressivement du service à son poste de députée d'Iberville alors qu'elle a toujours besoin de soins.

Un texte de **Frédéric Khalkhal**

En congé de maladie depuis la mi-octobre, la députée d'Iberville Claire Samson reprend lentement du service. Selon son entourage « elle est allée à Québec pendant deux jours, mais en revenant, elle avait un rendez-vous au CLSC. »

Entre-temps, elle a fait appel aux services de Stéphane Laroche comme attaché politique, nous apprenait le journal le *Canada Français*. Stéphane Laroche s'est fait connaître dans sa candidature au poste de député dans la circonscription de Saint-Jean aux dernières élections provinciales.

Une recrue controversée

Le propriétaire du bar O'Bock, à Saint-Jean-sur-Richelieu, s'est fait taper sur les doigts trois fois par la Régie des alcools, des courses et des jeux (RACJ) au cours des dernières années, en plus d'enfreindre la Loi sur l'équité salariale. Il avait aussi rebaptisé la soirée de la Saint-Jean-Baptiste la « Nain-Jean-Baptiste », en pro-

posant à un nain d'assurer l'animation dans son bar.

Il avait alors été limogé de la CAQ pour être remplacé par Louis Lemieux dans la circonscription de Saint-Jean. Ce dernier a été élu.

**« Elle est allée à Québec pendant deux jours, mais en revenant, elle avait un rendez-vous au CLSC. »
- Proche de Claire Samson**

M. Laroche a confirmé au *Journal de Chambly* qu'il était en poste depuis un mois en tant qu'attaché politique au cabinet de Mme Samson, et que son bar était toujours en vente. « Il est fermé actuellement. » Il n'a pas voulu s'étendre sur le sujet, prétendant que tout avait été dit. Ce



Claire Samson. (Photo : archives)

dernier a cependant précisé qu'il était toujours membre de la CAQ.

Remise du choc?

Rappelons que Mme Samson, qui attendait lors de la formation du gouvernement

une place ministrable en tant que ministre de la Culture et des Communications, a été très déçue de ne pas être appelée par François Legault.

La députée d'Iberville avait même affirmé voir un lien entre son exclusion du Conseil des ministres et la détérioration de son état de santé. Elle avait alors remis en question son avenir politique. Son retour à Québec montre qu'elle pourrait poursuivre son mandat.

Mme Samson est épileptique. Elle avait même eu l'autorisation d'amener son chien Pepper à l'Assemblée nationale, car il pouvait sentir et prévenir une crise d'épilepsie chez sa maîtresse.

Question aux lecteurs

Comment percevez-vous le choix de Mme Samson de s'attacher les services de M. Laroche?

redaction@journaldechambly.com

GROUPE
MELIMAX

CONTENEURS
Rouville

la construction
VERTE
ça commence
AVEC NOUS!



LOCATION DE CONTENEURS

RÉSIDENTIEL

POUR TOUS VOS
TRAVAUX DE RÉNOVATION
SALLE DE BAIN – CUISINE
TOITURE ET AUTRES



MINI
CONTENEURS
À PARTIR DE
249\$
+ TAXES

COMMERCIAL INDUSTRIEL

LOCATION DE
CONTENEURS POUR
TOUS VOS DÉCHETS
ET VOTRE
RECYCLAGE



À PARTIR DE
1,50\$
/ JOUR



ENTREPRENEURS CONSTRUCTION – DÉMOLITION



NOUS VOUS OFFRONS :

- Location de conteneur 10-20-40 v.c.
- Meilleur prix en ville
- Service rapide le même jour.
- Plus de 26 ans de loyaux services.

GROS
CONTENEUR
40 V.C.
À PARTIR DE
448\$
+ TAXES

AGIR *maintenant* pour demain



www.melimax.com
514 875-6862

Chambly

Travaux de réfection de l'écluse n° 4

Parcs Canada entreprendra bientôt des travaux d'infrastructure au lieu historique national du Canal-de-Chambly dans le cadre du projet de restauration de l'écluse n° 4.

Les travaux débuteront à la fin février et se poursuivront jusqu'à la fin avril 2019. Le secteur touché, c'est-à-dire la piste du canal côté est et les berges l'entourant, demeureront accessibles pour toute la durée des travaux. Seules les passerelles situées sur les portes de l'écluse

no 4 ne pourront être utilisées. Les zones de chantier seront délimitées par des clôtures.

Parcs Canada effectue ces travaux importants au canal de Chambly afin de mettre à niveau des infrastructures nécessaires à la navigation, d'assurer la pérennité des installations et ainsi de rehausser la sécurité et la qualité de l'expérience offerte au canal.

Les travaux prévus comprennent le rejointoiement et le remplacement des pierres sur la façade de l'écluse, la réparation et l'entretien des portes, la réparation des murs et la reconstruction partielle des trottoirs en béton. Divers éléments autour

de l'écluse seront également nettoyés et repeints.

Sécurité publique

La sécurité publique est une priorité pour Parcs Canada, et tous les travaux sont prévus pour assurer la sécurité des utilisateurs et des travailleurs. Afin de minimiser les impacts sur le public, les travaux sont effectués avant la saison de navigation achalandée.

200 000

C'est le nombre de personnes qui visitent le canal de Chambly chaque année

Parcs Canada demande à tous les membres du public qui visitent le secteur d'être vigilants, de suivre la signalisation en place



Les travaux sur le canal de Chambly débuteront à la fin du mois de février. (Photo : courtoisie)

et d'envisager d'autres itinéraires pour les activités dans ce secteur particulier du canal de Chambly.

Dans le cadre du programme fédéral

Cet investissement majeur s'inscrit dans le cadre du programme fédéral d'investissement dans l'infrastructure de 3 milliards de dollars destiné à appuyer les parcs nationaux, les lieux historiques nationaux et les aires marines nationales de conservation.

Le financement permettra d'améliorer de nombreux éléments structurels de la voie navigable, d'améliorer l'expérience des quelque

200 000 personnes qui visitent le lieu chaque année et de protéger ce site patrimonial exceptionnel pour les générations actuelles et futures. (FK)

Question aux lecteurs

Comment profitez-vous du canal de Chambly?

redaction@journaldechambly.com



POSA
Source des Monts
Organisme jeunesse

J'AI FAIM
à tous les jours

UN *merci* CHOCOLATÉ!

Madame Sandra Bolduc, directrice de Posa Source des Monts, et monsieur Serge Allaire, responsable du service J'ai faim à tous les jours de Posa Source des Monts, tiennent à remercier sincèrement Geneviève et Frédérique, les propriétaires de la chocolaterie F.G. Chocolatier, pour la levée de fonds organisée durant la période des Fêtes de décembre dernier.

Une somme de **1200 \$** a été amassée et redistribuée pour les paniers de Noël.

Un grand merci à tous les clients et donateurs qui ont participé à cette levée de fonds, qui fait une différence dans la vie de plusieurs.

Votre générosité est plus qu'appréciée!

Envie d'aider auprès des gens de chez nous? **Contactez-nous! Serge Allaire • 514 239-6769**

Pour tout don de plus de 50\$, un reçu d'impôts sera émis.

Recyclé ici

grâce à vous

RECYC-QUÉBEC
Québec 

En mettant vos contenants à la récupération, vous leur assurez une deuxième vie, ici même, au Québec.

Pour en savoir plus, visitez
RECYC-QUEBEC.GOUV.QC.CA



FÉDÉRATION
QUÉBÉCOISE DES
MUNICIPALITÉS



UNION DES MUNICIPALITÉS DU QUÉBEC

Le placement publicitaire de la présente campagne s'inscrit dans le cadre de la Loi sur la qualité de l'environnement (chapitre Q-2) et de la réglementation relative. Les journaux assujettis sont tenus de contribuer en espaces publicitaires à leur juste part.

RÉSIDENCE DES
Bâtisseurs
CHAMBLY

Près de vous, près de chez vous

1226005378-270219



*La Résidence des Bâtisseurs
au cœur de la ville,
près de tous les services.*

Nous recrutons à la Résidence des Bâtisseurs de Chambly

Plusieurs postes à combler à temps plein et à temps partiel : de jour, de soir et de nuit

Plongeur/Plongeuse

Aide-cuisinier/Aide-cuisinière

Cuisinier/Cuisinière

Serveur/Serveuse

Préposé/Préposée à l'entretien ménager

Préposé/Préposée à l'entretien technique

Préposé/Préposée aux bénéficiaires

Infirmier/Infirmière auxiliaire

Technicien/Technicienne comptable

(Hopem un atout)

Nous encourageons l'embauche des jeunes retraités de 55 ans et plus... pour des postes à temps partiel.

Vous pouvez envoyer votre curriculum vitae à rbrunet@batisseurs.ca



450 447-6484
batisseurs.ca

600, av. de Salaberry, Chambly



AGENT(E) DE SENSIBILISATION

- Travail étudiant -

La MRC de Rouville est à la recherche d'étudiant(e)s dynamiques ayant le goût de conscientiser la population à une saine gestion environnementale, en occupant le poste d'agent(e) de sensibilisation pour la gestion des matières résiduelles.

La personne aura, entre autres, à rencontrer les citoyens; les informer et leur proposer des solutions sur la saine gestion de leurs matières résiduelles; procéder à une vérification et une caractérisation des bacs et compiler des statistiques quotidiennes.

Le poste exige un intérêt marqué pour l'environnement et une aptitude pour le service à la clientèle. La personne doit posséder un permis de conduire valide ainsi qu'un véhicule automobile.

Consultez l'offre complète au www.mrcrouville.qc.ca

1226005323-270219



SAINT-BRUNO RECHERCHE :

COMMIS AUX ÉTALAGES

TEMPS PARTIEL

Disponible de jour/soir
et un week-end sur deux

CV à l'attention de
Sandy Ferland

Envoyer CV au 12, boul. Clairevue O.
Saint-Bruno J3V 1P8
ou par téléc. au 450 653-1312

1226005115-200219

BALLIN

10 NOUVEAUX POSTES DISPONIBLES À SAINT-CÉSAIRE

(Postes permanents de jour 39 hres/sem sur 4-1/2 jours)

Afin de diversifier son offre, Ballin Saint-Césaire qui est reconnue dans la confection de pantalons pour hommes, vient d'ajouter une nouvelle ligne de production de finition de manteaux d'hiver de haute gamme.

URGENT BESOIN DE COUTURIÈRES ET OPÉRATRICES

Vous êtes déterminés(es) et désirez un emploi avec des bonnes conditions de travail, plusieurs avantages sociaux ainsi qu'une assurance collective très avantageuse, nous pouvons sûrement répondre à vos attentes.

Avec ou sans expérience notre département de formation vous guidera dans votre processus d'apprentissage vers un travail à votre mesure, possibilité de covoiturage.

Cette opportunité vous intéresse, présentez-vous à nos bureaux ou faites parvenir votre curriculum vitae par courriel ou télécopie.

BALLIN : 2100, rue Union, St-Césaire, emploiballinstc@ballin.com
Téléphone : (450)469-4957 Télécopieur/fax : (450)469-4958

1226005327-270219

Nous sommes une entreprise qui compte plus de 170 employés et qui se spécialise dans la distribution de fruits et légumes et autres produits connexes aux services alimentaires.

Nous offrons :

Un salaire compétitif
Des primes selon le quart travaillé
Un régime complet d'assurance collective flexible
Un REER collectif
Des journées de maladie
Des rabais sur nos produits

Nous cherchons :

Commis entrepôt (soir, 17 h à 2 h)
Commis à la production (soir, 17 h à 1 h 30)
Livreur (classe 3)
Agent(e) ressources humaines
Technicien(ne) contrôle de la qualité
Mécanicien(ne) industriel(le)
Préposé(e) à la salubrité (nuit)
Directeur(trice) de production

N'hésitez pas à nous acheminer votre cv par courriel : rh@jgrivesud.com, par télécopieur 450 447-7278 ou en personne au 1963, rue Patrick Farrar à Chambly.



1226005398-270219

Vous avez des postes
À COMBLER?

911

**EMPLOYÉS
RECHERCHÉS**



Nous sommes
présentement
à la recherche d'un

**CHAUFFEUR DE
SERVICE/VENTE DE CLASSE 3 (MINIMUM)**

pour notre installation de Chambly

- Diplôme d'études secondaires ou l'équivalent requis.
- 3 années ou plus d'expérience en livraison avec itinéraire.
- Expérience en vente est un atout.
- Permis de Classe 3, Classe 1 un atout.

Excellent salaire et avantages.

Les postulants doivent satisfaire à des exigences de l'emploi minimum.

Postulez par courriel :

guylaine.beland@safety-kleen.com

Télécopiez au : 450 572-6260

1226005370-270219



Nous sommes présentement à la recherche d'un ou d'une championne comme **adjoint (e) au directeur des ventes.**

Nous ne recherchons pas nécessairement des personnes avec de l'expérience mais plutôt des êtres compétents et motivés.

Chez Béton Pro Vision vous allez gagner un salaire au-dessus de la moyenne du marché et beaucoup plus si vous êtes un ou une vraie championne.

Au plaisir de se rencontrer au 75 Chemin du Vide à Ste-Angèle de Monnoir. CV au 450-460-8879

Courriel : Ventes@Betonprovision.ca

1226005371-200219

Centre de Rénovation



POSTES À TEMPS PLEIN

CHAUFFEUR- LIVREUR

Effectuer les livraisons de matériaux à nos clients
Détenir un permis de conduire valide de classe 3 ou de classe 1 (camion, grue)
Détenir un permis de classe 5 (pick-up et cube de 18')
Avoir un dossier de conduite satisfaisant

CARISTE

Préparation de commandes de matériaux
Service à la clientèle
Assurer l'entretien de la cour extérieure

CONSEILLER EN MATÉRIAUX (GÉRANT)

Connaissance des produits de rénovation
Adeptes du service à la clientèle
Motivé à apprendre

Dans tous les cas, ces caractéristiques sont recherchées

Être fiable et bien organisé
Se montrer disponible certains soirs et fins de semaine
Être en bonne forme physique

Nous offrons des salaires très compétitifs et un très bon programme d'assurances collectives.

Centre de Rénovation Home Hardware Marieville
100, rue Ouellette, Marieville

Veuillez envoyer votre CV par courriel à
eric@hhbcmarierville.com ou 450 460-4419, poste 233

1226005380-270219

CargillTM

**NOUVELLES ÉCHELLES SALARIALES
CONCURRENTIELLES !**

NOUS EMBAUCHONS

Cargill est présent dans plus de 70 pays
et compte plus de 150 000 employés.

Situé à quelques minutes de l'autoroute 10, Cargill Protéine à Chambly est un des plus gros employeurs industriels de la Montérégie.

**JOURNALIERS - OPÉRATEURS - BOUCHERS
CONDUCTEURS DE CHARIOT ÉLÉVATEURS***
(*FORMATION FOURNIE)

**POSTES À TEMPS PLEIN
ET TEMPS PARTIEL DISPONIBLES**

- ✓ Horaire de travail : jour : 6 h 15 à 15 h 15
OU soir : 15 h 30 à 00 h 30
- ✓ Augmentations salariales aux 6 mois
- ✓ Boni de Noël de 2%, vacances, journées mobiles, congés occasionnels
- ✓ Régime de retraite + REER
- ✓ Assurances collectives complètes
- ✓ Équipements et formations fournies sur place
- ✓ Prime de soir de 0,80 \$/h

**VENEZ NOUS RENCONTRER
LORS DE NOTRE JOURNÉE PORTES OUVERTES**

**MARDI LE 5 MARS PROCHAIN
ENTRE 9 H ET 15 H**



**TEMPS
PARTIELS
RECHERCHÉS !**
(Possibilité de
40 h l'été)

7901, rue Samuel-Hatt, Chambly, Qc, J3L 6V7
ou envoyez-nous votre CV :
ressourceshumaines@cargill.com

1226005377-270219

Sécurité

La SQ surveille les motoneigistes

Les policiers de la Sûreté du Québec (SQ) sont intervenus de façon intensive le 16 février dernier en Montérégie, en Estrie et au Centre-du-Québec dans le cadre d'une opération spécifique en matière de sécurité dans les sentiers récréotouristiques.

Des patrouilleurs, des policiers montés sur des motoneiges et des véhicules tout-terrain ainsi que des responsables de postes et des officiers étaient présents dans les sentiers, aux croisements des chemins publics, dans les relais ainsi qu'aux haltes commerciales afin de mener des interven-

tions en vertu de la Loi concernant les véhicules hors route. Une attention particulière a été portée à la capacité de conduite affaiblie par l'alcool, par la drogue ou par une combinaison des deux, au non-respect de la limite de vitesse et au non-respect des panneaux d'arrêt obligatoire aux croisements des sentiers et des chemins publics.

Cette présence policière accrue, en partenariat avec des patrouilleurs de sentiers de la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec (FCMQ), visait à sensibiliser les usagers des sentiers récréotouristiques à



(Photo : archives)



TRANSPLANT QUÉBEC Ensemble pour le don d'organes, pour la vie.

Le don d'organes sauve des vies.

Merci d'en parler et de signer
www.signezdon.gouv.qc.ca



Une Filiale de Plan Group

AVEC EXPÉRIENCE
Salaire 19\$ à 24\$

Commis à la comptabilité

- Recherche personne dynamique pour faire partie de notre équipe
- Temps plein (40 h/sem.) – permanent
- Doit avoir une certaine connaissance de la production de paie
- Avoir de l'expérience au niveau de la facturation
- Connaître le domaine de la construction (un atout)
- Être en mesure de rédiger lettres et avis si nécessaire
- Autres tâches connexes
- Bon français parlé/écrit et anglais (fonctionnel)
- Rémunération selon les compétences

Idesjardins@plan-group.com

SHAPE

est à la recherche d'un **COMMIS ADMINISTRATIF SERVICE À LA CLIENTÈLE & EXPÉDITION, BILINGUE**

SHAPE est une entreprise internationale créative et innovante. Nos produits sont vendus dans plus de 150 pays à travers le monde. Vous êtes intéressé par un milieu de travail dynamique et convivial ? Vous démontrez un intérêt pour le milieu cinématographique ? Faites-nous parvenir votre cv ou demande d'information sur nos postes à cv@shapewlb.com!



