

Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 4 OCTOBRE 2017 GRANBY • VOLUME 33 • N° 40



CHRONIQUE **PAGE 3**
ENTRE LES LIGNES

SIGNÉE ISABELLE GABORIAULT

HÉLÈNE BÉDARD À HAÏTI **PAGE 4**

L'HISTOIRE D'AMOUR SE POURSUIT



PHOTO FOURNIE PAR HÉLÈNE BÉDARD

**SANTÉ
MENTALE**
LE TÉMOIGNAGE
D'UNE MÈRE

PAGES 2 ET 3



PHOTO ALAIN DION

À DÉCOUVRIR

**MAGASINEZ
À GRANBY**

CAHIER SPÉCIAL
À L'INTÉRIEUR

**VOUS VOULEZ VENDRE OU ACHETER?
NOTRE RÉSEAU EST SANS LIMITES**

ON EN VEND PLUS d'immobilier, PARCE QU'ON EN DONNE PLUS

bur.: **450 771-7707**

RE/MAX

RE/MAX Impact C.L. - Agence immobilière
Licencié indépendant et autonome de RE/MAX Impact Inc.
2603, avenue Sainte-Anne, St-Hyacinthe, J2S 5J4

GRANBY, ST-HYACINTHE ET RÉGIONS

christianlalumiere.ca



Christian Lalumière
courtier immobilier agréé
cell: 450 531-9595

CHRONIQUE

Le yoga dans tous ses états

La crise de panique

Mercredi dernier, j'ai passé une partie de la soirée à l'hôpital avec ma fille de 15 ans qui a fait une crise de panique à l'école. C'était la première fois que ça lui arrivait. Ayant eu d'abord un vertige et quelques palpitations en classe, cela a vite dégénéré pour faire place à de la panique. Une perte de contrôle totale sur sa respiration et un dérapage physiologique.

Les crises de panique sont caractérisées par leur brutalité : elles arrivent par surprise et sont très intenses. Pourtant, il n'y avait pas d'éléments déclencheurs à l'horizon. Sa vie n'était pas menacée. C'est une bonne année pour elle. Elle a de bons amis, ne vit pas d'intimidation, les études vont bien et le climat familial est normal. Alors voilà ce qui est sournois ici : une crise de panique est un signal d'alarme déclenché par le corps sans raison valable. C'est comme une fausse alarme finalement. Il y a donc une réaction de terreur avec tout ce que cela implique de montée d'adrénaline et d'incohérence cardiaque et émotionnelle, alors qu'il n'y a aucune raison rationnelle à ce qui est vécu.

Une personne sur quatre rapporte avoir déjà fait une attaque de panique. Il s'agit de crises qui durent entre dix ou 15 minutes.

Pour Béatrice, cela a presque duré 90 minutes.

Ce que les crises de panique ont de curieux et de terrifiant, c'est qu'elles se produisent souvent dans un cadre familial qui ne présente pas de danger réel.

Médicalement, une crise doit inclure au moins quatre des symptômes suivants et atteindre son apogée en moins de dix minutes : palpitations, transpiration ou sueurs, tremblements, sensation d'avoir le souffle court, suffocation, sensation d'étranglement, boule dans la gorge, douleur ou gêne dans la poitrine, nausées, vertige, instabilité, tête vide, perte de sens de la réalité, peur de perdre le contrôle, de devenir fou, peur de mourir, sensation d'engourdissements dans les jambes et les mains, frissons ou bouffées de chaleur.

Une des conséquences majeures d'une crise de panique est l'appréhension que cela se reproduise. Lorsque l'on a déjà vécu une crise, il est facile d'en reconnaître les symptômes. À cet instant, il est important de maîtriser son anxiété pour ne pas se laisser submerger.

Le contrôle de la respiration devient alors un incontournable. Il faut apprendre à respirer lentement. Prendre conscience de l'air qui passe dans les narines et amener le souffle au niveau du ventre. On peut aussi s'ancre en serrant les poings.

Il n'y a jamais eu autant d'anxiété et de dépression chez les jeunes. Dans son livre *Guérir*, le psychiatre David Servan-Schreiber, conclut que les approches qui passent par le corps sont très efficaces, car elles influencent directement le cerveau émotionnel. Donc la respiration, l'acupuncture, l'alimentation, l'exercice physique, le yoga, le tai chi et cultiver son lien avec la communauté, sont, entre autres des pistes qu'il nous propose.

N'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide.

www.fondationjeunesentete.org

Dominique Tremblay

dominique.tremblay@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

L'espoir existe

Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation à la maladie mentale, qui se déroule jusqu'au samedi 7 octobre, *Le Plus* a rencontré Francine Bessette, mère d'un jeune homme atteint d'une maladie mentale lourde et présidente de l'organisme OASIS santé mentale. Témoignage d'une femme à qui les mots « espoir » et « rétablissement » ont donné des ailes.

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Apprendre que son fils souffrait d'une maladie mentale lourde a plongé Francine Bessette dans une profonde détresse. Du coup, elle s'est sentie vidée de

tout espoir, plus jamais apte au bonheur. Jusqu'au jour où elle a entendu parler de rétablissement. Cette main tendue, elle l'a trouvée chez OASIS santé mentale. Un organisme qui, par sa mission, a fait toute une différence dans sa vie.

Francine Bessette ne le cache pas : quand tombe un tel diagnostic, le réflexe est de ne voir que la maladie. « Tu penses que tout est fini. Qu'il n'y a pas de solutions », raconte la dame qui assume depuis deux ans la présidence de l'organisme qui l'a si bien guidée et soutenue.

« J'avais perdu tout espoir, poursuit-elle. Je vivais une douleur extrême. On ne veut pas voir nos enfants en souffrance toute leur vie. »

Pour faire renverser la vapeur, la mère de famille a donc pris son courage à deux mains et elle s'est rendue chez OASIS santé mentale. L'organisme veille sur l'entourage des personnes atteintes d'un trouble de santé mentale. Il l'instruit, le guide et l'accompagne. « Je suis entrée là sans rendez-vous, toute timide,

se souvient-elle. Pendant que je fouillais dans les dépliants, une intervenante est venue à ma rencontre. Elle m'a invitée à jaser. »

C'est à ce moment que M^{me} Bessette a appris que l'espoir existait pour son fils et que le rétablissement était possible. « OASIS m'a aidé à faire la part des choses, insiste-t-elle. Il y a effectivement des choses à faire. Un petit pas à la fois. »

Ce jour-là, elle a décidé qu'elle allait s'organiser pour que son enfant fasse partie des gens fonctionnels. De son côté, son fils a aussi fait son bout de chemin. Inspiré par une conférence offerte par Luc Vigneault, atteint de schizophrénie et coauteur du livre *Je suis une personne, pas une maladie*, le jeune homme s'est fixé un objectif, « un projet de vie » : étudier en économie à l'école de gestion HEC Montréal. Ce qu'il fait, à son rythme, depuis deux ans.

« Souvent, la société ne donne pas de chances à ces gens-là, regrette M^{me} Bessette. Ça fait partie de la vie de travailler, d'étudier. C'est valorisant. Ils ne sont pas que leur maladie ! »



Après avoir eu recours aux services, formations et ateliers offerts chez OASIS santé mentale, Francine Bessette, dont un fils souffre d'une maladie mentale lourde, agit comme présidente de l'organisme depuis deux ans. — PHOTO ALAIN DION

ILAM
Artiste invité

REDA SAOUI
Animateur

Desjardins
Caisse de Granby-Haute-Yamaska vous présente

25 ANS DE SOLIDARITÉ

SPECTACLE INTERCULTUREL

SERY

SOLIDARITÉ ETHNIQUE RÉGIONALE DE LA YAMASKA

ARTISTES INVITÉS:

Daniel Alejandro Full Band, Pérou
Lamia Yared et l'Ensemble Zaman, Musique Arabe
L'Ensemble folklorique Les Mariniers
Las Mechas, Folklore Jarocho, Mexique
Ivonne Fuentes, Mexique

Billet : 15\$
Billets en vente chez SERY
369 Saint-Jacques, Granby | 450 777-7213

Mercredi 25 octobre à 19h00 - Palace de Granby

ORGANISME APPRUVÉ PAR **Granby**

CÉGEP DE GRANBY
...Au cœur de nos passions

M105
FM 104.9

Connaître pour mieux comprendre

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Les préjugés persistent envers la maladie mentale, note la présidente d'OASIS. Mais pour les enrayer, le secret, c'est d'être informé, tranche-t-elle.

« Pour mieux comprendre, il faut absolument connaître la maladie, dit Francine Bessette. Il faut avoir espoir et entendre parler de rétablissement. Il faut frapper aux portes d'organismes comme OASIS, parce qu'il est impossible de traverser ça seul. »

En étant accompagnés, les proches de la personne atteinte d'une maladie mentale peuvent, à leur tour, mieux soutenir celle-ci. Francine Bessette est convaincue: si son fils va bien aujourd'hui, s'il a connu une belle évolution au cours des dernières années, c'est

entre autres parce qu'elle s'est occupé de lui. Qu'elle a toujours été présente pour lui. « On fait de petits pas avec eux autres, dit-elle. On fait vraiment partie de la solution. C'est difficile, certains parents abandonnent. C'est triste, parce qu'on n'a pas parlé avec eux de rétablissement. »

Dans l'optique où les organismes qui œuvrent auprès de l'entourage de gens aux prises avec une problématique en santé mentale jouent un rôle clé, M^{me} Bessette applaudit la mesure 1.4 qui figure dans le *Plan d'action en santé mentale 2015-2020*. Ce plan, nommé *Faire ensemble et autrement*, a été lancé par le ministère de la Santé et des Services sociaux en 2014 à la suite d'une importante consultation. La mesure 1.4 stipule « qu'afin de reconnaître la détresse des membres de l'entourage d'une personne atteinte d'un trouble mental,

de favoriser et de soutenir leur implication dans leur rôle d'accompagnateur, chaque établissement responsable d'offrir des soins et des services en santé mentale: mettra en place un mécanisme visant à renseigner systématiquement les membres de l'entourage sur les associations de familles et amis de la personne atteinte d'une maladie mentale, dont le mandat est d'offrir des services d'intervention psychosociale, de formation et d'information, des groupes d'entraide et des mesures de répit-dépannage qui leur sont destinées. »

« On est (les parents, l'entourage) des aidants naturels, souligne M^{me} Bessette. Ainsi, selon ce plan, tous seront référés vers un organisme comme OASIS. Le gouvernement s'est questionné sur la façon d'impliquer les familles, car ça fait tout une différence dans la vie d'une personne atteinte d'une maladie mentale. »

› L'AUTRE VERSANT VOUS INVITE À SON DIE-IN



Dans le cadre de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales qui bat son plein jusqu'au 7 octobre et pour souligner la méthode de travail des alternatives en santé mentale, soit par une approche globale de la personne, l'Autre Versant invite les gens à assister et participer à une activité hors de l'ordinaire. Ce vendredi 6 octobre, tout le monde est invité à se rassembler devant l'église St-Georges située au 130, rue Principale dès 12h15, pour y vivre l'expérience d'une action sociale percutante, mais pacifique: un die-in. Par ce geste, où les gens font « le mort » pendant quelques minutes, l'organisme entend démontrer à quel point l'annonce d'un diagnostic en santé mentale « jette par terre ». « La stigmatisation est grande et paralysante. Le parcours de l'acceptation est ardu. Le temps, le soutien, l'écoute, le non-jugement permettent de semer l'espoir et aident les gens à se relever afin de continuer de créer des projets dans le présent comme dans l'avenir », soulignent ses artisans. — ISABELLE GABORIAULT — PHOTO FOURNIE PAR L'AUTRE VERSANT



ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Zone grise

Gris perle. Ardoise. Acier. Argenté voilé.

Boudé pendant des années, le gris est actuellement une couleur super chic, moderne et contemporaine. Et pas juste pour nos planchers de cuisine. La tendance s'étend jusqu'à la pointe de nos cheveux.

Oui madame, afficher une tête grise est on-ne-peut-plus-in!

Malgré le fait que l'argenté capillaire soit désormais sur le radar de *fashionistas*, on dirait qu'à l'aube de mes 42 ans, je ne suis pas prête à l'assumer. Pas prête à faire le saut, même si cela était pour moi une LI-BÉ-RA-TI-ON.

Selon un coloriste new-yorkais (les spécialistes du domaine capillaire viennent toujours de New York), les femmes devraient définitivement passer au gris quand 80 % de leur chevelure est dépigmentée ou carrément blanche.

Je suis de celles-là.

J'ai commencé par camoufler mes quelques cheveux gris épars par des mèches pâles vers 28 ans. Avec le temps, et les mèches ayant leurs limites, la teinture est toutefois devenue une nécessité.

Tout se passait bien jusqu'au jour où je me suis mise à réagir aux teintures de salon. Trop fortes. Trop chimiques. Même si je changeais de marque, les démangeaisons revenaient. C'est là que j'ai trouvé une couleur satisfaisante dans les produits « bien élevés » du supermarché santé Avril. Mais récemment, la sensation de brûlure est réapparue. Chaque application, j'ai le feu au cuir chevelu. Chaque fois, je rêve de me gratter avec ma binette à jardin.

Paraît qu'il faut souffrir pour être belle? Quand même. Me retrouver à l'urgence la face bouffie et les oreilles fondues à cause d'une réaction allergique, non merci!

D'un autre côté, avoir la tête grise à mon âge demeure une décision difficile à prendre. Pas que je trouve moches les femmes de moins de 50 ans à la tête grise. Nuance. Au contraire, je les admire. Je n'arrive juste pas à me décider.

Curieusement, lire les neuf astuces pour grisonner en beauté et épilcher les 56 raisons de passer aux cheveux gris ne m'a pas aidé à me faire une tête. Oui, faire le saut « au naturel » serait une délivrance et me ferait (peut-être) épargner, mais les inconvénients à ce grand changement semblent... volumineux (restons dans le thème).

