

Profitez de la vie!



laVoixdel'Est

CAHIER PUBLIREPORTAGE DU VENDREDI 1^{ER} MARS 2019

Depuis quatre générations

Nous vous accueillons dans une ambiance chaleureuse et réconfortante où tout a été pensé pour votre confort et votre quiétude



Nos services :
Arrangements funéraires préalables/Chapelle/Salle de réception/Columbarium/Aquamation/Crémation

Le Sieur
COMPLEXE FUNÉRAIRE
Respect, Dignité et Économie

**PIONNIER
au Québec**

Faites le choix de l'aquamation
sans feu, sans pollution.
Plus économique que la crémation par le feu.

Une alternative pour rendre hommage
à nos proches avec respect et douceur,
tout en prenant soin de l'environnement.

Voyez la vidéo explicative au www.aquamation.ca

Complexe funéraire de Granby
60, boul. Pie-IX, Granby • 450 777-1414

Résidence funéraire de Waterloo
5140, rue Foster, Waterloo • 450 539-5551

Profitez de la vie!

Fatigués d'être fatigués?

Voici les meilleurs trucs pour refaire le plein d'énergie

La vie est de plus en plus exigeante. Le manque de sommeil, une alimentation mal équilibrée et un haut niveau de stress auront vite fait de vous épuiser et de rendre pénible l'exécution de la moindre tâche. Si vous traversez une période où vous manquez d'énergie, voici quelques trucs simples pour vous aider à retrouver force et concentration.

tasse de thé? Il existe des gammes de thés enrichis de vitamines et de minéraux qui représentent d'excellentes sources de vitamine B6 laquelle contribue à réguler le métabolisme énergétique et à maintenir une bonne santé. L'hydratation apportée par le thé est un avantage additionnel, puisque la déshydratation est une cause majeure de fatigue.

se gonfler et vos côtes s'écartent tout en gardant immobiles vos épaules, votre poitrine et votre abdomen. Remplissez entièrement vos poumons d'air. C'est ce qu'on appelle la respiration diaphragmatique. Vous vous sentirez immédiatement énergisé.

1. Allez vous coucher. Tout le monde sait qu'une bonne nuit de sommeil nous aide à récupérer notre énergie. Le nombre d'heures de sommeil compte, mais peu de gens réalisent l'importance d'aller au lit à heure régulière tous les soirs, ce qui favorise un sommeil réparateur.

2. Buvez vos vitamines. Selon les Diététistes du Canada, la vitamine B contribue à la santé de votre système nerveux et elle aide votre corps à bien utiliser l'énergie contenue dans la nourriture. Que diriez-vous d'augmenter votre taux de vitamine B en buvant une

3. Bougez plus. Il est important de se rappeler que l'être humain ne gagne en énergie qu'à force d'en dépenser. L'activité physique est l'une des meilleures façons de se sentir revigoré, d'éliminer les hormones du stress et d'améliorer la qualité de son sommeil. Commencez lentement – inutile de courir un marathon. Allez marcher 10 minutes à l'heure du lunch ou, au milieu d'un après-midi occupé, faites quelques sauts sur place près de votre bureau.

4. Respirez profondément. Prenez de grandes respirations en laissant votre ventre

5. Prenez soin de vous. L'équation est simple : plus de stress égale moins d'énergie. C'est parce que le stress est causé par l'anxiété, ce qui draine beaucoup d'énergie et nuit considérablement à la qualité du sommeil. Réservez du temps pour prendre soin de vous – qu'il s'agisse de parler avec votre famille ou vos amis, ou de pratiquer la méditation ou le yoga. Assurez-vous de mettre un moment de côté juste pour vous, chaque jour, pour vous reposer et vous ragailhardir.

www.leditionnouvelles.com

CE CAHIER EST UNE RÉALISATION DE
laVoixdel'Est

lavoixdelest.ca
76, rue Dufferin, Granby
450 375-4555

COORDINATION DES TEXTES - Caroline Généreux
PAGE UNE - Manon Bilodeau
MISE EN PAGES - Véronique Tremblay

5373408

Désourdy
salons funéraires —
— funeral homes

Trouvez la paix d'esprit,
planifiez dès maintenant vos arrangements

Cowansville • Farnham • Ange-Gardien • Henryville • Knowlton • Mansonville • Sutton

450 263-1212  www.desourdy.ca

Profitez de la retraite dont vous rêvez

Que vous songiez à prendre votre retraite d'ici cinq ans ou qu'il s'agisse d'un projet à réaliser à plus long terme, il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour commencer à réfléchir sur la façon d'assumer les coûts du style de vie que vous souhaitez mener. En fait, la principale préoccupation des Canadiens en matière de finances concerne l'épargne-retraite.