Rejoignez l'équipe d'EcoloPharm!

Pourquoi ? EcoloPharm veut révolutionner le monde de la pharmacie et sensibiliser les gens à l'enjeu de l'emballage des médicaments.

Comment ? En faisant de l'écoconception de produits d'emballage.

Quoi ? By the way, on fabrique et on vend des fioles de médicaments et des piluliers...

OPÉRATEURS JOURNALIERS (QUART DE SOIR ET NUIT)
Environnement de travail motivant avec tâches variées
Poste permanent à temps plein avec salaire compétitif et avantages sociaux

Si ce poste vous intéresse, vous êtes invité à transmettre votre curriculum vitae à :
A/s EcoloPharm : 8100, Samuel Hatt, Chambly (Qc) J3L 6W4.
Téléphone : 450 447-6307 Courriel : service@ecolopharm.com Seules les candidatures retenues seront contactées.

L'ÉCORESPONSABILITÉ
un monde de possibilités
SUSTAINABILITY
opens a world of possibility

Pensez à l'environnement avant d'imprimer! / Consider the environment before printing!

l'importance d'adopter des comportements responsables et sécuritaires. Les policiers étaient également présents afin d'intervenir auprès de ceux dont le comportement représente un risque pour leur sécurité ou celle des autres usagers.

supérieur à 80 mg d'alcool par 100 ml de sang.

Rappel de la réglementation concernant la sécurité à motoneige

- La circulation en motoneige est interdite sur les chemins publics sauf en cas d'exception, notamment aux endroits prévus par une signalisation.

- La limite de vitesse maximale en sentier est de 70 km/h.

- Les motoneigistes sont soumis aux mêmes lois que les automobilistes en ce qui concerne la capacité de conduite affaiblie par la drogue, l'alcool ou une combinaison des deux.

- Se référer au club de motoneige local pour connaître les heures de circulation.

D'autres opérations semblables sont à prévoir au cours de la saison hivernale.

La SQ rappelle que la capacité de conduite affaiblie et la vitesse sont les principales causes de collisions mortelles en motoneige. Au cours de la saison 2016-2017, dix-neuf personnes ont perdu la vie en pratiquant ce loisir sur le territoire de la Sûreté du Québec. (FK)

19

C'est le nombre de personnes qui ont perdu la vie en pratiquant la motoneige au cours de la saison 2016-2017.

Au cours de cette journée, une soixantaine de policiers ont réalisé plus de 950 interceptions de véhicules hors route, ont signifié 69 constats d'infraction, notamment pour le non-respect de la vitesse, pour des véhicules non immatriculés et pour avoir eu plus de passagers que la capacité du véhicule l'autorise. Ils ont aussi signifié plus de 90 avertissements. À noter que les policiers ont eu à utiliser l'appareil de détection approuvé afin de déterminer le taux d'alcoolémie de certains conducteurs, et l'un de ceux-ci a été arrêté pour avoir conduit avec un taux d'alcoolémie

Question aux lecteurs

Respectez-vous les règles de conduite en motoneige?

redaction@journaldechambly.com

Fosses septiques - Marieville

Plus de 83 propriétés doivent se conformer

La municipalité de Marieville a reçu jusqu'à présent une réponse de la part de vingt-six citoyens qui ont accepté de donner suite à la demande faite par l'administration, qui suggère soit de changer la fosse septique de leur résidence, soit de déposer un rapport rédigé par un professionnel spécialisé prouvant que l'installation est encore fonctionnelle et ne cause pas de pollution à l'environnement hydrique.

Un texte de Saïd Mahrady

Il y a quelques mois, la Ville a adressé une lettre à 83 propriétaires ayant une fosse septique qui « aurait été construite approximativement dans les années 1980-1990. Vous comprendrez qu'avec ces années, la conformité de votre installation septique est susceptible de devenir une source potentielle de contamination à la qualité des cours d'eau et des nappes phréatiques », peut-on lire dans le document dont le Journal a obtenu un exemplaire.

La lettre précise en outre : « Il s'avère qu'avec le temps, le fonctionnement de l'élément épurateur n'est plus toujours en mesure de recevoir le débit total quotidien des eaux usées puisque la durée de vie d'une installation septique est d'environ vingt-cinq ans ».

Dans un échange de courriels, la Ville fait savoir qu'en date du 14 février, le Service de l'urbanisme et de l'environnement a reçu vingt-six attestations. « Si le rapport du professionnel mentionne que tout est fonctionnel et sans pollution, la Ville n'exigera pas le changement de l'installation septique. » Dix demandes de permis d'installation septique ont été déposées depuis la date de l'envoi de l'avis, rapporte la Ville.

Marieville n'est pas en mesure, par ailleurs, de quantifier le nombre de propriétés qui ont changé leurs installations. « Il nous est



La durée de vie d'une fosse septique peut dépendre de plusieurs variables. (photo : courtoisie)

impossible de sortir le nombre précis de demandes de permis d'installation septique directement reliées à l'avis envoyé sans scruter chacune des demandes. En fait, le tout est pris directement en charge par le logiciel de permis, qui ne fait pas de différence entre une nouvelle installation septique (pour un nouveau bâtiment) et le remplacement d'une installation septique. »

Un portrait global sera effectué une fois atteint le délai fixé au 1er juin 2019.

Le fardeau de la preuve

« Ma maison a été construite en 1987, mentionne un citoyen qui tient à rester anonyme. Ma fosse septique a été installée selon les normes. Elle fonctionne tant que ça ne nuit pas à l'environnement. Dans notre cas, il n'y a aucun changement. Ça ne veut pas dire que dans cinq ans, ça peut faire défaut. Quand on parle de

durée de vie, c'est pratiquement difficile à déterminer, car ça dépend de l'utilisation de chacun. »

Le citoyen soutient qu'« une inspection coûte 1000 \$ et une nouvelle installation, pour moi, c'est 8000 \$. Le problème, c'est que le fardeau de la preuve tombe toujours sur le citoyen ».

« La durée de vie réelle d'une installation septique variera en fonction de plusieurs critères, par exemple le type de sol et l'usage qui en est fait. »

- Ministère de l'Environnement

Marieville ne semble pas avoir le choix d'appliquer à la lettre les directives législatives du gouvernement du Québec. « Le but de l'exercice, ici, c'est de s'assurer qu'aucune forme de pollution n'est effectuée et que les installations septiques sont conformes au Règlement provincial Q-2, r. 22, qui découle de la Loi de la Qualité de l'Environnement, fait savoir la Ville. Cette dernière oblige les municipalités à faire respecter les dispositions découlant des Règlements de la LQE à l'article 188.3.5, sans quoi aucun permis de construction, de réparation ni d'agrandissement ne peut être émis pour un site non conforme. »

Selon le ministère de l'Environnement « la durée de vie réelle d'une installation septique variera en fonction de plusieurs critères, par exemple le type de sol et l'usage qui en est fait (famille, personne seule, présence de broyeur à déchets, etc.) ».

UN ENDROIT CHALEUREUX OUVERT À TOUTES LES FEMMES POUR BRISER L'ISOLEMENT, CRÉER DES LIENS DE SOLIDARITÉ ET ÊTRE SOUTENUE DANS TON PARCOURS DE FEMME.

Ainsi soit-elle
CENTRE DE FEMMES

NOS SERVICES GRATUITS ET CONFIDENTIELS

- CONSULTATION INDIVIDUELLE ET RELATION D'AIDE
- ATELIERS THÉMATIQUES ET CONFÉRENCES
- ÉCOUTE, INFORMATION ET RÉFÉRENCE
- ACCOMPAGNEMENT ET CLINIQUE JURIDIQUE

1226004540-141118

1224, RUE NOTRE-DAME | CHAMBLY | 450 447-3576

Pierre Bessette
COURTIER IMMOBILIER
514 820-9099
pbessette@remax-quebec.com

RE/MAX DIFFÉRENCE

NOUVEAU
2492 - Grand plain pied sur un terrain paysagé et arbres matures de 26168 pi.ca. grand stationnement et piscine creusée clôturée. Rez-de-chaussée avec 4 chambres, grand salon, cuisine et verrière. Sous-sol avec 2 salles familiales, grand atelier, salle de lavage et rangements. Possibilité de garage!

CLÉ EN MAIN
171 - Maison centenaire rénovée avec goût, située dans un secteur recherché et cul-de-sac, près des services, école, parc, piste cyclable et grandes artères. Très belle cour arrière dotée sur 3 cotés, remise, grand patio et 2 stationnements. Intérieur chaleureux, belle luminosité, belle verrière avec vue sur la cour, rez-de-chaussée à aire ouverte.

NOUVEAU
466 - Maison ancestrale avec garage détaché situé dans un secteur recherché et près des services, intérieur chaleureux, grande pièces, 3 chambres à coucher et +++

NOUVEAU
476 - Maison rénovée au goût du jour avec garage situé dans un secteur recherché, près des services, école, parc, transport en commun et grandes artères. Intérieur aires ouvertes, grande salle familiale, 2 salles de bain et +++.

223 900\$

1226005287-270219



Délectable

4 grands plaisirs de la cabane à sucre traditionnelle

Smoothie vert à l'érable

Nombre de portions 2 portions

Temps de préparation 10 minutes

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de jeunes feuilles d'épinards
- 1 avocat, coupé en cubes
- 1 banane, pelée et tranchée
- Le jus d'un citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 250 ml (1 tasse) de jus de pomme nature
- 250 ml (1 tasse) de glaçons

Préparation

1. Dans le bol d'un mélangeur électrique, verser tous les ingrédients et réduire en purée lisse.
2. Servir dans de grands verres.

Crédit : Les produits d'érable du Québec

Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire l'orzo selon les indications du fabricant. Égoutter et rincer à l'eau froide.
2. Entre-temps, dans un grand bol, mélanger le poulet, les légumes et le persil.
3. Préparer la vinaigrette en fouettant ensemble les ingrédients.
4. Ajouter l'orzo refroidi au mélange de poulet et de légumes. Y verser la vinaigrette et mélanger. Saler et poivrer.

Crédit : Les produits d'érable du Québec
(Création de la nutritionniste Stéphanie Côté)



Vous n'êtes jamais allé dans une cabane à sucre traditionnelle? C'est une expérience qui vous réserve chaque fois des plaisirs délicieux! En voici quelques-uns que vous voudrez renouveler printemps après printemps!

1. Découvrir la cuisine des pionniers : une cabane à sucre traditionnelle est comme un livre d'histoire culinaire! Vous découvrirez des recettes que man-geaient les bû-cherons et les coureurs des bois et auxquelles vous n'avez encore jamais goûté — une véritable

aventure pour les papilles!

2. Célébrer comme dans l'ancien temps : bien des ca-banes à sucre familiales misent sur une ambiance festive. Le menu traditionnel n'est que la moitié du plaisir, car la musique folklorique est omniprésente! Vous aurez envie de jouer de la cuillère ou de danser une petite gigue en ajoutant votre voix aux fameuses « chansons à répondre »!

3. Découvrir un secret amérindien : vous serez fasciné de voir comment on transforme

de l'eau d'érable en sirop, un procédé inventé par les Amérindiens! De nombreuses cabanes à sucre font visiter leurs installations et expliquent la méthode de fabrication de ce pur délice — une activité enrichissante pour tous!

4. Se balader en carriole : quoi de plus relaxant qu'une promenade en carriole tirée par des chevaux? C'est l'une des activités familiales les plus populaires dans les cabanes à sucre. Vous pourrez explorer de magnifiques sentiers en forêt et observer la cueillette d'eau d'érable.

NOUVEAUTÉS

Venez découvrir la fabrication de nos produits d'érable fait sur place

- sucre mou
- beurre d'érable
- cornet
- et plus encore



- Produits d'érable fait sur place
- Repas pour emporter au comptoir
- Repas traditionnel accompagné d'une variété de desserts
- Tire d'érable sur neige à volonté



du 22 février au 28 avril 2019

150, chemin Sous-Bois, Mont Saint-Grégoire
Réservez tôt! cabaneasucre.com

Pour votre sortie cabane à sucre **450 460-4069**
mariage, party de bureau, réceptions de tous genres, baptême, etc.

Érable



Profitez du printemps pour vivre une expérience unique en famille ou entre amis! Pour trouver une cabane à sucre ou une érabièrre dans votre région, visitez le cabaneasucre.org.

Outre la cabane traditionnelle où les fèves au lard et la tarte au sucre sont à l'honneur, de nouvelles tendances célèbrant le temps des sucres font leur apparition aux quatre coins du Québec. Voici trois types de cabanes « réinventées » à découvrir ce printemps!

1. La cabane végété : si vous ne mangez pas de viande, vous pouvez quand même vous sucrer le bec dans une cabane végétarienne — on en trouve de plus en plus au Québec! Certaines offrent un menu bio, ou encore sans gluten ni produits laitiers. Quelques-unes offrent même des recettes véganes, c'est-à-dire exemptes de produits d'origine animale. Renseignez-vous!

2. La cabane urbaine : que ce soit à Montréal, à Québec, à Trois-Rivières ou dans les municipalités environnantes, un nombre croissant de restaurants proposent des versions gastronomiques du festin classique de la cabane à sucre. De plus, dans certaines villes, les rues et les marchés publics se transforment pendant quelques jours en érabières où vous pouvez manger de tout comme à la cabane, y compris de la tire sur la neige!

3. La cabane sportive : la plupart des cabanes à sucre se trouvent dans des érabières dont vous pouvez explorer les sentiers en raquettes ou en ski de fond. Plusieurs sont même situées tout près d'une station de ski ou d'une pati-

noire. Vous pouvez donc passer des heures à bouger en famille ou avec vos amis avant ou après un copieux repas, question de vous mettre en appétit ou de brûler des calories!

Vous trouverez certainement une cabane à sucre qui correspond à vos intérêts et à vos valeurs dans notre magnifique province. Bonnes découvertes... et bon appétit!

Érabièrre
La Goudrelle
à votre table

Pour un délicieux repas servi à votre table du midi au soir
Ouverture du 24 février au 28 avril inclusivement
Sortie 37 autoroute 10, au Mont Saint-Grégoire

450 460-2131
www.goudrelle.com

Saison des sucres
2019-02-21
DU 22 FÉVRIER AU 21 AVRIL

Jeux gonflables, arcades et mini-golf intérieur les samedis et dimanches.
Formule repas-spectacle avec orchestre tous les vendredis et samedis soirs.
Horaire et détails sur notre site Internet et notre page Facebook.

MENU

SOUPE AUX POIS	OMELETTES
SOUPE AUX LÉGUMES	BACON
BAR À SALADE	OREILLES DE CRISSE
ASSIETTE CRUDITÉS ET TREMPETTES	CRETONS
SAUMON FUMÉ MAISON	PAIN
FILET DE PORC MARINÉ	MARINADES MAISON
SAUCISSES MAISON	TARTE AU SIROP
FÈVES AU LARD	POUDING CHÔMEUR
JAMBON À LA BIÈRE	GRANDS-PÈRES DANS LE SIROP
JAMBON AU SIROP D'ÉRABLE	TIRE SUR LA NEIGE ET PRODUITS DE L'ÉRABLE EN VENTE SUR PLACE
PATATES	

NOUVELLE ADMINISTRATION
360, RANG DE LA MONTAGNE, ROUGEMONT
WWW.LESQUATREFEUILLES.COM
450 469-3888

Les Quatre Feuilles

ARTS *et* CULTURE

Jordan Lévesque

Un enseignant de Chambly à La Voix

L'enseignant en musique à l'école Sainte-Marie à Chambly, Jordan Lévesque, s'est taillé une place à l'émission La Voix et a rejoint l'équipe de Marc Dupré.

Un texte de **Martine Veillette**

Les téléspectateurs ont pu voir sa performance lors des auditions à l'aveugle diffusées le 16 février. Il a choisi d'interpréter *Tennessee Whiskey*, de Dean Dillon et Linda Hargrove. « C'est une *tone* que j'ai travaillée à la fin de mon BAC en 2016. J'y suis resté accroché. Elle sert bien ma voix et mes atouts vocaux », indique le chanteur.

Elle lui a effectivement été bénéfique puisqu'il a séduit les quatre *coachs*, qui ont tous tourné leur siège pratiquement au même instant. « J'avais une petite idée que s'ils avaient à se retourner, ce serait à ce moment précis », souligne l'artiste. Il affirme avoir quand même été sous le choc de constater que tous souhaitaient l'avoir dans leur équipe.

Les quatre chanteurs professionnels ont eu beaucoup d'éloges pour lui. « C'était un honneur de recevoir toutes ces fleurs de quatre monuments de la chanson », souligne M. Lévesque.

« Ta voix est unique. Ta musicalité m'a impressionnée. Il y a des artistes qui, parfois, ont un truc. Toi, tu as à peu près tout ce qu'un artiste doit avoir », a souligné Lara Fabien après sa prestation. Marc Dupré a affirmé avoir eu une tonne de frissons, voire la chair de poule en l'écoutant. Il a souligné qu'il avait une « voix *soul* en contrôle ». Éric Lapointe a pour sa part mentionné qu'il « aimait les puissants » et qu'il « était impossible de ne pas être con-

quis par sa performance ». Alex Nevsky a aussi indiqué « capoter sur sa voix et le ton qu'elle dégage ».

