

Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 14 MARS 2018 GRANBY • VOLUME 33 • N° 11

CHRONIQUE
Le yoga dans tous ses états



PAGE 2

SIGNÉE DOMINIQUE TREMBLAY



SOIRÉE AFRICAINE ANIMÉE
PAR MICHEL MPAMBARA

UN SOIR, 54 PAYS

PAGE 6


TDAH
PLACE À LA DIFFÉRENCE

PAGE 5

Johanne Lévesque, Ph. D. et Sylvain Guimond, Ph. D.

TDAH

Pourquoi être ordinaire quand on peut être SPÉCIAL?



Illustrations par Marine Cédaline

UN MONDE + DIFFÉRENT

PHOTO FOURNIE PAR LÉON-MAURICE LAVOIE

POUR UNE HYPOTHÈQUE...
PIERRE CÔTÉ 450 777-8317



Courtier hypothécaire agréé

HYPOTHECA
COURTIER HYPOTHÉCAIRE SSM INC.
380 Principale, Granby

LE PLUS BAS TAUX
SERVICE GRATUIT!

PIERRECOTE.CA

PHOTO TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK DE MICHEL MPAMBARA



Souvlaki de porc mariné 55 gr. ch.

89¢ ch.

Rabais en vigueur du 15 au 21 mars 2018

CÔTELETTE DE PORC AVEC OS (nature ou marinée)	2 99\$ /lb / 6,59\$/kg	BOUDIN	6 99\$ /lb / 15,41\$/kg
TOURNEDOS DE POULET OU DE BOEUF MARINÉS 150 gr. ch.	2 99\$ ch.	POULET PRESSÉ GASPÉSIEEN	99¢ 100 gr.

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

Bar à salade maison à 1/2 prix les mardis - mercredis - jeudis

Horaires:
Lundi au samedi : 8 h à 18 h
Dimanche : 10 h à 18 h



➤ MARCHÉ AUX PUCES DE LA MAISON DES FAMILLES

Le samedi 5 mai, dès 9h, les gens sont invités à vendre leurs articles pour enfants de 0 à 14 ans au profit de la Maison des Familles Granby et région dans le décor enchanteur de la Ferme Héritage Miner. Au programme: journée festive et familiale. Pour un espace de vente au coût de 100\$, avec reçu de charité, on s'informe au 450-776-2232 ou on visite le mfgr.org. — PHOTO 123 RF



Saviez-vous que...

Par : Mario Chaput, ND. A.

Une mauvaise microcirculation peut expliquer bien des maux

Les capillaires sanguins sont de minuscules vaisseaux de calibre inférieur à celui des globules rouges (4 microns vs 8 microns). Dans certains de ceux-ci, les globules rouges doivent même se déformer pour arriver à apporter l'oxygène aux muscles, aux nerfs, aux yeux, aux reins et aux extrémités (pieds et mains).

Une amélioration de la microcirculation grâce à certaines substances naturelles telles que le manganèse-cobalt Phyto-Santé peut venir en aide à une foule de symptômes invalidants:

acouphènes, étourdissements, palpitations, engourdissements, frilosité, maux de tête et trous de mémoire.

Parlez-en à votre naturopathe...

- Reçus émis pour assurances.
- Analyse toxémique personnalisée (sang, urine...)
- Les tests et conseils naturopathiques proposés ne remplacent pas la nécessité d'une consultation médicale en première intention.

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

450 994-4794

11, rue Évangéline, Granby (angle Cabana)



— 123 RF

Un avant-goût du printemps

DOMINIQUE TREMBLAY

CHRONIQUE

dominique.tremblay@hebdoleplus.qc.ca



LE YOGA DANS TOUS SES ÉTATS

Le cardinal rouge chante sa ritournelle d'amour. Les premières oies blanches sont passées dans notre ciel granbyen. Avec la douceur précoce de février, nous vivons un avant-goût du printemps attendu, comme toujours, avec impatience. Au Québec ça peut bouger encore beaucoup, mais les journées allongent et le soleil est plus haut dans le ciel.

Pour l'Ayurvêda, l'hiver est gouverné en grande partie par Vata grâce à ses qualités changeantes, froides et sèches. Avec le printemps, le Kapha dans la nature se réveille peu à peu. Kapha a les caractéristiques de l'eau et de la terre et certaines qualités lui sont attribuées telles que la lourdeur, la stabilité, le froid, la lenteur, la douceur, l'onctuosité et la densité. Donc, après avoir traversé la fin de l'hiver, Kapha bourgeoine au printemps. Lorsqu'il est en équilibre, il est synonyme de stabilité, d'endurance, de force, d'unité

et de soutien. Autant sur le plan physique qu'émotionnel (amour, générosité et compassion). Tout comme la terre qui se découvre et se nettoie de l'hiver, notre corps a aussi besoin d'un nettoyage du printemps. C'est le réveil d'une nouvelle énergie qui bouscule chaque cellule de notre corps.

