

Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 30 JANVIER 2019 GRANBY • VOLUME 34 • N° 4

CHRONIQUE

Le yoga dans tous ses états

PAGE 4



SIGNÉE DOMINIQUE TREMBLAY



LES CUISINES COLLECTIVES DE LA MONTÉRÉGIE

PAGE 8

LE GOÛT DU TEAM BUILDING

PHOTO 123RF

CLUB VACANCES JEUNESSE

LES PARENTS INVITÉS À AJOUTER LEUR COULEUR

PAGE 2

ÉCOLE ST-VINCENT DE SAINT-CÉSAIRE

LES ÉLÈVES SE FONT MESSAGERS DU BONHEUR

PAGE 2



PHOTO TIRÉE DU SITE INTERNET DE L'ÉCOLE

Filet mignon de porc (mariné ou nature)

4 999\$ /lb 11\$/kg

COQ À LA SAUCISSE OU COQ AU PORC MARINÉ

7 999\$ /lb 17,61\$/kg

PÂTÉ AU POULET LES 2 DION (700 g) (produit congelé)

9 499\$ ch.

CUBES DE BOEUF À RAGOÛT

5 999\$ /lb 13,21\$/kg

PEPPERONI OU SALAMI LES 2 DION

1 199\$ /100 g

BOUCHERIE **LES 2 DION**

9, BOUL. MOUNTAIN, GRANBY
450 777-0267

Bar à salade maison à 1/2 prix les mardis, mercredis et jeudis!

Horaire :
Lundi au samedi : 8 h à 18 h
Dimanche : 8 h à 13 h



Rabais en vigueur du 31 janvier au 6 février 2019

SEMAINE DE LA GENTILLESSE À L'ÉCOLE ST-VINCENT

Des échos dans la communauté

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Pas besoin d'attendre à la Saint-Valentin pour faire preuve de gentillesse et d'amour envers son prochain! Chez les élèves de l'école primaire St-Vincent de Saint-Césaire, ce grand principe est parfaitement intégré. En janvier, alors que tous leurs petits cœurs vibraient au rythme de la Semaine de la gentillesse, ils en ont profité pour faire déborder toute cette bienveillance à l'extérieur des murs de leur établissement scolaire. Depuis, dans sept endroits dans la ville, les gens qui passent reçoivent de petits mots doux dont la mission est simplement de faire du bien.

Avant, la Semaine de la gentillesse de l'école St-Vincent se passait en novembre. «Mais comme cette année on souhaitait impliquer la communauté et bien faire les choses, on a décidé de l'organiser en janvier, explique Isabelle Pomerleau, enseignante en deuxième année et membre du comité responsable de cette semaine thématique spéciale. Aussi, en janvier, on

voit toujours une petite baisse au niveau de l'énergie, alors...»

Ainsi, toute l'école, de la maternelle à la sixième année, a sorti son écriture du dimanche pour rédiger de courtes phrases empreintes de gentillesse et destinées aux Césairois qui se rendent à l'hôtel de ville ainsi qu'aux clients du IGA Gaouette, du RONA, du Triangle du Gourmet, de l'opticien Mario Valois, de la pharmacie Jean Coutu et de la Fleuriste Isa Belles-Flours.

«Vous êtes une personne importante pour votre famille.»

«Prenez le temps de prendre des nouvelles de vos proches.»

«Vous êtes unique!», sont des phrases qui mettent un peu partout du soleil dans la journée des gens. «Les petits (de la maternelle), eux, ont fait des dessins», indique M^{me} Pomerleau.

Au total, sept jolis paniers rouges contenant les mots d'élèves de la maternelle à la sixième année se retrouvent dans autant de lieux. «Nous avons choisi des commerces qui avaient déjà un lien avec l'école», explique l'enseignante en ajoutant que partout, l'accueil a été des plus chaleureux.

Histoire de permettre aux enfants d'avoir un retour sur leur initiative,



Les élèves de la classe de deuxième année de Madame Isabelle Pomerleau, comme le reste de l'école primaire St-Vincent de Saint-Césaire, ont adressé des mots doux aux gens de la municipalité. — FOURNIE PAR ISABELLE POMERLEAU

le comité pense déjà à élargir l'activité aux quartiers qui entourent l'école l'an prochain. «On souhaite qu'il y ait un échange, car les enfants, qui sont tellement contents de faire plaisir, nous demandent si on a des nouvelles des gens à qui

ils ont écrit des mots doux... L'idée fait son chemin. Ça va sans doute prendre une autre tournure.»

En plus d'amener les enfants à répandre de la gentillesse autour d'eux, l'exercice visait à les sensibiliser sur le fait de

faire le bien, de prendre soin et de se soucier des autres. Aussi, au plan plus technique, il leur a permis de se familiariser avec le «vous», une forme de politesse qu'ils ont mise de l'avant dans leurs écrits.

Une invitation à rêver les camps de jour

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Animateur un jour, animateur toujours. Après avoir égayé, meublé et coloré l'été de milliers d'enfants, le personnel du Club Vacances Jeunesse (CVJ) de Granby a invité les parents à se plier à un exercice spécial afin de connaître leurs besoins et préoccupations en lien avec son initiative auprès des petits. Au total, 34 propositions sont nées de cette démarche de participation citoyenne. De celles-ci, le CVJ se dit persuadé d'en réaliser la majorité, et ce, dès l'an prochain.

C'était la première fois que le CVJ sondait ainsi les parents. L'exercice

se fait de façon systématique auprès des coordonnateurs de parcs chaque année depuis deux ans. Soucieux de créer des ponts avec les parents qui leur confient leurs enfants chaque été, le CVJ a donc décidé de les impliquer davantage dans le processus.

«On souhaite que les parents fassent partie intégrante de la vie du camp de jour, explique Éric Goudreau, coordonnateur de projets chez Vie culturelle et communautaire de Granby. On souhaite leur collaboration et leur présence. Ce rapprochement ne peut que nourrir encore plus le camp de jour.» Bien que seulement quatre parents (un papa, deux mamans et une grand-maman) aient participé à la rencontre organisée samedi

dernier par le CVJ, M. Goudreau s'est dit fort satisfait de la démarche. «Ça a bien été, dit-il. C'était convivial. On les invitait à 'Rêver leur CVJ'. À sortir de la boîte. À voir les choses différemment. Ça a donné lieu à des échanges très riches.»

Ainsi, les participants ont été appelés à réfléchir et à s'exprimer sur sept thèmes différents, dont la communication avec le CVJ, la qualité de la programmation, le sentiment de sécurité par rapport au camp, etc.

De ce brassage d'idées, différentes choses seront modifiées, améliorées ou mises en place dans les neuf camps réguliers et les deux camps spécialisés (sports et art/danse/robotique), et ce, dès la prochaine saison estivale. Rappelons

que le CVJ accueille chaque année plus de 3000 enfants dans ses 11 parcs un peu partout à Granby.

PRÊT POUR LA SAISON 2019

Tenir cette rencontre en janvier ne tenait pas du hasard, a indiqué Éric Goudreau. Le but était de mettre la table en vue de la prochaine programmation qui sortira dans une édition spéciale du *Granby vous informe* quelque part en mars.

Pour les remercier de leur participation, les parents présents samedi ont reçu un crédit pour une semaine complète de camp pour leur enfant, service de garde inclus. «On trouvait ça important de les remercier pour leur implication, a souligné le coordonnateur de



Éric Goudreau, coordonnateur de projets chez Vie culturelle et communautaire. — CHRISTOPHE BOISSEAU-DION

projet. Surtout que ça demandait une certaine préparation. Et des 34 propositions nées de cette rencontre, on a bon espoir d'en réaliser la majorité dès cet été.»

Venez voir
de plus près!

Grand choix de verres et montures
de QUALITÉ à PRIX COMPÉTITIF



Votre amie opticienne

CENTRE VISUEL
LISE DUCHESNE, O.D.D.