D'abord, ça demande de la patience, ce que je n'ai pas en quantité industrielle. Aussi, bien qu'on nous fasse miroiter des économies, souvent la tête grise demande de changer de garde-robe et le contenu de notre trousse de maquillage. Même si la mienne ne contient qu'un tube de mascara, je trouvais ça simple de l'acheter en fonction de mes yeux pers. Là, va falloir que je me casse la tête pour qu'il s'agence à mes cheveux. C'est compliqué. En plein le genre de truc qui va me faire violer loi de la complémentarité.

Et si le gris étirait mes traits? S'il me rendait terne et me donnait l'air fatiguée ou malade? Je n'aurais d'autre choix, pour me donner un petit *oumf*, que de me tourner vers les rallonges de cils (\$), le maquillage permanent (\$\$\$), les antirides et les implants faciaux (\$\$\$).

Ce qui est frustrant aussi, c'est que de s'affranchir des teintures qui nous abîment la tignasse ne garantit pas une crinière grise pétante de santé. Plusieurs disent que les cheveux argentés sont plus rugueux, plus fragiles et plus propices aux frisottis. La belle affaire. Vive l'époque où le shampooing bleu avait réponse à tout. Non. Il faut un traitement repigmentant et nourrissant, des produits à l'extrait de centaurée, des sprays sublimateurs, des masques hydratants et des élixirs rajeunissants.

Comment faire un choix avec toutes ces zones grises?

C'est à s'arracher les cheveux.

Spéciaux

FONDUE CHINOISE DE BŒUF
7⁹⁹\$/lb 17⁶¹\$/kg

FONDUE CHINOISE DE DINDE
8⁹⁹\$/lb 19⁸²\$/kg

FONDUE CHINOISE DE PORC
6⁵⁹\$/lb 14⁵³\$/kg

(PRODUITS CONGELÉS)

Rabais en vigueur du 5 au 11 octobre 2017

POULET DE GRAINS VOLAILLES DES CANTONS **2⁹⁹\$**
/lb 6,59\$/kg

SOUVLAKI DE POULET MARINÉ **99¢** ch.
55 g ch.

CONTRE-FILET DE BŒUF **14⁹⁹\$**
/lb 33,05\$/kg

BŒUF FUMÉ LESTERS (SMOKED MEAT) **1⁹⁹\$**
/100 g

BOUCHERIE LES 2 DION
9, BOUL. MOUNTAIN, GRANBY
450 777-0267

FERMÉ LE DIMANCHE 8 OCTOBRE ET LE LUNDI 9 OCTOBRE

Lun., mar., mer.: 8 h à 18 h
Jeu., ven.: 8 h à 19 h
Sam., dim.: 8 h à 18 h

Une cour d'école toute neuve à l'Île-à-Vache

La Granbyenne Hélène Bédard coordonnera un nouveau voyage humanitaire à Haïti



MARIE-ÈVE MARTEL
marie-eve.martel@lavoixdelest.ca



Hélène Bédard s'envolera pour Haïti le 29 novembre prochain et s'affaira à ce que tout soit prêt pour l'arrivée de l'équipe, le 6 décembre. — PHOTO FOURNIE PAR HÉLÈNE BÉDARD

L'histoire d'amour entre Hélène Bédard et les enfants de l'Île-à-Vache se poursuit. À peine revenue de la petite île haïtienne, la voilà qui prépare déjà sa prochaine aventure, cette fois avec un bon coup de pouce de la station de radio montréalaise CKOI.

Cet été, la Granbyenne s'est rendue sur place du 16 juillet au 20 août pour aller à la rencontre de ces dizaines d'enfants auxquels elle s'attache un peu plus chaque fois.

Depuis son dernier passage, l'orphelinat de Sœur Flora est passé sous la gestion de Terre sans Frontières, la religieuse octogénaire ayant pris sa retraite il y a

quelque temps.

L'implication de l'organisme de coopération internationale a permis d'améliorer le confort des jeunes pensionnaires de l'orphelinat : les salles de bain ont été rénovées et sont maintenant unisexes, les réservoirs d'eau ont été remplacés et un système de sécurité a été mis en place pour protéger les enfants, qui ont parfois été importunés par des touristes qui passaient par là.

HEUREUX CONCOURS DE CIRCONSTANCES

Du travail reste toutefois à faire. Le mur de sécurité délimitant le terrain de l'école de l'Île-à-Vache

a été endommagé au cours des derniers mois en raison du passage d'une milice corrompue de la garde-côtière. La cour de l'école est « carrément inexistante ».

Par un heureux concours de circonstances, sa prochaine mission sera chapeautée par la station CKOI. Celle-ci avait déjà organisé un voyage humanitaire en Haïti, l'an dernier, et comptait récidiver cette année. « On avait déjà l'intention de faire un projet avant que je ne sois mise en contact avec Hélène », explique Sarah Morissette, directrice adjointe aux promotions.

Trois animateurs de la populaire station seront du voyage : Valerie Roberts, Francisco Randez et Caroline Dubois. Ceux-ci seront accompagnés de l'équipe de CKOI et des six candidats retenus dans le cadre d'un concours sur les ondes de la station. Les gagnants, qui seront impliqués tout au long du processus de financement du projet, seront dévoilés le dimanche 8 octobre dans le cadre de l'émission *Souper de famille*.

Pendant une semaine, soit du 6 au 13 décembre, l'équipe d'animateurs et de bénévoles aidera à aménager l'endroit pour en faire un milieu de vie stimulant pour les enfants.

« On va la nettoyer, aménager le terrain de soccer et la cour de



Trois animateurs de la populaire station seront du voyage : Caroline Dubois, Valerie Roberts et Francisco Randez. Ceux-ci seront accompagnés de l'équipe de CKOI et de candidats retenus dans le cadre d'un concours. — PHOTO TIRÉE DU SITE DE CKOI

jeux. Les modules qui s'y trouvent sont en métal. Ils se sont érodés à cause de l'air marin. Tout est cassé ! » indique M^{me} Bédard, qui agira à titre de coordonnatrice pour la mission.

PARTENAIRES

Celle-ci sera le fruit d'une collaboration avec d'autres partenaires d'envergure : Air Transat, qui offre les allers-retour en avion, le Groupe Jean Coutu, qui fera don de plusieurs milliers de dollars, et la Fondation Paul Gérin-Lajoie.

M^{me} Morissette estime à plus de 25 000 \$ la somme nécessaire pour mener le projet à terme.

Advenant tout surplus dans le financement recueilli, les sommes serviront à payer la scolarité des enfants de l'orphelinat — il en coûte environ 100 \$ par année pour envoyer un enfant à l'école, illustre-t-elle.

Quelques ficelles restent à attacher en vue du grand départ. « Ça s'en vient quand même assez vite, le 6 décembre ! » lance M^{me} Morissette.

Mais personne n'a plus hâte qu'Hélène Bédard de fouler (à nouveau) le sol haïtien. « Quand je reviens, je suis tellement remplie et motivée, confie la Granbyenne. J'ai tellement hâte de retourner à mon île ! »



Hélène Bédard s'est rendue sur place du 16 juillet au 20 août pour aller à la rencontre de ces dizaines d'enfants auxquels elle s'attache un peu plus à chaque fois. — PHOTO FOURNIE PAR HÉLÈNE BÉDARD

Vers une fondation

En parallèle, Hélène Bédard envisage de mettre sur pied une fondation afin d'amasser des dons pour poursuivre sa mission. « Ça va me permettre d'être plus crédible pour continuer, explique-t-elle. Je peux quêter mon entourage pour des vêtements et d'autres choses, mais ça prend de l'argent sonnante, car je ne peux pas tout apporter avec moi. Je dois acheter des choses là-bas. Je veux être transparente, donner des reçus et rendre des comptes. »

La Granbyenne se dit encore surprise de la générosité d'inconnus qui lui ont parfois donné jusqu'à des centaines de dollars pour venir en aide aux orphelins de l'Île-à-Vache. « Une dame à la retraite m'avait fait un chèque de 500 \$ pour mon dernier voyage. Je l'ai contactée pour lui dire à quoi cet argent avait servi et pour lui parler de mes projets. Elle m'a dit qu'elle m'en ferait un autre ! Il y a des gens qui font encore confiance, c'est beau ! »

MARIE-ÈVE MARTEL



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

Nous sommes là pour vous mettre sur pied!

- Orthèses plantaires sur mesure
- Douleurs pieds, genoux, dos

- Ongles incarnés
- Verrues plantaires

** Pour enfants et adultes

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



D^{re} Kim Desroches,
podiatre

D^{re} Geneviève Payette,
podiatre



Membres de l'Ordre des
podiatres du Québec

L'union fait la force

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Par la force du groupe, l'Harmonie Jeunesse de Granby, les Petits Chanteurs de Granby et l'Ensemble Vocal Plus présentent des moments magiques depuis des années. Récemment, les trois organisations se sont réunies sous le même toit. Dans leur nouvel espace plein sud entièrement dédié à la musique, elles espèrent faire rayonner leur passion, ensemble.

À l'étroit dans leurs locaux respectifs à l'école secondaire l'Envolée, autant les Petits Chanteurs que les choristes adultes de Vocal Plus cherchaient à déménager. Comme dans l'univers de la musique tout le monde se connaît, il n'en fallait pas plus à Maylyssa Landry, directrice adjointe de l'Harmonie Jeunesse de Granby, pour suggérer l'idée de venir s'installer avec ses musiciens dans de nouveaux locaux disponibles dans l'aile A du Mont-Sacré-Cœur. Pendant les 30 dernières années, l'orchestre, dirigé par le frère André Duplessis, a fait vibrer les murs d'un local de l'aile B du collège.

Désormais, chanteurs — enfants et adultes — et musiciens, profitent de trois locaux lumineux où sont logés en permanence instruments, lutrins et chaises confortables.

« On veut faire revivre la musique dans le collège ! », lance Maylyssa Landry, emballée de voir les trois entités réunies sous un même toit. Rappelons que



Lyne Genest, chef de chœur de l'Ensemble Vocal Plus, Charles-André Lauzon, directeur musical de l'Harmonie Jeunesse de Granby, Maylyssa Landry, directrice adjointe de l'Harmonie Jeunesse, Arianne Labrie et, à l'arrière, Geneviève Hamel, toutes deux directrices musicales des Petits Chanteurs de Granby. — PHOTO ALAINDION

l'École de musique classique de Granby, gérée par Andrée Breault et Guylaine Charbonneau, occupe également des locaux dans l'établissement.

« C'est important le réseautage », souligne Geneviève Hamel, qui dirige les petits Petits Chanteurs de Granby avec Marianne Labrie. Celle qui enseigne le chant et le piano indique d'ailleurs que le chœur d'enfants a pris naissance grâce à un frère du Sacré-Cœur il y a de ça 86 ans, soit en 1931 !

Même Lyne Genest, chef de chœur de Vocal Plus, fait un retour au bercail, elle qui a dirigé l'Harmonie Jeunesse pendant des années au collège. Que tout ce beau monde revienne aujourd'hui au Mont-Sacré-Cœur est donc « tout à fait naturel ».

« On veut vraiment travailler en collaboration », insiste Maylyssa Landry.

Ainsi, chaque organisme profite des locaux en alternance dans la semaine. Les lundis et mercredis, les Petits Chanteurs s'exercent. Les mardis, c'est au tour de la chorale Vocal Plus et, les jeudis, à celui de l'Harmonie Jeunesse. « On a tellement un beau site, dit Maylyssa Landry. On veut que la musique se fasse entendre ! »

Un phénomène qui se produit déjà quand on passe le long de la bâtisse, devant la porte 9 qui mène à la section musicale située au deuxième étage.

D'ailleurs, sachez que chaque groupe est en recrutement. Pour les personnes intéressées, suffit d'aller à leur rencontre lors des pratiques.

Tous en harmonie

Le partage possible entre les groupes musicaux qui logent désormais au Mont-Sacré-Cœur est grand. Et ça, tous ont l'intention d'en profiter.

Lyne Genest, chef de chœur de l'Ensemble Vocal Plus, a justement profité de la rencontre dernièrement pour demander les services du saxophoniste de l'Harmonie Jeunesse en vue du spectacle annuel prévu en mai prochain. L'événement marquera alors le 30^e anniversaire de la chorale. Une rétrospective de toutes ces années sera présentée au public.

« Nous pensons faire des concerts communs », a de son côté souligné Geneviève Hamel, des Petits Chanteurs, en jetant un coup d'œil complice aux dirigeants autant de l'orchestre de jeunes que la chorale d'adultes. Notons que le chœur d'enfants est présentement en recrutement de voix d'hommes pour l'accompagner. Avis aux intéressés.

« Par notre collaboration, on veut que les ados créent des liens entre eux », insiste Maylyssa Landry, de l'Harmonie Jeunesse.

Et quand il est question de jeunes, cela ne se limite pas à ceux qui fréquentent le Mont-Sacré-Cœur, insistent-ils tous. « Nous sommes trois organisations indépendantes, indique M^{me} Genest. Indépendantes de toutes écoles ». Là-bas, tous sont locataires.

L'Harmonie Jeunesse, qui

sort d'une période de restructuration, a le vent dans les voiles. En plus de l'orchestre, des activités sont organisées lors des journées pédagogiques, des camps musicaux ont lieu l'été, un stage band vient d'être mis sur pied et, pour les débutants, des cours privés sont offerts en vue de joindre éventuellement l'harmonie.