Selon une enquête réalisée récemment pour le compte de Comptables professionnels agréés du Canada, 59 % des Canadiens estiment qu'ils ne peuvent pas prendre leur retraite ou ne savent pas s'ils peuvent la prendre. Voici quelques conseils pratiques qui vous permettront de vous diriger dans la bonne voie.

ORGANISEZ VOS FINANCES

Bien des gens croient que le revenu de retraite doit être basé sur le revenu pré-retraite. Mais pour évaluer le revenu dont vous aimeriez disposer à la retraite, il suffit en fait de tenir compte des dépenses que vous prévoyez avoir. Si vous comptez faire le tour du monde et dépenser sans compter, vous devrez évidemment vous constituer un très bon coussin. Il ne faut toutefois pas oublier que certains frais ne s'appliqueront plus à la retraite, comme les frais de garderie, les coûts de transport du domicile au travail et l'argent à épargner en vue de la retraite, et que ces dépenses ne grugeront plus votre budget comme c'est le cas présentement.

COUPEZ SUR LES LUXES

Certaines dépenses sont essentielles, comme l'hypothèque, la nourriture et même les études des enfants.

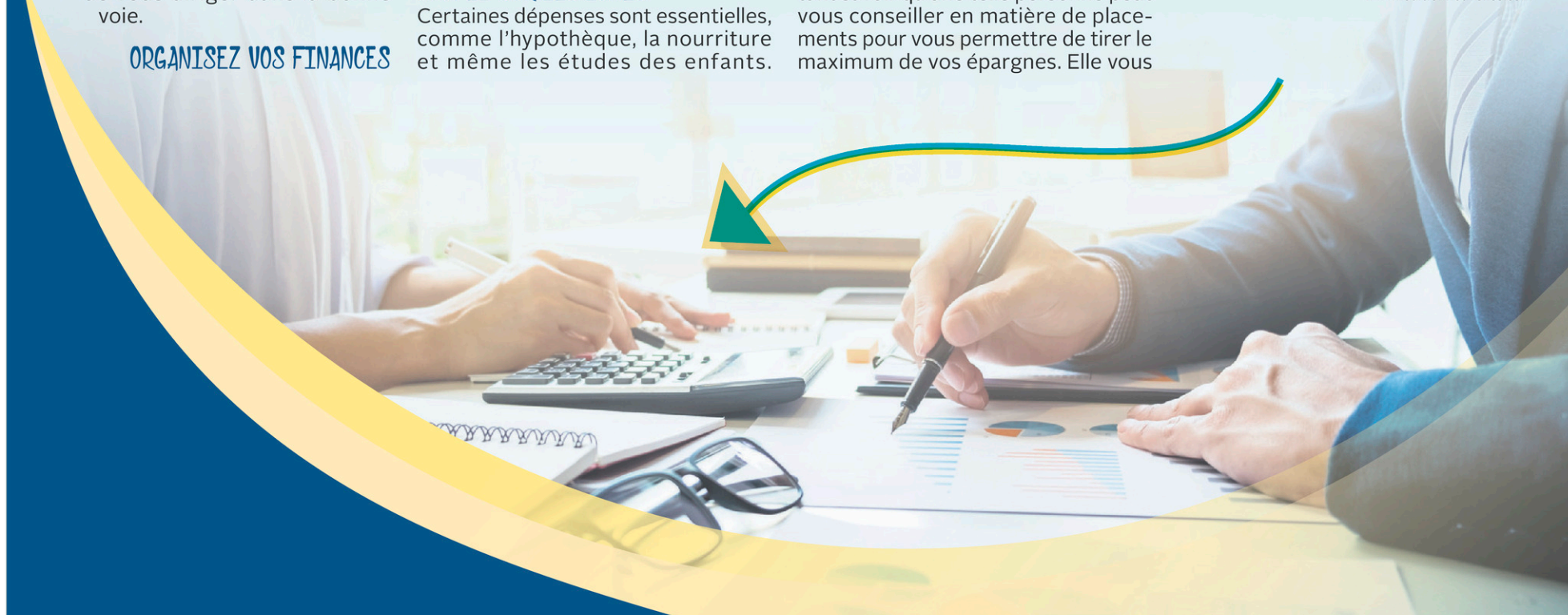
Cependant, il y a des petits luxes que vous pourriez éliminer, par exemple, votre café latté quotidien ou votre dispendieux abonnement au gym où, de toute façon, vous n'allez pas assez souvent. Les plus gros luxes peuvent aussi avoir des répercussions importantes sur le budget. La même enquête révèle en effet que parmi les personnes qui n'ont pas suffisamment économisé en vue de la retraite, 73 % coupent sur les voyages et 62 % réduisent leurs dépenses allouées au divertissement.