53 Drummond, Granby
450 777-3372

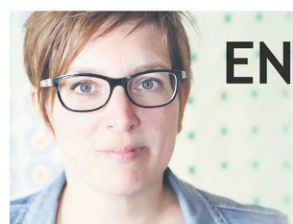
www.centrevisuelliseduchesne.ca



Merci, merci!



— 123 RF



ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@lavoixdelest.ca

C'est rare qu'on voie ça, mais dernièrement, j'ai chaleureusement remercié le policier qui m'a remis une contravention pour excès de vitesse. Deux fois plutôt qu'une, en fait.

Ce midi-là, j'ai quitté le bureau par le même chemin que j'emprunte jusqu'à trois fois par jour, cinq jours par semaine. L'école primaire dont nous sommes voisins, je sais qu'il faut passer devant len-te-ment. Allez savoir pourquoi, cette fois-là j'avais la tête ailleurs; j'ai eu le pied un peu trop pesant,

mais je ne m'en suis aperçue seulement une fois le nez devant l'auto-patrouille.

Deux coins de rue séparent mon bureau de ma maison. Oui, ça m'aurait coûté moins cher d'y aller à pied.

J'ai été super courtoise avec l'agent, car je méritais de me faire arrêter. Zone scolaire ou pas, on ne conduit pas sur le radar. J'étais dans la Lune et je lui ai avoué. J'écope d'une contravention aux 20 ans. Après avoir fait une moyenne rapide, ça me faisait moins mal au cœur de payer.

Le hic: quand il m'a demandé

mon permis, les immatriculations de la voiture et ma preuve d'assurance, je ne trouvais plus cette dernière.

Quand je me suis mise à sortir nerveusement le contenu de mon coffre à gants, il m'a dit qu'il allait revenir et m'a sommée de rester dans mon véhicule.

J'en ai profité pour faire un beau ménage, ce qui m'a permis de me calmer et de retrouver ce que je cherchais. Comme il m'avait demandé de rester dans mon auto, j'ai attendu qu'il revienne pour lui montrer le fameux papier. Pas vrai que j'allais « entraver » son travail en allant le déranger. Il m'a demandé de rester dans mon char, je suis restée dans mon char. À son retour, il m'a remis mon constat d'infraction en m'expliquant la nature du montant qui m'était réclamé.

J'ai eu un choc. Moi qui

pensais voir s'envoler en fumée la moitié d'une paie, je devais seulement 63 \$.

Mon dossier de conduite impeccable devait y être pour quelque chose, que je me disais. Le policier a fait fi du fait que je roulais 52 km/h dans une zone de 30. Mon infraction a été d'avoir conduit un véhicule sans avoir avec moi mon attestation d'assurance... que j'avais!

Mais je ne me suis pas obstinée. Des fois, faut savoir la boucler.

« Merci! », que je lui ai dit. Simplement. Avec mon plus beau sourire.

« Faites toutefois attention la prochaine fois, qu'il m'a répondu. Et... bonne fête! »

Eh oui, ce jour-là, c'était mon anniversaire. Le 11 du 12, à 12h11, je me faisais arrêter par la police. Une police conciliante à qui j'ai dit donc dit merci deux fois.

Si j'ai payé ma peine? Oui, mais non sans peine. Comme c'était le temps des Fêtes, je me suis accrochée au fait que j'avais 30 jours pour le faire. Et, de toute façon, ça doit se faire facilement su'l'Internet, que je me disais. Le problème, c'est que début janvier, en passant par AccèsD ou encore par le site constats-express.com, jamais je n'ai réussi à le faire.

Comme les caisses populaires se font rares sur ma route et que d'aller revirer à la cour municipale ne me demandait pas un grand détour, je m'y suis donc rendue en voiture pour effacer ma dette.

On était le 11 janvier. Même s'il était minuit moins une pour acquitter le montant, j'y suis allée en suivant la vitesse recommandée. Tran-qui-le-ment.

Pas vrai que j'allais me faire arrêter en allant payer un ticket! Il y a des limites.



CLINIQUE PODIATRIQUE
DE GRANBY

66, rue Court, bureau 214, Granby
450 991-4117

www.CliniquePodiatriqueGranby.ca

Le podiatre : le professionnel de confiance pour la santé des pieds

Toute l'équipe vous remercie
de votre confiance et vous adresse
ses meilleurs vœux pour l'année 2019.
Prenez soin de vos pieds!

Couvert par la majorité des régimes d'assurance privés. Aucune référence médicale nécessaire.

D^{re} Geneviève Payette,
podiatre
Membre de l'Ordre des podiatres du Québec



Atmosphère Zen

Clinique santé

10 ans d'expérience

Traitement des pieds

Vous avez de la difficulté à couper vos ongles?
Votre corne sous les pieds vous fait souffrir?
Je peux vous aider!
Mes soins sont adaptés aux diabétiques.
Instruments stérilisés pour votre plus grande protection.

- Bains de pieds à remous
- Prévention d'ongles incarnés
- Orthonyxie
- Coupes d'ongles et amincissement
- Cors
- Durillons
- Callosités

FRANCE DOSTIE
Infirmière auxiliaire
Sur rendez-vous
450 574-3039
Membre de L'OIIAQ

**106-B, rue St-Jacques,
Granby**

5362098

CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE

Dre VALÉRIE KHALIL

ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE!

**Votre denturologue
à Granby depuis
déjà 10 ans**

**CONSULTATION
GRATUITE**

Isabelle Lefebvre
Denturologue

475, rue Dufferin, Granby 450 360-0660
www.dentistegranby.com

5365148

Saviez-vous que...

Par : Mario Chaput, ND. A. de la Clinique Avril

La prise simultanée de phosphatidylsérine (substance naturellement présente dans les viandes, les œufs, le soya) et d'acides gras oméga 3 (EPA et DHA) se potentialise dans leur capacité d'aider à renforcer le système nerveux de façon complémentaire à la médication parfois nécessaire lors de dépression, anxiété et fatigue.

Parlez-en à votre naturopathe...

Je vous invite à une conférence gratuite sur le sujet
le mercredi 13 février 2019, à 19 h 15,
à la Clinique Avril,
11, rue Évangéline, Granby
Pour réservations : **450-994-4794**

Cernez vos besoins par le bilan naturopathique avec Mario Chaput, ND. A. Coût : **80 \$**, taxes incluses

• Les tests et conseils naturopathiques proposés ne remplacent pas la nécessité d'une consultation médicale en première intention.

5362774



— DOMINIQUE TREMBLAY

Ces petites attentions

**DOMINIQUE
TREMBLAY**

CHRONIQUE

dominique.tremblay@hebdoleplus.qc.ca



LE YOGA DANS TOUS SES ÉTATS

Une nouvelle année est un passage. Chaque passage porte son lot de réflexions. Réflexions sur le chemin emprunté, sur les ajustements nécessaires pour atteindre ou maintenir un équilibre. La pensée occidentale nous invite à prendre des résolutions. La pensée orientale, elle, nous convie à être, ici et maintenant. La même pratique de yoga pourrait être faite tous les jours. Notre corps, notre esprit et notre énergie ne la recevront pas de la même manière que la journée précédente. Ainsi, chaque rencontre est unique. Avec soi ou avec l'autre. La vie est ce mouvement intérieur et extérieur qui se renouvelle et qui fait le précieux du moment. L'environnement, la lumière, les événements, notre état intérieur, tout est toujours différent. Alors que nous avons tendance à l'agitation, à dégainer les répliques plus vite que notre ombre, la vie nous demande d'écouter. Peut-être alors pourrions-nous nous investir dans ce que nous faisons avec cette joie

renouvelée que l'enfant possède? Peut-être écouterons-nous vraiment l'autre comme si c'était la dernière fois qu'on passait un moment en sa compagnie? Et ainsi, lorsqu'un être cher nous quittera, nous pourrions ressentir cette joie profonde d'avoir créé, ensemble, un lien pleinement vivant. Plusieurs gestes posés au quotidien sont de merveilleuses occasions de rencontre. Pour y arriver, il suffit de le choisir et de poser régulièrement une attention tranquille sur l'instant présent.