BÉNÉFIQUE

« Tant qu'on a pas goûté à la musique, on ne peut pas savoir à quel point elle est bénéfique, fait remarquer Lyne Genest. Moi, c'est mon sport ! Je n'ai pas besoin d'un psychologue : je chante ! Ça me fait du bien et ça me permet de recharger mon énergie. »

Même engouement du côté de Maylyssa Landry. Quand elle joue de la clarinette, elle est dans sa bulle. C'est son moment. « Jouer, ça libère ! », dit-elle.

« Et c'est abordable, souligne Geneviève Hamel. Pour jouer de la musique avec les niveaux de cours que tous offrent, aux gens de tout âge, c'est vraiment accessible. »

« Il faut que les gens sachent que ça existe ! », a ajouté Charles-André Lauzon, directeur musical de l'Harmonie.

« Dans le fond, ce qu'on veut, c'est créer un mouvement ! », a conclut Marianne Labrie, sur une bonne note.

ISABELLE GABORIAULT

BRÈVE

Cours d'autodéfense

■ GRANBY — Le CALACS, en collaboration avec la Table Jeunesse de la Haute-Yamaska, organise un atelier de prévention de la violence et d'autodéfense le vendredi 24 novembre, de 9 h 30 à 16 h 30. Le lieu reste à être déterminé, mais ce sera à Granby. L'approche est axée sur le renforcement de la confiance en soi et sur l'affirmation des participantes. Cet atelier est conçu pour les jeunes filles de 12 à 16 ans. Information et inscriptions, le CALACS au 450-375-3338.

Mel Norris


MAL AU DOS ET AUX JAMBES ; C'EST DEVENU UN FARDEAU !

OBJECTIF : Retrouver sa joie de vivre et surtout recommencer à travailler

consultation & examen
SANS FRAIS
radiographie en sus si nécessaires

Bromont | St-Hyacinthe
Tél. : 450 919-1989 | Tél. : 450 250-2550

Dr L-P. Brunel, Dr Y. Bélanger et Dre M-C. Voyer, chiropraticiens D.C.




Solutions discales
HERNIE • ARTHROSE

Nom du patient
MEL NORRIS

Âge
63 ANS

Pathologie
Lombalgie et sciatique des 2 côtés avec atteintes neurologiques



Note du patient
« J'étais tellement handicapé que je devenais un fardeau pour ma famille. Mon orgueil me poussait à travailler, mais je devais couper du bois... à genoux ! Mes journées étaient de véritables calvaires. Après mes traitements de décompression, je suis rétabli à 75%. J'ai plus d'énergie et de joie de vivre. »

PRIX ENSEMBLE CONTRE L'INTIMIDATION

Deux conférenciers d'ici dans la course



ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Ils font partie des trois finalistes dans la catégorie Individu au prix Ensemble contre l'intimidation,

mais déjà Stéphane Paradis et Nicolas Vandal, deux hommes de la région, se disent grands gagnants. Cette reconnaissance, c'est pour eux un cadeau, un honneur.

Stéphane Paradis est le dynamique conférencier et auteur derrière Gustave et compagnie. Depuis 15 ans, il visite les écoles d'ici et d'ailleurs pour parler d'estime de soi et montrer aux

enfants à quel point ils sont fantastiques. Qu'ils ont un fort potentiel. Nicolas Vandal, de son côté a su, au fil des ans, transformer le négatif en positif. Victime d'intimidation de l'âge de 5 à 15 ans, il s'est relevé et offre désormais des conférences, lui aussi dans les écoles, pour amener les jeunes à faire de leurs différences un levier pour aller toujours plus loin. En 2013, il a lancé *Le cauchemar de l'intimidation J'ai failli en mourir*, un livre sur le calvaire qu'il a vécu de l'enfance à l'adolescence.

« On travaille tous main dans la main pour l'estime de soi, le respect de l'autre, etc. »

— Stéphane Paradis

Fait inutisé : en plus d'être les deux de la région à avoir été sélectionnés pour ce prix, qui sera remis pour une troisième année, tous deux ont vu leur candidature déposée par l'être aimé!

« Ma route est toujours jonchée de bonus, raconte Stéphane



Stéphane Paradis, de Gustave et compagnie. Il est animateur, conférencier et auteur. — PHOTO FOURNIE PAR STÉPHANE PARADIS

Paradis, de Rougemont. Quand j'ai appris que j'étais sélectionné, je criais dans mon auto! Wow! Quel beau cadeau.»

Et de vivre cette expérience à l'Assemblée nationale, c'est encore plus excitant, note le conférencier. « Je ne suis jamais entré là de ma vie », lance-t-il en riant. La cérémonie de remise aura lieu ce jeudi 5 octobre à l'hôtel du Parlement.

Le niveau d'excitation est aussi palpable chez le Granbyen Nicolas Vandal. « C'est quand même un gros prix, a-t-il fait remarquer. Juste d'être finaliste, c'est un grand honneur. Cela nous donne une belle crédibilité et nous permet de joindre encore plus de monde. On ne parlera

jamais trop d'intimidation. »

TOUS DANS LE MÊME SENS

Centrés sur leur mission commune d'amener les enfants et les adolescents à foncer et à se faire confiance, le tout dans le respect, les deux hommes ne seront pas amers s'ils ne sont pas lauréats. « On travaille tous main dans la main pour l'estime de soi, le respect de l'autre, etc. », souligne Stéphane Paradis. Dans notre domaine, il n'y a pas de concurrence.»

Même son de cloche du côté de M. Vandal, qui assure qu'il sera fier, et ce, peu importe qui gagne. Rappelons que dans leur catégorie, on compte aussi une femme, Chantale Potvin, qui vient du Saguenay-Lac-Saint-Jean.



Nicolas Vandal. Il est conférencier et auteur. — PHOTO ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

Les projets n'arrêtent pas

Pendant que leur livre respectif continue de se vendre (Stéphane Paradis a publié *Devenons des AS pour nos enfants* en 2015), le père de Gustave tout comme Nicolas Vandal continuent de développer divers projets en lien avec leur volonté de faire la différence dans la vie des enfants. Stéphane Paradis se prépare à mettre en ligne des capsules web. Son but est d'offrir « l'expérience Gustave », une série de vidéos sur l'estime de soi, aux

élèves (de la 3^e à la 6^e année) et aux écoles qui n'ont pas encore reçu la visite de l'animateur et de son acolyte aux gros yeux. « Ces capsules seront mensuelles, explique M. Paradis. Elles s'adresseront d'abord aux écoles et, l'an prochain, aux familles. »

En plus de ces capsules, Stéphane Paradis, histoire d'offrir une expérience complète, abordera un thème par mois auquel sera collée une fiche-défi pour permettre

diverses activités complémentaires. Des séances via Skype en compagnie de l'animateur et de Gustave seront aussi possibles.

En plus des ateliers offerts en classe sur l'estime de soi, Stéphane Paradis lancera sous peu une nouvelle conférence. *Être la différence, un jeu d'enfant* sera cette fois destinée à tout le monde. Pas seulement au domaine scolaire.

Aussi, grâce à un partenariat avec Totem, dit « le jeu qui fait du bien »,

il offre des soirées « estime de soi » en famille.

« Les projets ne manquent pas, lance, heureux, M. Paradis. C'est ben l'*fun*! Je fais partie des privilégiés. »

De son côté, Nicolas Vandal, qui continue d'offrir ses conférences gratuitement dans les écoles, entend revisiter le concept de sa campagne de sensibilisation qui a connu un franc succès en mai 2014.

Arrêtons l'homophobie, pas les homosexuels, avait été lancée en collaboration avec sa sœur Rebecca Vandal, photographe. La campagne montrait des *mugshots* (photos d'identité judiciaire) de dix gais, lesbiennes ou bisexuels de la région. Nicolas Vandal lui-même avait participé à la séance.

« J'aimerais le refaire une deuxième fois! », dit-il, en touchant cette fois un autre sujet que l'homophobie. ISABELLE GABORIAULT



Proprio Direct
AGENCE IMMOBILIÈRE



Renaud Béliveau
Courtier immobilier
450 777-6743



Jason Béliveau
Courtier immobilier
450 525-2977

DES COURTIERS À VOTRE ÉCOUTE
Trouvez l'acheteur vous-même et on s'occupe de tout pour 2%.



L'ÉQUIPE
Béliveau

450 994-3795 • 180 St-Antoine Nord, Granby
SERVICE BILINGUE

CHRONIQUE

Le toast de Marie-Michèle



Les pinots sont à la mode!

Outre le pinot noir, bien connu et cultivé à travers le monde, il existe d'autres variétés de raisins portant aussi le nom de pinot et qui attirent l'attention des consommateurs. La chaleur des dernières semaines m'a donné envie d'insister sur ceux qui produisent des vins blancs.

LE PINOT BLANC

Surtout retrouvé en Alsace, sa réputation n'a pas toujours été à la hauteur des autres cépages cultivés dans cette région. On le connaissait plutôt comme étant à l'origine de vins simples, discrets et légers. Néanmoins, il a démontré qu'il pouvait offrir des résultats qualitatifs intéressants et tout en équilibre lorsqu'il est bien vinifié. On constate d'ailleurs (et heureusement), un intérêt croissant pour ce cépage.

Découvrez-le à travers l'**Alsace pinot blanc, Mise du printemps, Josmeyer (Code SAQ : 12604063; 22,40\$)**. Avec des notes florales et d'agrumes, une belle fraîcheur et une touche de minéralité, il a tout pour inspirer le printemps. En revanche, il offre également une légère sensation de chaleur (alcool), une belle matière et des notes de pommes cuites qui se prêtent aussi bien à l'automne. Excellent pour l'apéro, accompagné d'une rilette de poisson.

On retrouve également le pinot blanc en Italie, sous le nom de *pinot bianco*, ainsi qu'au Canada, principalement.

PINOT GRIS OU PINOT GRIGIO?

En fait, il s'agit du même raisin, mais le style qui en découle est bien différent. Nommé *pinot grigio* en Italie, il en résulte davantage un vin facile, neutre et en fraîcheur. Ailleurs dans le monde, on le nomme

pinot gris et il propose des vins plus puissants et charpentés que le style *pinot grigio*. On le retrouve surtout en Alsace, en Oregon, en Nouvelle-Zélande, au Canada et même ici, au Québec.

Du côté de l'Oregon, ce pinot gris, **Duck Pond Cellars (Code SAQ : 12818969; 22,60\$)** est à conseiller aux consommateurs qui insistent pour avoir un vin blanc avec un plat qui demanderait habituellement du vin rouge. Si vous observez bien la robe, vous y apercevrez une légère teinte rosée. Cette coloration subtile s'explique par le fait que la peau du pinot gris n'est pas verte comme les cépages blancs, mais plutôt grise bleutée. Il propose des arômes de pêche et d'abricot ainsi qu'une bouche charpentée et riche à la texture onctueuse. À table, il saura soutenir un gibier ou un rôti, tout comme il sera aussi exquis avec du homard ou du crabe.

LE PINOT AUXERROIS

Peu connu, on l'aperçoit surtout en Alsace et il est souvent assemblé au pinot blanc. Les deux cépages montrent d'ailleurs certaines similitudes. Le pinot auxerrois est également utilisé fréquemment dans l'élaboration des crémants d'Alsace (mousseux). Souple, ample et d'une acidité modérée, quelques vins le représentent en « monocépage » à la SAQ. Entre autres, vous y trouverez cet **Alsace pinot auxerrois, Zeyssoff (Code SAQ : 896530; 17,65 \$)**. N'ayant peut-être pas des allures de grands vins, il n'en demeure pas moins équilibré, délicat, frais et agréable. Cette belle découverte, sous la barre des 20\$, agrémentera assurément vos soirs de semaine!

Santé aux pinots de ce monde!



Marie-Michèle Grenier

Sommelière. Vins au Féminin
marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca
twitter: @mm_grenier

COLLABORATION SPÉCIALE



Le-Plus
Une division de La Voix de l'Est

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

Heures de tombée
Rédaction: vendredi 13h • Publicité: vendredi à 16h

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

Présidente et éditrice:
Louise Boisvert

Coordonnatrice:
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:
Sylvain Denault

Directeur principal marketing:
Christian Malo

À partir du 12 octobre



Coiffure Lounge
pour toute la famille



Jeff Lama

Bientôt chez Coiffure Lounge

Coiffure pour hommes avec ou sans rendez-vous.
Appelez-moi!
450 372-3331
320, boul. Leclerc Ouest, local 12, Granby

LIQUIDATION BEAUTÉ DISTINCTION

- Salon de coiffure - Produits capillaires
- Maquillage - Parfums
- Coiffure femmes, hommes et enfants



Sur présentation de cette annonce, obtenez **10\$** de rabais sur mèches, coloration et ombré

Valide en tout temps sur le prix régulier, jusqu'au 30 novembre 2017.

64, RUE ROBICHAUD, GRANBY (PRÈS DU TIGRE GÉANT)
450 375-0036 • 450 378-0316

Pour une expérience différente de l'immobilier !




Hélène Vaillancourt
C. 450 525.0736
Courtier immobilier résidentiel

Michel Arès
C. 450 775.1657
Courtier immobilier




Achat • vente • résidentiel • commercial • agricole

CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL

ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE !

Profitez de notre service personnalisé

- Suivi préventif
- Blanchiment
- Implant

- Denturologie
- Dentisterie familiale



Bienvenue aux nouveaux clients !

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

CHRONIQUE

TRÉSORS VIVANTS DU CINLB

Le petit drone qui s'attarde aux splendeurs automnales

L'été s'accroche et empiète sur la fraîcheur de l'automne.

Dans les sentiers du CINLB s'entremêlent encore le chant des oiseaux et les stridulations des cigales. Sur la passerelle du marécage, plusieurs libellules circulent entre les passants, tels de petits drones, s'immobilisant parfois au-dessus du plan d'eau avant de se poser sur la balustrade.

Alors que les espèces d'été paraissent surtout bleues ou vertes, les plus nombreuses maintenant sont étincelantes comme des rubis. Ce sont des *sympétrums*, un genre de petites libellules longues de 2,5 à 3,5 cm, dont la saison de reproduction débute tardivement.