CONSULTEZ UN PRO

Plus de 60 % des Canadiens n'ont pas parlé à un conseiller financier pour discuter d'épargne-retraite depuis les cinq dernières années. Il faut pourtant savoir qu'une telle personne peut vous conseiller en matière de placements pour vous permettre de tirer le maximum de vos épargnes. Elle vous

aidera même à déterminer le niveau de risque qui vous convient, selon que vous vous dirigiez rapidement ou non vers la retraite. Un comptable professionnel agréé peut examiner vos dépenses et trouver les points à améliorer. « Puisque les impôts représentent une dépense importante à gérer, il faut examiner les moyens légaux de minimiser le montant des impôts à verser quand il s'agit de planifier sa retraite, explique Blair Eat, CPA. Je travaille avec un grand nombre de particuliers et de familles depuis plusieurs années, souvent avec leurs conseillers en placements, et nous réussissons à diminuer leur impôt sur le revenu et à leur faire réaliser de meilleures économies en vue de la retraite. »

www.leditionnouvelles.com



**AVANT DE VENDRE vos vieux
BIJOUX EN OR OU EN ARGENT**

à n'importe qui,

COMPAREZ AVEC NOUS,

vous en serez AGRÉABLEMENT SURPRIS.

(Nous achetons également vos vieilles pièces de monnaie CAN et US)

Fermé dimanche et lundi

Depuis
1965

dans votre
communauté

Gervais
Bijoutiers • Horlogers
Joailliers

Gemmologue gradué (GIA)

159, rue Principale, Granby • 450 372-2780

www.bijouteriegervais.ca



Remplir votre déclaration de revenus N'aura jamais été si facile

La vie est parfois difficile, mais produire sa déclaration de revenus ne devrait pas être une corvée. Que ce soit la première fois que vous produisez votre déclaration ou que votre situation ait changé récemment, soyez tranquille, il existe de l'information et de l'aide gratuite. Voici ce que vous devez savoir pour cette année.

Vous ne savez pas si vous devez produire une déclaration de revenus? Même si vous n'avez pas eu de revenu en 2018 ou si votre revenu est exonéré d'impôt, vous devriez tout de même produire une déclaration de revenus. Vous aurez ainsi accès à d'importants crédits et prestations, comme le crédit pour la taxe sur les produits et services/taxe de vente harmonisée (TPS/TVH), le supplément de revenu garanti, l'allocation canadienne pour enfants et tout paiement provincial ou territorial connexe.

Comment produire votre déclaration? La plupart des gens choisissent de produire leur déclaration en ligne parce que c'est rapide, facile et sûr, et que bien souvent, ils peuvent obtenir leur remboursement plus rapidement. Il y a même des logiciels gratuits de production de déclarations de revenus qui effectuent, pour vous, la majeure par-

tie du travail. Si vous préférez produire votre déclaration de revenus sur papier, vous pouvez télécharger les formulaires en ligne ou les commander par téléphone. Des quantités limitées de trousse d'impôt seront également offertes dans les bureaux de Postes Canada, de Service Canada et à certaines caisses populaires Desjardins. Si vous avez produit votre déclaration sur papier l'année dernière, l'Agence du revenu du Canada vous enverra par la poste une trousse d'impôt en format papier que vous devriez déjà avoir reçue.