Lorsque nous mangeons, mangeons et ne faisons que cela. Faisons qu'une seule chose à la fois. Lorsque nous mangeons, concentrons-nous sur les saveurs, mâchons lentement, profitons de toutes les sensations que nous ressentons. Cette attitude nous permettra aussi d'être attentifs au moment où notre corps exprimera sa satiété.

Prendre cinq minutes chaque jour pour observer sa respiration. On choisit de s'arrêter, de faire STOP au mouvement incessant du mental. Prendre ce moment

est suffisant pour apercevoir ce qui est là et voir ce qu'on ne discerne plus; les pensées, les sensations dans son corps, notre état intérieur, etc.

Choisir de bouger. Marche, raquette, ski, entraînement, yoga! Choisissons une activité qui nous fait bouger dans le plaisir, au-delà de la compétition ou du conformisme. Concentrons-nous sur nos sensations, nos mouvements, notre respiration.

Transformons une activité courante en moment conscient. Que l'on se brosse les dents ou que nous lavions la vaisselle, « entraî-nous-nous » à ressentir ce qui est là en nous servant de nos sens.

Poser une attention tranquille à ce qui est peut, aussi, mettre à l'avant-plan la souffrance que l'on vit.

Nous ne pouvons y échapper. La souffrance existe. Paradoxalement, en y portant attention, nous lui donnons l'espace nécessaire pour exister afin qu'elle desserre un peu son étreinte. Au quotidien, ces petites attentions à la vie permettront à nos émotions d'éviter de se solidifier afin de nous permettre de voir l'espace entre les barreaux.

« Nous ne pouvons empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au-dessus de nos têtes, mais ne les laissons pas faire leur nid dans nos cheveux. »

(Proverbe chinois)

Une belle année consciente à tous!

› DICTÉE DU MOIS

MOTS SORTHOGRAPHE
PLUME CORRECTION
GRAMMAIRE FAUTES
DICTIONNAIRE LETTRES

Félicitations à tous les participants de janvier. Guylaine Girard et Bertrand Côté gagnent le prix offert par le journal Le Plus. Les gagnants pourront choisir leur livre au Centre Alpha situé au 125, rue Principale (sous-sol de l'église Sainte-Famille). Téléphone et télécopieur au 450-378-9788. Merci à l'hebdo Le Plus, qui agit comme commanditaire, ainsi qu'aux Chevaliers de Colomb, conseil 9842.

Voici le corrigé de janvier.

Les résolutions du Nouvel An

À l'arrivée d'une nouvelle année, nous sommes nombreux à prendre des résolutions. Mais d'où vient la tradition des résolutions de la nouvelle année? Selon une hypothèse qui revient beaucoup, les **Babyloniens** ont été les premiers à avoir **fait** des résolutions du Nouvel An, il y a environ 4000 ans. Ils ont également été les premiers à tenir des célébrations en l'honneur de la nouvelle année. Sous l'**ère** romaine, Jules César est venu marquer l'histoire en **statuant** sur un calendrier consacré à Janus où le 1^{er} janvier marquait le début de la nouvelle année. Pour ne pas décevoir le dieu à deux visages (l'un tourné vers le passé et l'autre vers l'avenir), les Romains lui demandaient pardon pour leurs mauvaises actions, s'échangeaient des **vœux** et se souhaitaient d'**être** de meilleurs citoyens. De nos jours, on prend les résolutions de faire plus de **sport**, de cesser de fumer, de manger plus sainement... Bref, l'idée de partir l'année du bon pied en laissant au **rancart** une ou plusieurs mauvaises habitudes est encore très populaire. En 2007, une étude impliquant 3000 personnes a montré que 88% des résolutions de la nouvelle année échouaient. Il est **insensé** d'essayer d'arrêter de fumer, de perdre du poids, de nettoyer son appartement et d'arrêter de boire du vin au cours du même mois: la volonté est une ressource mentale **extrêmement** limitée qui se travaille progressivement comme la musculation.

Les résolutions du Nouvel An
Sources diverses

› EMBALLAGE DE CADEAUX: UN 28^E GRAND SUCCÈS



C'est avec une immense fierté que l'Association de la paralysie cérébrale désire dévoiler les résultats de sa 28^e année d'emballage de cadeaux de Noël qui s'est déroulée du 7 au 24 décembre aux Galeries de Granby. Encore une fois, cette activité de financement a connu une énorme réussite en récoltant la magnifique somme de 8752\$ grâce au dévouement inlassable d'une dynamique équipe. Ainsi, 132 bénévoles ont participé à la collecte de fonds, dont 79 étudiants et étudiantes provenant de différentes écoles secondaires de la région, de même que du cégep et de l'Université. Des petits du primaire sont aussi venus donner un coup de main cette année. L'Association de la paralysie cérébrale veut remercier de façon spéciale la précieuse collaboration de la direction des Galeries de Granby, et ce, pour une 28^e année consécutive. De plus, l'Association désire également souligner l'aide de la boutique Ernest des Galeries de Granby et des autres commerces de l'endroit. Finalement, l'organisme remercie très chaleureusement son équipe de bénévoles qui a contribué au franc succès de cette campagne, de même que la clientèle du centre commercial pour sa grande générosité. Sur la photo, nous reconnaissons Denise Arès, coordonnatrice de l'Association de la paralysie cérébrale du Québec. — ASSOCIATION DE LA PARALYSIE CÉRÉBRALE

EN BREF

Alcooliques Anonymes

GRANBY — Si vous pensez que votre consommation d'alcool est devenue un problème dans votre vie, Alcooliques Anonymes peut vous aider. Des réunions se tiennent à Farnham, le mercredi à 20h, au 1330, rue Principale, ainsi qu'à Cowansville, Bedford, Rougemont et Granby. Information au 450-405-9321 ou au www.aa-quebec.org

Outremangeurs Anonymes

GRANBY — Si la nourriture vous obsède, joignez-vous à nous le mardi soir, à 19h15, au Centre Jean-Paul Régimbal (Trinitaires), salle Lahaie, 200 boulevard Robert, à Granby. Informations sans frais au 1-877-509-1939.



PAIE L'ÉQUIVALENT DES TAXES SUR TOUT EN MAGASIN* JUSQU'À DIMANCHE

 <p>THE NORTH FACE UNLIMITED Jacket isolant homme FACNF0A3LYL</p> <p>Prix rég. 319⁹⁹\$ SPECIAL 191⁹⁹\$ 40% DE RABAIS</p> <p>- TAXES INCLUSES -</p>	 <p>HH HELLY HANSEN LONGYEAR PARKA Parka femme HEL53129</p> <p>Prix rég. 499⁹⁹\$ SPECIAL 399⁹⁹\$ 100% DE RABAIS</p> <p>- TAXES INCLUSES -</p>	 <p>KEEN THE ROCKER Bottes d'hiver homme KEE1017489</p> <p>Prix rég. 199⁹⁹\$ SPECIAL 119⁹⁹\$ 40% DE RABAIS</p> <p>- TAXES INCLUSES -</p>
 <p>THE NORTH FACE STORM STRIKE WP Bottes d'hiver femme FACNF0A2T3T</p> <p>Prix rég. 149⁹⁹\$ SPECIAL 89⁹⁹\$ 40% DE RABAIS</p> <p>- TAXES INCLUSES -</p>	 <p>salomon M XDR 80 TI + M XT 12 C90 B Skis alpins tout-terrain H SALL39957200</p> <p>Prix rég. 849⁹⁹\$ SPECIAL 499⁹⁹\$ 350\$ DE RABAIS</p> <p>- TAXES INCLUSES -</p>	 <p>TUBBS SNOWSHOES ALP 22/FLEX ALP24 Raquettes à neige homme et femme H TUBX110051</p> <p>Prix rég. 269⁹⁹\$ SPECIAL 199⁹⁹\$ 70% DE RABAIS</p> <p>- TAXES INCLUSES -</p>

La promotion s'applique aussi sur les nouveautés et les produits à prix déjà réduits.

www.momosports.com
Granby - Sherbrooke
Suivez-nous 

*Quelques exceptions, dont les compagnies qui ont une politique de prix minimum annoncé. Détails en magasin. Valable du 30 janvier au 3 février 2019.