Kapha est responsable de la lubrification des articulations, de l'entretien des muqueuses qui protègent sinus, poumons et estomac. Kapha détermine la taille, la force et la souplesse des muscles. Dans l'estomac, par exemple, Kapha engendre une couche de mucus qui le protège des acides gastriques. Équilibrer Kapha est particulièrement important au printemps, vu qu'il s'accumule durant l'hiver pour nous aider à passer à travers le froid. Lorsque la nature bouge et dégèle, ça bouge aussi en nous. On peut alors ressentir de l'inconfort. Pour une bonne transition, il faut créer une routine qui aide à alléger graduellement le physique,

le mental et l'émotionnel, sans pour autant perturber les vertus positives de stabilité de Kapha. Un Kapha débalancé apportera son lot de fatigue, de dépression, de lenteur du métabolisme et un manque d'appétit. Les allergies et les rhumes printaniers sont le lot d'un Kapha qui stagne. Faire plus d'exercices à l'extérieur, préférentiellement le matin (aux heures Kapha: 6h à 10h), sera un bon départ pour le système lymphatique et pour combattre la léthargie. Il est conseillé de ne pas trop dormir, de se coucher et de se lever tôt et, au lever, de boire une tasse d'eau chaude ou de l'eau chaude citronnée avec un peu de miel. Il faut boire et manger chaud, au 2/3 de sa capacité, et on évite de grignoter. Le repas principal sera le midi, car c'est à cette heure que le feu digestif est à son meilleur. On diminue le sucre (collations, desserts), car cela alourdit beaucoup la physiologie. On cuisine avec de bonnes épices pour stimuler Kapha: gingembre, poivre, cardamome, clou de girofle, cannelonelle, curcuma.

Quelques plantes aideront aussi le foie, la vésicule biliaire et les reins telles que le pissenlit, la bardane, le chardon-marie, le boldo, l'ortie et l'achillée millefeuille. Le Marchand de Santé Les Fours du Roy sauront bien vous guider dans votre choix.

Bon début de printemps!

CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL

ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE!

Votre denturologue à Granby depuis déjà 10 ans

CONSULTATION GRATUITE

Isabelle Lefebvre
Denturologue

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

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

CLINIQUE PODIATRIQUE DE GRANBY

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

www.CliniquePodiatriqueGranby.ca

Ongles incarnés?

Nous avons une solution **permanente** et **esthétique** pour vous!

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



Dr^e Kim Desroches,
podiatre

Dr^e Geneviève Payette,
podiatre



Membres de l'Ordre des podiatres du Québec

Tout cuit dans le bec



ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

En 2016, un Québécois sur trois disait manger au resto au moins une fois dans la semaine.

Pour ma tribu et moi, c'est le vendredi que ça se passe. Par l'addition «paresse», «fatigue» et «manque flagrant d'inspiration», ce soir-là, les chaudrons, les spatules et le kit de cuillères en bois restent rangés.

La solution simple est souvent de faire venir deux demi-poulets en cuisses avec frites dans leur boîte de carton ou encore une large *all dress* « bien cuite svp! » sans piments. Dans les faits, la paresse est si grande le vendredi, qu'on perd même le goût de sortir. Ce qui fait qu'on mange de la bouffe bourrée de gras et de sel, mais qui fait un bien fou à l'âme. Quand je me sens vraiment *wild*, je commande des sushis et je ne les partage avec personne.

Ceux qui s'intéressent à nos habitudes alimentaires prédisent que d'ici 2030 à 2035, on dépensera, dans une seule et même semaine, autant d'argent pour le resto que pour l'épicerie. Notre rythme de fou, c'est là qu'il va nous mener, non sans affecter notre santé et notre tour de taille...

Il existe toutefois une alternative pour ceux qui aiment toujours cuisiner et manger santé sans se casser le pompon.

Vendredi dernier, une surprise m'attendait sur mon balcon. Une grosse boîte réfrigérée avec, à l'intérieur, tout ce qu'il fallait pour cuisiner trois repas différents pour quatre personnes.

Tannés de m'entendre chialer sur mon menu que je trouve redondant, ma grande et mon *chum* ont décidé qu'on allait être de notre temps en essayant la formule des repas prêts à cuisiner. On en revient de revisiter le poulet rôti à toutes les sauces, non?

Comme je fais parfois partie du 60% de parents qui n'ont aucune idée de ce qu'ils cuisineront après le boulot, et ce, malgré le fait que je passe la plupart de mes dimanches à faire de la bouffe, j'avais faim de nouveauté. Malgré une planification digne d'un petit resto bien huilé et une bonne gestion des restes, il m'arrive, plus précisément le jeudi vers 16h43, de me demander quoi faire pour le souper.

L'avènement des repas prêts à cuisiner va donc me sauver. Pas toutes les semaines, mais en période de *rush*, c'est le genre de «dépanneur» qui me ressemble le plus.

Ça arrive quasiment tout cuit dans le bec!