Vous avez besoin d'aide pour remplir votre déclaration de revenus? Si vous avez un revenu modeste et une situation fiscale simple, il se peut qu'un bénévole du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt puisse remplir gratuitement votre déclaration. Partout au Canada, il y a des comptoirs de préparation d'impôt qui offrent ce service gratuitement. Si vous habitez au Québec, vous pouvez obtenir de l'aide par l'entremise du Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles, offert en partenariat avec Revenu Québec.

Que faire si vous n'avez pas accès à un compte bancaire? Si vous n'avez pas accès à un compte bancaire, vous pouvez demander que les remboursements, les crédits et les prestations vous soient envoyés

par la poste. Assurez-vous que votre adresse est à jour pour continuer à recevoir vos paiements à temps.

Que faire si vous n'avez pas d'adresse permanente? Si vous n'avez pas d'adresse permanente et que vous séjournez chez un ami, un membre de votre famille ou dans un refuge, vous pouvez utiliser cette adresse dans votre déclaration de revenus, et vos paiements pourront y être envoyés par la poste. Vous pouvez aussi vous inscrire au service de dépôt direct afin de recevoir votre remboursement d'impôt et vos prestations directement dans votre compte bancaire.

www.leditionnouvelles.com

Profitez de la vie!

Carrefour d'information pour aînés - Techno (CIA-Techno)
Ateliers d'initiation sur les nouvelles technologies | 50 ans et plus



CIA-TECHNO 450 372-2424 www.cabgranby.ca

**Carrefour
d'information
pour aînés - Techno**

**AIDER ET GUIDER
TOUTE PERSONNE AÎNÉE
AYANT UN BESOIN DE SOUTIEN**

DANS UNE DÉMARCHE GOUVERNEMENTALE

- Revenus de retraite
- Impôts et crédits d'impôt
- Aide aux formulaires
- Autres droits et recours
- Et plusieurs autres sujets

POUR LES 50 ANS ET PLUS

SERVICE PERSONNALISÉ, CONFIDENTIEL ET GRATUIT



Québec

**POUR TOUT CONNAÎTRE
SUR NOTRE COMMUNAUTÉ**

**FAITES LE BON APPEL,
COMPOSEZ**



7 jours sur 7

**Santé • Sports • Loisirs
Culture • Associations**

211quebecregions.ca



Vous partez à l'étranger? Prévenez les piqûres

Bonjour
sable, plage,
mojitos...
et maladies
associées
aux voyages?

Il existe de nombreuses maladies associées aux voyages, comme l'infection à virus Zika, le paludisme, le chikungunya, la fièvre jaune et la dengue, qui sont causées par la piqûre de moustiques infectés. Selon votre destination, vous pourriez tomber sur une espèce de moustique pouvant transmettre des maladies absentes du Canada.

Si vous planifiez des vacances sous les tropiques, ne laissez pas une piqûre d'insecte gâcher votre voyage. N'oubliez pas d'appliquer les cinq mesures simples qui suivent pour vous protéger, vous et votre famille.

1. Consultez un professionnel de la santé ou rendez-vous dans une clinique de santé-voyage au moins six semaines avant votre voyage. Des vaccins ou des médicaments

peuvent vous être recommandés pour vous protéger contre des maladies transmises par les moustiques.

2. Couvrez-vous. Portez des vêtements de couleur claire : un haut ample à manches longues rentré dans un pantalon, des chaussures ou des bottes (pas de sandales) et un chapeau.

3. Appliquez un insectifuge sur la peau exposée. Les insectifuges contenant du DEET ou de l'icaridine (aussi appelée picaridine) sont les plus efficaces.

4. Évaluez votre logement. Essayez de rester dans des pièces qui sont complètement fermées ou dont toutes les ouvertures sont pourvues de moustiquaires.

5. Dormir dehors ou rester dans un bâtiment qui n'est pas fermé ou dont toutes les ouvertures ne sont pas pourvues de moustiquaires augmente votre risque d'exposition à des insectes infectés et aux maladies dont ils peuvent être porteurs. Couvrir les lits, les parcs pour enfants, les berceaux et les poussettes avec une moustiquaire vous offre une protection additionnelle.