« C'était un honneur de recevoir toutes ces fleurs de quatre monuments de la chanson » - Jordan Lévesque

Jordan Lévesque a penché pour Marc Dupré de façon instinctive, et aussi pour ce qu'il lui a dit. « Je ne regrette vraiment pas mon choix. J'apprends avec lui. Il me comprend et respecte mes choix. On reste dans ma zone de confort et si on en sort, c'est pour le bien du numéro. »

L'enregistrement de l'audition à l'aveugle s'est fait en novembre. Les duels et les champs de bataille sont déjà tournés également, mais M. Lévesque n'a rien pu dévoiler.

Carrière professionnelle

Il a décidé de participer au concours afin d'aider sa carrière professionnelle. « C'est sûr que ça amène de l'expérience, dit-il. Tu es avec les meilleurs musiciens. Je côtoie Marc (Dupré), mais je rencontre les autres (*coachs*) aussi et je chante devant eux. Ça fait des spectacles de plus à mon actif et il y a deux millions de téléspectateurs qui regardent. »

M. Jordan, comme ses élèves l'appellent, enseigne à l'école primaire trois jours par semaine. Il aime le contact avec les jeunes. « Ils veulent tout faire et ils aiment chanter », affirme l'enseignant. Le reste du temps, il le consacre à sa carrière professionnelle.

Son père, aussi professeur de musique, l'a initié à cette discipline dès son enfance.



Jordan Lévesque lors de son passage à l'émission La Voix. (Photo : courtoisie - Osa images et TVA)

Depuis qu'il est petit que Jordan Lévesque chante. « J'ai toujours eu une voix juste et un talent de base. Mais ce n'était pas naturel pour moi de monter sur scène. Ça me demandait un grand effort parce que je n'étais pas à l'aise. »

Aujourd'hui, le chanteur originaire de Baie-Comeau fait partie de différents groupes de musique. Il fait notamment partie de Lobster Country Band, de la Troupe Chaud Bizzz de Baie-Comeau et de l'Ensemble vocal Bémol 9. Il a amorcé sa carrière il y a cinq ans avec des gens qu'il a côtoyés au cégep de Saint-Laurent et à l'Université du Québec à Montréal. *La Voix* était le premier concours auquel il participait.

Style musical

Bien qu'il ait interprété une chanson de style country lors des auditions à la populaire émission, ce n'est que tout récemment que le chanteur a commencé à écouter ce style. Il affirme avoir un plus

grand répertoire et avoir découvert le country il y a seulement trois ans.

« C'est en l'écoutant que j'ai commencé à l'apprécier. Maintenant, ça représente 50 % de la musique que j'écoute », indique-t-il.

Il n'a pas été possible de savoir quel type de chanson il allait interpréter lors de ses autres passages à l'émission.

Reconnaissance

Plusieurs parents et élèves ont manifesté, sur les réseaux sociaux, leur soutien et leur fierté envers l'enseignant à la suite de son passage à l'émission. Une attention qui l'a touché.

« Ça vient vraiment me chercher. J'apprécie le soutien que les parents, les élèves et les gens de Chambly m'ont témoigné », s'exclame-t-il.



CARREFOUR
Familial
DU RICHELIEU

1226004927-090119

La Maison de la Famille est un milieu de vie où les parents viennent se déposer et se ressourcer dans une atmosphère conviviale.

Venez nous rencontrer pour profiter des ateliers d'enrichissement parental, participer aux ateliers avec votre enfant 0-5 ans et utiliser la Halte-Garderie Répît.

Consultez notre site Web pour plus d'information sur notre programmation

www.carrefourfamilial.org

450 447-9969 | Sans frais 1 800 508-9969 

ORGANISME JEUNESSE de Chambly

35 ans et moins

Lutte à l'exclusion sociale et à la pauvreté

Envie d'aider auprès des gens de chez nous?

Contactez-nous!

450 658-9898 #710

Reçu disponible pour dons de 50\$ et plus

Posasdm.com

- Travail de rue
- Clinique Jeunesse
- J'ai faim à tous les jours





1226004926-090119

Le Café-Théâtre reprend *Incendies*



(Des comédiennes de la pièce *Incendies* sur la scène du Café-Théâtre de Chambly. Photo : courtoisie)

Le Café-Théâtre de Chambly poursuit, en mars, dans sa présentation de pièces à succès avec *Incendies*, de Wajdi Mouawad.

Un texte de **Martine Veillette**

La metteuse en scène, Mariève Guérin, n'a pas eu peur de monter cette pièce dont le film a été en lice aux Oscars. C'est elle-même qui l'a proposée après l'avoir lue. « Quand j'ai lu la pièce, elle m'a beaucoup touchée, dit-elle. J'avais déjà une idée et un plan de mise en scène en tête. J'ai vu le film après l'avoir lue. Il y a beaucoup de différences, même si l'histoire reste la même. » Elle est assistée de Brynhilde Bord.

Mme Guérin a intégré des vidéos dans sa mise en scène pour habiller le décor et l'histoire. « La pièce se déroule au Liban et au Québec. Au théâtre, on n'a pas les effets spéciaux du cinéma. Avec la vidéo, on peut créer une ambiance. »

Par exemple, en ouverture de la présentation, une vidéo suggère le thème de l'enfance brisée en montrant des enfants à la guerre. Elle précise que c'est la plus longue vidéo de la pièce, qui dure plus de deux heures. Les autres accompagnent l'action sur scène.

Elle indique que le décor est minimaliste et que dans une même scène, l'action peut se passer dans deux endroits. « On a bien réussi à distinguer les deux », croit-elle.

Drame

Incendies raconte l'histoire des jumeaux Jeanne et Simon Marwan. L'action est déclenchée lorsque le notaire leur fait la lecture du testament de leur mère et réveille en eux l'incertaine histoire de leur naissance. Il leur remet deux lettres, l'une pour leur père, qu'ils croyaient mort, et l'autre pour leur frère, dont ils ignoraient l'existence. Les deux partent donc en périple vers leur pays natal, le Liban.

« L'ambiance est tragique et dramatique avec beaucoup d'émotion. Certaines scènes sont plus difficiles à jouer, mais ça reste touchant et beau. Il y a un message positif à communiquer », assure la metteuse en scène.

« Si les gens ont seulement vu le film, ça vaut la peine de connaître la pièce. C'est un chef-d'œuvre d'écriture » - Mariève Guérin

Comédiens

En tout, onze comédiens se partagent une vingtaine de rôles. La distribution est composée de Jonathan Cortes, Luc Fréchette, Marion Leduc, Cindy Hunter, Daniel Lachance, Alexis Lebel, Émilie Marcil, Clermont Perron, Kevin Rodrigue, Amélie Roy et Mélanie Roy.

« C'est une belle équipe motivée, affirme Mme Guérin. Ils travaillent tous fort et sont enthousiastes. Je n'ai aucun doute qu'ils vont livrer la marchandise. »

La majorité des acteurs ne montent pas sur scène pour la première fois. Certains font partie du Café-Théâtre de Chambly depuis plusieurs années.

La metteuse en scène ajoute qu'il faut venir voir la production « pour l'ensemble de l'œuvre ». « Si les gens ont seulement vu le film, ça vaut la peine de connaître la pièce. C'est un chef-d'œuvre d'écriture », souligne-t-elle.

Horaires

Incendies est présentée au Café-Théâtre de Chambly les vendredis et samedis, du 1^{er} au 30 mars à 20 h.



DES SOUS-VÊTEMENTS ET DES MAILLOTS À VOTRE GOÛT



Vous cherchez une spécialiste en ajustement de sous-vêtements? Béa lingerie et sa propriétaire, Béatrice Eche, représentent sans aucun doute la solution. Vous y trouverez de la lingerie fine, des sous-vêtements adaptés et des maillots pour toutes les tailles. Que vous ayez subi une chirurgie du sein, que vous portiez des prothèses mammaires ou que vous cherchiez simplement à vous faire plaisir, Béa lingerie saura répondre à vos attentes. Une visite dans un nouveau local vous charmera. **14, boul. Desaulniers, Saint-Lambert | 450 904-3555**

LIVRAISON 100 % ÉLECTRIQUE CHEZ SERAY



Récemment, la première livraison du modèle Kona 100% électrique de Hyundai a été réalisée chez Seray Hyundai, à Chambly. L'heureux propriétaire, Martin Provost, a reçu les clés de sa voiture neuve des mains de la représentante Marie-Soleil Boudrias. L'équipe de Seray Hyundai est fière récipiendaire 2018 du prix d'excellence du président et est nommé pour une 5^e année consécutive concessionnaire certifié signature Hyundai. Envie d'un service hors pair et de faire un essai routier? Passez les voir, ils vous attendent! **730, boul. de Périgny, Chambly, serayauto.com | 450 658-4482**

Fier partenaire de vos
Succès

LE JOURNAL
DE CHAMBLY
Journaldechambly.com
450 658-6516



Anne-Marie
CLAIR POSTE 226
directrice ventes et solutions médias

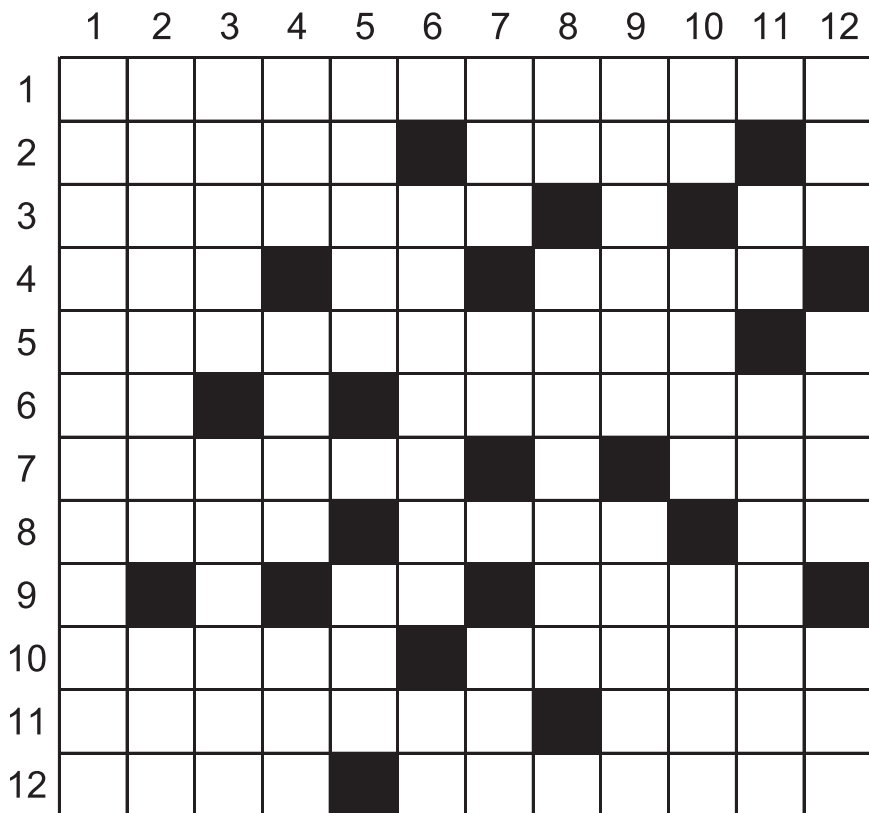
Caroline
NADEAU POSTE 229
ventes et solutions médias

Nathalie
JOBIN POSTE 230
ventes et solutions médias

Martin
LAURIER POSTE 231
ventes et solutions médias

JEUX N° 600

MOTS CROISÉS



HORIZONTALEMENT

1. Autonomie.
2. Pourri – Lettre grecque.
3. Oiseau de basse-cour – Que l'on doit.
4. Époque – Négation – Le plus âgé.
5. Somnifère.
6. Conjonction – Dénombrer.
7. Orateur – Territoire.
8. Songe – Aurochs – Sélénium.
9. Pronom personnel – Répand.
10. Vent – Contes.

11. Courtisane – Entêté.

12. Saisons – Égrapper.

VERTICALEMENT

1. Inaccessible.
2. Sombre – Érucation.
3. Repas – Partie dure des dents.
4. Point cardinal – Solide à six faces – Les siennes.
5. Instrument de musique – Avion à réaction.
6. Prisonnière – Règle.
7. Conteste – Indium – Désert rocheux.
8. Note – Contient de l'eau.

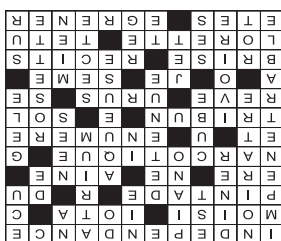
9. Cour intérieure d'une maison romaine – Communauté fermée.

10. Interjection enfantine – Arrivées – À moi.

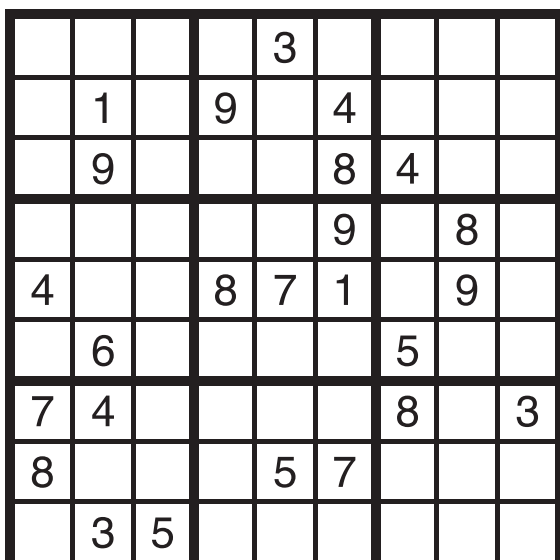
11. Cube – Ornement circulaire.

12. Ancienne monnaie – Glacé – Certain.

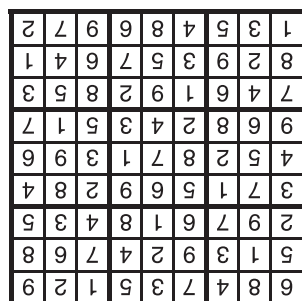
RÉPONSE DU N° 600



SUDOKU



RÉPONSE DU JEU N° 600



HOROSCOPE

Signes chanceux de la semaine : **Taureau, Gémeaux et Cancer**

SEMAINE DU 3 AU 9 MARS 2019



BÉLIER

À la suite d'une période de stress intense, il est important de prendre un peu de recul afin de se reposer adéquatement. Vous aurez besoin de vous ressourcer et de vivre une forme de nouveau départ.



TAUREAU

Vous ferez sûrement de nombreuses heures supplémentaires au bureau. Heureusement, vous parviendrez à décrocher et à avoir du plaisir avec vos proches, qui vous inviteront à participer à de belles activités.



GÉMEAUX

Qu'il s'agisse d'un voyage ou d'une simple escapade romantique, vous aurez la tête dans les nuages pendant un moment. Vous envisagerez même d'aller vivre à l'étranger ou d'y faire une expédition.



CANCER

De bons changements s'imposeront d'eux-mêmes. Un petit ménage dans votre cercle d'amis vous permettra d'alléger le stress afin de vivre avec de nouvelles aspirations plus conformes à vos besoins.



LION

Ce sera une semaine où les émotions se manifesteront avec une certaine vigueur. Faites attention de ne pas vous placer dans des situations où vous devrez prendre toutes les décisions, car vous pourriez essayer des critiques.



VERGE

Vous devrez jouer du coude pour vous faire une place de choix; n'hésitez pas à montrer votre caractère par moments. De plus, on vous offrira sûrement la possibilité de voyager et de découvrir de nouvelles cultures.



BALANCE

Vous prendrez une place importante au sein de votre cercle d'amis ainsi qu'avec vos collègues. Tous ces gens devraient vous donner un sérieux coup de main dans les transformations que vous entreprendrez.



SCORPION

Bien que vous ouvrirez les portes de votre maison à vos proches, ceux-ci n'auront pas le réflexe de vous aider dans certaines tâches; ils pourraient même se comporter en rois chez vous. Heureusement, vous aurez bien du plaisir.



SAGITTAIRE

Vous ferez face à quelques « grands parleurs, petits faiseurs ». De plus, il serait bon de suivre votre première idée, car elle sera la bonne. Évitez surtout de vous laisser embobiner par des gens qui, au fond, ne savent rien.



CAPRICORNE

Vous apprécierez probablement la stabilité et l'indépendance financière que vous procure votre emploi. Il pourrait maintenant vous offrir la possibilité de voyager et de partir à l'aventure avec le même salaire.



VERSEAU

Vous déborderez d'idées et d'initiatives. D'ailleurs, il est possible que vous changiez constamment vos plans en fonction de vos humeurs, ce qui irritera peut-être quelques personnes.



POISSONS

De la confusion est possible au début de la semaine. Heureusement, il vous suffira de prendre un deuxième café pour retrouver votre dynamisme et accomplir de petits miracles chaque jour!

URGENCES APPELEZ INFO-SANTÉ 811

POLICE ET POMPIERS, AMBULANCE :

- CARIGNAN, RICHELIEU,
- MARIEVILLE, CHAMBLY,
- SAINTE-ANGÈLE-DE-MONNOIR,
- ROUGEMONT, SAINT-CÉSAIRE,
- SAINT-MATHIAS

SÛRETÉ DU QUÉBEC

- MARIEVILLE: 450 460-4429
- SAINTE-JULIE: 450 649-1555
- VIOLENCE CONJUGALE: 450 658-9780

INFO-SANTÉ-8-1-1 ON SE LE MET EN TÊTE

Consulter le guide santé au www.guidesante.gouv.qc.ca

911

AQDR - Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées
À l'écoute des aînées 450 658-8509

Richelieu

Talents locaux à révéler

Une dizaine de jeunes ont répondu présents à la demande de la Ville de Richelieu d'organiser des expositions dans le cadre du 150^e anniversaire de la municipalité. Le fruit de ce travail a fait l'objet d'un vernissage tenu le samedi 23 février à la Maison des jeunes de Richelieu.