Leur nom provient du grec (*syn* : avec et *petron* : pierre) et réfère à l'habitude qu'elles ont de rechercher la chaleur des pierres exposées au soleil. On en compte 63 espèces dans le monde, dont neuf au Québec. Cinq d'entre elles ont été observées au lac Boivin. L'espèce *sympétrum* tardif est, de loin, la plus nombreuse et, comme son nom l'indique, elle s'attarde jusqu'en novembre.

Les entomologistes se sont interrogés sur sa capacité de poursuivre sa parade reproductive en dépit de la froidure. Ils ont découvert diverses adaptations permettant à l'insecte de maintenir une température plus élevée et plus stable que celle de

l'air ambiant. Les chercheurs ont ainsi observé que les insectes se posaient sur les pierres en orientant leur corps de façon à maximiser l'exposition de la tête et du thorax au soleil. Par ailleurs, la chaleur requise pour l'activation des muscles du vol est moins élevée que chez les espèces moins tardives. On a enfin constaté que l'espèce avait une digestion plus rapide que les autres de taille équivalente.

Après la fécondation, le couple adopte une position de vol «en tandem», où le mâle maintient la femelle par le cou à l'aide de sa pince anale. Le couple survole ainsi les eaux calmes de l'étang où la femelle, toujours attachée, descend à petits coups déposer

ses œufs en trempant légèrement son abdomen dans la végétation aquatique. Plusieurs couples sont souvent ainsi rassemblés, à quelques centimètres les uns des autres. Un comportement qui favoriserait le choix

de lieux moins fréquentés par les prédateurs.

MICHEL AUBÉ, VICE-PRÉSIDENT DU CINLB ET PROFESSEUR RETRAITÉ DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE



Jardin de Columbarium EXTÉRIEUR



Une signature DU COMPLEXE FUNÉRAIRE GIRARDOT & MÉNARD

INAUGURATION PRÉVUE À L'AUTOMNE 2017

■ PRÉVENTE MAINTENANT DISPONIBLE

Girardot
& MÉNARD
COMPLEXE FUNÉRAIRE

470 rue Dufferin Granby ■ 450-372-4498 ■ www.girardot-menard.com

Grand choix de lunettes

Apportez vos prescriptions

Optométriste sur
rendez-vous



Votre amie opticienne
CENTRE VISUEL
LISE DUCHESNE, O.D.D.
53 Drummond, Granby, 450 777-3372

www.centrevisuelliseduchesne.ca

Publireportage



Réservez tôt pour vos

partys des Fêtes!



Eh oui, croyez-le ou non, le temps est déjà venu de réserver pour vos partys des Fêtes! Dès la fin novembre, les célébrations débiteront avec les partys de bureau, qui seront suivis de près par de multiples autres réceptions tout aussi festives les unes que les autres.

Vous êtes à planifier un party pour votre groupe de travail, une réception familiale ou une rencontre conviviale entre amis? Pour vous assurer de faire une réussite de votre party, soyez vigilant et réservez dès aujourd'hui parmi le grand choix de lieux de festivités qu'on retrouve en région.



Les **BRUNCHS** sont de **RETOUR**
tous les dimanches
de 9 h 30 à 13 h

ADULTE : 18 \$
ENFANT 9 à 12 ans 14 \$
ENFANT 3 à 8 ans 8.50 \$
ENFANT 0 à 2 ans GRATUIT
Taxes incluses dans le prix

20, rue de la Citadelle, St-Paul-d'Abbotsford

Réservez dès maintenant pour vos soirées des Fêtes!

Chalet
de l'érable

Délicieux buffets chauds
et froids à emporter!

COWANSVILLE
GOLF • RESTAURANT

225, chemin du Golf, Cowansville
www.golfcowansville.com
450 263-3131, poste 212

Party de Noël,
anniversaires, mariages,
conférences, réceptions...

Un mariage réussi, un anniversaire grandiose, une conférence sensationnelle ou une simple réception de famille pour souligner un événement...
TOUT PEUT ÊTRE CÉLÉBRÉ
dans nos installations.

Pour une
ambiance
magique!

DOMAINE DE L'ARTISAN
Inc.

Réservez tôt
pour vos partys
des Fêtes

3 salles pour vous accueillir
20 à 200 personnes et plus
5 services, menus des Fêtes traditionnels
raclette, fondue et beaucoup d'autres

Réservez dès maintenant
pour votre mariage!

www.domainedelartisan.ca
396, chemin Hallé Ouest, Brigham - 450 263-3285

PARTY DE NOËL

SOIRÉE RECONNAISSANCE OU
ANNIVERSAIRE D'ENTREPRISE...



CONTACTEZ-NOUS DÈS
MAINTENANT POUR RÉSERVER!

LE ZOO
SE MÊLE
DE VOS
AFFAIRES

ZOO GRANBY

Événements corporatifs et privés

zoodegranby.com

TOUT POUR
VEILLER TARD
EN GROUPE

DOOLY'S
S'AMUSER | BOIRE | MANGER

PUB
DOOLY'S

450 777-1116
460 Desjardins Sud, Granby
doolysgranby@doolysquebec.com

Centre de santé dentaire Robert Cabana

Robert Cabana d.d.
Denturologiste

Consultez une équipe
de plus de **40 ans**
d'expérience
ayant au-delà
de 14 000
prothèses réalisées



Dr Éric Chatelain
Dentiste généraliste

114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511
www.robertcabana.com • robertcabana@bellnet.ca

5138267

➤ AMÉLIE BONIN ET LUCIE PARENT EXPOSENT AU CINLB



La Beauté au naturel d'Amélie Bonin.



30 sec. d'ambiance de Lucie Parent

Jusqu'au 1^{er} novembre, le Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin (CINLB) de Granby, accueille *La Beauté au naturel* d'Amélie Bonin, artiste peintre animalière et *30 sec. d'ambiance* de Lucie Parent, designer-photographe. Découvrez ces artistes qui transmettent avec talent et émotion leur regard sur la nature. L'accès à la salle d'exposition du CINLB est gratuit pour tous du lundi au vendredi de 8 h 30 à 19 h et le samedi et le dimanche de 9 h à 19 h. Pour plus d'information: 450-375-3861 ou au www.cinlb.org

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Les Lundis pour tout se dire

■ **GRANBY** — Dans le cadre de leurs conférences automnales, les Lundis pour tout se dire invitent les gens le lundi 30 octobre de 13 h 30 à 15 h 45, au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin, au 700 rue Drummond. Il y sera question du pouvoir créateur de nos pensées en compagnie de Nicole Dumont, auteure et conférencière. Les pensées sont de l'énergie. Elles sont alimentées par nos croyances, conscientes et inconscientes. Nous avons donc le pouvoir de créer notre réalité et de développer une attitude confiante au lieu, par exemple, de nous sentir victimes. C'est 10 \$ (café et jus à la pause). Billets en vente sur place le jour même de la conférence qui s'adresse à tous. Information: Denise au 450-372-2241 ou Louis au 450-531-4114.

FADOQ

■ **WATERLOO** — Voici les activités à venir. Du lundi au jeudi: pétanque au parc Wilfrid-Hémond, de 13 h 30 à 15 h 30 (jusqu'au 12 octobre). Le mercredi 4 octobre: bingo à 19 h 30 — (local 103). Le mercredi 11 octobre: cours de danse en ligne, à 19 h et cartes à 19 h 30 — (local 103).

Centre d'action bénévole

■ **SAINT-CÉSAIRE** — Le CAB de Saint-Césaire et sa friperie La Fouinerie sont à la recherche de bénévoles pour occuper différents postes. Besoin de gens à la réception, aux cliniques d'impôt, au service d'accompagnement transport et au triage dans la friperie. Aucune expérience requise. Pour plus d'information: 450-469-3279 ou par courriel à benevolat@cabacoeur.org

La Maison soutien aux Aidants

■ **GRANBY** — La formation Accompagnement d'un proche en fin de vie a pour objectif d'outiller les proches aidants à se confronter à la perspective de la mort

prochaine et à se préparer à la fin de vie d'un proche. Cette formation aura lieu sur quatre rencontres, les mercredis à partir du 4 octobre de 13 h à 16 h. Pour vous inscrire: Karia au 450-375-9115, poste 213.

AQDR

■ **GRANBY** — Déjeuner de l'AQDR Granby le mardi 10 octobre de 8 h 30 à 11 h 30 au Restaurant le Plus situé au 1, boul. Mountain. Aussi, colloque de l'AQDR Granby sur le droit des aînés le mardi 24 octobre, de 8 h à 16 h. Marguerite Blais sera la présidente d'honneur. Billets: 45 \$ pour les membres et 65 \$ pour les non-membres. Information: 450-372-3038.

Activités chez Entr'Elles

■ **GRANBY** — Café-rencontre le mercredi 11 octobre de 9 h à 11 h 30 sur le thème Apprendre à vivre avec sa solitude. Nouveauté chez Entr'elles: rencontre pour les jeunes femmes de 18-25 ans les 16, 23, 30 octobre et 6 novembre de 18 h 30 à 20 h. Tu as entre 18 et 25 ans? Tu aimerais te retrouver avec des femmes de ton âge afin de discuter de sujets qui te préoccupent ou simplement te passionnent? Un espace spécial pour partager sur différents sujets, passions, loisirs, bonheur, relations, sexualité, plaisir, réseaux sociaux. Les thèmes seront choisis selon les envies et les désirs du groupe. C'est gratuit. Pour en savoir plus sur les activités: 450-375-4042. Les bureaux de l'organisme sont situés au Centre communautaire St-Benoît au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321, à Granby.

FADOQ

■ **GRANBY** — Pour terminer la semaine des aînés, la FADOQ convie à une danse en mauve le samedi 7 octobre, à 19 h 30, sous l'animation de Mario Dulude Dulude et Nicole Stratford. Léger goûter à la fin de la soirée.


MOMO
SPORTS

MINIMUM
20% DE RABAIS
sur
TOUT TOUT TOUT
même sur les
NOUVEAUTÉS !

20% dans tous
les départements


Jusqu'à dimanche seulement

À votre
Momo Sports
de **GRANBY**

www.momosports.com

maintenant disponible en ligne CODE PROMO : GR20

Granby - Sherbrooke

Suivez-nous 

*Quelques exceptions dont les nouveautés Arc'téryx et The North Face, Garmin et Go Pro.
Détails en magasin.

DICTÉE DU MOIS

MOTS ORTHOGRAPHE PLUME CORRECTION GRAMMAIRE FAUTES DICTIONNAIRE LETTRES

Vous êtes invités à corriger cette dictée, fournie par le Centre Alpha, et à retourner votre copie au 125, rue Principale, Granby, Québec, J2G 2T9. Téléphone et télécopieur au 450-378-9788 ou par courrier électronique à corporationalphahaut@qc.aira.com. N'oubliez pas d'inclure vos coordonnées. Le Plus publie la dictée avec fautes le premier mercredi du mois. Vous avez jusqu'au jeudi 19 octobre pour faire parvenir votre dictée corrigée. La dictée sans fautes est ensuite publiée le dernier mercredi du mois. Pour encourager la participation de tous, quatre noms sont tirés au hasard et un prix est attribué aux personnes choisies. Merci au journal Le Plus, qui agit comme commanditaire, ainsi que les Chevaliers de Colomb, conseil 9842.

Aiguez vos crayons et corrigez la dictée (10 fautes) qui suit.

Nostalgie

On les voit le long des routes de campagne, ces vieilles maisons assoupies; elles bordent des chemins que les fermiers des hautes terres empruntaient pour aller dans la vallée visiter le maréchal-ferrant et acheter leurs provisions. Aujourd'hui ce sont presque des ruines, mais leurs fondations de pierre, leurs matriés rongés et leurs lugubres cheminées sont un tribut à des hommes qui ont lutté pour une noble cause. Les mauvaises herbes ont envahi des cours qui autrefois résonnaient du rire des enfants. Près de la porte d'entrée, on trouve parfois un vieux lilas rabougri qui, au printemps, éparpillera peut-être quelques fleurs qui embaumeront l'air. De la maison il ne reste quelques fois que la cave aux murs de granite, où les fermières

conservaient les fruits et les légumes en prévision des mois d'hiver. Elle disparaît maintenant sous un enchevêtrement d'herbes, de sumacs et de ronces. Le spectacle le plus poignant est sûrement celui d'une maison encore debout, mais dont les carreaux cassés, la porte de guinguois, le toit affaissé signalent la fin prochaine. Ces fermes abandonnées sont touchantes. C'est là que des femmes et des hommes courageux se sont acharnés à bâtir un foyer et à élever leurs enfants. Chères vieilles maisons, dormir au bord des chemins. Vos jours sont comptés. Mais nous n'oublions pas le rôle que vous avez joué tout au long de vos jours enfiés.