D'abord, la solution est santé. Du moins plus que certains repas prêts à manger. Là, on gère la quantité de tueurs silencieux qu'on ingère (mauvais gras, sel, sucre), car c'est nous qui cuisinons. La beauté de la chose, c'est qu'on arrête de se casser la tête et on évite le fameux détour à l'épicerie qui nous écoeurait après la tournée des écoles en fin de journée. Les produits qu'on nous propose sont bons et frais. On fait même des découvertes. Par exemple, dernièrement j'ai travaillé l'orge perlé,



— 123 RF

le vinaigre de champagne et l'oignon vidalia. Comme les portions sont pensées d'avance, on ne gaspille rien et — une autre chose merveilleuse — comme les ados sont capables de lire et de suivre une recette, ils peuvent faire le souper à notre place!

Pour vous donner une idée des plats qu'on peut concocter en se tournant vers une entreprise de repas prêts à cuisiner, nous (tout se fait en ligne et les choix de menu sont variés) on avait choisi le boeuf Stroganoff avec nouilles aux oeufs et bébés épinards, les crevettes *al ajillo* avec *patatas bravas* et haricots verts rôtis et les côtelettes de porc

avec sauce aux oignons et brocoli au parmesan. Tout était très goûteux et facile à faire.

Bon, comme rien n'est parfait, le principe m'a laissé un goût amer sur trois points. D'abord, ce n'est pas accessible à tous les portefeuilles. Les repas coûtent entre 7\$ et 11\$ la portion. Nous, c'était 7\$. Un total de 85\$ pour 12 portions. Acheter les mêmes ingrédients à l'épicerie revient un peu moins cher. Mais quand on compare, un souper pour deux dans une brasserie l'autre soir nous a coûté 70\$...

Comme tout arrive emballé individuellement dans la fameuse grosse boîte réfrigérée, ça fait beaucoup de plastique à gérer.

On ne gaspille pas de nourriture, mais on remplit le bac bleu.

Finalement, avec les repas proportionnés, il ne reste rien pour les lunchs du lendemain. Un gros hic quand on a des enfants d'âge scolaire à qui on ne veut pas faire manger des sandwiches pendant tout le calendrier scolaire. Sinon, il faut acheter plus de portions et là, c'est plus cher. Peut-être que je mange trop, mais même pour le souper, je trouve que c'est limite comme portion.

Mais bon, comme je sens que je vais avoir recours à ce service à l'occasion dans l'année, loin de moi l'idée de mordre la main qui me nourrit...

Président et éditeur:
Alain Turcotte

Coordonnatrice:
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:
Sylvain Denault

Directeur général:
Christian Malo

Le Plus

Une division de La Voix de l'Est

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

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

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

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

Découvrir la Hongrie par ses vins

MARIE-MICHELE GRENIER

SOMMELIÈRE

CHRONIQUE

marie-michele.grenier@hebdoleplus.qc.ca



LE TOAST DE MARIE-MICHÈLE

Peu connus à travers le monde, les vins hongrois gagnent en qualité depuis une vingtaine d'années. À ce jour, la SAQ répertorie une trentaine de produits de la Hongrie, toutes catégories confondues.

Voici un survol de cette région vinicole au style de vin traditionnel.

Terroir

Entourée par l'Autriche, la Slovaquie, la Croatie, la Serbie, la Roumanie et la Hongrie, la Hongrie bénéficie d'un climat continental aux saisons extrêmes (hivers froids et étés chauds). Le paysage est composé de plaines, entourées de petites montagnes. On y retrouve principalement des sols volcaniques et calcaires.

Cépages locaux

Bien sûr, comme plusieurs régions vinicoles, des cépages dits internationaux (cabernet, merlot, chardonnay, etc.) ont été plantés entre les années 1970 et 1990. Heureusement, la tendance veut

un retour à la tradition, soit aux cépages locaux qui apportent une identité aux vins. Raffinés, les cépages blancs sont plantés en plus grande quantité que les rouges.

Le furmint est cultivé en Hongrie depuis très longtemps et il correspond à une grande superficie du vignoble. Cépage d'une grande acidité, au caractère minéral et salin, il a la capacité de bien refléter les sols sur lesquels il se trouve.

Étant à l'origine de grands vins liquoreux, il fait aussi d'excellents vins secs comme cette cuvée **Tokaji 2016, Furmint, Château Pajzos** (code SAQ: 860668; 13,95\$). Très abordable, elle offre une belle structure, de la fraîcheur et des notes d'amandes et de mandarines. Ce vin est une belle introduction à la Hongrie. Idéal avec une cuisine asiatique.

En assemblage, le furmint se retrouve souvent avec le cépage harslevelu (qui se traduit par « fleur de tilleul ») au style plus parfumé et fruité.

En ce qui a trait à la production des vins rouges, il y a une grande concentration autour de Budapest avec des cépages tels que kekfrankos (équivalent du blaufränkisch autrichien) et kardarka (souple et épicé). Les rouges élaborés avec les cépages locaux se consomment plutôt jeunes. Pour la garde, il faudra prioriser les vins hongrois issus de merlot ou de cabernet.