Un texte de Saïd Mahrady

« Le Richelieu du futur » a été le thème du point de départ à explorer par les jeunes de 18 ans et moins. « J'ai rencontré mon équipe d'animateurs pour leur faire part du projet », relate Fany Tremblay, coordonnatrice. Une proposition qui a été bien accueillie par l'équipe. « Quand les animateurs sont emballés, c'est facile de véhiculer l'information aux jeunes adolescents et de les motiver », a-t-elle enchaîné.

« Je ne suis pas surprise d'avoir autant de réponses, car on a de la chance à la Maison des jeunes de Richelieu d'avoir plusieurs ados assez curieux de nature et qui aiment s'impliquer dans toutes sortes de projets. Pour eux, ça vient naturellement, je crois », observe Mme Tremblay.

Échanges et cogitations ont suivi entre les jeunes, les animateurs et la coordonnatrice. Les jeunes ont donc choisi qui la photo, qui la sculpture, qui du multimédia, bref, résumé, persuadé, Alexandre Côté, coordonnateur aux loisirs et responsables des communications auprès de la ville, ce sont des « productions originales ».

Arts visuels tous confondus

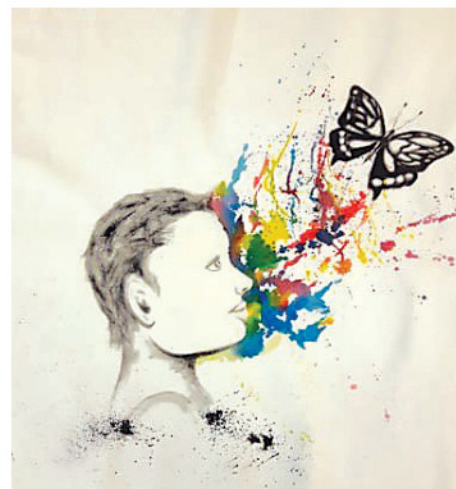
Cette activité, qui est la première à se réaliser, fera aussi partie des deux expositions qui seront tenues les 27 et 28 avril. La Ville, en partenariat avec le ministère de la Culture et des Communications, convie les amateurs de photographie à proposer des clichés sur le thème « Richelieu en images ». Douze photos seront choisies pour faire partie d'une exposition permanente dans un des parcs de Richelieu, en plus d'être



Les jeunes participants ont fait preuve de créativité. (Photo : courtoisie)

publiées dans le calendrier 2020 de la Ville. D'autre part, on invite également les artistes visuels de tous âges à démontrer leurs talents. Les créations feront aussi l'objet d'une exposition lors de ces deux journées. Un membre de Solidarité Montérégie Amérique Centrale offrira une activité familiale en marge de l'exposition.

Ces manifestations printanières font dire au maire Jacques Ladouceur que « l'art n'est pas seulement une façon de s'exprimer, mais c'est aussi un excellent moyen de rassembler la communauté autour d'un projet créatif ».



Et d'ajouter : « Nous sommes fiers de voir que toute la communauté de Richelieu se rassemble autour des festivités du 150^e anniversaire. Aujourd'hui, ce sont les adolescents de la Maison des jeunes, mais plusieurs autres organismes proposeront aussi des activités gratuites à la population au cours des prochains mois. Il y en aura assurément pour tous les goûts.

CARTES DE VISITE

CLINIQUE DENTAIRE BERTHIAUME

- Dentisterie familiale
- Soins esthétiques
- Service d'orthodontie
- Blanchiment des dents

1101, boul. Brassard, bureau 207
Place Les Lilas, Chambly 450 447-1100

Malpris? Nous avons la réponse.

1 888 776-4455
www.alloprof.qc.ca

alloprof

ARACHIDES DÉPÔT
— ET PLUS —

0.33\$

POUR UN TEMPS LIMITÉ

VENEZ EN PROFITER

AYLMER
Tomato soup
Soupe aux tomates

Limite 6 par client pour un temps limité en jusqu'à épuisement des stocks
1001, Boulevard Périgny, Chambly • 450 403-1113
(VOISIN DU VALENTINE.)

SLADE CPA inc.

NATHALIE SLADE-SANTERRE
CPA auditrice, CMA
Comptable professionnelle agréée

Impôts des particuliers
Impôts pour les sociétés
États financiers • Tenue de livres

sladecpa@gmail.com
514 349-0074

CLINIQUE VÉTÉRAIRE MARIEVILLE
Dre Chantale Lavallée
Dre C. Boivin

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au jeudi: 9h à 20h30	Vendredi: 9h à 17h	Samedi: 9h à 15h
-------------------------------	-----------------------	---------------------

SUR RENDEZ-VOUS
301, Ruisseau Saint-Louis est (rte 227)
Marieville 450 460-4884



POUR TOUT ACHETER ET TOUT VENDRE, PRÈS DE CHEZ VOUS!

PETITES ANNONCES CLASSÉES

Heure de tombée : jeudi 15 h

Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Mode de paiement :

À NOS ANNONCEURS : Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

Profitez également de la parution GRATUITE de votre annonce sur **VosClasses.ca.**

OFFREZ-VOUS DES EXTRAS

- ✓ Encadré
- ✓ Titre centré
- ✓ Couleur
- ✓ Caractères gras

Informez-vous auprès de votre téléconseiller.

Un seul numéro 1 866 637-5236

IMMOBILIER 100 à 299	MARCHANDISE 300 à 399	SERVICES 400 à 599	EMPLOI ET FORMATION 600 à 799	ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX 800 à 899	VÉHICULES 900 à 999
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---	---	-------------------------------

105 Propriétés à vendre

À sacrifier duplex campagne bord de l'eau, immense terrain, LesPac #47806152, 514-603-5847

DUPLEX rénové 100%, grand terrain campagne, voisins éloignés, 20,000\$ en bas de l'évaluation. 514-603-5847

CHAMBLY : Plain-pied, 3 chambres, occupation flexible. Etienne Gérin-Lajoie courtier, Re/Max Plus agence, 450 658-8211

105 Propriétés à vendre

ST-CÉSaire: duplex même plancher bord de l'eau, grand terrain, idéal pour 2 couples d'amis, ou bi-génération, financement facile, libre immédiatement. 514-603-5847

1226004518-141118

205 Logements / appartements à louer

JOLI 5-1/2, 3e, rénové, libre 1er juillet, ensoleillé, tranquille, rangement, libre 1er juillet. Enquête, idéal personnes retraitées. Marieville. 450-469-2374, 450-521-6961

220 Condos lofts et maisons de ville à louer

4-1/2, r.d.c., construction 2016, libre 1er juin, 1,200\$/mois. 514-293-3398

225 Propriétés à louer

1 maison neuve en rangée, 2 étages, grand terrain, 3 chambres, au coeur de St-Mathias, 1,400\$/mois. Line, 450-403-0888

270 Bureaux / locaux à louer

ST-CÉSaire: semi détaché grand terrain, bord de l'eau, entretien fourni, idéal retraité, animal accepté. Références demandées. Enquête de crédit, 985\$, 514-603-5847

280 Entrepôts à louer

RICHELIEU: Chemin des Patriotes, local/ commerce, 880 pi.ca./880\$. 450-649-4942

280 Entrepôts à louer

! ENTREPOSAGE SQDE OS pour utiliser notre camion. Certaines conditions s'appliquent. Entreposage libre service. Dimensions variables, chauffés, sécurisés, caméras, accès contrôlé. 450-460-8865

Au DOUZE-21, Des Patriotes, Richelieu, face au CLSC. Espaces sécurisés pour rangement ou remisage de vos biens, 450-658-4962

295 Divers à louer

ENTREPOSAGE B.C.G.M. à St-Jean-Baptiste. Entreposage général, grandes surfaces, mini-locaux et véhicules. 450-464-2246

335 Ordinateurs logiciels et équipements

À Domicile* Réparation: ordinateur, TV, DVD, vidéo, téléphones, caméra, radio/son.... Vente d'ordinateurs. Estimation Gratuite. Travail Garanti. Expérience Imbattable. Prix Compétitifs. 450-467-5259

395 Encans / Enchères

Encan Dimanche 3 mars à 10h Tableaux de renommés et antiquités, 450-796-2886 www.encangelineau.com

395 Encans / Enchères

IMPÔTS pour particuliers! Prix compétitifs. Bon service. Rapidité. Marie: 450-460-5262

345 Antiquités / art / collections

ACHETONS ANTIQUITÉS À DOMICILE: Meubles, Tableaux reconnus, Or 10 @ 24k Monnaies, Argenterie Sterling, Cristal, Luminaires, Ensemble de Vaisselle, Sculptures, Bronzes, Objets Décoratifs, Cruches, Horloges, Tricoteuse à bas, Hélices d'avion, etc. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

365 Poêle / fournaise / bois de foyer

BOIS de foyer Borduas et Bossé, 1ère qualité. Érable, bois franc 100%. Prenons réservations. Livraison toute l'année. 450-347-2751

395 Encans / Enchères

Encan Dimanche 3 mars à 10h Tableaux de renommés et antiquités, 450-796-2886 www.encangelineau.com

404 Services domestiques offerts

* Ménage impeccable! Aime animaux. Non-fumeuse. Fiable. Reçu disponible. 514-703-3501

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

LA massothérapie, vous enveloppera de chaleur et détente. Mont-St-Hilaire. 514-929-0969

424 Astrologie/occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

452 Planchers / Pose et sablage

SABLAGE de Planchers Pose, réparation, teinture Sablage d'escaliers Finition au choix 450-653-3109 planchersduclous.com R.B.Q: 5735-6396-01

484 Services divers

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél: 514-282-2022 www.sos-saaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carre)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesdeductrices.com

485 Agence de rencontre avec permis

MÉDIUM voyante, tarologue et numérologue + de 25 ans d'expérience. Consultation 1 heure 50\$. Pour Rendez-vous 450-647-7940 Lucie

430 Comptabilité / Impôt

PRÊT de 500\$ sans enquête de crédit. creditcourtage.ca 1-866-482-0454

430 Comptabilité / Impôt

DÉCLARATIONS Fédérales et Provinciales + crédit solidarité sociale, maintien à domicile. À partir de 30\$. 450-460-2383

432 Comptabilité / tenue de livres

GESTION de factures/ rapports. Plusieurs services offerts. 514-222-2902

442 Constructions / Renovations / Réparations

ATTENTION RÉNOVATIONS F. CHARBONNEAU. Finition sous-sol, plafonds suspendus, planchers flottants, patios, "deck", peinture. Travail professionnel. Prix imbattables. Estimation gratuite. Licence R.B.Q.8263-8222-25 François 450-446-1466, 514-236-9308.

446 Peinture/décoration

! Faites peindre par peintre d'expérience en travail de décoration. Estimation gratuite. Yves. 514-237-2079.

452 Planchers / Pose et sablage

ENTREPRISE J.E.L. inc. Travaux de peinture résidentiel, commercial. Assurances responsabilité. Membre RBQ, ACQ. 514-213-3983

484 Services divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

485 Agence de rencontre avec permis

CONSEILLER à la location, dynamique, responsable, connaissance des outils et du domaine de la construction. 40h, temps plein, salaire à discuter. Équipements Robert/ Louplex. service@equipementsrobert.com 450-358-9702

485 Agence de rencontre avec permis

HOMME DE COUR, permis de conduire valide, 40h semaine, salaire à discuter. St-Jean-sur-Richelieu. Équipements Robert/ Louplex 450-358-9702, service@equipementsrobert.com

485 Agence de rencontre avec permis

PERSONNEL demandé pour le temps des sucres, mars et avril. Présentez-vous à La Goudrelle, 136 Chemin du Sous-Bois, Mont St-Grégoire. 450-460-2131

485 Agence de rencontre avec permis

PME à St-Hubert (8h à 15h), montage commandes. Salaire 12\$/heure. Faxez C.V. info@electronix.ca 450-656-1040

555 Argent à prêter

PRÊT 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

555 Argent à prêter

PRÊT de 500\$ sans enquête de crédit. creditcourtage.ca 1-866-482-0454

555 Argent à prêter

PRÊT 500\$ à 1000\$. Maintenant ouvert 7 jours. Obtenez votre argent instantanément avec Sekur. Mauvais crédit accepté. Dépôt d'argent 7j/7. Crédit Yamaska 1-877-661-4721 www.credityamaska.com

555 Argent à prêter

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brissou. 1-866-566-7081

580 Occasions / propositions d'affaires

Faites vite! votre territoire est disponible. Occasion unique et exclusive. Route de distributrices automatiques garanties. Produit le plus rentable, l'eau NAYA 600ml. Clientèle établie par la compagnie. Mise de fonds obligatoire. Financement disponible. Projet clé en main. 855-495-4599

580 Occasions / propositions d'affaires

TRAVAILLEURS autonomes adhérez au succès! Routes de distributions exclusives, produits santé (Nestlé, Natrel, etc.). Clientèle incluse dans votre région. Mise de fonds nécessaire. Rendez-vous 514-358-3023

585 Services financiers divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

CONSEILLER à la location, dynamique, responsable, connaissance des outils et du domaine de la construction. 40h, temps plein, salaire à discuter. Équipements Robert/ Louplex. service@equipementsrobert.com 450-358-9702

605 Emplois divers

HOMME DE COUR, permis de conduire valide, 40h semaine, salaire à discuter. St-Jean-sur-Richelieu. Équipements Robert/ Louplex 450-358-9702, service@equipementsrobert.com

605 Emplois divers

PERSONNEL demandé pour le temps des sucres, mars et avril. Présentez-vous à La Goudrelle, 136 Chemin du Sous-Bois, Mont St-Grégoire. 450-460-2131

635 Coiffure/beauté/esthétique

* SPHÈRE BEAUTÉ 50 chemin de la Carrière Carignan: Recherche Coiffeur(se) avec expérience, temps plein et partiel. Diplôme obligatoire. info@electronix.ca

635 Coiffure/beauté/esthétique

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.net

605 Emplois divers

DEMANDE DE SOUMISSION POUR DEUX ANS

Le conseil de Fabrique de Saint-Césaire invite les intéressés à soumissionner pour l'entretien des gazons du presbytère et de l'église (63110pi2) et celui du cimetière (141775pi2) et faire le coupe-bordure autour des monuments dans le cimetière ainsi que le nettoyage du printemps et automne (ramassage des feuilles). La soumission sera pour une période de deux ans. Faites parvenir votre demande à: Fabrique St-Césaire, 1385 Notre-Dame, Saint-Césaire JOL-1T0 ou: fabriquestces@videotron.ca

RECHERCHE came-lots distribution d'un quotidien la nuit, Chambly et Carignan.

514-793-3611

URGENT! À La Résidence Ensoleillée de Beloeil: recherches préposé(e) soir et nuit (prime pour la nuit). Temps partiel et temps plein. Téléphoner à Madame France Noisieux 450-446-4949

620 Vente et marketing

20 postes à combler! Compagnie en plein expansion, recherche vendeurs(se)s avec expérience seulement, pour prise de rendez-vous, afin de collaborer au développement d'un nouveau produit sur le marché. Vous êtes à la recherche d'un nouveau défi et souhaitez faire partie d'une équipe dynamique? ne cherchez pas plus loin! Travail de nos bureaux, situés au 450 boul. Ste-Foy à Longueuil, travail à temps plein, 27 heures/semaine, salaire 20\$/heure, termine vendredi à midi. 450-442-1141 #240

620 Vente et marketing

ACHETONS AUTO pour route ou ferraille jusqu'à 10,000\$/7/7 jours. Licencié pour le recyclage. PENSEZ VERT! Aidez-nous à garder notre environnement propre! PAT AUTO succ. Brosard, Daniel, jour: 450-676-1577, Soir: 514-910-0996

620 Vente et marketing

ACHETONS autos pour ferraille. Appelez Réginald: 450-346-6112

945 Achat d'autos

ACHETONS autos pour ferraille. Appelez Réginald: 450-346-6112

945 Achat d'autos

ACHETONS autos pour ferraille. Appelez Réginald: 450-346-6112

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robert-cloutierautos.com

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.net

650 Bars/hôtels/restaurants

RECHERCHONS Serveurs(euses) Plongeur(euses) RESTAURANT LES BONNES SOEURS Horaire de jour. Se présenter avec CV au 224 Richelieu, St-Jean-sur-Richelieu. Demandez Fanny ou Julie.

845 Prières/remerciements



REMERCIEMENTS

Remerciements au Sacré-Coeur de Jésus pour faveur obtenue. D.F.B.