Président et éditeur:
Alain Turcotte

Coordonnatrice:
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:
Sylvain Denault

Directeur général:
Christian Malo

Le Plus

Une division de *La Voix de l'Est*

450-375-4555
redaction@hebdoleplus.qc.ca

Heures de tombée
Rédaction: jeudi 16h
Publicité: jeudi 16h

76, rue Dufferin, Granby, Québec, J2G 9L4

Centre de Santé dentaire
Robert Cabana d.d. denturologue

Consultez une équipe de plus de
40 ans d'expérience

Robert Cabana d.d. Denturologue
Dr. Jasmin Rouleau-Gagnon Dentiste généraliste
Dr. Éric Chatelain Dentiste généraliste

114, rue St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511
www.robertcabana.com

PRO immobilier & hypothèque inc.
Agence immobilière et hypothécaire

RÉJEAN CHOQUET
Courtier immobilier et hypothécaire

Pour vendre ou acheter une propriété

450 521-6803 r.choquet@outlook.com
www.rejeanchoquet.com

**DEVIENS...
SOUDEUR**

Le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

FORMATION DE JOUR ET DE SOIR
✓ Entrées continues

CAMPU Éducation des adultes et Formation professionnelle
BROME-MISSISQUOI Adult Education and Vocational Training

180, Adélarde-Godbout
Cowansville QC J2K 3X9
450 263-7901 | CBMFP.CA/FR



Cinq vins à prix doux

MARIE-MICHELE GRENIER

SOMMELIÈRE

CHRONIQUE

marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca



LE TOAST DE MARIE-MICHÈLE

Fin janvier, c'est le moment de payer les comptes des folles dépenses faites pendant le temps des Fêtes. Éplucher vos factures, un bon verre de vin à la main sans vous ruiner, c'est possible! Il y a de superbes rapports qualité-prix en ce moment sur le marché. Voici mon palmarès 2019 des meilleurs vins sous la barre des 15 \$.

Dao 2017, Adegas de Penalva (code SAQ: 12 728 904; 11,80 \$)

Issu d'un assemblage de cépages portugais, soit encruzado, cerceal branco et malvasia fina, ce vin offre un incroyable rapport qualité-prix. Dégusté dernièrement, le nez m'est apparu plutôt discret, présentant de légers accents de bord de mer. C'est une fois en bouche qu'il a exprimé tout son potentiel. Ample et vibrant, il révèle des saveurs de coing, de miel et des notes florales. La texture est ronde et une touche d'amertume étire la finale. Beaucoup de matière pour le prix! Accompagnez-le d'un poisson blanc à l'orange.

Trebbiano d'Abruzzo 2017, Masciarelli (code SAQ: 12 635 097; 14,10 \$)

Le trebbiano est un cépage blanc très cultivé en Italie. Il est souvent à l'origine de vins simples et légers qui ne retiennent pas toujours l'attention des amateurs. Cette cuvée des Abruzzes, en Italie centrale, est néanmoins très satisfaisante pour le prix. Des notes délicates de poire et de fleur sont présentes au nez. La bouche est vive, croquante et dévoile des parfums d'abricot. Une pointe minérale accentue la finale. Rien de complexe, mais il sera très agréable à l'apéro avec des bouchées au fromage de chèvre et fruits confits.

Alentejo 2017, Herdade das Albernoas (code SAQ: 10 803 051; 9,45 \$)

Un classique sur les tablettes de la SAQ depuis longtemps. Pour certains, il figure peut-être déjà parmi les achats réguliers. Pour ma part, je n'y avais pas goûté depuis quelques années et je l'ai redécouvert récemment. À ce prix, c'est toujours aussi droit et honnête. Du fruit rouge, de la fraîcheur, de la profondeur et une bonne tenue en bouche. Les tanins sont ronds, c'est souple et équilibré. Excellent avec des boulettes à la suédoise et gelée de canneberge

Dao 2017, Adegas de Penalva (code SAQ: 13 746 485; 12,10 \$)

Du même producteur que le vin blanc portugais mentionné plus tôt, ce rouge confirme l'excellent travail de cette maison. Le Portugal est reconnu pour élaborer des vins représentatifs de son terroir. N'essayant pas d'imiter ce qui se fait ailleurs sur le marché, les Portugais mettent en valeur les cépages locaux. Cette cuvée est composée de touriga nacional, de tinta roriz et de jaen. Ses arômes de cerise et d'épices sont invitants. La bouche est rassasiante, fruitée et légèrement complexe. À ce prix, faites-en des provisions! Il accompagnera à merveille les charcuteries.

Carinena 2015, Old Vine Garnacha, Monasterio de Las Vinas (code SAQ: 13 838 646; 14,50 \$)

Les vins de la gamme espagnole Monasterio de Las Vinas sont bien connus des Québécois. Ici, le terme *garnacha* se traduit par grenache, cépage qui compose cette cuvée à 100 %. Les arômes sont d'abord discrets, rappelant la pomme mûre. Le nez révèle ensuite des notes éclatantes de fruits rouges tels que la fraise, la framboise et la cerise. Simple et agréable, ce vin n'a rien d'austère. Il traduit plutôt une expression pure du fruit, avec beaucoup de souplesse. Un vin accessible et tout approprié pour une clientèle qui s'initie à la dégustation. Servir avec des hauts de cuisse de poulet braisés.

Vins au Féminin twitter: @mm_grenier

► POUR UN SOUPER TOUT EN MUSIQUE

L'Harmonie jeunesse de Granby, ainsi que l'Orchestre symphonique de la Haute-Yamaska, vous invite à son souper-bénéfice qui prendra des airs de big band, de swing et de jazz. Durant le repas, les convives auront l'occasion d'entendre le saxophoniste Charles-André Lauzon et ses musiciens. Ils présenteront un répertoire varié et entraînant qui vous fera voyager dans le temps. Cette soirée aura lieu le samedi 23 février, à 18h, au collège Mont-Sacré-Cœur de Granby. Plus de soixante musiciens vous donnent ainsi rendez-vous lors de cette activité qui permettra d'amasser des fonds pour les jeunes musiciens qui se rendront à Boston en juin prochain. Les billets sont 30\$. Pour information: maylyssa.landry@hotmail.ca (harmoniejeunesse.ca)

— FOURNIE PAR L'HARMONIE JEUNESSE



ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

FADOQ

GRANBY— Danse avec Mario Duple et Nicole Stratford le samedi 2 février, dès 19h30. Danses de ligne, avec partenaire et sociale. Léger goûter à la fin de la soirée. Les billets pour le souper de la St-Valentin du samedi 9 février sont maintenant disponibles.

Comptoir familial Ste-Thérèse

COWANSVILLE — Le comptoir est ouvert tous les mardis entre 9h et 15h. On y trouve des vêtements usagés, de la vaisselle, des livres et autres trucs toujours au sous-sol de l'église Ste-Thérèse. Aussi, réunion le mardi 5 février à 19h30.