TOKAJI ASZÚ

Avis aux amateurs de sauternes, le Tokaji Aszú est l'un des grands liquoreux de ce monde et fait la renommée de la Hongrie. Il serait le premier vin à avoir été fait avec des raisins atteints par la pourriture noble (aussi appelée *botrytis cinerea*), soit deux siècles avant le sauternes. La pourriture noble a pour effet de concentrer les sucres et l'acidité du raisin. Le Tokaji Aszú est produit dans la région de Tokaj, avec les cépages furmint, harslevelu et muscat à petits grains, selon une méthode d'élaboration bien particulière. Une fois récoltés, les raisins sont écrasés pour former une sorte de pâte. Celle-ci est ajoutée sur une cuve contenant du vin de base de l'année précédente. Le terme Puttonyos que vous pouvez lire sur l'étiquette, désigne la proportion de cette pâte mise dans chaque fût. Ainsi, les différentes catégories vont de 3 Puttonyos à 6 Puttonyos, indiquant la teneur en sucre



et le temps de vieillissement. La mention 6 Puttonyos étant, bien sûr, la plus coûteuse et d'une douceur (taux de sucre) plus élevée. La note Aszú Eszencia signifie plus de 6 Puttonyos. Pour goûter à ce riche, complexe et élégant liquoreux à la texture crémeuse,

je vous propose le **Tokaji Aszú 5 Puttonyos 2008, Disznókő** (code SAQ : 12388330; 56,75\$). Un vin avec du caractère, des notes d'épices, de noisettes et de caramel qui persistent en bouche.

Santé!

Vins au Féminin twitter: @mm_grenier

> LES POPOTES ROULANTES: POUR SÉCURITÉ ET RÉCONFORT

La 13^e Semaine québécoise des popotes roulantes se tiendra du 18 au 24 mars partout au Québec. Le Centre d'action bénévole aux 4 vents de Waterloo se joint au Regroupement des popotes roulantes pour souligner le travail des bénévoles au sein des popotes roulantes. En effet, les bénévoles apportent réconfort et sécurité, car ils représentent, la plupart du temps, l'unique visite que les bénéficiaires du service reçoivent. En livrant les repas ces bénévoles au grand cœur distribuent également de la bienveillance et leur sourire fait chaud au cœur. Pour cette occasion, Sylvain Hamel, conseiller municipal de Waterloo, se prêtera au jeu d'être bénévole d'un jour pour livrer la popote. Il ira à la rencontre de 13 personnes dans sa municipalité. Le Centre offre des repas complets (soupe ou salade, repas principal et dessert) qui sont livrés trois jours par semaine au coût de 6,25 \$ chacun. Ce service est offert aux personnes de 65 ans et plus, ou en convalescence, avec un handicap physique ou mental ou ayant une maladie grave. Si vous souhaitez vous aussi distribuer des repas et des sourires de deux à trois fois par mois, si vous désirez obtenir davantage d'informations concernant le service ou si vous désirez effectuer une inscription pour vous ou pour l'un de vos proches, communiquez avec Carolyne Huot au 450-539-2395. — PHOTO FOURNIE PAR L'ORGANISME



Un regard neuf sur le TDAH

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Le Trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité a très peu de secrets pour la neuropsychologue Johanne Lévesque et le psychologue sportif Sylvain Guimond. Pourtant, le TDAH est entré dans leur vie parallèlement à leur carrière respective dans l'univers de la psychologie humaine. De leur rencontre est né un livre et de ce livre, une conférence. Le mardi 20 mars, ils seront les invités de Se relier au cœur du monde, à Saint-Césaire, pour parler d'espoir.

Johanne Lévesque est neuropsychologue. En 2002, elle a instauré le neurofeedback au Québec, une technique américaine qui permet de mesurer l'activité électrique du cerveau et de traiter divers troubles neurologiques. Cette approche, elle l'a découverte en tentant de trouver une alternative au Ritalin quand son fils a reçu un diagnostic de TDAH avec impulsivité. Il avait neuf ans. Histoire de pousser ses recherches au maximum, elle a fait son stage postdoctoral en neuropsychologie sur cette technique auprès d'enfants ayant reçu un diagnostic de TDAH. Son fils a d'ailleurs fait partie de son étude.

Sa rencontre avec Sylvain Guimond, elle, a eu lieu il y a environ deux ans alors que le psychologue sportif offrait une conférence. «Comme je suis une maniaque de sports, je suivais ce qu'il faisait sur RDS et je trouvais très intéressante son approche de la biomécanique, raconte M^{me} Lévesque, avec énergie. Je me disais que lui et moi, on pourrait être amis!»

Au fil des rencontres, l'amitié a fait place à l'amour. «Elle a probablement discerné certains comportements qui l'étonnaient en m'a demandé si je consentais à passer quelques tests, écrit Sylvain Guimond avec ouverture dans *TDAH Pourquoi être ordinaire si on peut être spécial?*, publié aux Éditions Un Monde Différent. J'ai, bien sûr, accepté sa proposition avec enthousiasme. Pour simplifier, disons que ces examens dessinent un portrait de mon être.»

C'est à ce moment que le

diagnostic est tombé: trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité.

«J'ai été extrêmement surpris, dit-il. Je pleurais tellement quand je l'ai su. Ça amenait des réponses aux nombreuses questions que j'avais. Je me suis senti libéré. Je le savais que je n'étais pas fou!»