Auteur inconnu Sélection du Reader's Digest



Dr. Snezana Stanojlovic OMNIPRATICIENNE

- Traitement des rides du visage Botox, Radiess, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélis
Traitement des varices
Echoscloérose
Lipolyse et traitement des bourrelets disgracieux
Traitement à la lumière pulsée (taches - couperose)
Épilation au laser pour tous types de peau
Lissage cutané avec la technique Endy-Med

273, ch. Knowlton, Knowlton | 450 243.0005
1206, boul. St-Luc, St-Jean-sur-Richelieu | 450 741.1155
www.docteurstan.com

SOIN DES PIEDS

Centre de soins

Atmosphère Zen

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

Reçu d'assurance

France Dostie

Infirmière auxiliaire

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT

450 574-3039

NOUVELLE ADRESSE

106-B, rue Saint-Jacques, Granby



MiniTrait d'union www.traitudunion.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

FEMME CHERCHE HOMME
CHALEUREUSEMENT, SOPHIE... Belle blonde de 62 ans, 5'4", 125 lb, fum, franche, sensible, simple, cultivée, sans enfant, aime rire, animaux, désire H 60-65ans, ou agréable, chaleureux, ayant belle personnalité. 403125
UN PTTIT VERRE DE TEMPS EN TEMPS AVEC CETTE BRUNETTE! Brome-Missisquoi, 44 ans, 5'6", 140 lb, yx pers, simple, porte lunettes, aime la vie, cherche H, pas compliqué, aimant rire, pour sorties occasionnelles. 403356
VOYONS JUSQU'OU L'AMITIÉ POURRAIT NOUS MENER? Femme de Granby, 47 ans, sans enfant, travaillante, fiable, fidèle et organisée, aime ciné, resto, romantisme, désire H, ayant mêmes goûts, pour relation amicale. 403380
MAMAN CALME ET TRAVAILLANTE, St-Césaire, 51 ans, 5'4", 165 lb, chev noirs longs, yx bleus, fum, sincère, a fils (15 ans), emploi, 2 chiens, aime musique, cuisine, cherche H, taille et poids prop, pour but stable. 391682
SI TU CROIS QUE C'EST ENCORE POSSIBLE! Jolie Granbyenne de 60 ans, 5'7", 170 lb, souriante, fidèle, sérieuse, honnête, désire H du même âge, près de Granby, ayant passé réglé, avec qui vivre belle relation. 403733
JOLIE BLONDE CÉLIBATAIRE, Joliette, 60 ans, 5'1", yx pers, n-fum, sans enfant, aime nature, balades en auto, resto, sorties au ciné et autres bonnes choses de la vie, désire H 60-70 ans, pour amitié et plus. 396979
PARTAGEONS LE MEILLEUR DE CE QUE LA VIE NOUS OFFRE! Femme de la rive-sud, 71 ans, 5'2", poids santé, distingué, chaleureuse, curieuse, aime arts, sports, voyages, veut compagnon, au intérêt communs. 403552
CETTE PETITE GRANBYENNE ATTEND VOTRE MESSAGE! 54 ans, 5'2", 110 lb, souhaite découvrir H du même âge, aimant sortir, aller au resto, au ciné, faire vélo et marcher, avec qui développer relation sérieuse. 394216
GRANDE SENTIMENTALE AU COEUR REMPLI D'AMOUR, Granby, 62 ans, fidèle, aime resto, balades en auto, cartes et soirées intimes en amoureux, désire connaître H 62-65 ans, avec qui briser solitude et peut-être plus. 403390
BELLE GRANBYENNE AUX INTÉRÊTS MULTIPLES, 61 ans, poids prop, en forme, aime activités culturelles, plein air, jeux de société, désire bel H, n-fum, distingué, pour relation empreinte d'harmonie et de complicité. 403322
PETITE BALANDE VOYANT TOUJOURS LE BON CÔTÉ DES CHOSSES! Granbyenne de 73 ans, 5'3", 169 lb, a cœur jeune, aime marche et resto, cherche compagnon, propre et souriant, pour partager belles choses de la vie. 403337

PERFORMANTE À LA MÉCANIQUE IMPECCABLE! Beau p'tit modèle 1956, couleur gold, élancée, bien entretenue, garantie prolongée, cherche chauffeur d'expérience, n-fum, distingué, attentionné, galant, pour essai routier. 402535
GRANBYENNE SACHANT PROFITER DU MOMENT PRÉSENT, 56 ans, 5'4", 122 lb, aime musique, nature, lecture, cherche à découvrir H 51-61 ans, n-fum et en bonne santé, avec qui vivre relation sérieuse. 402977
YA T-IL UN HOMME BON ET HONNÊTE ICI? Yola, 68 ans, 5'4", 150 lb, aime vélo, théâtre, marche, ciné, bonne bouffe et bien d'autres choses, cherche H, de Granby et environs, en bonne santé, pour activités. 350889
MESSAGE D'ESPOIR POUR HOMME EXCEPTIONNEL! Respectable retraitée de Cowansville, 67 ans, 5'5", poids prop, distingué, a 2 enfants, 3 petits fils, aime nature, arts, cuisine, veut H de conviction, cultivé. 357166
SOURIANTE GRANBYENNE TOUJOURS PARTANTE! 69 ans, 5'2", 132 lb, n-fum, veuve, dotée de gros bon sens, aime voyages, bénévolat, marche, golf et bon vin, cherche gentleman 70-79 ans, pour aller de l'avant. 381274
AMOUR, CÂLINS ET BISOUS! Belle et jeune retraitée de Granby, 60 ans, cherche H, pour tendresse, fleurs, fromage, bon vin, vacances, fous rires et bien plus encore. 402725
SATENA PREND LE TEMPS DE PENSER À ELLE, Granby, 56 ans, a 3 enfants, désire H du même âge ou plus, n-fum, respectueux, pour amitié et on verra ensuite. 402857
CETTE JOLIE DAME VOUS ESPÈRE EN FORME, 70 ans, 5'1", poids moyen, cherche à rencontrer H 70-73 ans, 5'8" et plus, ayant poids santé et physique agréable, aimant petits voyages, marche et resto. 402504
COMPAGNON DE VIE RECHERCHÉ! Femme de 74 ans, 5'3", 172 lb, en pleine forme, souriante, aime la vie, souhaite découvrir H, avec qui partager sorties diverses et toutes joies de que la vie peut apporter. 402396
TRÈS JOLIE FEMME AIMANT LES GENS, Granby, 73 ans, 5'1", 155 lb, veuve, sociable, aime rire, cuisiner, cherche monsieur 68-75 ans, pour marche, sorties, danse, resto, vacances, cartes, pétanque et autres loisirs. 402148
UN GRAND COEUR REMPLI D'AMOUR À OFFRI! Granbyenne de 62 ans, sincère, fidèle, aime marche, resto et soirées intimes à la maison, cherche à rencontrer H 62-65 ans, pour but sérieux. 402330
GRANBYENNE ACTIVE MÉRITANT D'ÊTRE CONNUE, 60 ans, libre de son passé, active, aime sports, musique, spectacles, resto, cherche jeune H d'environ même âge et ayant affinités, pour être en bonne compagnie. 305354

BELLE GRANDE FEMME À DÉCOUVRIR! St-Hyacinthe, 68 ans, 160 lb, chev bruns, yx bleus, app jeune, sympa, aime marche, nature, musique, détente, désire H 65 ans et plus, n-fum, doux, affectueux, curieux et honnête. 360442
PETITE DRAGONNE SENTIMENTALE, bohémienne-artiste de 60 ans, recherche bel H de cœur et d'homme, 5'8" et plus, passionné, attentionné, fidèle, avec qui doucement monter en amour, en écoutant nos cœurs. 4653776
AS-TU ENVIE D'AGRÉABLE COMPAGNIE? Jeune femme de 45 ans, 5'10", grasse, recherche Granbyen 40-49 ans, 5'10" et plus, curieux, attentionné et ouvert d'esprit, pour resto, petits voyages et autres activités. 396718
JEUNE RETRAITÉE AIMANT DANSER, Montérégie, 69 ans, aime balades en auto, repas en bonne compagnie, marche en plein air, cocooning, cherche gentil monsieur, ayant affinités, pour partager belles choses de la vie. 402092
DIANE EST JASANTE ET RICANEUSE, 58 ans, 4'11", 160 lb, n-fum, a chat, aime jeux de société, théâtre, resto, enfants, campagne, recherche H 58 ans et plus, amical, pour parler et prendre temps de se connaître. 401748
FAISONS DONC UN BOUT DE CHEMIN ENSEMBLE! Granbyenne de 73 ans, 5', 155 lb, aime rire, cuisiner, désire H 68-75 ans, pour jaser, sortir, marcher, danser, resto, vacances, cartes et pétanque. 401490
BRISONS LA SOLITUDE! Marielle de Granby, 73 ans, 5'8", aime voyager et aller au resto, cherche à connaître H 70-75 ans, avec qui partager diverses activités. 401505
UN COPAIN, UN AMI, UN AMOUREUX? CA SERAIT MERVEILLEUX! Dame de 70 ans, 5'2", honnête, éveillée, active, souhaite découvrir H, avec qui partager loisirs, rires, voyages, dialogue et intimité bien sûr. 401538
FIDÈLE GRANBYENNE AU GRAND COEUR, 62 ans, 5'2", sincère, romantique, a plein d'amour à partager, aime resto, cartes, soirées intimes à la maison, cherche gentil compagnon 62-65 ans, pour but sérieux. 401350
SOPHIE CHERCHE CELUI SUR QUI ELLE POURRA COMPTE! Jolie blonde de 62 ans, 5'5", 120 lb, fum, sans enfant, cultivée, aime animaux, désire bel H 65-66 ans, 5'10" et plus, tendre et charismatique, pour partage. 400967
COMME DE VRAIS AMOUREUX! Granbyenne de 62 ans, sentimentale, fidèle, sincère, sympa, de signe balance, a grand cœur rempli d'amour, aime cartes, intimité, désire H 62-65 ans, semblable, pour avenir sérieux. 400559
SOBRIÉTÉ À L'HONNEUR, Granbyenne de 60 ans, 5', 130 lb, yx verts, fum, sobre, veut Granbyen 57-60 ans, fum, sobre lui aussi, 5'6"-5'7", de poids santé, pour but sérieux. 402935

HOMME CHERCHE FEMME
BEAU BRICOLEUR EN EXCELLENTE SANTÉ, Granby, 62 ans, a maison, aime danse et voyages, aimerait F 55-65 ans, avec qui développer belle amitié ou plus, on verra. 403672
SI TU CHERCHES LA TENDRESSE, JE SUIS TON HOMME! Beau Granbyen de 55 ans, grand, mince, grisonnant, yx bleus, désire F d'âge mûr, ayant belles rondeurs, très forte poitrine et aimant mettre ses atouts en valeur. 375545
IL POURRAIT VOUS CONVENIR! Mi 30aine, souhaite F peu importe l'âge, demeurant dans environs de Granby, avec qui vivre bonnes rencontres occasionnelles. 403213
JEAN-PHILIPPE, UN SYMPATHIQUE RESTAURATEUR, 58 ans mais en paraît 15 de moins, 1m80, 82 kg, en pleine forme physique, colleux, affectueux, prend soin de lui, recherche F, avec qui faire bientôt connaissance. 403272
LUCIEN SE CHERCHE UNE BONNE COPINE, St-Alphonse, 57 ans, 5'7", 200 lb, chev bruns, yx pers, n-fum, recherche F dans 50aine, n-fum, poids prop, avec qui être ami d'abord et peut-être poursuivre but sérieux. 382424
AU PLAISIR DE SE FAIRE PLAISIR... Homme dans 40aine, chev châtiens, yx bleus, souhaite douce, F, mince et sensuelle, ayant forte poitrine, pour bon partage d'intimité. 403228
PEUT-ÊTRE QUE RENÉ CORRESPOND À TES CRITÈRES! Célibataire de 47 ans, aimerait bien rencontrer F, disponible, compréhensive, honnête, respectueuse et fidèle. 403122
VOICI ANDRÉ DE WATERLOO! 64 ans, sérieux dans sa démarche, souhaite contacter F, sérieuse elle aussi, avec qui faire belle rencontre et poursuivre but stable. 403727
ON S'AMUSERA BIEN TOI ET MOI! Homme de 54 ans, souhaite F, propre, libertine et très ouverte d'esprit, aimant femmes et hommes, pour plaisirs occasionnels. 398074
AS-TU ENVIE D'UNE VIE AMOUREUSE? Claude des Cantons de l'Est, modèle 44, 195 lb, chev poivre et sel, fum, bien, de signe scorpion, recherche belle petite madame, prête à s'investir dans relation sérieuse. 402920
SYLVAIN A UN SURPLUS D'AFFECTION À PARTAGER, dans 50aine, très propre et expérimenté, aimerait bien rencontrer F, pour se voir sur base occasionnelle. 403335
POUR EN FINIR AVEC L'ENNUI... Homme de 72 ans, tamé des soirées passées seul à ne savoir quoi faire, cherche copine, des Cantons de l'Est, Granby et environs, avec qui partager loisirs, voyages et intimité. 403531
ROBERT VOUS ATTEND DEPUIS SI LONGTEMPS, bon vivant de 72 ans, 5'8", 175 lb, chev poivre sans calvitie, yx pers, jovial et très sympa, recherche F, semblable, sachant ce qu'elle aime et disposée à rencontrer. 403161