Presse-jus recherché

ROXTON FALLS— L'organisme à but non lucratif La Petite Ferme de l'Auberge, qui accueille des hommes aux prises avec des difficultés ponctuelles, des dépendances et/ou des problèmes de santé mentale, a besoin d'un presse-jus électrique commercial ou semi-commercial. Pour en faire don, joindre Benoit Houle au 450-548-2736 ou à lapetiteferme20012@yahoo.ca

Billard au Princesse

GRANBY — Leçon d'initiative pour débutants et plus au 405, rue York, les vendredis de 13h à 16h. Le coût pour la carte de membre est de 2\$ et le billard 1\$. La leçon dure trois heures. Il existe d'autres disponibilité selon les parties en cause. Les cours sont offerts par Marcel Cléroux: 579-365-1413.

AQDR

GRANBY — Déjeuner des membres le mardi 12 février, à 8h30, au restaurant Plus de Granby. Dû aux travaux de rénovation au restaurant Eggstyle, les déjeuners auront désormais lieu au restaurant Plus jusqu'à la réouverture.

Conférence-rencontre AQDR

GRANBY — Préparation pour un ailleurs: droits de se protéger pour vendre la maison, avec Diane Bourbonnière le lundi 18 février, à 13h30, au Carrefour Bingo de Granby. N'oubliez pas d'apporter vos boîtes d'œufs et sacs en plastique pour SOS dépannage.

Activités de l'AQDR

GRANBY — La bibliothèque Paul-O. Trépanier, en collaboration avec le comité Municipalité Amie des Aînés de Granby, invite les personnes âgées à venir jaser autour d'un café tous les premiers dimanches du mois. L'activité libre aura lieu le dimanche 3 février à compter de 13h dans la zone Bistro de la bibliothèque. L'AQDR Granby sera l'organisme hôte de cette activité.

L'AQLF Richelieu-Yamaska

GRANBY — Souper et soirée de musique le vendredi 1^{er} février, à la salle des Chevaliers de Colomb située au 620, rue Dufferin. Souper de 17h à 19h et la soirée commence à 19h30. C'est 12\$ pour les membres et 15\$ pour les non-membres pour le souper et la soirée. Soirée seulement: c'est

3\$ pour les membres et 5\$ pour les non-membres. C'est gratuit pour les enfants. Information: Laurencio Beaudin au 450-372-2608 ou Marcelle Lefebvre au 450-538-3209.

Préparation pour Compostelle

GRANBY — Une journée complète sera consacrée à la préparation des futurs pèlerins de Compostelle. Préparation physique, construction du sac, itinéraires, soins de santé, transport, budget, informations pratiques, etc. Chacun apporte un plat pour un repas-partage. Cette rencontre s'adresse à tous, que vous partiez cette année où que ce soit pour un projet futur. Elle aura lieu le samedi 16 février de 9h à 16h. Places limitées et inscription (gratuite) obligatoire. Pour s'inscrire et connaître le lieu de la rencontre, joindre Alain Lemieux au 450-378-2067 ou à alainlemieux57@hotmail.com

Danse du MAHG

GRANBY — Mouvement Action Handicapés Granby et Région (MAHG) invite les gens à danser sur la musique de Paul Chaussé le samedi 16 février, de 18h30 à 23h, au 33, rue Fairfield à Granby. C'est 12\$ pour les membres et 14\$ pour les non-membre. Information: Jocelyne Labrèche au 450-360-3966 ou à jocelyne.labreche@videotron.ca

Fermières St-Eugène

GRANBY — Le cercle organise un cours de tissage avec l'aide de personnes expérimentées. Information au 450-372-1400 ou 450-372-4395.

FAMILI-NEIGE

2 février

Journée Desjardins

AUTOS TAMPONNEUSES SUR GLACE

11 h à 19 h VOITURETTE DE CHEVAUX

JEU D'ENQUÊTEUR « VOL QC-322 »

BOULES DE HAMSTER GIGANTESQUES

GLISSADE SUR TUBES

CURLING

Parc Daniel-Johnson

À ne pas manquer

- 13 h : Petits chanteurs de Granby
- 14 h : Conte autour du feu
- 14 h : *Hivers d'autrefois* : circuit découverte
- 15 h : Duo d'accordéon et de piano
- 16 h : *Rendez-vous de Galette* : conte pour enfants
- 17 h : Piste de danse avec DJ YRO
- 18 h : Feu d'artifice présenté par **laVoixdeEst**

LES CUISINES COLLECTIVES DE LA MONTÉRÉGIE

Un atelier pimenté pour se financer



ISABELLE GABORIAULT
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

La table est mise aux Cuisines collectives de la Montérégie. Après avoir mijoté l'idée pendant un an, l'organisme ajoute Le goût du succès à sa liste d'ateliers. Désormais, les entreprises et organisations qui souhaitent stimuler la solidarité et la communication au sein de leur troupe pourront le faire dans le cadre d'une compétition culinaire hors de l'ordinaire.

« Les filles (animatrices) sont habituées d'amener les gens à collaborer, à s'entraider en cuisine, explique Martine St-Germain, directrice générale des Cuisines collectives de la Montérégie (CCM). On voulait proposer une activité loufoque pour que les participants tissent les liens et apprennent à se connaître. On a rallié nos forces et nos connaissances pour développer ce *team building*. »

« Nous ne sommes pas des spécialistes en ressources humaines, mais on sait à quel point la consolidation d'équipe peut avoir un impact positif, un bel effet, dans un milieu de travail », ajoute-t-elle.

D'ailleurs, M^{me} St-Germain tend la main aux firmes qui œuvrent dans le domaine des ressources humaines qui souhaiteraient se coller au projet. « On est prêts à développer des partenariats », indique-t-elle.

LE GOÛT DU DÉFI

Huit à 12 personnes d'un même groupe peuvent participer au défi culinaire. Une fois sur place, directement dans la cuisine

entièrement équipée des CCM situées au Centre communautaire St-Benoit à Granby, ils peuvent concevoir un plat à partir d'une boîte d'ingrédients surprise ou concocter une recette préétablie. L'activité s'étend sur trois heures, mais la conception du plat, lui, dure 90 minutes. Un minuteur installé au mur permet d'ailleurs de maintenir le taux d'adrénaline à son maximum tout le long de l'aventure. « Le tout se déroule dans un environnement professionnel où il y a de l'espace et tous les outils nécessaires, insiste M^{me} St-Germain. Ce n'est pas du tout artisanal! »

Au cours de la compétition, les participants sont appelés à relever divers défis. « Par exemple, si quelqu'un échappe une cuillère, il doit piger un défi, explique Mélanie Miclette, animatrice. Le but est d'aider la cohésion d'équipe. Le participant peut être appelé à ne pas se servir de sa main droite pendant trois minutes... On leur fait faire des trucs qui déstabilisent. »

Deux animatrices accompagnent chaque fois les participants dans leur activité. Au terme de celle-ci, tous dégustent les plats préparés, même que des portions peuvent ensuite être apportées à la maison ou au bureau. L'équipe gagnante repart aussi avec un cadeau.

D'UNE PIERRE DEUX COUPS

En plus de permettre aux entreprises et regroupements de développer la confiance de leurs membres, d'éveiller leur créativité et d'encourager l'écoute et la communication, les CCM souhaitent que le *team building* devienne, au même titre que ses autres ateliers, une bonne façon de se financer. Car, malgré le soutien du CIUSSS de l'Estrie CHUS, de la Table de concertation en petite enfance 0-5 ans, de sa généreuse liste



Martine St-Germain, directrice générale des Cuisines collectives de la Montérégie, invite les entreprises et regroupements de tous genres à découvrir l'atelier Le goût du succès où tout en cuisinant, les participants apprennent à travailler en équipe et à communiquer dans un but commun... dans le plaisir. — ALAINDION

d'ateliers et, par exemple, de l'appui des supermarchés MAXI et du IGA Gaouette de Granby, l'aide est souvent insuffisante. Le *team building* permettra donc à l'organisme de maintenir ses services de semaine et de fin de semaine, indique M^{me} St-Germain.