Rappelons que Sylvain Guimond est docteur en psychologie du sport, éducateur physique et ostéopathe. Il est spécialiste de la posture, a écrit des best-sellers et participe à de nombreuses émissions de télévision liées au sport. Il a évalué plusieurs athlètes d'élite en plus d'agir à titre de consultant pour la LNH, la NBA, la NFL, pour les Alouettes et pour le Canadien de Montréal.

d'efforts et d'aide. Ça va être plus ardu, mais c'est possible. On souhaitait transmettre un message d'espoir.»

D'ailleurs, l'auteur est catégorique. «La phrase la plus puissante du livre est celle qui dit que le TDAH n'est pas une condamnation, mais une constatation. Le travail de Johanne a été colossal. Tout est là!»

Dans sa pratique, la neuropsychologue dit avoir vu le phénomène évoluer, mais négativement. «Les gens s'en font beaucoup, regrette-t-elle. Il y a aussi beaucoup d'intolérance au niveau de la performance. On était tanés de tout ça.»

Bien sûr, son expérience de mère a aussi pesé dans la balance quand l'idée d'écrire un bouquin s'est présentée. Spécialiste des fonctions cognitives, elle avoue ouvertement ne pas avoir su reconnaître les signes du TDAH de son garçon. Comme elle s'est sentie à la fois coupable et responsable, elle a jugé qu'elle devait partager son expérience avec les autres parents.

Savoir ce qui nous arrive ou ce qui arrive à un proche permet de mieux réagir, écrit d'ailleurs le couple dont le but est d'informer, de renseigner et d'en apprendre plus aux gens sur le TDAH par le biais de son livre et de la conférence qu'il viendra présentée à Saint-Césaire le mardi 20 mars prochain.

Celle-ci aura lieu à 19h, à l'auditorium de

l'école P.-G.-Ostiguy. Johanne Lévesque et Sylvain Guimond parleront, entre autres, des fonctions du cerveau. «Nous allons expliquer le TDAH, le dédramatiser et amener les gens à ne pas avoir peur d'en parler, insiste M. Guimond. On pense souvent être seuls avec un TDAH, mais on est loin de l'être.»

De la chimie qui existe entre les deux auteurs devrait naître un deuxième ouvrage cet automne. Celui-ci portera sur l'anxiété.

Pour des billets: Léon-Maurice Lavoie au 450-469-0728 ou au www.serelieraucoeurdumonde.com



«Il a deux doctorats!, lance M^{me} Lévesque en riant. Il n'est pas supposé avoir fait tout ce qu'il a fait! Sylvain est la preuve vivante que TOUT est possible pour quelqu'un qui a un TDAH.»

PARTAGER LEUR HISTOIRE

C'est donc en jasant de leur expérience respective et dans un désir de partager leur histoire pour aider autant les enfants que les adultes diagnostiqués, les parents ou les intervenants qui les côtoient chaque jour, qu'ils ont décidé d'écrire un livre sur le sujet. «On voulait dire qu'il était possible d'avoir des rêves, explique M. Guimond. Oui, ça va demander plus



Sylvain Guimond, psychologue sportif, auteur et conférencier. Il y a deux ans, il a appris qu'il était atteint du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. Une annonce qui lui a donné envie de partager son histoire.



Johanne Lévesque est neuropsychologue. Mère d'un fils ayant un diagnostic du TDAH, elle a, après sa rencontre avec Sylvain Guimond, proposé d'écrire un livre sur le sujet. — PHOTOS FOURNIES PAR LÉON-MAURICE LAVOIE

Une soirée à saveur africaine



ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Quand des gens d'ailleurs se mobilisent pour faire connaître des organismes d'ici, c'est signe que la magie de l'intégration opère. Le samedi 7 avril, la chorale Lumière des Nations invite la population à un souper-spectacle africain mettant en vedette l'humoriste Michel Mpambara. Une soirée festive teintée d'humour par laquelle les choristes souhaitent sensibiliser les gens à deux causes qui leur tiennent à coeur: la santé mentale et la violence conjugale.

«Le but, c'est d'organiser une soirée interculturelle remplie de Québécois et d'Africains, pour que tous puissent échanger, explique Edem Amegbo, membre de la chorale Lumière des Nations. C'est une soirée relaxe où nous ferons connaître deux organismes de la région: la Maison Arc-en-Ciel et Ressources pour Hommes.»

C'est la deuxième année que la chorale profite de son spectacle annuel pour faire connaître les services de la Maison Arc-en-Ciel. La ressource d'hébergement de réadaptation, située à Granby et où travaille un des choristes de Lumière des Nations, vient en aide aux hommes et aux femmes adultes désorganisés par leur problème de santé mentale.

Ressources pour Hommes, de son côté, aurait spécifié à la chorale avoir du mal à se faire connaître des immigrants de la région. D'où l'idée des organisateurs de la soirée de lui donner ainsi une visibilité.