945 Achat d'autos

ACHETONS AUTO pour route ou ferraille jusqu'à 10,000\$/7/7 jours. Licencié pour le recyclage. PENSEZ VERT! Aidez-nous à garder notre environnement propre! PAT AUTO succ. Brosard, Daniel, jour: 450-676-1577, Soir: 514-910-0996

945 Achat d'autos

ACHETONS autos pour ferraille. Appelez Réginald: 450-346-6112

945 Achat d'autos

ACHETONS autos pour ferraille. Appelez Réginald: 450-346-6112

985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robert-cloutierautos.com

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.net

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.net

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.net

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrissou.net

REPRISES DE FINANCE À LIQUIDER

Obtenez dès maintenant la liste des reprises de la région sur www.vitereprise.com

160 Terrains / Terres à vendre

Je me recherche une ferme et terre de 2 arpents et plus avec maison ou non, 514-533-0149 ou nature1269@gmail.com

205 Logements / appartements à louer

! 3-1/2, r.d.c., Chambly, 666-3, Notre-Dame, libre 1er juillet, 1 stationnement, plancher de bois, non-fumeur, pas de chiens, 615\$, chauffé, éclairé, 514-978-3485

! Chambly, rue Bennett Grand 4-1/2, 2e étage, cabanon, pas d'animaux, enquête de crédit. Libre 1er juillet, 685\$ par mois. 514-889-1675

! Chambly/ Notre-Dame, grand 4-1/2, triplex, demi sous-sol, très éclairé, aire ouverte, près services, entrée privée, 1er juillet. Pas d'animaux, enquêtes, 780\$, 2 stationnements déneigés. 450-658-6686

! Marieville: 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, tranquilles, stationnement déneigé, pas d'animaux. Enquête. 450-460-2352

! Chambly/ Notre-Dame, grand 4-1/2, triplex, demi sous-sol, très éclairé, aire ouverte, près services, entrée privée, 1er juillet. Pas d'animaux, enquêtes, 780\$, 2 stationnements déneigés. 450-658-6686

! Chambly, rue Bennett Grand 4-1/2, 2e étage, cabanon, pas d'animaux, enquête de crédit. Libre 1er juillet, 685\$ par mois. 514-889-1675

! Marieville: 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, tranquilles, stationnement déneigé, pas d'animaux. Enquête. 450-460-2352

! Chambly/ Notre-Dame, grand 4-1/2, triplex, demi sous-sol, très éclairé, aire ouverte, près services, entrée privée, 1er juillet. Pas d'animaux, enquêtes, 780\$, 2 stationnements déneigés. 450-658-6686

! Marieville: 3-1/2, 4-1/2, 5-1/2, tranquilles, stationnement déneigé, pas d'animaux. Enquête. 450-460-2352

! Chambly, rue Bennett Grand 4-1/2, 2e étage,

Babillard

Bingo à la Fabrique de Saint-Mathias

La Fabrique de la paroisse de Saint-Mathias, en collaboration avec le Club FADOQ de Saint-Mathias, organise un bingo bénéfique au profit de la Fabrique. Le bingo aura lieu le mercredi 6 mars à 19 h, à la salle Pauline-Casavant au 99, rue Lussier. Il y aura de nombreux prix. Bienvenue à tous! Informations : Patricia Williams, 450 447-4575.

Déclarations d'impôts au CBRS-Chambly

Il est temps de produire votre déclaration d'impôts. Vous éprouvez de la difficulté à remplir vos formulaires? Le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud, point de service de Chambly, peut vous assister par le service AIDE IMPÔT. Des bénévoles qualifiés et expérimentés vous attendent!

Vous ne pouvez pas vous déplacer? Un service à domicile est offert (sur rendez-vous seulement, certains critères s'appliquent). Les critères d'admissibilité : être résident de Chambly ou de Carignan; personne seule : revenu de 25 000 \$ et moins; couple : revenu de 30 000 \$ et moins; un adulte avec un enfant : revenu de 30 000 \$ et moins; pour chaque personne à charge supplémentaire, le revenu admissible augmente de 2 000 \$. Le montant des intérêts ne doit pas dépasser 1 000 \$. Service offert du 5 mars au 18 avril 2019. Horaire : les mardis et jeudis de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 15 h 30, au Centre de Bénévolat, 1410, De Salaberry, à Chambly. Contribution de 7 \$ par personne. Renseignements au 450 658-4325.

OFFRES D'EMPLOI



L'Équipoule

L'Équipoule est à la recherche de ramasseurs de volailles
L'emploi consiste à ramasser des volailles vivantes qui sont acheminées vers un abattoir

Les candidats devront avoir:

- Une bonne dextérité
- Être en excellente forme physique et n'avoir aucun problème respiratoire
- Aucunes études requises
- Aucune exigence linguistique
- Aptitude à travailler en équipe
- Capacité de travailler sur des horaires variables : jour, soir, nuit

Forme de rémunération : À la pièce (le salaire versé est toujours égal ou supérieur à 12,25 \$ de l'heure.)

Salaire garanti. 428,75 \$ pour 35 heures. Il s'agit d'un poste permanent à temps plein.

Si vous désirez vous joindre à notre équipe veuillez faire parvenir votre C.V. à : Bruno Barsalou

Par télécopieur : 450 460-4526 • Par courriel : rh@lequipoule.com
Par téléphone : 450 460 3336

2010, avenue Industrielle,
Marieville J3M 1J5
450 460-3336

1226004981-090119



**Services d'orientation
et d'intégration pour les femmes**



Sonia Lavictoire
Conseillère en gestion de carrière

Avec la participation financière de:



PROGRAMME VISEZ JUSTE

- TESTS D'ORIENTATION
- EXPLORATION DES MÉTIERS
- ATELIERS INFORMATIQUES
- RECHERCHE D'EMPLOI - STAGE

C'est gratuit!

**RÉSERVEZ SANS TARDER
PLACES LIMITÉES!**

450 447-4037

1005, boul. Périgny, bureau 204, Chambly
www.soi-emploi.qc.ca

1226005379-270219

EMPLOI SAISONNIER
Bienvenue aux étudiants, retraités et semi-retraités

TECHNICIEN EN ÉPANDAGE

- Permis de conduire obligatoire
- 35 heures/semaine
- Jusqu'à 18 \$ / heure selon certaines conditions
- Bonis, dès la première journée de travail

Pour une entrevue, communiquez avec M. Vézina, directeur des opérations, Vertdure Longueuil

450 678-6141 • svezina@verdure.com

passionné de **VERT!** LE GROUPE **VERTDURE**

1226005308-270219

OFFRES D'EMPLOI



**PLOMBERIE
CARILLON INC.**

La référence en plomberie depuis plus de 60 ans.

Nous sommes à la recherche de

SECRÉTAIRE-RÉCEPTIONNISTE

- Travail à temps plein
- 40 h / semaine
- Connaissances des logiciels Word et Advantage
- Maîtriser le français écrit et oral, l'anglais un atout.
- Expérience des techniques de secrétariat, DAS, CCQ.
- Aptitudes en communications et relations interpersonnelles

Veuillez communiquer au 450 347-0388, poste 0
ou faire parvenir votre CV par télécopieur
au 450 346-2462
ou par courriel au info@plomberiecarillon.com

1226005095-200219



**Millénaire
Coiffure**

OFFRE D'EMPLOI

Millénaire coiffure inc. est à la recherche d'une étudiante coiffeuse/d'un étudiant coiffeur pour hommes et/ou femmes afin de se joindre à sa belle équipe! Nous voulons l'aider à évoluer, à apprendre de nouvelles techniques et à s'épanouir dans un milieu professionnel. Nous cherchons quelqu'un de passionné, qui saura inspirer les clients avec un bon sens du stylisme et qui aime travailler en équipe. Type d'emploi : temps partiel pendant les études, pour ensuite devenir temps plein.

Salaire : 30 000 \$ à 50 000 \$/année

450 653-0291
orange72@hotmail.com

1226005112-200219

**DÉMOLITION
PANZINI**

www.panzini.ca

BESOIN IMMÉDIAT

Notre équipe en pleine croissance se spécialise dans les travaux de décontamination, démolition de bâtiments et ponts. Nous recherchons des gens expérimentés et motivés par les défis pour se joindre à notre équipe. Si vous possédez les qualifications suivantes, veuillez faire parvenir votre CV.

- ESTIMATEUR
- CHAUFFEUR FARDIER
- CONTREMAÎTRE EN DÉMOLITION AMIANTE
- JOURNALIER AMIANTE
- OPÉRATEUR DE PELLE EN DÉMOLITION
- OPÉRATEUR DE CHARGEUR
- COMMISSIONNAIRE
- MÉCANICIEN AVEC EXPÉRIENCE EN SOUDURE
- SALAIRE COMPÉTITIF ET AVANTAGES SOCIAUX

Faire parvenir votre C.V.
à **Martin Foucrault**
Téléphone 514-863-0043
Télécopieur 514-735-3233
mfoucrault@panzini.ca

1226004965-300119

**OPÉRATRICE/OPÉRATEUR
de machines à coudre industrielles**

Formation rémunérée de courte durée
donnant accès à des emplois immédiats

Début :
8 avril 2019

Durée :
450 heures
13 semaines (alternance travail/études)

Lieu formation :
École Paul-Germain-Ostiguy
St-Césaire (Québec)

Lieu de stage :
Entreprise de votre région

Information et inscription
CFARE
Jean-Pierre Lanthier
450 460-5225

Aucune scolarité ou expérience requise

Partenaires








Avec l'aide financière de :



Emplois disponibles dans les entreprises








1226005371-270219

Samuel Lamarche

Un des deux meilleurs gardiens

Samuel Lamarche, un résidant de Chambly, a été sacré par un comité d'experts du Journal de Québec et du Journal de Montréal comme un des deux meilleurs gardiens pee-wee au Québec.

Un texte de Saïd Mahrady

Les journalistes sportifs des deux quotidiens ayant produit récemment ce palmarès ont sélectionné les vingt meilleurs joueurs du Québec, soit douze attaquants, six défenseurs et deux gardiens. Ce groupe de hockeyeurs a été qualifié de « la crème de la crème. Et les choix ont encore été difficiles, il y avait tellement de joueurs qui ont attiré l'attention », écrit un des journalistes. Au bout du fil, le jeune hockeyeur, fraîchement âgé de 13 ans, n'a pas dissimulé son bonheur. « J'étais vraiment content parce que j'ai travaillé fort », explique Samuel, qui évolue avec l'équipe Vert et Noir de l'école Fadette.

« C'est une très bonne personne, souligne son entraîneur Pascal Trépanier au Journal de Montréal. Il possède déjà un bon gabarit et je ne pense pas que ce soit une maturité précoce. Il va continuer à grandir. Il

sera un gardien de but qui cadre dans la dynamique actuelle du hockey. Évidemment, il doit encore apprendre à s'habituer à son corps, mais il est combatif et prend de la place devant son filet. »

En effet, Samuel mesure 5 pieds 9 (1,75 mètres) et pèse 130 livres (59 kilos). Il a une moyenne de buts alloués de 1,27 par match. « J'ai découvert le hockey à deux ans, chez mon cousin en jouant dans le salon », se rappelle le gardien de but. « À deux ans, dira sa mère Annie Rochefort, il voulait être gardien et c'était une fixation. À sept ans, il disait qu'il faisait de la visualisation avant un match. »

Viser plus haut

Samuel a commencé à pratiquer son sport préféré à l'âge de six ans avec Hockey Chambly comme joueur, afin de bien patiner. Une fois cette technique bien maîtrisée, il est passé à la position de gardien. Il a évolué au sein des Forts de Chambly dans la catégorie atome avant de rejoindre les Vert et Noir.

Être vu comme l'un des deux meilleurs gardiens de but au Québec constituera pour le jeune athlète un atout intéressant



Samuel a su se démarquer grâce à son travail. (Photo : courtoisie)

pour son avenir. « Ça m'a encouragé pour mon objectif de jouer un jour dans la Ligue nationale de hockey. Je ne suis pas encore rendu là, mais je suis sur le bon chemin », affirme avec assurance celui qui peut compter sur l'encadrement d'un entourage bien expérimenté.

C'est que le Chamblyen suit des cours particuliers, offerts par Intense Hockey sur la Rive-Sud, qui sont destinés aux gardiens. Il est suivi aussi par les entraîneurs Pascal Trépanier et Bruno Gervais, deux ex-joueurs de LNH et Benjamin Lecomte, un ancien joueur de la Ligue américaine et de la LHJMQ.

Son amour pour cette position l'amène à composer avec une responsabilité, celle

de ne pas laisser les rondelles adverses pénétrer dans ses filets. Qui plus est, il doit supporter un équipement d'environ 80 livres (36 kilos). « Une très grosse job. Si je ne fais pas bien, ils vont me changer! » se protège Samuel en ajoutant qu'il aura à améliorer sa vitesse et quelques points techniques, dont des positions bien déterminées devant le filet, sans oublier les façons de se déplacer d'un endroit à l'autre.

Philippe Lamarche, son père, précise que c'est « surprenant, les cours qui sont remplis de petits gestes techniques qui, tous combinés, donnent de bons résultats ». Entre autres, « être un bon gardien, c'est aussi apprendre à relancer l'attaque ».

GLP Hi-Tech
GROUPE GLP HI-TECH INC.

Vous recherchez un emploi stable, permanent et en semaine, dans un environnement manufacturier dynamique et stimulant avec des avantages sociaux? GLP Hi-Tech inc. est votre employeur idéal!

Une visite saura vous charmer...

Lieu :
440 Rue St-Michel
St-Jean-sur-Richelieu

Nos clients sont mondialement reconnus :
Medtronic, BRP, Venmar, ...

Emplois d'été bientôt disponibles en production

Domaine d'expertise :
Injection de plastique, fabrication de moules, texture et prototype

Quart de jour :
7 h à 15 h 30

Quart de soir :
15 h 25 à 23 h 55

40 heures par semaine du lundi au vendredi

Ouverture de postes immédiate :
JOURNALIER/JOURNALIÈRE DE PRODUCTION :

- Traiter les pièces de plastique produites par la presse;
- Effectuer l'inspection visuelle;
- Ébavurer le surplus de plastique;
- Assembler les pièces de plastique;
- Emballer le produit;
- Formation sur place.

Pour postuler :
audrey.senneville@glphi-tech.com
450-348-4918 poste 260

Ou venez simplement poser votre candidature en complétant une demande d'emploi à notre usine.

GLP Hi-Tech
GROUPE GLP HI-TECH INC.

EXTERMINATION

TECHNICIEN EN GESTION PARASITAIRE

Joignez notre équipe dynamique.

Le technicien en gestion parasitaire doit effectuer des traitements intérieurs ou extérieurs chez nos clients.

Compétences recherchées:

- Détenir un permis de conduire
- Être une personne autonome et responsable
- Détenir un permis CD5, un atout
- Aimer le public et travailler au grand air et à l'intérieur
- Expérience, un atout

Salaire entre 16\$/heure et 20\$/heure

Pour postuler, contactez Isabelle Raby
iraby@vertdure.com
450 678-6693 **Vextermination.ca**

RESPONSABLE DE BUREAU

Tâches :

- Faire la comptabilité incluant la fin de mois, la conciliation des compte clients et fournisseurs et les conciliations bancaires
- Responsable de la paye et gestion de l'assurance collective
- Responsable de l'émission des bons de commande et de faire le suivi
- Responsable de la mise en production des commandes
- Responsable de la gestion des commissions et compte de dépenses des directeurs régionaux aux É.-U.
- Diverses tâches administratives et responsable du bon fonctionnement du bureau

Exigences :

- Le bilinguisme parfait est une priorité. La majorité des communications extérieures parlé et écrite étant en majorité en anglais
- Une connaissance approfondi des logiciel Excel, Word et Acomba
- Capacité à développer et mettre en place de nouvelles procédures selon l'évolution de l'entreprise
- Désireuse de progresser au sein de l'entreprise
- Aptitude à gérer du personnel et à communiquer

Avantages :

- La compagnie a une politique salariale très compétitive.
- Assurances collectives
- Avantage sociaux de beaucoup supérieur à la moyenne

Faire parvenir votre CV par courriel à mberard@resfab.com ou par télécopieur au **450 359-0296**

Babillard

Conférence et lancement de livre

La Société d'Histoire de la Seigneurie de Monnoir vous invite à une conférence et au lancement du livre « Edmond Guillet (1853-1926) et Marieville » par Jean-Louis Lalonde, le jeudi 28 février 2019, à 19 h, à l'Église Évangélique Baptiste de Marieville. Cet ouvrage retrace la vie d'Edmond Guillet et des membres de sa famille, qui

ont marqué Marieville de diverses façons. Bienvenue à tous, entrée gratuite.

Vente de livres usagés

La Fabrique de St-Stephen's invite la population à participer à sa vente semi-annuelle de livres usagés. Livres en anglais et en français, livres pour enfants, cassettes et films DVD. Le samedi 2 mars,

Randell Hall, 2000 Bourgogne, entre 9 h et 14 h 30. Comptoir lunch sur place. Nous acceptons les dons de livres récents le jour de la vente. Pas d'encyclopédies, s'il vous plaît. Apportez vos sacs. Infos : Patricia : 450 658-3248

Les Chevaliers de Colomb du conseil 2172 Saint-Césaire

Nous invitons tout le monde à notre prochain déjeuner. Date : le 3 mars, de 8 h à 12 h. Coût : 7 \$ pour les 12 ans et plus, 3,50 \$ pour les 7 à 11 ans. Gratuit pour les 0 à 6 ans. Adresse : 1190, rue Notre-Dame, Saint-Césaire (450 469-2855). Responsable : Albert Gélinas, secrétaire-financier.

AVIS DE DÉCÈS

Avis de décès



Morin, Honoré
1933-2019

Le 5 janvier 2019 à l'âge de 86 ans est décédé M. Honoré Morin, époux de feu Andrée Montpetit. Il laisse dans le deuil ses enfants, Christiane (Richard), Daniel (Lauraine), Jacques (Rosie), Manon (Boby) feu Chantal, plusieurs petits-enfants et arrière-petits-enfants, son frère Hervé et sa soeur Angèle, plusieurs beaux frères et belles-soeurs neveux et nièces parents et amis.

1226005389-270219

AVIS DE DÉCÈS



Élisabeth (Lily) Parent 1937-2019

À Richelieu, le 18 février 2019, à l'âge de 81 ans, est décédée Mme Élisabeth Parent, épouse de feu Claude Perron.

Elle laisse dans le deuil ses filles Lyne (Bruneau Paquette) et Christine, ses petits-enfants adorés Claudia et Jean-Sébastien, ses sœurs et son frère, Suzanne, Janine et Guy (Michèle), ses neveux ainsi que plusieurs autres parents et amis.

La famille de Mme Parent recevra les condoléances le samedi 2 mars 2019 dès 13h à la salle de réception de la résidence Villa Belle Rivière de Richelieu au 100 7E Avenue, Richelieu. Une cérémonie hommage aura lieu à 15h au même endroit.

La famille tient à remercier chaleureusement le personnel de l'hôpital du Haut-Richelieu pour leur dévouement. Des dons à la Société canadienne du cancer ou à la Société de recherche sur le cancer seraient appréciés.