6. Renseignez-vous sur les périodes (jour ou nuit) et les saisons où les moustiques sont le plus actifs et sur les autres facteurs qui peuvent accroître votre risque d'exposition à des maladies transmises par les moustiques.

www.leditionnouvelles.com



Unités disponibles!

3^{1/2} à partir de 1 667\$
après le crédit d'impôt pour maintien à domicile

Ce prix inclut:

- 1 repas servi aux tables
- Téléphonie
- Câblodistribution
- Internet sans fil
- Électricité
- Entretien ménager
- Air climatisé
- Wi-Fi

450 263-1933 - batisseur.ca - 323, rue Principale, Cowansville

Profitez de la vie!

4 conseils pour prendre les meilleures photos avec votre téléphone intelligent

Nous voulons tous prendre des photos de qualité professionnelle de nos temps de vacances, de nos enfants ou petits-enfants. Mais les images fabuleuses sont-elles le résultat

d'un bon appareil photo, d'un bon œil ou d'une bonne technique? Est-ce une question de chance, ou une combinaison de tous ces éléments?

De l'avis de Paul Dayco, dirigeant principal de la technologie chez Huawei, une bonne image est le fruit d'une combinaison.

« Avoir un bon œil est utile jusqu'à un certain point. Si votre appareil photo ne parvient pas à capturer ce que vous voyez, il sera alors difficile de développer vos compétences. »

Selon M. Dayco, la première chose qui compte dans l'appareil photo d'un téléphone intelligent c'est l'objectif : c'est lui qui permet de contrôler la qualité de l'image. Ensuite, l'appareil photo doit vous permettre d'atteindre vos objectifs en matière de création, tout en étant plus efficace. Voici quatre conseils supplémentaires qui vous permettront de trouver un

appareil photo performant pour téléphone intelligent et commencer à prendre des photos de meilleure qualité.

1. Recherchez un appareil photo qui offre un large éventail de modes de capture – des angles ultra-grands aux angles super macro. Disposer d'un appareil capable de capturer une image dans n'importe quelle situation est la première étape pour faire de la photographie un réel plaisir. Enfin, vous voulez un appareil photo muni de plusieurs objectifs.

2. Recherchez un appareil photo susceptible de capturer des images fabuleuses le jour comme la nuit. La plupart des appareils photo des téléphones intelligents prennent des photos d'excellente qualité quand il fait jour, cependant, très peu le peuvent la nuit venue. Le Huawei Mate 20 Pro est doté d'une fonction mode nuit combinant plusieurs images prises avec

des expositions différentes de manière à créer des images équilibrées, et d'une luminosité incroyable.

3. Découvrir les caractéristiques et fonctions de votre appareil photo pour mieux profiter de votre expérience. Par exemple, vous pouvez régulièrement glisser vers le haut pour accéder à l'appareil photo sur un téléphone intelligent lorsque celui-ci est verrouillé. Ce genre de raccourci est facile à faire et pratique.

4. Enfin, prenez la posture du tyrannosaure rex lorsque vous faites une photo. Au lieu de tenir votre téléphone intelligent à bout de bras, rapprochez-le de votre corps en plaçant vos coudes sur vos côtés. Cette position, un peu ridicule, stabilisera vos bras et réduira le mouvement de l'appareil photo.

www.leditionnouvelles.com

Nous visons l'emploi
SEMO
SERVICE EXTERNE DE MAIN-D'OEUVRE
DE GRANBY & RÉGION



« Le SEMO m'a aidée à me sentir encore quelqu'un qui peut apporter quelque chose au milieu du travail! »

50 ans et plus?

Nous pouvons vous aider à trouver votre emploi à temps plein ou à temps partiel!

450 777-3771 / 450 266-7515

Québec

www.semogranby.ca



5376322

Croquez dans la vie!