JEUNE HOMME AU BEAU CORPS ATHLÉTIQUE, 25 ans, 5'10", 160 lb, musclé, désire demoiselle, pour la satisfaire et lui permettre de réaliser ses désirs et fantasmes. 403674
TU VEUX AVOIR DU PLAISIR? JE SUIS TON HOMME! 54 ans, très disponible, a handicap, cherche à contacter F, bisexuelle ou non, aimant être caressée, massée, embrassée et bien plus, avec qui s'amuser. 375545
IL POURRAIT VOUS CONVENIR! Mi 30aine, souhaite F peu importe l'âge, demeurant dans environs de Granby, avec qui vivre bonnes rencontres occasionnelles. 403213
JEAN-PHILIPPE, UN SYMPATHIQUE RESTAURATEUR, 58 ans mais en paraît 15 de moins, 1m80, 82 kg, en pleine forme physique, colleux, affectueux, prend soin de lui, recherche F, avec qui faire bientôt connaissance. 403272
LUCIEN SE CHERCHE UNE BONNE COPINE, St-Alphonse, 57 ans, 5'7", 200 lb, chev bruns, yx pers, n-fum, recherche F dans 50aine, n-fum, poids prop, avec qui être ami d'abord et peut-être poursuivre but sérieux. 382424
AU PLAISIR DE SE FAIRE PLAISIR... Homme dans 40aine, chev châtiens, yx bleus, souhaite douce, F, mince et sensuelle, ayant forte poitrine, pour bon partage d'intimité. 403228
TANT QU'ON FAIT DU SPORT! Beau sportif de Cowansville, 69 ans, 5'9", actif, désire F, complice, pour partager randonnées à vélo, ski alpin et autres activités sportives. 403286
RÉJEAN SE DIT PLUTÔT GENTLEMAN, célibataire respectueux de 50 ans, doux et joyeux, souhaite contacter F, pour rencontres occasionnelles qui pourraient mener vers l'amitié ou peut-être même l'amour. 403334
À TOI, FEMME DE BONNE COMPAGNIE! Homme dans 60aine, vit au Lac-Brome, recherche belle F, avec qui partager bons moments et combler certaine solitude. 403366
ALAIN, UN GARS ENJOUÉ QUI AIME LA VIE, Granby, 55 ans, 5'8", 190 lb, doux, généreux, aime nature, marche en sentiers, ciné et resto, recherche F, aimant bouger et plein air, avec qui jaser et passer bon temps. 393365
UN MANQUE À COMBLER... Granbyen engagé de 52 ans, 5'9", 190 lb, app jeune, calme, doux et très respectueux, cherche maîtresse 55 ans et moins, mince ou poids santé, pour rencontres occasionnelles discrètes. 403397
NICOLAS EST TRÈS OUVERT AUX PROPOSITIONS, 32 ans, 6', chev et yx bruns, aimerait contacter belle F, mature, avec qui converser, s'exciter et passer bon temps. 403069
PAS DE DISCRIMINATION! Homme dans mi 40aine, marié, souhaite F 35-65 ans, peu importe forme physique, poids et grandeur, avec qui avoir bonnes relations intimes. 403506

HOMME CHERCHE HOMME
LE BEAU MATHIEU ADORE DONNER DU PLAISIR, 33 ans, 5'11", 155 lb, grand, mince, bottom, a belles jambes, aime faire fellations, veut H, de Granby, pour occasions. 403278
LAISSE-TOI SÉDUIRE PAR SES YEUX BLEUS... Homme du début 60aine, 5'8", 182 lb, chev grisonnants, porte petite moustache, veut H, de Granby, pour occasions. 209490
ÉRIC ET SON BEAU PTTIT BODY SEXY, 44 ans, 5'10", 160 lb, bien pourvu, très gourmand, aime être dominé, cherche quelques H 40-50 ans, de poids prop, peu poilus, pour fantasmes et très chaudes nuits entre mecs. 387322
IL COMMENCE À EN AVOIR TRÈS ENVIE... Homme de 39 ans, 5'9", 170 lb, bien pourvu, célibataire depuis longtemps, cherche H, semblable, pour intimité et plus. 403361
LE BEAU DANY AIME ÇA À PLUSIEURS... Ste-Cécile-de-Milton, 44 ans, 5'10", 145 lb, rasé, a beau corps, reçoit, aime se travestir, faire fellations, veut quelques H 30-50 ans, poids prop, peu poilus, pour nuits chaudes. 402860
ON S'EN REPARLE EN PRIVÉ? Michel, dans 50aine, aimerait H, capable de lui faire bonne fellation, lui enlever ses chaussures et traiter ses pieds aux petits soins. 403151
QUELQUE CHOSE D'UN PEU SPÉCIAL... Homme de 51 ans, 5'8", 120 lb, chev brun-gris, yx pers, recherche H 70 ans et moins, gai, bi ou autres, alcoolique de préférence, pour amitié, sorties et bien plus encore. 707497
RÉPONSE ASSURÉE! Homme de Granby, 60 ans, 5'8", 160 lb, cherche gars de la construction 30-75 ans, viril et très coquin, pour masturbation et jeux intimes. 403359
UNE BELLE TRANS POUR RÉJEAN... 56 ans, 5'4", 122 lb, souhaite contacter belle trans, du coin de Granby, plutôt vicieuse, avec qui vivre première expérience. 403679
FEMME CHERCHE FEMME
EMMY EST ICI POUR S'AMUSER! 23 ans, 5'3", chev rouges et yx pers, souhaite contacter autre F, intéressée, avec qui elle pourrait bien s'amuser. 402355
COUPLES
BEAU COUPLE CHERCHE IDEM! Mi 50aine, elle: 5'5", 135 lb, lui, 5'8", 150 lb, cherche beau couple HF début 50aine, avec qui partager sorties et amitié si affinités. 386415
IL SOUHAITE AVOIR DES AMIS, 51 ans, 5'7", 120 lb, chev brun-gris, yx pers, cherche joli couple FF 65 ans et moins, gai ou bi, pour amitié, sorties diverses et plus encore. 240915

CLINIQUE de VARICES



- Échosclérose • Varices
- Traitement des rides
- Augmentation des lèvres

Restylane
Botox cosmétique™

5, rue Comeau, local 5, Granby
450 372-2111

D^r Claude HÉBERT
MD, ABPh Diplomate
American Board Certified in Phlebology
Omnipraticien • Phlébologue



Beauté Physique

Nouveau!
TECHNOLOGIE IPL
(LUMIÈRE PULSÉE)

EVELYNE MAILLOUX
PROPRIÉTAIRE
15 ANS D'EXPÉRIENCE

CONSULTATION GRATUITE
HOMMES ET FEMMES
OUVERT 7 JOURS
450 372.9747

Sensation TRÈS CONFORTABLE!

- ACNÉ
- TÂCHES PIGMENTAIRES
- PHOTOÉPILATION (POILS)
- RAJEUNISSEMENT DU VISAGE
- LÉSIONS VASCULAIRES (VARICES)

**DEVIENS...
SECRÉTAIRE
OU COMMIS À LA COMPTABILITÉ**

PHOTOGRAPHIE: © STEVE PELLERIN

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

DÉBUT DE LA FORMATION:

- ✓ 30 octobre 2017 ✓ 15 janvier 2018
- ✓ 19 mars 2018 ✓ 23 avril 2018

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

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

› LE SAMEDI 21 OCTOBRE: ON MARCHE!



L'Association des médecins omnipraticiens d'Yamaska (AMOY), la Fédération des médecins omnipraticiens du Québec (FMOQ), ainsi que le Grand défi Pierre Lavoie invitent la population de Granby à la deuxième Grande Marche du Grand défi Pierre Lavoie (GDPL), qui aura lieu le samedi 21 octobre prochain. Cet événement familial gratuit, où chacun marche à son rythme, rassemblera les marcheurs pour un parcours de 5 km à travers les rues de Granby. Celui-ci débutera au parc Daniel-Johnson à 10h. Un cadeau et une collation attendent chaque marcheur à son arrivée. Animation et musique sur place avant le départ pour réchauffer l'ambiance. L'inscription à la marche est gratuite sur onmarche.com. Cette année, la présidence d'honneur sera assurée par le D^r Jacques Bergeron, médecin de famille et président de l'AMOY. Encore cette année, la Grande Marche de Granby peut compter sur l'appui de plusieurs partenaires de la région. En plus de l'AMOY, la FMOQ et le GDPL, elle profite également de l'appui de la commission scolaire du Val-des-Cerfs, de Granby Multi-Sport, de Desjardins Haute-Yamaska, de l'Assemblée nationale par l'entremise de François Bonnardel, ainsi que de la Ville de Granby.



laVoixde l'Est

CONCOURS

en collaboration avec

LA MAISON de la CULTURE DE WATERLOO

À gagner
Sally Folk
en spectacle le 27 octobre

Coupon de participation dans votre quotidien **La Voix de l'Est**

EN BREF

Fibromyalgie

GRANBY —Café-rencontre le mercredi 4 octobre à 13h30 au local 208 du Centre communautaire Saint-Benoît. Pour information: Danielle au 450-372-3401.

Souper spaghetti

ROUGEMONT — La Société d'histoire et de généalogie des Quatre Lieux invite les gens à un souper-bénéfice le samedi 14 octobre à 17h30 à la salle touristique au 11, chemin Marieville, à Rougemont. Les billets sont disponibles au 450-469-2409, auprès des membres de l'exécutif de la Société ou au 1, rue Codaire, à Saint-Paul-d'Abbotsford, le mercredi.

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*.

laVoixdeEst

VISA MasterCard Interac

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 MEDIA doit être soulignée avant le VENDREDI, 16h pour être corrigée ou annulée.

386139V

7644 Propriétés à vendre

MAISON À VENDRE, unifamiliale, 451 Belcourt, Granby, secteur tranquille, près écoles (St-Luc et St-Marc), 3 ch-à-c., 1 s/de bain, 214,999\$, 450-777-7866.

SEMI-DÉTACHÉ à St-Alphonse, 2 étages Constr. neuve, terrain boisé, clés en main. Constr. MCM, 450 777-8596, 450 577-1769.



Superbe maison à vendre au **536 Arthur-Laliberté, Granby** 389,000\$ voir site Publi-Maison. Info: 450 204-0128

7685 Condos à vendre

BROMONT, CONDO 5½ dans un Sixplex (occupé depuis mars 2017 par le propriétaire vendeur très motivé, **nég. \$**), 211 Av. de l'Hôtel-de-Ville unité 201 (2^e étage), a/c, comptoir quart, aspirateur central, extras dans cuisine et s/bains, plafond 9 pi, **Navette de ski inclus. Visites sur rendez-vous; 450 534-1053**

FRELIGHSBURG, superbe condo à la campagne, 2 chambres, bâti depuis 5 ans, édifice patrimonial au village, entouré par la nature, immense cour paisible bordée par forêt, sans voisin arrière, galerie 11x30 donnant sur la cour, ascen., 184,500\$, 514-865-1267, 450-298-1189.
 DuProprio.com, Annonce no 680778

7687 Terrains, terres et fermes à vendre

PROMOTION D'AUTOMNE : Notre-Dames-des-Bois, jusqu'au 31 octobre Rabais de 33% ou financement 0% sur 10 ans et **NOUS PAYONS LA T.P.S.** sur les terrains du Domaine des Appalaches, accès à: 3 montagnes, des étangs, sentiers, 40km de routes privées déneigées. Aussi rabais pour les donateurs au Projet École-Communauté, certaines conditions s'appliquent. 819-888-2314 SBU www.domainedesappalaches.ca

TERRAIN dans le développement du village de Sainte-Cécile, bonne tranquillité et bonne école, 34 000 pi², 450 991-0743

7737 Logements à louer Granby

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

1 mois gratuit, 1x 5½, libre maintenant, chauffé, sixplex, pl. flottant/céramique, paisible, résidentiel, gazon. 514 951-7727

2491
 Logements d'immeubles vendus depuis 2000

Yves Forand
 Courtier immobilier
 Cell. : 450 375-1621
 Bur. : 450 378-4120

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

RÉSIDENTIEL / FERMETTES / MULTIPLEX
 Région de Cowansville, Granby, Farnham et environs



RÉDUCTION DE PRIX

107, rue Mercier, COWANSVILLE
 Centris #20456684

Magnifique propriété impeccable, dans quartier tranquille. Possède de grandes pièces bien éclairées, 3 ch. à c. et 2 s. b., grand garage isolé, thermopompe et s.-sol totalement aménagé. Située près de l'école secondaire Massey-Vanier et de la route 139. Une maison de haute qualité!

ÉQUIPE MASSÉ
 COURTIER IMMOBILIERS

à partir de **2%**

Kim Massé Courtier immobilier résidentiel
 450 266-6125 | 579 488-0530

Todd Massé Courtier immobilier
 450 378-4120 | 450 260-5277

Équipe Massé courtiers immobiliers
 info@equipemasse.com
 www.equipemasse.com

RE/MAX Professionnel inc.
 Agence immobilière

7737 Logements à louer Granby

1- Nouvelle construction Gestion Marc Breton
 Magnifiques condos haut de gamme 4½-5½, aire ouverte, style contemporain, sect. paisible du quartier du Plateau des Terres Miner, 995\$/mois, 450 777-8950.

110 Pinard, 5½, au 3e étage Libre immédiatement. Bonnes références. 450 378-3173.

174 BOURGEOIS, grand 3½, chauffé, eau chaude fournie, beaucoup de rangement, pl. céramique, entrée lave-vaiss., propre, libre imm., 530\$, 450 522-0506.

201 ALLAN , ascenseur, béton, grandes chambres, belle vue.
 N-fumeurs. 450 522-6607, 450 777-5967

2½, 1er étage d'un triplex, libre imm. Électroménagers disponibles. 320\$/mois. Info : 450 777-3541

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

7737 Logements à louer Granby

2½, GRAND 3½, chauffé, meublé, balcon, buanderie, intercom, stat., secteur hôpital, propre, paisible, près services. 450 375-7735

243 Denison O, 5½
244 Denison O, 3½, 4½, 5½, eau ch. chauffé;
251 Denison O, 4½;
476 Denison O, 5½;
155 Drummond/Cedar, 3½, 4½
39 Mountain, 3½ rénové, meublé, ch., écl. TOUS LES LOGIS: PAS DANIMAUX. Enquête de crédit Visite sur rendez-vous: 450-372-6150

3½ rénové à neuf, semi-meublé, 565\$ par mois, enquête de crédit, pas de chien. 450 915-0566

3½ RÉNOVÉ, avec véranda vitrée, libre, 525\$/mois, angle St-Charles et St-Jacques. 450 372-6511

3½ SEMI-MEUBLÉ et 4½
 Idéal 55 ans et +. 450-775-5310

3½, MEUBLÉ au complet, situé rue Reynolds, idéal personne 50 ans et +, pas d'animaux, 450 372-2620

POUR DES RÉSULTATS BERNARD EST LÀ!