1226005384-270219

DESNOYERS
Complexe Funéraire

1981, Boul. de Périgny, Chambly
Tél. : 450 658-8551 • Fax : 450 658-1397
www.maison-desnoyers.com

AVIS PUBLIC

AVIS DE CLÔTURE D'INVENTAIRE
(Avis dans un journal : C.c.Q., art. 795, al. 2)


Prenez avis que René CAMPBELL, en son vivant domicilié au 338, rue Bourgeois, Beloeil (Québec) J3G 2X9, est décédé à Saint-Hyacinthe, le 6 mars 2018. Un inventaire de ses biens a été dressé conformément à la loi et peut être consulté par les intéressés à l'Étude de Me Christine Richer notaires inc., sis au 385, boulevard Sir Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire (Québec) J3H 3P1.
Donné ce 19 février 2019 à Mont-Saint-Hilaire.
Michel CAMPBELL, liquidateur

1226005411-270319

TEL AIDE
MONTÉRÉGIE

1 888 600-2433 C'EST GRATUIT!

www.telaidemonteregie.org



Commission scolaire
des Hautes-Rivières

PROVINCE DE QUÉBEC
Commission scolaire
des Hautes-Rivières

AVIS PUBLIC

AVIS D'ENTRÉE EN VIGUEUR DU RÈGLEMENT DE DÉLÉGATION DE CERTAINES FONCTIONS ET DE CERTAINS POUVOIRS DE LA COMMISSION SCOLAIRE DES HAUTES-RIVIÈRES


Conformément à l'article 394 de la Loi sur l'instruction publique, AVIS est par la présente donné, que le Règlement de délégation de certaines fonctions et de certains pouvoirs adopté à la séance ordinaire du conseil des commissaires du 19 février 2019, entrera en vigueur le 1^{er} avril 2019.

Donné à Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
Ce 21 février 2019

Le secrétaire général,
Me Mario Champagne

1226005306-270219

AVIS PUBLIC



APPEL D'OFFRES AO-19-01-P
TRAVAUX D'AGRANDISSEMENT DE L'HÔTEL DE VILLE

La Ville de Marieville sollicite des soumissions pour des travaux d'agrandissement de l'hôtel de ville.

Les documents d'appel d'offres peuvent être obtenus au Système public d'appel d'offres (SE@O) sur le site internet suivant www.seao.ca ou au numéro de téléphone suivant (514) 856-6600 ou sans frais au 1866-669-SEAO (1-866-669-7326), à compter du 27 février 2019, moyennant le paiement des frais établis par le SE@O, selon la grille des tarifs.

Les soumissions doivent être présentées sur les formules fournies par la Ville en trois (3) exemplaires (un (1) original et deux (2) copies) et être accompagnées des documents requis, le tout sous enveloppe scellée et adressée, portant le nom du soumissionnaire et la mention « APPEL D'OFFRES AO-19-01-P – TRAVAUX D'AGRANDISSEMENT DE L'HÔTEL DE VILLE ». Elles seront reçues au service du Greffe, à l'hôtel de Ville de Marieville sis au 682, rue Saint-Charles à Marieville (Québec) J3M 1P9, jusqu'à 13 h 30, le 27 mars 2019 et seront ouvertes publiquement à l'hôtel de ville aussitôt que possible après 13 h 30 (heure de l'hôtel de ville), le 27 mars 2019. Les soumissionnaires sont invités à assister à l'ouverture.

Pour tout renseignement, quel qu'il soit, le soumissionnaire doit s'adresser uniquement à monsieur **Marcel Gauthier**, responsable de l'information aux soumissionnaires au 450 460-4444, poste 285 ou au courriel suivant marcel.gauthier@ville.marieville.qc.ca. Le fait pour un soumissionnaire de tenter d'obtenir de l'information de toute autre personne à la Ville de Marieville, membre du Conseil ou employé municipal, consultant ou mandataire de la Ville, constitue une contravention passible du rejet de sa soumission et autres sanctions.

Le présent contrat est assujéti à l'ACCQO (Accord de commerce et de coopération entre le Québec et l'Ontario), à l'AQNB (Accord de libéralisation des marchés publics du Québec et du Nouveau-Brunswick (2008)) ainsi qu'à l'ALEC (Accord de libre-échange canadien).


La Ville de Marieville ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues et n'assume aucune obligation ou frais quelconques envers les soumissionnaires.

Donné à Marieville, le vingt et un février deux mille dix-neuf (21 février 2019).

La greffière,
Mélanie Calgaro, OMA, notaire

Avis public 19-07

1226005401-270219



AVIS PUBLIC

VENTE D'IMMEUBLES POUR DÉFAUT DE PAIEMENT DES TAXES

AVIS est par la présente donné par la soussignée, greffière de la Ville de Richelieu, que les immeubles ci-dessous décrits, situés dans la Ville de Richelieu, seront vendus à l'enchère publique, en la salle du conseil de l'Hôtel de ville, sise au 200, boulevard Richelieu, à Richelieu, le mercredi 17^e jour du mois d'avril 2019 à DIX HEURES (10h00) pour satisfaire au paiement des taxes municipales avec intérêts, plus les frais encourus ou qui pourront être encourus, à moins que ces taxes, intérêts et frais ne soient payés avant la vente.

Ces immeubles sont vendus avec tous les bâtiments et dépendances construits dessus, s'il en est, et sont sujets à toutes les servitudes apparentes ou occultes, actives ou passives.

Sous réserve des dispositions de la loi relatives à l'achat de tels immeubles par la municipalité, la personne qui désire enchérir doit :

- Présenter une pièce d'identité avec photo;
- Présenter sa procuration, si elle veut enchérir pour une autre personne physique;
- Si elle enchérit au nom d'une personne morale, présenter une résolution de ladite personne morale l'autorisant à enchérir en son nom;
- Payer **immédiatement** le prix de son adjudication, en **argent comptant ou par chèque visé** au nom de la Ville de Richelieu. Aucun autre mode de paiement ne sera accepté.

Les immeubles susdits sont du cadastre officiel du Québec, situés dans la Ville de Richelieu, circonscription foncière de Rouville.

MATRICULE	LOT(S) OU TYPE D'IMMEUBLE	ADRESSE DE L'IMMEUBLE	PROPRIÉTAIRE(S)
2428-33-9580	1 812 874	2690, chemin des Patriotes	Alan MAKER
2431-91-7795	1 813 944 5 907 029	2249, chemin des Patriotes	Marc MARTINEAU
2432-67-8398	3 111 600	26, Place Rouville-Tessier	Christian MCNICOLL
2433-04-5159	1 813 718	1204, 1 ^{RE} Rue	Frédéric GERVAIS
2433-05-3707	1 813 483	1164, 1 ^{RE} Rue	Gilles BESSETTE
2433-24-2335	1 813 122	1231-1237, 1 ^E Rue	Harold LEBEL
2433-42-4108	1 812 051	1458, 3 ^E Rue	François BÉLANGER Maryse TREMBLAY
2433-44-6251	2 086 798	--	Succession Joseph WARD
2533-02-3877 2533-02-3877-0-003	1 813 390 1 813 387	715, 14 ^E Avenue	Thérèse APRIL

Donné à Richelieu Me Ann Tremblay
Ce 27 février 2019 Greffière

1226005373-270219

SPORTS *et* LOISIRS

Chambly

Des bourses d'études chez les Forts

L'Académie des Forts offrira désormais des bourses d'études chaque saison à ses joueurs. L'objectif consiste à attirer des joueurs dans le club plutôt que de les voir partir au collégial.

environ 2500 \$ par saison pour jouer dans une équipe de la LHJAAAQ. On parle plutôt de 5000 \$ dans une équipe collégiale, qui peut toutefois proposer des bourses pour recruter ses joueurs.

Un texte de **Frédéric Khalkhal**

Après seulement quatre ans d'existence, l'Académie des Forts de Chambly passe à la vitesse supérieure et multiplie les incitatifs pour faire de son équipe de hockey junior AAA un incontournable.

En novembre 2018, une entente a été officialisée avec le cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu, qui propose désormais un sport-études de hockey à ses élèves avec la formation des Forts.

Aujourd'hui, alors que les séries éliminatoires frappent à la porte, l'Académie des Forts a annoncé la mise en place d'un tout nouveau programme de bourses d'études visant à mettre en valeur les efforts des joueurs de hockey participant aux différents programmes de l'Académie. « Ainsi, des bourses totalisant plus de 7000 \$ pourront être remises aux joueurs qui choisiront l'Académie, les Forts de Chambly junior AAA. L'objectif est d'attirer les jeunes dans notre équipe. En sortant du midget AAA, les joueurs peuvent aller jouer au collégial et c'est leur choix. Nous, nous leur donnons une nouvelle option dans une ligue plus forte », explique Marc-André Houle, président de la Gestion sportive des Forts, de la Fondation sportive des Forts et de l'Académie des Forts.

Une ligue moins onéreuse

Un des arguments de poids de la Ligue de hockey junior AAA du Québec, en compétition directe avec le circuit collégial, est de proposer des frais annuels plus bas que ceux d'une équipe collégiale. Il en coûte

« Nous sommes un club très en santé, non seulement sur le plan financier, mais aussi sur le plan sportif. »
- Marc-André Houle

Dans tous les sports, cependant, et le hockey n'y échappe pas, il y a cette migration qui s'effectue des clubs de la ligue junior au collégial. C'est pour cela que les Forts de Chambly, comme beaucoup d'autres équipes, s'organisent pour être plus attractifs.

Pour y arriver, M. Houle ne manque pas de vanter les mérites de toute l'organisation du club. « Nous sommes un club très en santé, non seulement sur le plan financier, mais aussi sur le plan sportif. Nous avons des partenaires hors du commun et cette année, nous avons battu tous nos records avec le plus de matchs gagnés, le plus de points accumulés, le plus grand nombre de buts, le plus grand nombre de partisans, le plus grand nombre de t-shirts vendus... C'est de très loin notre meilleure année depuis quatre ans. »

Le président ne cache pas ses espoirs relativement aux séries éliminatoires qui arri-



L'organisation des Forts de Chambly met en place l'attribution de bourses pour les juniors AAA. (Photo : archives)

vent. « Notre objectif, c'est d'aller le plus loin possible. Avec notre fin de saison, nous pourrions surprendre. Au cours de la saison, nous avons réussi à battre les douze équipes de la ligue. Nous sommes donc capables aujourd'hui de jouer contre n'importe qui. Je ne cache pas que l'objectif est d'amener un championnat à Chambly », conclut-il.

Un volet junior

Le volet " junior " est le calibre visé par la mise en place de bourses d'études. Tout d'abord en mai, l'Académie des Forts présentera la deuxième édition du camp de développement. Durant un weekend, les joueurs inscrits pourront participer à trois séances d'entraînement offertes par le personnel d'entraîneurs de l'équipe junior AAA. À la suite de ce camp, un programme estival complet sera proposé aux jeunes, avec une planification d'entraînement sur et hors glace, suivi par des professionnels jumelés à une ligue estivale adoptant une

formule de quatre contre quatre, qui sera incluse dans le programme.

Finalement, les participants pourront ensuite prendre part au camp des recrues qui aura lieu en août, tout juste avant le camp officiel des Forts de Chambly. C'est à la fin de ce processus que les bourses seront remises aux candidats qui auront le plus performé, autant sur la patinoire que dans leurs résultats scolaires. Trois bourses de 750 \$ chacune s'ajoutent donc aux 5500 \$ remis par les Forts et la LHJAAAQ chaque saison.

Question aux lecteurs

Pensez-vous qu'il est plus bénéfique de jouer au sein de la Ligue junior du Québec que dans une ligue collégiale?

redaction@journaldechambly.com

Mandy Hornez
www.mandyhornez.com
Courtier immobilier AGRÉÉ

Votre complice immobilier depuis 18 ans!
Au plaisir!

1729, avenue Bourgogne, CHAMBLY | 450 658-4311

ROYAL LEPAGE

NOUVEAU!

MARIEVILLE
185 000 \$ • Centris 10158660

BI-GÉNÉRATION!

CHAMBLY
520 000 \$ • Centris 20942343

3 + 2 CHAMBRES!

CHAMBLY
289 900 \$ • Centris 28013146

NOUVEAU!
Garage + stationnement

SAINT-HUBERT
192 000 \$ • Centris 26891307

199 900 \$

CHAMBLY
199 900 \$ • Centris 26471891

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
185 000 \$ • Centris 28438376

Biathlon patrouille

Un cadet médaillé aux provinciaux

Olivier Martin, membre du Corps de Cadets 2793 Chambly, a obtenu la médaille d'argent lors du Championnat provincial de biathlon patrouille qui s'est tenu les 16 et 17 février à Valcartier. En mars, il se rendra au Championnat national à l'Île-du-Prince-Édouard.

Un texte de **Martine Veillette**

Le jeune de 15 ans a causé la surprise de son officier d'entraînement aux cadets, Rudy Allen. « Je savais qu'il avait du talent, mais je ne pensais pas qu'il était aussi fort, soutient-il. Il a toujours été au sommet de sa forme quand il participait à des compétitions. Là, il a offert une performance hors du commun. »

Le cadet fera partie des vingt meilleurs athlètes québécois qui représenteront la province lors de la compétition nationale. Des candidats de cinq régions du Canada y participeront. Une première pour les cadets de Chambly.

« C'était aussi la première fois qu'on se rendait au provincial. Je suis extrêmement fier du travail qu'ils ont accompli au cours des deux dernières années », mentionne M. Allen.



Alexandre Simard-Préseau, Lindsay Bougard, Catherine Monast et Olivier Martin lors de la compétition à Valcartier. (Photo : courtoisie)

« C'était la première fois qu'on se rendait au provincial. Je suis extrêmement fier du travail qu'ils ont accompli au cours des deux dernières années. » - Rudy Allen

Le biathlon est offert à Chambly pour la troisième année seulement. L'entraîneur souligne que les résultats d'Olivier Martin motivent les autres à se surpasser. Tout le monde veut lui ressembler. Ultimement, ça augmente le niveau chaque année », indique-t-il.

D'autres bons résultats

M. Allen a également été impressionné par la qualification de l'équipe masculine. Olivier Martin et son coéquipier Alexandre Simard-Préseau, âgé de 16 ans, ont terminé au cinquième rang de leur catégorie sur dix-sept équipes. L'entraîneur souligne que la compétition du côté des garçons est très relevée puisqu'ils sont plus compétitifs. « Ils n'ont pas eu de médaille, mais pour nous, leur cinquième place, c'est comme une médaille », dit-il.



Alexandre Simard-Préseau et Olivier Martin lors de leur course à relais. (Photo : courtoisie)

Alexandre Simard-Préseau a terminé seizième sur 34 garçons dans la catégorie senior, soit les 15-16 ans.

Du côté des filles, Catherine Monast, 16 ans, a fini quinzième sur 27 dans la catégorie senior. Lindsey Bougard, 14 ans, a terminé au vingt-troisième rang sur trente filles dans la catégorie junior. Ensemble,

elles ont pris le onzième rang sur quatorze équipes. Fait à mentionner, Lindsey Bougard représentera la Rive-Sud lors des prochains Jeux du Québec.

M. Allen s'est dit très satisfait du parcours de ses protégés. Ils ont tous amélioré leurs résultats finaux comparativement à la compétition régionale qui s'est tenue

quelques semaines plus tôt. « Si on oublie le classement, les jeunes se sont tous améliorés et c'est ça le plus important », affirme-t-il.

Les participants devaient compléter trois fois une boucle de 1 km et tirer deux fois sur une série de cinq cibles en position couchée.

Cadets bénévoles

Trois autres cadets de Chambly avaient participé au Championnat régional. Ils ne s'étaient pas qualifiés pour le provincial.

Samuel Côté, Alexis Harvey et Nicolas Pouliot se sont tout de même rendus à Valcartier pour être bénévoles lors de la compétition. Ils ont donné un coup de main à l'organisation et assuré le bon déroulement de l'événement.

Question aux lecteurs

Le biathlon est-il un sport que vous suivez?

redaction@journaldechambly.com

1226005267-270219



10% DE RABAIS

avec tout achat de 30\$ et plus, valable au comptoir seulement et jusqu'au 31 mars 2019. Sur présentation de l'annonce.

35⁹⁵\$



Nos Pizzas 2 pour 1

	2x10"	2x12"	2x14"	2x16"
Fromage sauce et fromage.....	17,35	21,60	27,00	29,55
Pepperoni Sauce et fromage.....	17,35	21,60	27,00	29,55
Pepperoni et bacon	18,00	22,50	28,60	31,25
Hawaïenne Jambon et ananas.....	18,00	22,50	28,60	31,25
Double pepperoni Sauce, fromage et extra pepperoni.....	18,00	22,50	28,60	31,25
Toute garnie Pepperoni, champignons et poivrons verts.....	18,35	23,10	29,50	31,75
Mexicaine Sauce mexicaine, olives noires, boeuf et oignons.....	18,35	23,10	29,50	31,75
Américaine Fromage, pepperoni, bacon et oignons.....	18,35	23,10	29,50	31,75
Québécoise Pepperoni, champignons, bacon et extra fromage mozzarella.....	19,10	23,85	30,25	32,50
Au poulet Poulet, champignons, piments forts et oignons.....	19,10	23,85	30,25	32,50
Fou de la viande Pepperoni, bacon, jambon et viandes fumée.....	19,10	23,85	30,25	32,50
Spécial Sema Saucisses italiennes, champignons, poivrons verts, oignons et olives noires.....	19,10	23,85	30,25	32,50
Végétarienne Champignons, tomates séchées, oignons, poivrons verts et olives vertes.....	19,60	24,00	31,25	34,25
Deluxe Fromage, pepperoni, bacon, champignons, poivrons verts et oignons.....	19,60	24,00	31,25	34,25
Du chef Pepperoni, champignons, poivrons verts, viande fumée et sauce à la viande.....	19,60	24,00	31,25	34,25
Garniture Extra	1,99	2,29	2,69	3,49

PIZZA COUPÉE SUR DEMANDE

Super Spécial Familial

1 pizza 10" (max 3 ing.) + 1 spaghetti format moyen ou 10 ailes de poulet	18³⁵\$	1 pizza 10" (max 3 ing.) + 1 poutine format moyen ou 1 salade César format moyen
1 pizza 12" (max 3 ing.) + 1 spaghetti grand format ou 1 lasagne ou 15 ailes de poulet	23¹⁰\$	1 pizza 12" (max 3 ing.) + 1 poutine grand format ou 1 salade César grand format
1 pizza 14" (max 3 ing.) + 2 spaghettis format moyen ou 2 lasagnes ou 20 ailes de poulet	29⁵⁰\$	1 pizza 14" (max 3 ing.) + 2 poutines format moyen ou 2 salades César grand format
1 pizza 16" (max 3 ing.) + 2 spaghettis grand format ou 2 lasagnes ou 25 ailes de poulet	31⁷⁵\$	1 pizza 16" (max 3 ing.) + 2 poutines grand format ou 2 salades César grand format

Spécial Sema Chambly

Une (1) pizza 10"
(Max 3 ing.)