«Tous les organismes ont du mal à rejoindre les immigrants, souligne Joanne Ouellette, directrice générale de Solidarité ethnique régionale de la Yamaska (SERY). Avant de s'adresser à un organisme, les gens doivent s'intégrer. Souvent, quand ils ont besoin d'un service précis, SERY les dirige au bon endroit.»

Ceci dit, M^{me} Ouellette se réjouit de voir la communauté africaine de Granby veiller à divertir, sensibiliser et informer ses gens. «Pour nous, c'est signe de réussite, dit-elle. Quand ils s'organisent, qu'ils veulent se rencontrer, ça démontre qu'ils veulent vraiment s'intégrer à notre communauté.»

Selon la directrice générale du SERY, les Africains installés dans la région se prennent en main de

belle façon. «Il n'y a pas un pays d'Afrique qui n'est pas représenté à Granby, note-t-elle. Et, souvent, ce sont des gens réfugiés. Ils sont donc encore plus méritants.» Plus de 1000 Africains habitent aujourd'hui dans la région.

«On les voit s'épanouir. C'est beau, ajoute Joanne Ouellette. Notre ville est plus belle depuis qu'elle a de la couleur!»

En plus du spectacle de Michel Mpambara et de la chorale Lumière des Nations, la soirée promet de faire découvrir de nombreux mets africains. Grâce à la participation d'une troupe et d'un groupe montréalais, danse et musique sont aussi au programme, ainsi qu'un défilé de mode de costumes traditionnels. «On dansera jusqu'à minuit!», promet Edem Amegbo.

Le souper-spectacle du 7 avril débute à 17h30, à l'hôtel Econo-Lodge situé au 700, rue Principale, à Granby. Pour des billets, il faut joindre la chorale au 450-776-0054 ou au 450-578-2602. Il est aussi possible de consulter la page Facebook Chorale Lumière des Nations.



L'humoriste Michel Mpambara animera le souper-spectacle du 7 avril prochain. — PHOTO TIRÉE DE LA PAGE FACEBOOK DE MICHEL MPAMBARA



La chorale Lumière des nations chante souvent dans les églises catholiques de Granby. Et, chaque année, elle présente une soirée interculturelle africaine.

— PHOTO FOURNIE PAR EDEM AMEGBO

› CLINIQUES INSTRUMENTALES À L'ÉCOLE J.-H.-LECLERC



Les musiciens de l'école secondaire J.-H.-Leclerc de Granby, par l'entremise de leur spécialiste en musique, Gabriel Bienvenue, profitent cette année de l'expertise de l'Harmonie de Granby. À la demande de Nicole Hébert, spécialiste en musique de l'école l'Envolée de Granby, les mentors ont accepté d'y donner des cliniques instrumentales aux jeunes. Entre ces activités, l'Harmonie de Granby (ensemble sénior) répète actuellement en vue de la présentation de deux spectacles *Contes et légendes en Harmonie*, avec la comédienne Mélissa Dion Des Landes, le dimanche 6 mai, à 14h30, à l'école J.-H.-Leclerc et *Gospel en Harmonie*, le vendredi 1^{er} juin et le samedi 2 juin, à 19h30, à l'église Unie de Granby. L'Harmonie Relève sera accompagnée d'un quatuor gospel de chanteurs très connus dans la région. Les billets sont déjà en vente auprès des musiciens et sur le site www.harmoniegranby.org ou au 450-776-6422.

— FOURNIE PAR L'HARMONIE DE GRANBY

EN BREF

FADOQ

WATERLOO— Ce mercredi 14 mars, cours de danse en ligne à 19h et cartes à 19h30. Le jeudi 15 mars, déjeuner à L'Express à 9h. Le mercredi 21 mars, buffet (5\$) à 18h suivi de l'assemblée annuelle à 19h30. Réservation: Gisèle Pothier au 450-539-4345. Le jeudi 22 mars: partie de sucre au Domaine de l'Érable à Sainte-Rosalie suivie de danse avec Carl Gauthier. C'est 25\$ pour les membres et 35\$ pour les non-membres. Pour information: Denise Comeau au 450-539-0111 ou Jocelyne Vallée au 450-539-0930.

L'évènement

Volkswagen pour tous

À PARTIR DE

0 %*

OU OBTENEZ
JUSQU'À

2 000 \$[^]

DE RABAIS AU COMPTANT



SUR LES MODÈLES 2018 SÉLECTIONNÉS.



Granby Volkswagen
1133 Principale Granby | 1 866-783-1874

*Taux de financement jusqu'à 36 mois.
^Rabais indiqué applicable sur la Passat.