« On couvre la Haute-Yamaska, mais on n'est pas en mesure d'aller partout, regrette-t-elle. On veut maintenir nos services et en développer de nouveaux. Un groupe pour les enfants TSA, qui me

préoccupent beaucoup, des ateliers pour les écoles, de nouveaux groupes à l'extérieur de Granby : j'aimerais tellement ça... On a plein d'idées. Avoir une deuxième cuisine (et le financement), elle serait pleine! »

Martine St-Germain indique que la compétition culinaire des CCM s'adresse également aux familles qui veulent vivre une expérience hors du commun, aux organisations sportives... « Les possibilités sont multiples,

souligne-t-elle. Quelqu'un nous a approchés récemment pour venir faire son enterrement de vie de fille! On s'adapte à tous les besoins. »

Rappelons que les Cuisines collectives de la Montérégie travaillent activement à éduquer et à promouvoir les saines habitudes alimentaires auprès de gens de tous les milieux.

Pour en savoir plus sur l'atelier Le goût du succès, suffit de visiter cuisinescollectivesmonteregie.ca

UNE ÉQUIPE qui vous accueille dans une ambiance CHALEUREUSE, DYNAMIQUE ET PERSONNALISÉE

CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL

ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE!

Prenez rendez-vous dès maintenant!

475, rue Dufferin, Granby
450 360-0660

www.dentistegranby.com



Assistantes dentaires

CHRONIQUE

À TOUT BOUT DE CHAMP



Quand les motoneiges tuent

Quoi de plus beau que de grands champs blancs à perte de vue dans les plaines agricoles ou les valons accidentés? Le paradis pour celui qui conduit une motoneige en hiver! À moins d'être agriculteurs ou propriétaires de centaines d'hectares, «virailleur» dans les champs en motoneige est un privilège... mais parfois un sacrilège. Ce-la laisse des traces et tue les cultures.

D'intenses et de sérieuses négociations ont lieu chaque année entre les clubs locaux de motoneiges et les agriculteurs. Ils y conviennent des droits de passage afin de bâtir

un sentier ou une route traversant rangs, villages et régions. Ce tourisme nordique est d'ailleurs fort lucratif pour plusieurs régions et nombreux commerces agrotouristiques.

Selon la Fédération des clubs de motoneigistes du Québec, l'industrie génère annuellement 3,27 milliards \$ et maintient plus de 14 000 emplois. Les agriculteurs contribuent à cette prospère industrie en offrant gracieusement leurs terres. Des équipes de bénévoles s'activent dès que les travaux au champ sont terminés pour baliser les sentiers octroyés. Seul le passage dans ces sentiers est permis. Malheureusement, des aventuriers en sortent et bousillent tout autour,

et plus qu'ils ne le pensent. Un couvert de neige intacte est une mine d'or pour un agriculteur ou, plutôt, pour ses cultures et ses sols. Celui-ci agit comme un manteau isolant et protège son blé d'hiver et sa prairie de luzerne. En passant à répétition avec leurs skis, les motoneiges compactent la neige, créant ainsi une couche de glace. Cette glace est suffocante pour les cultures qui tentent de respirer... même en hiver. Par effet domino, ce compactage se fait aussi sentir jusque dans le profil du sol.

Quand nous pressons un sol gorgé d'eau, ce qui en ressort, c'est de l'air. Un sol sans air est un sol qui n'offrira pas, une fois au printemps, les conditions optimales

pour la croissance des différentes cultures. Même que pour remettre la terre en état, des années peuvent être nécessaires.

Les motoneigistes laissent aussi parfois d'autres traces. Véritables mécanos ambulants, certains changent la courroie de leur bolide directement dans les sentiers. Malheureusement, si elle est laissée sur place, celle-ci se retrouve dans le foin au printemps et, une fois récolté, la courroie termine dans la vache! Imaginez le problème. Jetez vos déchets à la poubelle! Les courroies ne fondent pas comme la neige au printemps!

Limiter tous ces inconvénients aux superficies négociées pour aménager les sentiers

est raisonnable. Les droits de passages sont fragiles. Restez dans les sentiers, sinon vous les perdrez.

Nous vous reparlerons, éventuellement, d'autres histoires qui se sont passées dans les champs et qui sont difficiles à croire. Comme ces VTT qui circulent aux abords des autoroutes et qui prennent les champs pour des voies d'accès...

À suivre...

Cette chronique est rendue possible grâce au soutien financier de l'UPA et elle est rédigée en collaboration avec le Club conseil Gestrie-sol.



Mini trait d'union www.traitdunion.ca RETROUVEZ TOUTES LES ANNONCES DANS L'ÉDITION DU SAMEDI! RÉPONDEZ AUX ANNONCES 1-900-789-8032 #7979 BELL, ROGERS/FIDO TELUS, VIDEOTRON ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT 450-776-1555 ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT

Grid of classified ads including: FEMME CHERCHE HOMME, HOMME CHERCHE FEMME, and COUPLES. Ads contain various personal descriptions and contact information.

Petites annonces

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30*

450 375-8888
classees@lavoixdelest.ca

*Avant 16h pour parution le lendemain.
 Le vendredi avant 16h pour parution dans *Le Plus*.

laVoixdeL'Est



PRENEZ NOTE QUE:

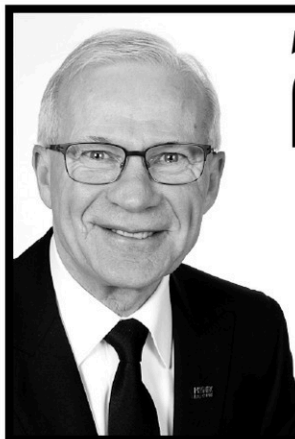
Nos annonceurs sont priés de vérifier la première parution de leurs annonces.

Notre journal se rend responsable d'une seule insertion erronée.

Toute erreur ou annulation dans les éditions du MARDI au SAMEDI doit être soulignée AVANT 16h pour être corrigée ou annulée le lendemain.

Toute erreur ou annulation dans *Le Plus* ou pour le SPÉCIAL TRIO MÉDIA doit être soulignée avant le VENDREDI, 16h pour être corrigée ou annulée.

386139V



2667

Logements d'immeubles vendus depuis 2000

Yves Forand

Courtier immobilier

Cell. : 450 375-1621

Bur. : 450 378-4120



RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

7663 Propriétés à revenus

À SACRIFIER DUPLEX tout rénové, campagne St-Césaire, 20,000\$ en bas de l'évaluation municipale. 514 603-5847.

7687 Terrains, terres et fermes à vendre

2 TERRAINS COMMERCIAL
 totalisant environ 100 000 pi.ca, sur route achalandée à Granby, idéal pour chaîne hôtelière, restaurant ou autres. Près du Zoo
1 888 221-1776

BOISÉ MARTEL, Granby, 7 terrains dans la nouvelle phase 9 pour auto construction, avec services, attachant à un parc, à partir de 85 000\$ + tx, pour info: Daniel Touchette tél. ou texto au 450 770-1088

PETITE ferme à vendre, 635 Petit 9, Roxton-Falls, à voir. 450-548-5524

7736 À partager ou recherché

RECHERCHE 4½ ensoleillé, sect. tranquille, près futur centre aquatique, pers. seul, non fum. pas d'animaux, rangements, poss. corde à linge, garage, environ 700\$ 450 378-7271

7737 Logements à louer Granby

#1 Impeccable! Grands 4½+3½
 Style condo. Comptoir lunch. Tranquillité et sécurité. Planchers flottants neufs. Idéal pour retraités et personnes seules. Localisation de choix à proximité de tout. 275 Simonds S./ 51 Pinard. 450-956-1018

2½, 359 boul. Leclerc, meublé, ch. écl., non-fumeur, 475\$/mois; Libre immédiatement. Pas de chien. 450 360-9889.