- + 1 lasagne format moyen
- + 1 poutine format moyen
- + 1 salade César format moyen

26⁹⁵\$ + tx



Double Régal

2 Poutines régulières	13⁹⁵\$ <small>Format moyen</small>	15⁹⁵\$ <small>Grand format</small>
2 Salades César	12⁹⁵\$ <small>Format moyen</small>	14⁹⁵\$ <small>Grand format</small>
2 spaghettis	14⁹⁵\$ <small>Format moyen</small>	16⁹⁵\$ <small>Grand format</small>

▲▲ Extras pour format moyen 1⁹⁹\$ Grand 2⁹⁹\$



Heures d'ouvertures et de livraison: Dimanche au jeudi: 11h à 23 h • Vendredi et samedi: 11 h à 1 h Livraison gratuite (min. 8\$)

1011, boulevard Périgny, Chambly 450 658-1658 ou 450 572-1515

Heureux et en SANTÉ



NOTRE RÉSIDENCE OFFRE AUSSI
UNE **UNITÉ DE SOINS**
PRÉSENTEMENT,
QUELQUES CHAMBRES SONT
EXCEPTIONNELLEMENT DISPONIBLES.

RÉSIDENCE DES

Bâisseurs
CHAMBLY
450 447-6484



1226005339-270219

WebOr

Un élan pour la vitalité!

VOS PROFESSEURES
Dale et Brigitte



EN COLLABORATION AVEC LA  Fédération québécoise du loisir en institution

UN IMMENSE
MERCI
À TOUS NOS PARTENAIRES!

WebOr poursuit sa mission de rendre accessible l'activité physique aux aînés, grâce au soutien de ses partenaires!

Votre engagement auprès des aînés de notre communauté nous a permis d'offrir **GRATUITEMENT**, depuis septembre 2017, le cours *Danséforme* aux résidences et organismes communautaires de la région!



VOTRE SANTÉ,
C'EST TOUT CE QUI COMPTE.



Danséforme, UN COURS EN TEMPS RÉEL **DONNÉ PAR VISIOCONFÉRENCE**

VOUS AIMERIEZ ASSISTER AU COURS GRATUIT OU ENCORE ÊTRE PARTENAIRE ET/OU REDIFFUSEUR?

CONTACTEZ-NOUS! 514 219-4441 • www.WebOr.ca



Devenir centenaire mode d'emploi

15 conseils de centenaires pour vivre longtemps et en santé

Saviez-vous que seulement le quart de votre aptitude à la longévité est déterminé par vos gènes? Eh oui, tout le reste dépend de vos habitudes de vie! C'est d'ailleurs ce que confirment plusieurs études menées auprès des habitants de cinq régions du monde qui se distinguent par leur pourcentage élevé de centenaires, soit Ikaria (Grèce), Nicoya (Costa Rica), Okinawa (Japon), Ogliastra (Italie) et Loma Linda (Californie). Quels sont donc les secrets pour vivre vieux, heureux et en santé? Voici 15 conseils que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant!

Un corps sain

- 1. Diminuez vos portions** : mangez copieusement le matin, moins le midi et légèrement le soir en prenant soin de consommer plus de protéines faibles en gras.
- 2. Limitez la viande rouge** : privilégiez un régime à la méditerranéenne, avec volaille, poisson, yogourt, œufs, légumineuses, céréales, fruits et légumes.



- 3. Mangez des noix** : les acides gras insaturés des amandes et des arachides réduisent les risques d'infarctus et diminuent le taux de mauvais cholestérol.
- 4. Buvez des infusions de plantes** : la menthe et la sauge, entre autres, contiennent des polyphénols, des molécules antioxydantes.
- 5. Bougez davantage** : faites régulièrement un exercice doux, comme la marche ou le jardinage — 15 minutes par jour aident à diminuer les risques de maladies chroniques telles que le diabète.

- 6. Dormez bien** : se coucher et se lever tôt, à des heures fixes, régule le rythme circadien et favorise un sommeil réparateur.

Un esprit sain

- 7. Soyez optimiste** : les aînés positifs sont plus résilients et présentent moins de risques de dépression ainsi qu'une meilleure résistance immunitaire.
- 8. Détendez-vous** : faire de la méditation ou écouter de la musique aide à abaisser la tension artérielle et le taux de cortisol, l'hormone du stress.
- 9. Créez** : l'expression artistique, comme la peinture ou la musique, peut être très bénéfique pour la santé — 45 minutes suffisent pour abaisser le taux de cortisol.
- 10. Exercez votre intellect** : le cerveau est comme un muscle; plus on le stimule, plus il devient alerte. Pour le garder en

forme, faites des mots croisés ou des sudokus, par exemple.

- 11. Continuez d'apprendre** : préservez vos capacités cognitives en cultivant votre curiosité intellectuelle, par exemple en suivant un cours de langue ou d'informatique.

Des relations saines

- 12. Rapprochez-vous** : maintenez des liens étroits et positifs avec vos amis et votre famille; cela vous aidera entre autres à mieux faire face au stress.
- 13. Restez branché** : des études ont prouvé que les aînés qui naviguent sur Internet voient leur risque de dépression chuter de 20 %!
- 14. Impliquez-vous** : en jouant un rôle dans votre communauté, par exemple en faisant du bénévolat, vous serez plus motivé, vous aurez une bonne raison de vous lever le matin et vous resterez plus alerte, plus longtemps.
- 15. Faites-le à deux** : quels que soient les moyens choisis pour vieillir en santé — danser, apprendre, créer, etc. —, assurez-vous d'être le plus souvent possible en bonne compagnie!

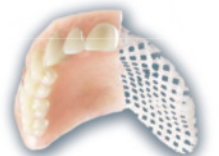


CONSULTATION
GRATUITE



CLINIQUE DE DENTUROLOGIE
BOISVERT

- Prothèses sur implants • Partiel sans palais • Crochets pour partiel invisibles
- Protecteurs buccaux • Prothèse presque incassable (Fiberforce)



122, rue Ouellette
Marieville

450 460-7590
www.votredenturo.com



Heureux et en SANTÉ

Web Or

L'activité par le Web pour les aînés

Web Or, c'est l'exemple parfait de la capacité des nouvelles technologies à s'adapter à la réalité des aînés.

Un texte de **Frédéric Khalkhal**

Le 4 octobre, Dale Hanley, une résidente de Saint-Mathias-sur-Richelieu âgée de 58 ans, a été honorée par la Fédération québécoise du loisir en institution (FQLI) pour son engagement envers les aînés. Elle leur propose par visioconférence des cours adaptés à leurs capacités afin d'améliorer leur santé et leur bien-être.

Spécialisée en conditionnement physique pour les aînés, elle a eu l'idée de mettre en place Web Or en 2013. « J'ai travaillé pendant deux ans pour proposer un système de visioconférence de très bonne qualité qui permettrait aux aînés de pou-

voir faire des activités physiques à moindre coût », explique-t-elle au *Journal de Chambly*. En 2015, s'estimant prête, elle lance officiellement Web Or. Aujourd'hui, ce sont cinquante résidences qui font appel à ses services, des organismes comme des CLSC et certaines FADOQ, comme celle de Saint-Mathias-sur-Richelieu. Bref, la demande est largement au rendez-vous.

« L'avantage de donner des cours par visioconférence avec des organismes, c'est que le prix d'un cours est identique, peu importe le nombre de participants. Pour un cours à vingt-cinq dollars, s'il y a vingt-cinq participants, le coût individuel sera de un dollar. »

La personne responsable des loisirs de l'établissement n'a pas à se soucier de la

problématique de la connexion, parfois difficile pour les personnes âgées. Le nombre de participants permet aussi de rendre l'activité accessible à une population qui n'a pas toujours les moyens financiers.

Le personnel dans les résidences pour aînés n'a pas forcément les compétences pour proposer des activités physiques aux locataires. « Je peux vous dire qu'il n'existe pas beaucoup de professeurs qualifiés en conditionnement physique pour les aînés. Les résidences n'ont pas non plus les moyens de se payer des professeurs particuliers qui viennent sur place. »

Des possibilités multiples

La technologie de visioconférence Web Or offre des possibilités immenses! À



« J'ai travaillé pendant deux ans pour proposer un système de visioconférence de très bonne qualité qui permettrait aux aînés de pouvoir faire des activités physiques à moindre coût. »
- Dale Hanley

EN HOMMAGE À LA VIE



CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.

SES RANDONNÉES,
À SA MANIÈRE.

Il y a autant de façon
de célébrer la vie
qu'il y a d'étoiles
dans le ciel.

Créer un hommage
100 % personnalisé
qui tient compte de
vos passions.

Voilà ce à quoi
nos professionnels
sont pleinement
engagés.

f

450 463-1900
dignitequebec.com

Longueuil
La Prairie
Brossard
Saint-Hubert
Chambly

Dignité®
EN HOMMAGE À LA VIE

LA MAISON
DARCHE
SERVICES FUNÉRAIRES
DEPUIS 1884

cliniques auditives
**turcotte
habel**
audioprothésistes

Dépistage auditif
sans frais jusqu'en juin 2019

+20 ans de solutions auditives

- d'écoute • de conseils • de soutien
- d'engagement • de complicité



Sarah Boissé-Habel
éducatrice spécialisée

Hélène Turcotte
audioprothésiste

Michel Habel
audioprothésiste

Financement disponible selon certaines conditions

Chambly - 1101, boul. Brassard, Bureau 206
Saint-Lambert - 211, rue Woodstock

450 447-4788

info@TurcotteHabel.com • TurcotteHabel.com



À travers la visioconférence, Dale Hanley propose des activités physiques aux aînés. (Photos : courtoisie)

preuve, cette première réalisée le 3 février par Brigitte Lareau, fondatrice de Viva Yoga à Richelieu, qui a pu donner une formation professionnelle de yoga-enfant à distance. Ce jour-là, par la magie de Web Or, à partir du studio de Richelieu, Brigitte a pu offrir un segment de cette formation à une élève, Sonia, qui se trouvait à l'Île-du-Prince-Édouard.

Mme Hanley ne veut pas s'arrêter là. « Nous proposons d'autres services, comme des conférences, et mon entre-

prise grossit. Le service commence à se faire connaître progressivement. »

La fondatrice du site a toujours souhaité rendre son service très simple d'utilisation. Avec une tablette, il est facile de s'y connecter. « Vous seriez surpris de voir à quel point de plus en plus de résidents possèdent une tablette numérique. »

Une marque déposée

Web Or est une marque de commerce déposée qui ne connaît pas la concu-



Le prix Loisir et intervention 2018

Dale Hanley se distingue par sa contribution au développement du loisir en milieu d'hébergement et à la qualité de vie de la clientèle hébergée, a estimé la Fédération québécoise du loisir en institution (FQLI), qui lui a remis le prix Loisir et intervention 2018.

C'est pour lui signifier leur reconnaissance que les intervenants en loisir en institution lui ont remis ce prix Loisir, à l'occasion de leur symposium qui se tenait les 3, 4 et 5 octobre, à Saint-Georges, en Beauce. Au fil des dernières années, Mme Hanley a soutenu les intervenants afin de les aider à créer des environnements favorables à la mise en place d'activités physiques accessibles à tous les milieux et pour divers types de clientèles. Son amour pour les personnes aînées et le grand respect qu'elle porte aux divers intervenants marquent l'ensemble de ses actions et donnent une couleur particulière à son dévouement et à ses grands projets.

« Nous voulons souligner le soutien de cette entrepreneure et la remercier, du fond du cœur, pour sa grande générosité », a signalé l'organisme.

rence. « Je suis la première sur le marché à proposer ce produit aux aînés. Je me suis préparée pendant plus de deux ans avant de me lancer. Aujourd'hui, Web Or a quatre ans. Je crois que si quelqu'un veut me copier, il aura un peu de chemin à faire », conclut-elle.

À l'heure où quasiment partout au monde, y compris au Québec, la population est vieillissante, il est possible d'affirmer sans trop se tromper que Web Or a encore de beaux jours devant lui.

SEIGNEURIE DE CHAMBLY
995 RUE OSCAR VIAU • CHAMBLY
450 403-1684

À PARTIR DE **899\$*** PAR MOIS

POUR RÉSIDENTS **AUTONOMES** OU **SEMI-AUTONOMES** DONT LE **CONFORT** ET LA **SÉCURITÉ** SONT **ASSURÉS** PAR UN **PERSONNEL PERMANENT QUALIFIÉ.**

STUDIOS 3 1/2 - 4 1/2 DISPONIBLES

RÉSIDENCES FLEUR DE LYS

* CRÉDIT D'IMPÔT POUR MAINTIEN À DOMICILE INCLUS

4 ADRESSES POUR UNE QUALITÉ DE VIE SUPÉRIEURE
CHAMBLY • STE-JULIE • IBERVILLE • VARENNES
RÉSIDENCESFLEURDELYS.COM

Richelieu Municipalité amie des aînés

Des aînés au cœur de la communauté

Fière de son appartenance au regroupement des Municipalités amies des aînés (MADA), Richelieu est heureuse de s'associer à ce cahier spécial.

Voici quelques ressources offertes aux Richelois du troisième âge :

Activités pour aînés
FADOQ de Richelieu - 450 447-8931
L'Entraide plus - 450 658-4469

Soutien alimentaire
Aux sources du Bassin de Chambly - 450 658-1568
Entraide et partage - 450 460-2825
La Corne d'abondance (cuisine collective) - 450 447-3414

Autres
Centre d'écoute Montérégie (écoute téléphonique) - 450 658-8509
Office municipal d'habitation (logement) - 450 658-0248



Heureux et en SANTÉ

Sécurité
des aînés
sur le Web

3 informations que vous ne devriez jamais partager sur Facebook

Facebook est un outil formidable pour échanger avec vos amis et votre parenté. Cependant, pour votre propre protection, il est important de ne jamais partager les trois informations suivantes sur ce populaire réseau social...

1. Date et lieu de naissance

Une étude de l'Université Carnegie-Mellon aux États-Unis a démontré que ces renseignements pouvaient être utilisés pour trouver votre numéro d'assurance sociale dans des bases de données accessibles au public. En publiant votre date et votre lieu de naissance sur Facebook, vous vous exposez à un risque d'usurpation d'identité!

2. Nom de fille de votre mère

Quand vous utilisez des comptes en ligne, on vous demande généralement le nom de fille de votre mère pour fins d'identification. Or, si vous partagez cette information sur Facebook, des personnes

malveillantes pourraient l'utiliser pour accéder à vos comptes.

3. Dates de vacances

En publiant sur Facebook que vous partez en voyage, vous annoncez du même coup que personne ne sera à la maison, ce qui pourrait intéresser des voleurs! D'ailleurs, des cambrioleurs du New Hampshire se sont fait prendre à ratisser les pages Facebook pour trouver des publications de ce genre. Bien entendu, vous devez à tout prix éviter de publier votre adresse!

Soyez vigilant avant de publier sur les réseaux sociaux, surtout lorsqu'il est question de renseignements personnels — les malfaiteurs sont bien organisés... et bien branchés!



LA MAISON JODOIN
Une entreprise professionnelle de chez vous!



Résidence Funéraire
G. Jodoin

www.residencefunerairejodoin.ca

Clinique Podiatrique
DE CHAMBLY

Dre Laurence Gagnon,
Dre Catherine Sévigny,
Dre Kim Desroches

PODIATRES
membres de l'Ordre des podiatres du Québec

SERVICES OFFERTS

- Orthèses plantaires
- Soins des pieds
- Ongles incarnés
- Verrues plantaires
- Épine de Lenoir
- Champignons
- Laser pour ongles

Couverts par la majorité des régimes d'assurances privés. Aucune référence médicale nécessaire.

900, boul. Périgny, bureau 201, Chambly
450 403-1222 • podiatrechambly.com



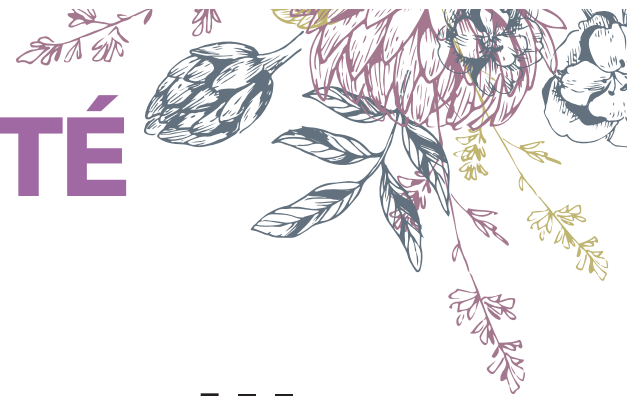
Nicolas Provost
Pharmacien propriétaire affilié à Brunet

Brunet

1101, boul. Brassard - local 106
Chambly, Québec J3L 5R4



Heureux et en SANTÉ



Marcel Croteau

Bénévole ici, solidaire ailleurs

À l'âge de 75 ans, Marcel Croteau confie être extrêmement chanceux de ce que la vie lui offre jusqu'à présent. Entretien à bâtons rompus avec un homme impliqué dans sa communauté non sans se montrer solidaire avec la population d'un village au Guatemala.