0 % + 0 \$ + 0 \$
 FINANCEMENT^Φ OU LOCATION^Ψ ACOMPTE DÉPÔT DE SÉCURITÉ
 SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS



Modèle SX BA illustré*

LIQUIDATION SORENTO 2018 FAITES-VITE ! INVENTAIRE LIMITÉ
 SORENTO LX TA 2018 À PARTIR DE **24 995 \$*** INCLUANT UN RABAIS AU COMPTANT 4 900 \$*



FORTE LX BM Modèle SX BA illustré*
 LOUEZ À PARTIR DE **39 \$** / SEMAINE
 BONI DE **1 200 \$** INCLUS*
 ACOMPTE DE 375 \$ 0 % POUR 60 MOIS*
 POUR 260 SEMAINES | 16 000 KM/ANNÉE | KM EXCÉDENTAIRES : 0,12 \$/KM



« Au premier rang des véhicules compactes pour la qualité initiale aux É.-U. »
 - FORTE 2017

LA TOUTE NOUVELLE **RIO** 5 PORTES LX BM 2018 Modèle EX Tech Navi illustré*
 FINANCEMENT À PARTIR DE **39 \$** / SEMAINE
 BONI DE **1 200 \$** INCLUS*
 ACOMPTE DE 1 505 \$ 0,99 % POUR 84 MOIS*



SPORTAGE LX TA Modèle SX Turbo TI illustré*
 LOUEZ À PARTIR DE **64 \$** / SEMAINE
 ACOMPTE DE 2 075 \$ 0 % POUR 39 MOIS*
 POUR 169 SEMAINES | 16 000 KM/ANNÉE
 KM EXCÉDENTAIRES : 0,12 \$/KM

MEILLEUR CHOIX SÉCURITÉ



Meilleur Choix Sécurité lorsque équipé du freinage d'urgence autonome et des phares avant à DHI, disponible sur les véhicules fabriqués après le mois de juin 2017 et offerts en option.

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM / ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS*

- GARANTIE COMPLÈTE
- GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR
- 100 % TRANSFÉRABLE
- ASSISTANCE ROUTIÈRE PARTOUT EN AMÉRIQUE DU NORD



Le pouvoir de surprendre

kia.ca/CestCa



KIACOWANSVILLE.com
 403, rue de la Rivière • 450 263-6000

KIAGRANBY.com
 1348, rue Principale • 450 777-0332

Ces offres sont accessibles à tout particulier qualifié qui prend possession d'un modèle Kia 2018 neuve sélectionnée chez un concessionnaire participant du 14 mars au 2 avril 2018. Le concessionnaire peut vendre ou louer à prix inférieur. Une commande au concessionnaire peut être requise. Des conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Les véhicules illustrés sont à titre informatif et peuvent comporter des accessoires et mises à jour offerts à coûts supplémentaires. Ces offres sont sujettes à changements sans préavis. Les offres comprennent les frais de transport et de préparation jusqu'à 1785\$, les droits spécifiques sur les pneus neufs (TS) et la surcharge sur le dimastiseur (100\$ lorsque applicable). Les frais de permis, les assurances, l'immatriculation et les taxes applicables sont en sus. ^Φ Le financement de 0% est disponible sur les modèles 2018 sélectionnés, sur approbation de crédit. Exemple de financement: l'offre de financement sur les modèles Rio5 LXBM (R0551J) 2018/ Forte LXBM (F0541J) 2018 neuve avec un prix d'achat de 15 395 \$/15 145 \$ est basée sur 36 paiements hebdomadaires de 39 \$/42 \$ au taux de 0,99 %/0,9% pour 84 mois. Acompte de 1505 \$/0\$, les frais d'inscription au ROPRM incluant les frais de l'agent (jusqu'à 110 \$) et le premier paiement hebdomadaire exigibles à la livraison. L'offre comprend un boni de 1200 \$/2000 \$. Le coût de l'emprunt est de 485 \$/0,9% pour couvrir les frais d'inscription au ROPRM (incluant les frais de l'agent). L'offre est disponible auprès des concessionnaires participants. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Le financement de 0,99%/0,9% jusqu'à 84 mois est offert, sur approbation du crédit, sur les modèles Rio5 LXBM (R0551J) 2018/ Forte LXBM (F0541J) 2018 neuves. Seuls les modèles Rio5 LXBM (R0551J) 2018/ Forte LXBM (F0541J) 2018 neuves, bénéficiant d'un taux réel de financement de 0,99%/0,9%, pour tous les autres modèles. Il y a des frais de financement nominaux jusqu'à 110 \$ pour couvrir les frais d'inscription au ROPRM (incluant les frais de l'agent). Offre disponible auprès des concessionnaires participants. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. ^Ψ L'offre de location à partir de 0 \$ est disponible sur les modèles 2018 sélectionnés, sur approbation du crédit. Exemples applicables à la location: l'offre de location disponible sur le modèle Sportage LX TA (SP751J) 2018/ Forte LXBM (F0541J) 2018/ Sorento SX (SR75KJ) 2018, avec un prix d'achat de 26 995 \$/17 145 \$/14 995 \$ est basée sur 169/260/156 paiements hebdomadaires de 64 \$/39 \$/38 \$. Location 39/160/56 mois au taux de 0 \$ avec un acompte de 2075 \$/375 \$/0 \$ ou échange équivalent. L'offre comprend un boni à la location de 0 \$/1000 \$ et participation du concessionnaire de 200 \$/2000 \$. Dépôt de sécurité de 0 \$, premier paiement et frais d'inscription au ROPRM incluant les frais de l'agent (jusqu'à 110 \$) exigibles à la livraison. Limite de 16 000 km par année et frais de 12¢/km additionnel. L'offre prend fin le 2 avril 2018. * Achat au comptant: l'offre basée sur le modèle Sorento LX TA (SR75AJ) 2018 neuve au prix d'achat de 24 995 \$ incluant un boni de 4 500 \$, participation du concessionnaire de 4 500 \$. Le rabais varie selon le modèle et la version choisie et sera déduit du prix d'achat convenu avant taxes. Le prix d'achat des modèles illustrés Sorento SX Turbo TI (SR751J) 2018/ Forte SX BA (F0747J) 2018/ Sportage SX Turbo TI (SP751J) 2018/ Rio5 SX Tech Navi (R0756J) 2018 neuves est de 44 395 \$/29 045 \$/41 495 \$/25 445 \$. Le Kia Sportage 2018 a remporté le prix de Meilleur choix sécurité 2018 par la Insurance Institute for Highway Safety (IIHS). Modèles des É.-U. testés. Pour plus de détails consultez www.iihs.org. Le Kia Sorento et le Kia Forte 2017 ont enregistré le plus petit nombre de problèmes par 100 véhicules dans leurs catégories respectives dans le cadre de l'étude de J.D. Power 2017 sur la qualité initiale aux États-Unis. L'étude 2017 est basée sur les réponses de 77 419 propriétaires de véhicules neufs, sondés de février à mai 2017, évaluant 189 modèles et reflète leur opinion après 90 jours d'utilisation. Votre expérience personnelle pourrait varier. Visitez jdpower.com. Les renseignements publiés dans cette annonce sont réputés être véridiques au moment de leur parution. * Assistance routière illimitée n'est disponible que sur les modèles 2017 et au-delà. Pour plus de renseignements sur la garantie sans souci de 5 ans, visitez kia.ca ou composez le 1-877-542-2886. Kia est une marque de commerce de Kia Motors Corporation.