Sutton
 L'immobilier nous habite
 Agence immobilière

Bernard Rousselle
 Courtier immobilier
450 521-7211

Plus qu'un conseiller...
 ... un ami

Yves Paquette
 Courtier immobilier
 CELL.: 450 775-9940
 BUR.: 450 378-4120

2%
 *Sous certaines conditions

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

Estimation gratuite
 Un seul appel suffit
 yvespaquette.com

7737 Logements à louer Granby

330 SIMONDS Sud, libres imm. 2½, 1^{er} pl., 430\$ (poêle frigo inclus) Richard, 450-578-0130.

369 MASSÉ, grand 4½, libre, rez-de-ch. 560\$/mois, réf. et enquête de crédit requis. Aucun chien. 450 776-6516

4½ NEUFS, style condo, Cowansville, entre 800\$ et 900\$, enquête de crédit, Lise au 450-775-0332, 450-346-9458.

4½, 2e ÉTAGE, dans duplex, grand, tout rénové, A/C, grande galerie, solarium, 650\$/ms. 55 ans +, rangement int. et ext., Pas d'animaux, rue Breton. Libre 450 378-8218

4½, au 349 Desjardins, 3^e étage, refait à neuf : cuisine, s/bains, plancher. 450-531-9034

5½ CENTRE-VILLE, 16-1 St-Charles S coin Principale, au 2e, remise int., stat., pas d'animaux, libre, 575\$/mois, références. 450 375-3612 ou 450 375-5200

5½ libres, 2^e/3^e étage disponibles maintenant PRÈS DES GALERIES ET RONA
 Rénovés, grande fenestration, immeuble tranquille, concierge sur place, pas de chien. Enquête de prélocation. (450) 378-0366 / 521-1506

5½ très spacieux et rénové, grande chambre plus chambre de rangement, véranda à l'arrière, situé au centre-ville de Granby, rue Principale. 450-204-4021.

★ BAS DE DUPLEX, 3 chambres, non ch. non écl., grande cuisine s/bain, prise lav./vaiss, 2 stats, cabanon. plusieurs rénovations effectués, peinture fournis, plancher neuf, 750\$/mois
★ 450 776-3457, 1 450 501-3198 ★

Beau 4½, immeuble pour 55 ans, non fumeur, pas animaux, entrée indépendante et balcon, plancher flottant, salle de bain céramique, libre 1er nov., 510\$/ms. 819 846 6308

GRAND 4½, 605\$, 5½, 660\$, secteur lac Boivin, eau ch., incl., entrée lave-vaiss., et lav./séch., enquête de crédit pas de chien 450 915-0566

IMM.OU PLUS TARD, 3½- grand 4½, 1er ou 2e étage, 6 logis tranquille, repeint, 2 stat., remise int./ext., bien éclairé. 450 375-7735

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

7737 Logements à louer Granby

FAUBOURG CHAMPÊTRE
 Logements pour retraités actifs
 Site enchanteur et ambiance chaleureuse
 3½ - 4½ - 4½ verrière
 Modèles variés climatisés

Ascenseurs * Aspirateur central
 Stationnement intérieur et extérieur
 Piscine intérieure à l'eau salée
 Salon de coiffure et massothérapie
 Bibliothèque * Billard * Salles d'activités
 Balançoires * Terrains de pétanque
 Près de la piste cyclable et des services

Admissible au crédit d'impôt pour 70 ans et plus.

310, rue Denison Ouest, Granby
 450 375-9703
 Info@faubourgchampetre.ca

7738 Logements à louer en région

4½ - 1012 Vimy, à St-Césaire, stat., libre 1^{er} nov., 450 816-0732.

4½ Bromont, à 2 min. station de ski, piscine creusée, près de tous les services, plancher béton, immeuble tranquille, libre imm. 585\$/ms. 450 534-2263, 450 358-9018

ACTON-VALE 4½ près des services, rez-de-chaussée, corde à linge. libre imm. 455\$/mois. Réf. demandées. 450 775-5936

Bromont 4½ 625\$ (rénové à neuf) avec vue magnifique et 4½ **580\$** fenêtres et porte patio neuves, 2 stats, remise int. 450 522-1624

7761 Chambres à louer

COLOCATAIRE recherché(e), non allergique aux chien/chat, 275\$/mois, ch./écl. + Internet, accès à la cour. 819-212-6456.

Étudiant ou travailleur 18 à 45 ans, 10 min. Cégep ou centre-ville. Tout compris sauf la nourriture. N-fumeurs. 325\$/m. 514 346-3805

Pour personnes retraitées, chambre avec s. d'eau, câble TV, tout compris, vous êtes chez vous. 28 Gareau, Roxton Pond. 450-378-1821

PRÈS DES SERVICES, endroit calme, chaleureux, stat., cuisine complète, lav.-séch., câble, Internet et produits de base inclus. Libre imm., 108\$/sem. Calme assuré. Non-fumeurs. Réf. demandées. Denis 450 777-3666

7738 Logements à louer en région

TRANQUILLITÉ, PRÈS PARC INDUSTRIEL
 entrée privée, stat., wi-fi, câble, balcon lav.-séch., frigo. 450-375-3251

7766 Résidences et centres d'accueil

RÉSIDENCE RIALTO
Résidence privée pour aînés autonomes et semi-autonomes
Environnement sécuritaire et convivial
Personnel qualifié 24 h, Ascenseur
Dispositif d'appel d'urgence
Activités variées

1½ incluant :
3 repas par jour servis en salle à manger, entretien ménager et buanderie
Services additionnels sur demande

Admissible au crédit d'impôt pour 70 ans et plus.

402, rue Principale, Granby
(450) 375-0050
Info@residencerialto.ca

7767 Bureaux et locaux à louer

2 LOCAUX COMMERCIAUX
Immeuble 114 St-Charles Sud, 1 à l'étage, 1,014 pi.² et un au rez-de-ch., 742 pi.² avec s/sol., 450 372-6511.

Bureaux à sous-louer à Laval, 2550 Daniel-Johnson, jonction 440 et 15. 1700 pi.ca. Très ensoleillé. Cuisinette, 3 bureaux fermés. Peut accueillir 6 postes de travail. Salle d'entreposage. 4600\$/mois tout inclus. Fin du bail : décembre 2018. Info : 514-861-2088 poste 23.

CENTRE-VILLE, 3 700 pi² avec sous-sol pleine grandeur 40X100, local entièrement fini avec équipement pour commerce de détail incluant comptoirs et racking, climatisation centrale, chauffage gaz naturel, planchers bois franc et tapis, système d'alarme, immense enseigne extérieure. Situé face aux banques Royale et Nationale. Prix pour location rapide seulement 2, 500\$/mois. Serge: 450-779-8017.

Bâtisse à vendre 675 000\$ incluant 8 logements et le local commercial.

7768 Entrepôts, garages et stationnements à louer

BESOIN D'ENTREPOSAGE ?
Mini-Entrepôt, 89\$/mois
Location de camion 40\$/jours
Cubes d'entreposages 34\$/chacun
450 266-4444

★ ★ ENTREPOSAGE ★ ★
Auto, bateau, moto et VR, 450 521-2082

Entreposage extérieur pour roulotte, bateau, motorisé, remorque et autres, nous avons l'emplacement pour vous. Le tout est éclairé et cloturé.
À partir du 14 octobre pour savoir nos tarifs : 450 776-4651

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

Granby, rue Martin, 1 "locker" 9x11, à louer, chauffé, \$75/mois. Patrick, 450 405-7499

MINI-ENTREPÔTS chauffés, libres imméd. Dans bâtisse neuve à St-Alphonse. 10x20 et 5x10. 450 378-8531 ou 450 531-9034.

REMISE 5x8x12' près parc Industriel Granby, 40\$/mois. 450-522-0506

7785 Services de garde

2 places disponibles, \$18/ jour. Avec reçus. 20 ans d'expérience.
Granby, près resto Chez Plumet. 450-375-9597

VOUS avez besoin d'une personne de confiance pour s'occuper de vos chers petits en votre absence? Alors, appelez la grand-maman qui saura s'occuper d'eux. 450-956-1631.

trait d'union

Consultez la rubrique du samedi!
Placez GRATUITEMENT votre annonce: 450-776-1555

7785 Services de garde

PLACES DISPONIBLES EN CPE POUR ENFANTS NÉS ENTRE LE 1^{er} OCTOBRE 2012 ET LE 15 AVRIL 2016

C.P.E. Nez-à-Nez

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE NEZ-À-NEZ
990 LE CORBUSIER GRANBY
450 375-7700 (221)
WWW.CPENEZANEZ.COM

NOUVELLE INSTALLATION
OUVERTURE LE 16 OCTOBRE 2017
7 h à 18 h
VOLET SPORTIF (3 À 5 ANS)
VOLET SCIENTIFIQUE
ÉVEIL À LA LECTURE
PLUSIEURS SORTIES ÉDUCATIVES

7786 Services financiers et impôts

PRÊTS HYPOTHÉCAIRES PRIVÉS
1^{er} OU 2^e RANG
Tél. : 1 866 566-7081

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

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 514-282-2022
www.sossaaq.com

7791 Entretien et travaux domestiques

Personne pour faire l'entretien ménager recherchée dans maison privée à Granby
Info : 450 378-5731

7795 Réparation, rénovation et construction

À CONSERVER!
Menuisier à la retraite ferait divers travaux.
RBQ 8307-5937-54 - Roger : 450-378-6359

Peinture avec Service Complet !
Construction neuve ou Auto-Construction - Préparation - Réparation - Etc.
Bienvenue à tous !!! 450-375-1446 - Philippe -

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

★ Spécialiste en sablage ★
Sablage, pose et réparation de plancher en tout genre. • Vernis sans odeur. Estimation gratuite. Travail garanti.
René, 450 531-1392

7797 Paysagement et services extérieurs

ABATTAGE, TAILLE D'ARBRES, TAILLE DE HAIES DE CÈDRES,
450 777-7565 / 450 360-9550

ARBRES "LE PETIT ÉCUREUIL!"
Arboriculture, déboisement, abattage, élagage d'arbres, essouchage, taille de haie de cèdre. Prix comp. Ass.-resp. 450-577-0220,

BEAUTÉ PELOUSE
TERRASSEMENT, PAYSAGEMENT
On fait de tout, demandez-nous.
Estimation gratuite. Cell. 450 531-1567

CÈDRES POUR HAIE, toute grandeur disp. poss. de plantation, serv., taille de haie/ tonte de gazon soumission gratuite 450 375-0622.

★ TERRE NOIRE ★

TERRE À PARTERRE ET/OU À JARDIN DE TRÈS BONNE QUALITÉ
À contrat seulement.
Inf.: Lacoste Paysagiste Inc., 450-378-3444

7798 Déneigement

DÉNEIGEMENT À LA PELLE
Trottoir, marche, balcon.
Service personnalisé et fiable
À contrat seulement.
Luc Gemme : 450 522-6458
www.gemmesataille.com

7799 Déménagement, transport et entreposage

TRANSPORT ET DÉMÉNAGEMENT
Prix spéciaux pour petits déménagements
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 1-877-661-2626 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.

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)

Tarot : Pour mieux comprendre sa vie. 13 ans d'expérience. Formation en soins énergétiques, Reiki Yantha, etc. Enregistrement sur CD si désiré. Gilles: 450 919-4796 Bromont.

Voyance : lecture d'âme, par le thé, tarot. Plus de 25 ans d'expérience.
Consultez Yolande, 450-777-4331

7819 Messages personnels

★ A1 ROMANCE ENR ★
Service d'accompagnement.
450-405-4902

7834 Offres d'emploi

AUGMENTEZ VOS REVENUS !
Parcours disponibles pour distribuer
LA VOIX DE L'EST ET LA PRESSE GRANBY

Pour les rues :
BARR, CÉDAR, WELLINGTON, ALLAN, BOULEVARD LEOLERC EST, ST-MICHEL.

POUR LES RUES:
BRUNELLE, MC DONALD, WINCHESTER, ST-CHARLES SUD, KING, LÉGER.

Laissez vos coordonnées au
450 375-4555, boîte vocale 4527

CENTRE DE RÉNOVATION À ST-CÉSAIRE, recherche commis au vente, avec exp., temps plein, entrevue sur rendez-vous seulement, contacter Yves au 450-469-3137

7834 Offres d'emploi

AUGMENTEZ VOS REVENUS !
Parcours disponibles pour distribuer
LA VOIX DE L'EST ET LA PRESSE À GRANBY

Pour les rues : RobinsonS, boul. Fortin, Girouard, Cyr, boul. Fortin, Bourgeois, Routhier, Cyr, Goin, Groulx, Annick, Claudia, Mathieu, boul. Fortin, Delorme, Jonathan, Krystelle, Laurie etFernandel
Laissez vos coordonnées au
450 375-4555, boîte vocale 4527

CHAUFFEUR DE TRACTEUR pour déneigement recherché, salaire garanti, 450 776-4849

CHAUFFEUR de tracteur pour déneigement, salaire à discuter. A St-Césaire, 450 501-5807

COUTURIER(E) d'expérience demandé(e), 450-375-0232.

CUISINIER(ÈRE) demandé(e), temps plein, pour Restaurant L'Interlude, à Bedford 450 248-4491.

CIDRERIE MILTON
est à la recherche d'un(e)

MANŒUVRE et d'un(e)
COMMIS D'ENTREPÔT
pour l'équipe de production de cidre.
Postes permanents, temps plein.
Expérience, un atout
Bonne forme physique

Contactez-nous au **450 777-2442**
ou à **rh@cidreiemilton.com**
ou présentez-vous au

5, route 137 Nord, Ste-Cécile-de-Milton

SERVICES DE PERFECTIONNEMENT 3000
À votre service depuis 20 ans

85% TAUX de placement en emploi

CHERCHEURS D'EMPLOI
BESOIN D'ACTUALISATION ?

BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ SERVICE À LA CLIENTÈLE

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

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

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

Programme financé par **Emploi Québec**

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

Nous visons l'emploi

SEM

SERVICE EXTERNE DE MAIN-D'OEUVRE DE GRANBY & RÉGION

Service d'aide à la recherche d'emploi

POUR VOUS 45 ANS ET PLUS

✓ La Haute-Yamaska
✓ Brome-Missisquoi

450 777-3771
www.semogranby.ca

Avec la participation financière de : **Québec**

7834 Offres d'emploi

CUISINIERS DEMANDÉS avec expérience
Poste à temps plein.
PLONGEURS
Brasserie Daniel Lapointe Granby
750, rue Principale, à Granby
Contacter Benoit : 819-347-2895

EAST FARNHAM
CAMELOT recherché pour distribuer
LA VOIX DE L'EST ET LA PRESSE
Laissez vos coordonnées au
450 375-4555, boîte vocale 4527

EXTREME PITA situé à Ange-Gardien recherche
préposé(e) au comptoir
Semaine et fin de sem., temps plein
Apportez CV au 99 rte 235, Ange-Gardien ou courriel : nicole.sortie55@hotmail.com
450 293-3737 poste 22 (Nicole)

ÉQUIPE SARRAZIN est à la recherche d'une **SECRÉTAIRE À TEMPS PLEIN**. Langues parlées nécessaires : français et espagnol. Aucune expérience requise. Appeler du lundi au vendredi entre 9h et 16h au 450 994-6027

GARAGE Denis Allard cherche préposé(e) au pneus et au changement d'huile avec expérience, salaire selon compétence
Contactez Nathalie ou Benoit : 450 266-2062 ou info@garagedenisallard.ca

MANOIR SWEETSBURG
Auberge à Cowansville est présentement à la recherche de : **Assistant(e) aux opérations**
Assiste la direction dans le déroulement des activités de l'auberge, dans l'accueil des clients, entretien général, organisation et déroulement d'événements. 20-25h/sem. selon l'achalandage. Envoyez votre C.V. à : info@manoirsweetsburg.com

PNEUS CLOUTIER sont à la recherche d'un(e) **INSTALLATEUR(TRICE) DE PNEUS** avec exp. salaire compétitif, 450 375-2424 ou 450 775-2797.

Pour ferme à **ST-VALÉRIEN ET ROXTON POND** recherche **CHAUFFEUR CLASSE 1** pour transport de moulée, porcs et grains. Salaire compétitif. 30-35 heures / semaine.
Yvon Deslandes 450 278-7644

Préposés aux bénéficiaires Temps plein; temps partiel; sur appel

Privilèges :
Prime de recommandation; horaire flexible
Prime pour PAB aux médicaments
Bénéfices :
Contribution fond de pension; allocation uniforme; formation disponible
Faites équipe avec Maison Knowlton(401 Ch. Knowlton, Knowlton) et intégrez un milieu dynamique et respectueux:
Aidez-nous à faire la différence!

Veillez envoyer votre CV par courriel à l'adresse :
reception@maisonknowltonhouse.com



IGA Gazaille

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE DE:

- Gérant boucherie
- Assistant boucherie
- Gérant fruits-légume
- Assistant fruits-légumes

Faites parvenir votre c.v.: a/s Daniel Deblois par téléc. au 450 243-1121 ou par courriel: iga00286hautedirection@sobeys.com

310, RUE DENISON EST, GRANBY | 461, CHEMIN KNOWLTON, KNOWLTON | 1526, RUE SHERBROOKE, MAGOG

RECHERCHE CAMELOT (motorisé)
pour le Journal de Montréal :
Granby, Bromont. Bienvenue Homme & femme, retraité, revenu intéressant,
Daniel Lapointe : 450 777-4542.

RECHERCHE camelots pour ensacher et distribuer le Publi-sac dans Granby. Info : Francine, 450-776-6171.

RECHERCHE journalier ou apprenti carrossier, pour décapage, sablage et masquage, aircraftpaint1@gmail.com, 514-249-6976

Recherche préposé(e)

AVEC tous les cours exigés pour résidence d'ainé(e)s.

Poste de nuit 24/32
1 fin de semaine sur 2.

Personne mature et responsable.
Salaire 17\$/h.

Info: Johanne 450 525-4773
cl.immeubleslandry@videotron.ca.

RESTAURANT Granby Express
recherche **CUISINIER (ÈRE)**
AVEC EXPÉRIENCE
CV : 57 Évangéline, Granby,
demandez Johnny.

RESTO 55 situé à Ange-Gardien
recherche
cuissinier(ère)
aide-cuissinier(ère)
barmaid

Semaine et fin de sem., temps plein/partiel
Apportez CV au 103 rte 235, Ange-Gardien
ou courriel : nicole.sortie55@hotmail.com
450 293-3737 poste 22 (Nicole)

ROUTE MOTORISÉE

Parcours disponible pour distribuer

LA VOIX DE L'EST ET LA PRESSE, SECTEUR GRANBY

Pour les rues : St-Charles Sud, Archambault, Denison Ouest, Mountain, Bergeron, Bradford, Cairns, Crescent etc.
Posséder une petite voiture, livraison tôt le matin
Laissez vos coordonnées au
450 375-4555, boîte vocale 4527

SOUDEUR à temps partiel, salaire selon exp., pour info Jocelyne : 450 772-5525

Succursale Petro-Canada Bromont
est à la recherche d'employés.
Poste à temps plein et à temps partiel (de semaine et de fin de semaine).
Apportez votre CV en site au 14 boul. Bromont à Bromont, 450 534-1734, demander Christine Benoit

SUSHI SHOP BROMONT

recherche employés temps plein disponible en tout temps.
Se présenter avec C.V. au 100-130 boul. Le Carrefour, Bromont

SUSHI SHOP COWANSVILLE recherche EMPLOYÉ(E)S

À temps plein et temps partiel
Disponible jour, soir et fin de semaine.
Expérience non requise.
Se présenter avec C.V. au 1616 rue Sud, Cowansville.

URGENT PRÉPOSÉ(E)S AUX BÉNÉFICIAIRES

Petite résidence chaleureuse hébergeant 12 résidents en perte d'autonomie recherche personnel passionné et possédant de l'expérience pour poste à temps partiel ou temps complet.
Faire parvenir CV au Pavillon Jules-Crevier, 320, rue St-Hubert, Granby QC, J2G 5N5; fax : 450 776-5922; ou tél. Christian Morin au 450-522-4121.

7851 Automobiles

ACHETEZ VOTRE VÉHICULE

AUCUNE ENQUÊTE DE CRÉDIT
PERMIS VALIDE
LIVRAISON POSSIBLE LE MÊME JOUR
RECHERCHE DE VÉHICULES,
IMPORTATION U.S.

TRANSCO 2000 LTÉE
450 446-2800

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 ou 1 888-446-5250
www.robertcloutierautos.com

AUCUNE ENQUÊTE DE CRÉDIT
FINANCEMENT (AUTOS)
GARAGE ST-GERMAIN : 450 777-2540

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

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2016, léger dépôt, aucun endosseur.
1-866-566-7081
www.financementbrisson.com

7852 Camions, utilitaires et fourgonnettes

2003 PICKUP, Dodge Dakota, 4x4, quad cab, 2,900\$ nég., 450-534-2667

7861 Remorques

REMORQUE fermée, aluminium, marque Cargo, 18 pi, tandem, frein électrique, 2 portes arrière, 1 porte du côté, 450-548-2754

7872 Divers à donner, à louer, à échanger ou demandé

ACHÈTERAIS ANTIQUITÉS

Meubles, vaisselle, armoires en pin, tableaux, sculptures, Juke Box, machines à Coke, etc. Achat, vente. Antiquités Gaston Chamberland 450-295-1190 ou 450-295-1490

TOIT: Votre toit en bardeaux d'asphalte est à refaire? Appelez les meilleurs! Travail honnête/conscientieux, fait en famille. R.B.Q. 8293-1155-04+ ass. **Couvreur de Père en Fils inc.** 450-539-3919 ou 450-779-2852

7873 Divers à vendre

★ 4 PNEUS D'HIVER SUR JANTES 17 pouces pour Honda CRV, 2008 de bonne qualité, 400\$, 450 263-2250

ACHÈTE À DOMICILE ANTIQUITÉS TABLEAUX RECONNUS, BIJOUX EN OR. Meubles antiques et design, luminaires, Bronzes, Monnaies, Coutelleries Sterling, Montres, Porcelaine, Vaisselle, Cruches, Vitraux, Balances, Horloges, Radio, Annonces publicitaires, Sculptures, Tricoteuses à bas . www.tableauxantiques.com 514 891-0699

Adam et Eve. Nudisme, gens libérés, chalets à louer, VR bienvenus. Brochure gratuite. Halloween Party le 7 octobre
www.camping-adam-et-eve.com
Tél.: 819 336-4320.

BOIS chauffage ÉRABLE, 85\$ la corde; pompe à vide DeLaval 78, moteur 5 forces avec récupérateur d'huile. 450-375-7064

CABANONS (REMISES À JARDIN)

10x12, 1,975\$/2,300\$; 10x16, 2,350\$/2,725\$; 12x16, 2,600\$/3,050\$; 15x20, 3,600\$/4,350\$; 15x30, 5,150\$/6,150\$; 20x30, 6,500\$/8,100\$. Autres grandeurs disponibles. Livraison et installation gratuites. R.B.Q. 8213-9338-04. 450-632-0007

CÈDRES

cultivés, de 3 pi à 20 pi, spécial d'automne, 3 pi à 5,95\$, 8 pi à 45\$.
cedresalaincharron.com / 450-531-5554

★ FRUITS-LÉGUMES ★

Fraises d'automne, pommes à cueillir et en kiosque, et plus tomates et piments pour conserve, maïs sucré concombres, SPÉCIAL oignons 10 livre 2\$, courges et cirtrouilles

Les jardins Abbotsford, 2355 Principale Est, St-Paul-d'Abbotsford, 450 379-9744
Maraîcher André Côté, 2150 rang Papineau St-Paul-d'Abbotsford, 450 379-5277
Fruiterie Relais 68, St-Alphonse de Granby. Ouvert 7 jours.

Grande variété de tartes faites maison à l'ancienne. Faites votre commande : 450 375-8692.

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

SCIERIES MOBILES à partir de 4,397\$ Coupez bois de toutes dimensions avec votre propre scierie à ruban portable. Info & DVD gratuits, www.ScieriesNorwood.ca/400QN 1-800-408-9995, poste : 400QN.

Sofa-lit, lit simple, table de billard, souffleuse à neige, poêle à granules + 90 sacs de 40 lbs de granules, banc de scie et + + + +.
Cause : maison vendue. 450 770-7209

7882 Meubles et électroménagers

CONGÉLATEURS 12 pi.cu. 175\$, frigos et cuisinières à partir de 350\$ l'ensemble.. Petite cuisinière 24" Garantie 3 mois
450 360-9550

MOBILIER DE CUISINE
1 table vitre teintée avec 4 chaises : 125\$.
INFO : 450 375-1198

7883 Bois, appareils de chauffage et climatiseurs

BOIS de chauffage: bois franc 95\$/la corde, bouleau 70\$/la corde, rondins 65\$/la corde, bois mélangé 60\$/la corde, 450-525-2821

7890 Articles de sport et de loisir

BROWNING calibre 12, Magnum, 650\$, Remington pompe, calibre 270, 550\$, canot Coleman 15pi, 350\$ et autres articles divers, 450-534-2667

7895 Avis publics

Cimetière catholique de la paroisse de St-Paul-d'Abbotsford
AVIS À TOUS LES CONCESSIONNAIRES

Tous les concessionnaires de lots devront enlever toutes plantations, haies ou autres objets sur le terrain qui leur est concédé.
Seuls les arrangements floraux sont tolérés sur la base du monument ou sur celui-ci.

Cet avis devra être respecté d'ici le 28 octobre 2017.

Conseil de fabrique de St-Paul-d'Abbotsford



Faites-en l'essai dès aujourd'hui!

LaVoixdelEstSurMonOrdi.ca

408/747

Je t'aime mais pas à tout prix!



450 . 378 . 9297

Maison d'aide et d'hébergement pour les femmes et enfants victimes de violence conjugale

leucan

compte sur moi

Faites une différence pour les enfants

leucan.qc.ca
1 800 361-9643

415441



LIQUIDATION D'AUTOMNE

NOS VÉHICULES NEUFS 2017 DOIVENT PARTIR!

METTEZ NOUS AU DÉFI

VENDREDI 6 OCTOBRE
LES VENTES
SERONT FERMÉES
POUR PRÉPARER
L'ÉVÉNEMENT



SAMEDI 7 OCTOBRE
9 H À 17 H

DIMANCHE 8 OCTOBRE
9 H À 17 H

LUNDI 9 OCTOBRE
FERMÉ

2 JOURS SEULEMENT



115 RAM 1500 2017

EN STOCK

26 RAM 1500

EN STOCK

JUSQU'À
20 000 \$*
DE RABAIS



JEEP COMPASS
TRAILHAWK 4X4 2017

B7-497

~~36 180 \$~~

29 990 \$*

JEEP GRAND CHEROKEE
LAREDO 4X4 2017

G7-0194

~~46 140 \$~~

36 990 \$*

JEEP CHEROKEE NORTH
4X4 2017

B7-438

~~36 160 \$~~

27 990 \$*



Philippe Rouillard

Yannick Proulx

Des transactions sans tracas depuis 60 ans!



Normand Lussier

Christopher Beaulieu

Bessette

COWANSVILLE

395, rue de la Rivière, Cowansville QC J2K 1N4
450 263-4000, poste 375
www.bessetteautomobiles.com



Granby

CHRYSLER

947, rue Principale, Granby QC J2G 2Z5
450 450 378-9051, poste 275
www.granbychrysler.com