2½ meublé, ch./écl. 425\$, libre imm.
 3½ semi-meublé, 450\$
 Idéal pour 40 ans et plus Réf. : 450 375-9867

3½, 4½ NEUFS

Juin-juil., styles condo, idéal gens retraités, près du Lac Boivin, asc., stationnement intérieur, gicleur, air clim., grande fenestration, îlot comptoir lunch, rangement intérieur, walk-in. 450 375-6495.

3½ SEMI-MEUBLÉ et 4½

Idéal 55 ans et +. 450-775-5310

4½ - 595\$, à Granby, poss., 1 mois gratuit, libre imm., bien, rénové, 514 898-1399

7737 Logements à louer Granby

4½ idéal gens retraités, ascenseur style condo, récent, îlot, rangement int., walk in, stat. déneigé, libre fév. mars, 450 375-6495

BEAU GRAND 4½, (possibilité d'un garage) endroit tranquille, idéal retraités, secteur Lac Boivin, pas d'animaux, non-fum., près pistes cyclables. 755\$. Tél.: 450 531-4422.

GRAND 3½ avec asc., libre 1er mars. GRAND 4½, très propre, libre de mars à juil. Secteur rue Simonds. 450 776-2648

7738 Logements à louer en région

3½ - 4½, centre-ville de COWANSVILLE. Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info : 450-775-5505.

COWANSVILLE - rue Nord, grand 4½ style condo, 3e étage, foyer, aire ouverte, 2 portes-patio et galeries, bain tourbillon avec douche séparée, grand «locker», balayeuse centrale et plus. Références et étude de crédit exigées. Concierge sur place. 1 petit chien permis. 715\$/mois. Libre. Tél. : 450-260-5189

7761 Chambres à louer

Pour personnes autonomes et semi-autonomes, en répit, début alzheimer, trouble cognitif, chambre avec s/d'eau, animation, messe mensuelle, tout incl., vous êtes chez vous. 28 Gareau, Roxton Pond 450 378-1821.

PRÈS DE LA CANTINE CHEZ BEN frigo, internet, 100 postes télé, lav./sec., stat., personne sobre, bienvenue personne âgée, 350\$. Tél. Raynald : 450-577-2942

7767 Bureaux et locaux à louer

3 LOCAUX COMMERCIAUX

Immeuble 110 St-Charles Sud, un à l'étage 1,014 pi², un de 260 pi² et un de 1638 pi² avec s/sol, prix à discuter 450 372-6511.

ESPACE bureau, 80 pi², 24 rue St-Joseph, Granby, meublé, ch./écl., internet, photocopieur et déneigement inclus, 375\$ par mois, minimum de 6 mois, aussi salles de réunion 5\$ de l'heure. 450-776-1106

7768 Entrepôts, garages et stationnements à louer

GO CUBE GRANBY l'entrepôt mobile qui vient chez-vous Cube d'entreposage, 1-866-462-8231

7781 Cours et formations

COURS D'ANGLAIS COURS privés, semi-privés, et petits groupes de conversation. Professeure expérimentée. Bureau situé sur le Boul. Boivin à Granby. Cours personnalisés, flexibles et abordables. Contactez Nadine Bussièrre 450-577-4647

7783 Massothérapie et soins thérapeutiques

Le toucher est l'un de nos sens les plus profonds et quasi infini dans sa capacité de soulager, guérir et donner du plaisir. Je suis membre de F.Q.M et podologue affiliée. Nathalie, 450 577-6035 Bienvenue.

7786 Services financiers et impôts

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

7787 Argent à prêter

ARGENT PRÊTÉ PRÊT PERSONNEL 5 000\$ + et hypothèque 1re et 2e, 30 000\$ et +, aucun cas refusé. 1 438-821-9485

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

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 Brisson. 1-866-566-7081

7788 Services professionnels et divers

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél 1 855-282-2022 www.sossaaq.com

POUR DES RÉSULTATS... BERNARD EST LÀ!

Bernard ROUSSELLE
 Courtier immobilier
450 521-7211

Sutton
 L'immobilier nous habite
 Agence immobilière

7795 Réparation, rénovation et construction

FERAIS petites rénovations, finition s/sol, travail de menuiserie. Yvan : 450 375-4991, cell. : 450 405-9930.

HOMME À TOUT FAIRE s/sol, s/bains, cuisine, Jacques : 450 531-5885

PEINTURE - TIRAGE DE JOINTS ETC... Sans poussière - MAISON - BUREAU ETC... (450) 375-1446 Merci ! Philippe 25 ans exp.

SERGE BEAUREGARD ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ Peinture int. et ext., joints, rénovations. RBQ 8147-5113-07. Info : 450 578-3786

7798 Déneigement

DÉNEIGEMENT DE TOITURES, MAISONS MOBILES, TEMPO OU AUTRES.
 450 360-9550 ou 450-777-7565

7799 Déménagement, transport et entreposage

TRANSPORT ET DÉMÉNAGEMENT
 Local et longue distance
 À l'heure ou à forfait. Ass.-responsabilité. 450 777-7565, cell 450 360-9550

7816 Agences de rencontres

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 #(carré)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne .www.lesseductrices.com

7818 Ésotérisme et cartomancie

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)

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carré)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

7831 Aide familiale demandée

URGENT! Aidante demandée les fins de sem. pour dame âgée. N'a pas besoin de coucher sur place. 450 375-1940/776-1855.

Abonnez-vous...
450 375-4555

7833 Possibilités 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

7834 Offres d'emploi

AIDE-CUISINIER(ÈRE) recherché(e) pour restaurant déjeuner, dîner à Bromont Le Bistro M recherche une personne motivée avec quelconque expérience en restauration. CV en personne au 101 du Ciel, Bromont, J2L 2X4, 450 919-1819

BARBIER JOSE LITO recherche BARBIER(ÈRE) avec expérience, professionnalisme, dynamique, avec ou sans clientèle. Location de chaise temps plein ou partiel. 450-204-5612, Facebook Barbier Jose Lito

CAMELOT
 recherché pour distribuer LA VOIX DE L'EST À GRANBY

Pour les rues : Boul. Fortin, Robinson, Matthieu, Delorme, Cyr, Girouard, etc. Laissez vos coordonnées au 450 375-4555, boîte vocale 4527

Canipro

Recherche employé(e) pour travail dans fabrication de nourriture pour chiens, à Ange-Gardien, entre 30-35 h/sem., avoir moyen de transport, 514 434-4456

CHAUFFEUR 12 roues dompeur demandé(e) pour compagnie de transport en vrac de l'Ange-Gardien, idéal pour semi-retraité(e), 450-293-7439 (laissez message)

CHERCHE COMPTABLE pour tenue de livres, rapport d'impôts, retours de taxes trimestriels, à Granby, 450-360-9550

85% TAUX de placement en emploi

SP3000 À votre service depuis 1997

CHERCHEURS D'EMPLOI
 BESOIN D'ACTUALISATION?

BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ SERVICE À LA CLIENTÈLE

Cours offerts :
 ■ Windows 10, Office 2016, Acomba
 ■ Simulation de travail de bureau
 ■ Aide à la recherche d'emploi
 ■ 2 demi-journées d'anglais par semaine

35 heures/semaine
 Jusqu'à 15 semaines
 Nouvelle session offerte tous les mois

Pour info : info@sp3000.org
450 372-0005
 47, rue Drummond, Granby

Avec la participation financière de:
Québec

7834 Offres d'emploi

CHAUFFEUR DE TAXI
Temps plein et partiel
Taxi DR, Granby
450 531-5555

ATTENTION!!