Un texte de Saïd Mahradly

« Les années ne sont plus là; il faut accepter qu'on n'a plus vingt ans » avoue d'emblée M. Croteau, que le Journal a rencontré chez lui par un après-midi froid et ensoleillé, dans sa résidence située à une centaine de mètres du Richelieu.

Le Richelois fait tout de même de la natation, patine avec ses petits-enfants, marche avec sa conjointe Huguette Archambault, perfectionne le chant au sein de l'Ensemble vocal Air du temps et siège au conseil d'administration des Missionnaires Oblats de Marie-Immaculée, une résidence pour personnes âgées dirigée par des religieuses.

« Mon père est décédé à l'âge de 62 ans et ma mère à 64 ans, relate M. Croteau. Je me suis dit, si je suis capable d'arrêter à soixante ans pour faire autre chose. (...) Des choses intéressantes. Je n'ai jamais regretté. »

Détenteur d'un bac et d'une maîtrise en travail social à l'Université McGill, auxquels il ajoute une spécialisation en thérapie familiale, il est appelé à œuvrer dans le milieu anglophone et dans celui des communautés culturelles. Il travaille alors au Montreal Children's et à l'Hôpital Douglas, notamment en pédopsychiatrie. C'est lors de cette période qu'un cancer de la thyroïde se pointe, mais qui, grâce

à la médication, ne l'a pas affecté outre mesure. Il passe par la suite à la DPJ à titre de cadre. Des coupures suivront. « J'ai flotté pendant un an », illustre celui qui avait alors 55 ans. L'incertitude se termine lorsqu'il est appelé à devenir formateur chez les Cris à la Baie-James.

« De petites interventions qui ont des impacts sur la population », résume celui qui veut encore contribuer à améliorer la vie des gens ici et là-bas, à sa façon et avec les moyens du bord dont il dispose.

« Je me suis dit, si je suis capable d'arrêter à 60 ans pour faire autre chose. » - Marcel Croteau

La fabrique

« J'ai dit oui pour devenir président de la Fabrique de Notre-Dame de Bonsecours », mentionne M. Croteau, alors retraité à 60 ans. Il sera à ce poste de 2005 à 2015. Le défi, à l'époque, explique-t-il, était d'ordre financier. « On n'avait pas les moyens pour payer les salaires, excepté celui du curé; il fallait trouver des bénévoles pour les divers entretiens. »

Il confie avoir négocié ferme avec Vidéotron afin que l'entreprise paie le juste prix pour déployer ses antennes autour de la nef de l'église. Un atout qui s'est ajouté au travail accompli pour rétablir la santé financière du lieu de culte.



Marcel Croteau confie être extrêmement chanceux. (Photo : SM)

Que retient-il de cette expérience? « Connaître plus la communauté de Richelieu », indique l'ex-président, non sans souligner que certains bénévoles aidaient la fabrique, mais n'assistaient jamais à la messe.

« Je dis toujours ce que je pense, affirme-t-il sans ambages. Quelquefois, il y a des prêtres pires que le Vatican. » Des frictions quand il s'agit d'orientation sexuelle. L'ex-travailleur social dit se rappeler d'un discours prononcé à l'église qui l'a fait sortir de ses gonds, à tel point qu'il s'est senti obligé d'intervenir et de se faire pédagogue, preuves à l'appui, dira-t-il.

Se montrer solidaire

C'est d'ailleurs ce toupet qui l'a amené à convaincre, l'été dernier, le maire d'une

municipalité responsable d'un village au Guatemala de participer financièrement à la réalisation d'un puits pour assurer un accès à de l'eau potable.

M. Croteau relate que l'organisme Solidarité Montérégie Amérique Centrale, dont il est l'un des fondateurs, a pu réaliser au cours de ses vingt ans d'existence plusieurs interventions, entre autres, le creusement de plusieurs puits, l'aménagement de latrines et l'envoi de matériel, notamment des outils pédagogiques reliés à la qualité de l'eau potable.

« De petites interventions qui ont des impacts sur la population », résume celui qui veut encore contribuer à améliorer la vie des gens ici et là-bas, à sa façon et avec les moyens du bord dont il dispose.

Prothèses auditives

Améliore votre qualité de vie...



CENTRE AUDITIF
de Chambly

Aida Calderon et Stéphanie Nard Calderon
Audioprothésistes

Au service des gens d'ici depuis plus de 12 ans



Tél.: 450 715-1211 925 boul. de Périgny, bureau 109
Chambly (Québec) J3L 5H5

DÉPISTAGE AUDITIF SANS FRAIS. (Offre valide jusqu'au 31 août 2019)



1226005375-270219

Charmante résidence à l'ambiance familiale qui compte 17 chambres, 3 salles de bain complètes et une salle d'eau accessible aux fauteuils roulants. Nous acceptons les personnes souffrant d'Alzheimer qui ne sont pas à risques de fugue ou d'errance.

1226002192280218

La Villa Marieville est une résidence pour aînés de plus de 50 ans, autonomes, en légère perte d'autonomie ou avec de légers troubles cognitifs.



Villa Marieville
Résidence pour aînés
1180, rue du Pont, Marieville (Qc) J3M 1H1

- Aide au bain et à l'habillement
- Distribution et administration des médicaments ainsi que prise de glycémie
- Service de lessive
- Service d'entretien ménager
- Assistance personnelle au besoin
- Loisirs et animation
- 3 repas et 2 collations par jour inclus

- Service de câblodistribution dans chaque chambre
- Cloche d'appel à l'aide dans toutes les chambres et les salles de bain
- Supervision d'une préposée 24 h/24, 7 jours/semaine
- Système d'alarme d'incendie raccordé à une centrale
- Portes extérieures sur système d'alarme

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements ou pour une visite

450.460.3765 • 514.773.5067



Heureux et en SANTÉ

Travailler après 65 ans, c'est gagnant!

En 2015, plus du tiers des Canadiens d'au moins 65 ans ont affirmé avoir travaillé au cours de l'année. Que vous fassiez partie de ces personnes ou que vous envisagiez d'en faire partie, sachez que le fait de continuer à travailler après cet âge comporte des avantages pour vous et pour votre employeur!

Un revenu intéressant

Quelle que soit la raison (plaisir, nécessité) qui motive votre choix à poursuivre le travail, cela vous permet d'avoir un revenu supplémentaire et de garder ou de bonifier votre qualité de vie. Ce revenu peut rester à un bon niveau si vous choisissez de prolonger l'emploi pour lequel vous avez déjà acquis de l'ancienneté comme il peut, dans le cadre d'un nouveau poste, s'ajouter à celui que vous recevez avec votre régime de retraite.

Une expertise appréciée

Votre expérience de travail est très appréciée des employeurs. Que ce soit dans un nouvel emploi ou dans la poursuite de votre emploi actuel, celle-ci représente un atout significatif. Si vous optez pour une retraite progressive, votre employeur sera heureux de pouvoir encore compter sur vos loyaux services. Vous pourrez alors transmettre vos connaissances sur une plus longue période aux autres employés moins expérimentés, notamment.



ACTIVITÉS FADOQ 2017-2018

CHAMBLY - RICHELIEU - ST-MATHIAS

La mission du Club Fadoq du bassin de Chambly consiste à promouvoir les intérêts des aînés et à briser l'isolement chez les personnes de 50 ans et plus afin de favoriser leur qualité de vie et leur épanouissement.

Ce que nous désirons par-dessus tout, c'est que nos aînés soient heureux, actifs et en santé. Présentement, le Club compte environ 1 600 membres.

Comme activités au Centre des Aînés de Chambly, nous avons : billard, bingo, bridge, cours de danse en ligne avec Lucie Lapointe (lundi et mercredi), cours de danse en ligne avec Johanne et Jean-Pierre (mardi), cours de peinture avec Denise Leclerc, crible, échecs, palet, quilles virtuelles, Vie active, soirées dansantes ou soupers dansants avec Lucie Lapointe (4e samedi du mois), soirées de pratique et soirée dansantes Fadoq avec Johanne et Jean-Pierre, tournois de whist militaire (3e dimanche du mois) et tricot libre.

Comme activités spéciales, nous avons des déjeuners-conférences le premier mardi de chaque mois. Nous avons eu une soirée maïs et hot-dogs en septembre, un dîner humanitaire et un souper des Aînés en décembre. Nous aurons aussi une soirée dansante avec Lucie Lapointe le samedi 23 février, danses sociales, danses en ligne (populaires), un dîner à la cabane à sucre au Toit Rouge le 13 mars.

Pour information, contactez Royal Adam – Président
450 447-5550 ou 438 491-5254 www.fadoqchambly.org

1226005342-270218



L'ENTRAIDE PLUS

CENTRE COMMUNAUTAIRE



- C'EST..... L'Entre-Nous** (notre boîte à chansons)
- C'EST..... Le Resto-Entre** (notre resto du midi)
- C'EST..... Le Café-Web** (notre prétexte pour se rencontrer)
- C'EST.....** Des ateliers, des conférences gratuites
- C'EST.....** Des spectacles, des voyages, du magasinage, du cinéma
- C'EST.....** Des moments de pur bonheur

Mais c'est avant tout un lieu de rassemblement où l'on crée des liens d'amitié tout en se créant un réseau et où l'on reçoit de l'appui

NOTRE MISSION Répondre aux besoins de la communauté vieillissante afin de briser l'isolement et la solitude et offrir des services aux proches aidants.

2437, ave. Bourgogne, Chambly ou
300, chemin des Patriotes, Saint-Mathias (point de service)
450 658-4469 - www.entraideplus.org

1226005372-270219

Heureux et en SANTÉ

Tôt ou tard, tous les Québécois seront des proches aidants!

L'importante contribution des aidants naturels et la nécessité de les soutenir ne font plus de doute. De nombreuses activités sont mises sur pied à travers le Québec afin de sensibiliser la population à un enjeu de taille : « Parce que nous serons tous proches aidants ».

Statistiques

Selon un rapport déposé par l'Institut statistique du Québec, on comptait en 2012 plus de 1,13 million de proches aidants. Ces personnes, dont 55 % avaient entre 45 et 64 ans, ont apporté une aide non rémunérée à un aîné, généralement pour le transport, la préparation des repas, l'entretien de la maison et les soins personnels. Or, on estime que le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus aura doublé entre 1996 et 2026. Il y a donc de plus en plus d'aidants et d'aidés, d'où le besoin grandissant d'informer la population sur les ressources mises à sa disposition.

L'Appui

Le rôle d'aidant peut avoir des répercussions considérables sur la famille, la vie sociale, la santé, le travail et la situation financière. Présent dans toutes les régions du Québec, L'Appui pour les proches aidants d'aînés est un véritable réseau de soutien qui offre une foule de ressources essentielles. Si vous vous sentez à bout de souffle dans votre rôle de proche aidant, n'hésitez pas à faire appel à son service d'écoute et de référence Info-Aidant au 1 855 852-7784. Pour d'autres renseignements, visitez le www.lappui.org.



**LA MALTRAITANCE ENVERS
LES PERSONNES AÎNÉES
C'EST INACCEPTABLE
1 888 489-ABUS (2287)**

Quoi prioriser et quoi éviter pour mieux dormir?

Comme bien des aînés, vous éprouvez régulièrement des difficultés à dormir? Rassurez-vous, c'est un phénomène tout à fait normal, car la qualité du sommeil est plus changeante avec l'âge. Heureusement, il existe quelques solutions simples pour profiter de nuits plus reposantes.

À prioriser

- Une bonne hygiène de sommeil est nécessaire à une bonne nuit. Une routine, qui comprend un temps de relaxation, permet à votre corps de se préparer au coucher.
- La chambre devrait être réservée au sommeil. Veillez à y limiter les bruits et la luminosité, et à n'y aller que lorsque vous sentez venir la fatigue.
- De bonnes habitudes de vie — être actif, manger léger et équilibré en soirée et avoir un horaire de sommeil régulier — vous permettent un meilleur repos.
- Vous pouvez noter vos idées et vos tâches à faire afin de libérer votre esprit et de diminuer vos sources d'anxiété.

À éviter

- Vos siestes ne devraient pas dépasser 20 minutes et ne pas avoir lieu après 15 heures, car cela nuit au sommeil nocturne.
- En soirée, abstenez-vous de tout aliment ou boisson qui peut exciter vos facultés (café, cola, chocolat, etc.).
- Lorsque vous vous réveillez trop tôt le matin, ne restez pas longtemps au lit. Cette tentative d'étirer votre sommeil ne donne pas de bons résultats.

Ces astuces n'améliorent pas votre sommeil? Dans ce cas, il est recommandé d'aller consulter un professionnel de la santé. Interrogez également votre pharmacien sur les effets secondaires des médicaments que vous prenez, car certains peuvent nuire au sommeil.



Centre d'hébergement soins de longue durée privé (CHSLD)

Permis du Ministère de la Santé et des Services Sociaux
Détenant le sceau d'excellence d'Agrément Canada

125, Daigneault, Chambly
www.manoirsoleil.com | info@manoirsoleil.com

- Milieu de vie chaleureux personnalisé
- Chambres spacieuses, occupation simple
- Soins infirmiers sur place en permanence
- Visite médicale hebdomadaire sur place
- Soins d'assistance préposé(e)s aux bénéficiaires
- Prélèvements sanguins sur place
- Programme de marche et programme actif en prévention des chutes
- Bâtiment entièrement codé et adapté, répondant aux normes de construction B-2
- Coiffeuse sur place, soins des pieds, etc.
- Activités et loisirs disponibles à tous les jours
- Travailleuse sociale, musicothérapie, zoothérapie (sur place)
- Garderie intergénérationnelle « Aux P'tits Rayons »



MANOIR SOLEIL

35 ans d'humanité avec des soins de qualité!

EN HOMMAGE À LA VIE

CÉLÉBRER
LA VIE,
À SA
MANIÈRE.



SES VOYAGES,
À SA MANIÈRE.

—
Il y a autant de façons
de célébrer la vie
qu'il y a d'étoiles
dans le ciel.

Créer un hommage
100 % personnalisé
qui tient compte de
vos passions.

Voilà ce à quoi
nos professionnels
sont pleinement
engagés.

f

450 463-1900
dignitequebec.com

Longueuil
La Prairie
Brossard
Saint-Hubert
Chambly

Dignité[™]
EN HOMMAGE À LA VIE

LA MAISON
DARCHE
SERVICES FUNÉRAIRES
DEPUIS 1884

1226004958-270219



Heureux  et en **SANTÉ**

Quelques stratégies pour surmonter la perte d'un être cher



Surmonter le décès d'un être cher n'est jamais une chose facile... Vous venez de perdre un proche? Selon la plupart des psychologues, les quatre stratégies suivantes peuvent vous aider à mieux vivre cette épreuve.

- 1. Ouvrez-vous aux autres :** lorsque vous vivez un deuil, ne gardez pas vos émotions pour vous, au risque de vous faire du mal. Tentez plutôt de parler de ce que vous ressentez avec votre famille, vos amis ou vos collègues pour soulager votre douleur.
- 2. Exprimez-vous par l'art ou l'écriture :** si vous éprouvez des difficultés à communiquer, vous pouvez alors vous exprimer par l'écriture, la musique, la peinture, etc. Par exemple, écrivez ce que vous ressentez dans un carnet et prenez le temps de comprendre vos émotions.

- 3. Lisez sur le deuil :** vous pouvez aussi trouver du réconfort dans la lecture de romans de fiction ou d'ouvrages qui présentent les stades du deuil et des recommandations pour le surmonter. Demandez conseil auprès de votre libraire afin de trouver le livre qui saura vous aider.

- 4. Mangez bien et soyez actif :** pensez à vous alimenter sainement, à boire suffisamment d'eau et à faire un peu d'exercice pour améliorer votre sentiment de bien-être. Commencez en douceur avec des étirements, du yoga ou de courtes promenades.

Avec le temps, ces stratégies peuvent contribuer à apaiser votre chagrin. Toutefois, si vous sentez que vous avez besoin d'un soutien supplémentaire, n'hésitez pas à consulter un professionnel spécialisé en deuil.

Nouveau forfait confort essentiel

Parce que votre bien
être nous tiens
vraiment à cœur!

2158\$/mois*

*Après crédit d'impôt pour maintien à domicile

*Certaines conditions s'appliquent



Inclus tous les services suivants :

Câble, téléphonie et interurbains, 3 repas par jour, entretien ménager et lavage vêtements et du lit, aide au bain, aide à l'hygiène, médication, accompagnement et activités spécialisées.

Venez nous rencontrer pour vous offrir le forfait qui vous conviendra

RÉSIDENCE RIVIÈRE RICHELIEU

1 Place Rouville-Tessier, Richelieu, QC J3L 6Y4 • Téléphone : (450) 447-2615



Pour le bel âge
**Résidence
Bleu et Or**

**NOTRE VOCATION,
VEILLER SUR VOUS!**

**CHAMBRES
DISPONIBLES**

FORMULE TOUT INCLUS

MÉDECIN VISITEUR

INFIRMIÈRES 7 JOURS

**COORDONNATRICE DES LOISIRS
À TEMPS PLEIN**

**707, rue Martel, Richelieu
450 447-2626**



1226002190-280218

Visitez notre site internet au
www.residencebleuetor.ca



**750, rue Martel, Richelieu
450 447-2644**

**VENEZ RÉSERVER
VOTRE APPARTEMENT!**

UNE AMBIANCE FAMILIALE
POUR GENS AUTONOMES

**OÙ IL FAIT
BON VIVRE**

Pour le bel âge
**Résidence
Les Jardins**

Visitez notre site internet au
www.residencelesjardins.ca