Retrouvez vos dents de jeunesse avec de solides prothèses sur implants dentaires

• PROTHÈSE DE PRÉCISION ET SUR IMPLANTS • FABRICATION ET RÉPARATION DE PROTHÈSES DENTAIRES



Robert Cabana d.d.
CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE

VOICI NOTRE EXPÉRIENCE
40 ANS ET PLUS DE 15 000 PROTHÈSES RÉALISÉES
PLUS DE 18 000 IMPLANTS
INSTALLÉS PAR NOS DENTISTES

Notre objectif:
vous satisfaire
au-delà de vos attentes!



Robert Cabana d.d.
Denturologiste

Dr. Jasmin Rouleau-Gagnon
Dentiste généraliste

Julie Michaud d.d.
Denturologiste

114, RUE ST-CHARLES SUD, GRANBY 450 372-6511 • ROBERTCABANA.COM



Les signaux d'alarme de l'arnaque

Qu'elles prennent la forme de pourriels frauduleux ou d'appels de faux employés gouvernementaux, les arnaques se trouvent partout. Certaines d'entre elles sont plus évidentes que d'autres, mais savez-vous comment vous protéger des fraudes les plus subtiles?

Voici quelques signaux d'alarme pour détecter les arnaques:

VIREMENT ÉLECTRONIQUE

De nombreuses fraudes impliquent une demande de virement électronique au moyen d'un service de transfert d'argent (comme MoneyGram ou Western Union) ou de cryptomonnaie (p. ex. Bitcoin). Souvenez-vous que le transfert de fonds au moyen de ces services équivaut à donner de l'argent comptant. Une fois l'argent reçu, il est pratiquement impossible de le récupérer.

DEMANDES D'AMITIÉ NON SOLLICITÉES SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

N'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes que vous ne connaissez pas sur les médias sociaux. Le profil est-il pratiquement vide, et les publications sont-elles très génériques? Vous promet-on plus que de l'amitié? Ce sont des signaux d'alarme d'une fraude.

Supprimez la demande. Vérifiez vos paramètres de confidentialité pour veiller à ce que votre profil soit protégé.

ERREURS D'ORTHOGRAPHE

Méfiez-vous des courriels, messages ou sites Web qui contiennent des mots courants mal orthographiés, des erreurs de grammaire qui rendent la lecture difficile, ou des expressions mal utilisées. Les courriels et les adresses Web devraient aussi être lus attentivement pour repérer des erreurs subtiles ou des différences.

« C'EST TROP BEAU POUR ÊTRE VRAI. »

Tout le monde aime les bonnes affaires. Cependant, des offres exubérantes, des rabais incroyables et des taux irréalistes sont les signes qu'une offre est louche. Des prix ridiculement bas indiquent souvent

que le produit est de mauvaise qualité ou contrefait. De plus, on vous demandera parfois de fournir des renseignements de carte de crédit pour recevoir des produits supposément gratuits. Ces simples stratagèmes profitent souvent énormément aux fraudeurs.

APPELS NON SOLLICITÉS

Vous pourriez recevoir un appel d'une personne prétendant qu'il y a un virus dans votre ordinateur, que vous devez de l'argent pour les impôts ou que des activités frauduleuses se sont produites dans votre compte de banque. Sachez qu'il est peu probable qu'un organisme légitime vous téléphone directement. Ne courez pas de risque : raccrochez et téléphonez vous-même à l'organisme en question en utilisant le numéro obtenu d'une source sûre, comme l'annuaire téléphonique, le site Web, des factures ou des relevés de compte.

www.leditionnouvelles.com

Maintenant ouvert à 8 h, sept jours sur sept

Pharmacie **Carole Khalil**

Affiliée à

Accès pharma
chez Walmart

À l'intérieur du magasin
Walmart

Service d'infirmière!

Services offerts :

- Injection de médicaments
- Vaccination – grippe
- Vaccination de base
- Soins de plaie
- Retrait points de suture ou agrafes

Sylvie Bisson
Infirmière

Accès pharma

Le service est offert tous les mercredis de 15 h à 19 h
Sur rendez-vous seulement

Service de nettoyage
d'oreilles sans
prescription médicale

Prenez un rendez-vous
maintenant!

GALERIES DE GRANBY, 75, rue Simonds Nord, Granby 450 375-6871



PROJET DOMICILIAIRE

**MAISONS
JUMELÉS
CONDOS**



BROMONT | QUARTIERNATURA.COM