Cherche camelot pour distribuer La Voix de l'Est à Granby
Pour les rues : de Matane, Gérard et Deslandes.
Travail tôt le matin.
LAISSEZ VOTRE MESSAGE au 450 375-4555, poste 4529

COFFREUR DE BÉTON demandé, carte obligatoire et permis de conduire, Granby et région, 450 534-3685.

COWANSVILLE

PARCOURS DISPONIBLE pour distribuer **LA VOIX DE L'EST** Du lundi au samedi Livraison le matin avant 7 heures

Pour les rues : Barré, Yamaska, St Patrick, Principale, Hillcrest, Money et Larouche
Laissez vos coordonnées au 450 375-4555, boîte vocale 4527

DAMCO TRANSPORT INC. (en pleine croissance) recherche

CHAUFFEUR(SE) EN TRANSPORT DE MOULÉE ET VRAC

Détenir permis classe 1 FM, temps plein, effectuer livraison entre usines et producteurs agricoles, salaire compétitif et assurance collective. Plusieures postes de disponible. CV par courriel : comptabilite@damco.ca Info : 450 797-2352

7895 Avis publics

PROVINCE DE QUÉBEC
Commission scolaire des Hautes-Rivières



**AVIS PUBLIC
AVIS DE CANDIDATURES**

Suite à la démission de madame Annie Ducharme, commissaire à la Commission scolaire des Hautes-Rivières, pour la circonscription numéro 4, (Une partie de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu soit une partie du secteur Iberville et Saint-Athanase Sud, Saint-Alexandre et Sainte-Anne-de-Sabrevois) laquelle sera effective en date du 28 février 2019, le conseil des commissaires sollicite des candidatures pour compléter le mandat de madame Ducharme à titre de commissaire. Les prochaines élections scolaires générales sont prévues en novembre 2020.

Conformément à l'article 3 de la Loi reportant la prochaine élection scolaire générale et permettant au gouvernement d'y prévoir l'utilisation d'un mode de votation à distance, toute vacance à un poste de commissaire survenant avant le 1er novembre 2019 est comblée par le conseil des commissaires dans les 30 jours de la fin du mandat.

La personne ainsi nommée doit posséder les qualités requises pour être commissaire élu. Pour être élu commissaire d'une commission scolaire, la personne doit avoir le droit d'être inscrite sur la liste électorale de cette commission scolaire et avoir son domicile sur le territoire de la commission scolaire depuis au moins six mois.

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur curriculum vitae accompagné d'une lettre de motivation par la poste ou par courriel à la Commission scolaire des Hautes-Rivières, au plus tard le vendredi 22 février 2019 à 16 h. Les candidats éligibles pourraient être appelés à expliquer les motifs les incitant à devenir commissaire lors d'une rencontre du comité exécutif du conseil des commissaires.

Commission scolaire des Hautes-Rivières
Service du secrétariat général
210, rue Notre-Dame
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6N3
Tel. : 450-359-6411, poste 7510
casecgen@csdhr.qc.ca

Donné à Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
Ce 23 janvier 2019.

M^e Mario Champagne
Directeur général adjoint et secrétaire général

7834 Offres d'emploi

Dépan Express / Ultramar Cowansville (voisin du A&W)

COMMIS CAISSIER(ÈRE)

De jour, soir et fin de semaine. Poste ouvert aux étudiants. Faites parvenir votre CV à Nathalie Pelletier par courriel : depanexpressville@gmail.com ou se présenter sur place

Les Entreprises Granby Silo situées à l'Ange-Gardien recherchent **INSTALLATEUR & RÉPARATEUR D'ÉQUIPEMENTS AGRICOLES.**

Convoyeur, videur, installation d'équipement de ferme. Travail dans la région. Polyvalence et compétences mécaniques. Permis de conduire obligatoire. Faire parvenir votre C.V. par courriel à entgranby-silo@videotron.ca Info : Christine : 450 293-1443

Les Entreprises Granby Silo situées à l'Ange-Gardien recherchent **COMMIS DE BUREAU**

Maîtrise de simple comptable et connaissances Internet, Word, Excel, Outlook. Entrées de données diverses, bon esprit d'équipe et sens de l'organisation. Faire parvenir votre C.V. par courriel à : entgranby-silo@videotron.ca Info : Christine : 450 293-1443

RECHERCHE employé(e) pour ferme porcine, temps plein, poss. de logement, exp., acquise, 450-778-8250 Rock Jalbert

7851 Automobiles

A1 FINANCEMENT AUTO

aucune enquête de crédit
GARAGE ST-GERMAIN : 450 777-2540

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

7895 Avis publics

7851 Automobiles

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.robertcloutierautos.com

À VOIR! AUTO-CAMION-4X4. Financement maison, aucun cas refusé! 1 866 566-7081 www.financementbrisson.info

KIA RONDO 2008, parfaite condition 450 372-3432

7859 Motos, VTT et motoneiges

MOTONEIGE YAMAHA VENTURE PZ50MPZ 2010 700KM utilisée sur propriété, 5,000\$ photos disponibles 450 538 2053

7873 Divers à vendre

ANTIQUAIRE ACHÈTE À DOMICILE: Meubles, Tableaux Reconnus, Monnaies, Argenterie Sterling, Cristal Luminaires, Ensemble de Vaisselle, Sculptures Bronzes, Objets Décoratifs, Cruches, Horloges, Tricotouses à bas, Hélice d'avion, etc. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

Liquidation d'Armoires
Fabriquons sur mesure
450-266-4444

RAMASSONS PRESQUE TOUT. Vêtements, app. ménagers en marche ou non, vieille ferraille. Allons chercher gratuitement Granby et environs, 7 jrs/sem. 450 877-0508 Granby

7882 Meubles et électroménagers

Ens. cuisinière et réfrigérateur comme neufs spécial 475\$. Aussi réfrigérateurs, cuisinières laveuses, sécheuses, lave-vaisselle usagés. Garantie 3 mois. 450 777-7565 ou 450 360-9550

AVIS

La Voix de l'Est se réserve le droit de refuser l'insertion de toute annonce contraire aux normes et traditions établies dans notre société.

leucan

compte sur moi

Faites une différence pour les enfants

leucan.qc.ca
1 800 361-9643

Trait d'union

Faites partie du plus grand réseau de rencontres téléphoniques de Granby...

Consultez

la

rubrique

du

samedi!

Placez GRATUITEMENT

votre annonce : 450-776-1555

Bessette AUTOMOBILES

395, rue Rivière, Cowansville
450 263-4000, poste 375

Granby CHRYSLER

947, rue Principale, Granby
450 378-9051 poste 275



*Certaines conditions s'appliquent. Image du véhicule à titre indicatif seulement.

L'ÉVÈNEMENT
L'HIVER EN 4X4



Philippe Rouillard
Directeur des ventes
Cowansville



Pascal Jean
Directeur des ventes
Granby

AUCUN PAIEMENT à l'achat **90** JOURS*

2^e chance au crédit disponible

2019 RAM 1500 CLASSIC

Quad, SXT, V6, 4 x 4, autom. 8 vitesses, bien équipé

59\$ * Location /semaine **27** mois

- 999\$ comptant
- 18 000 km/an
- Taxes en sus



2019 DODGE GRAND CARAVAN SXT

Stow'n go, bien équipé

69\$ * Location /semaine **27** mois

- 999\$ comptant
- 18 000 km/an
- Taxes en sus



44 X 2018 Ram - Dodge - Chrysler - Jeep à liquider

MINIMUM
25% de RABAIS
sur RAM 1500
2018



Moteur diesel
Cummins
(Ram 2500 - 3500 2018)
GRATUIT
Valeur de **9345\$**



JUSQU'À
15% de RABAIS
sur JEEP 2018



* Sur approbation de crédit, prix Caravan 27 700 \$, résiduel 23 252 \$, prix Ram 31 770 \$, résiduel 28 196 \$. Photos à titre indicatif.