CHRONIQUE

TRÉSORS VIVANTS DU CINLB

La caresse de l'étoile... fatale et meurtrière

Une bête étrange hante les berges marécageuses du CINLB. Long de 20 centimètres, le condylure étoilé est un petit insectivore fouisseur et amphibie de la famille des taupes. Son apparence frappe surtout par son museau éclaté en étoile, donnant l'impression que, dans sa course, il se l'est fracassé contre un mur. Ces curieux appendices nasaux font partie d'un appareil sensoriel d'une sensibilité inégalée chez les mammifères, rivalisant avec le pouvoir de résolution de l'œil. Mais ce système n'est pas visuel, il est tactile!

En forme d'étoile, ce fameux museau est composé de 11 paires de tentacules disposées symétriquement de chaque côté sur un diamètre d'un centimètre. Celles-ci sont recouvertes de 25 000 récepteurs (appelés organes d'Eimer) reliés par 100 000 fibres nerveuses, soit cinq fois plus que dans la

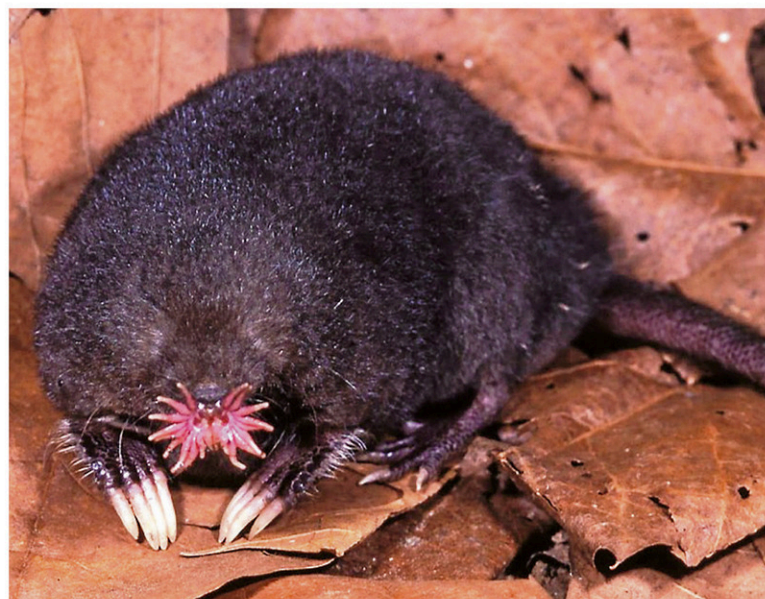
main humaine. La densité des récepteurs augmente de la base à l'extrémité de chaque appendice, tout comme la sensibilité de la main augmente de la paume au bout des doigts.

Ce petit insectivore se déplace sous l'eau ou dans des galeries souterraines en tâtant constamment l'environnement de son museau. Lorsqu'une proie potentielle est effleurée par un appendice, l'animal oriente aussitôt son corps pour amener la onzième paire de tentacules en contact avec la cible. Celles-ci, plus courtes que les autres, sont situées au bas de l'étoile, au centre, juste devant la gueule. Ce comportement est comparé à celui de tourner notre regard pour fixer un objet en amenant l'image à l'endroit le plus sensible de la rétine.

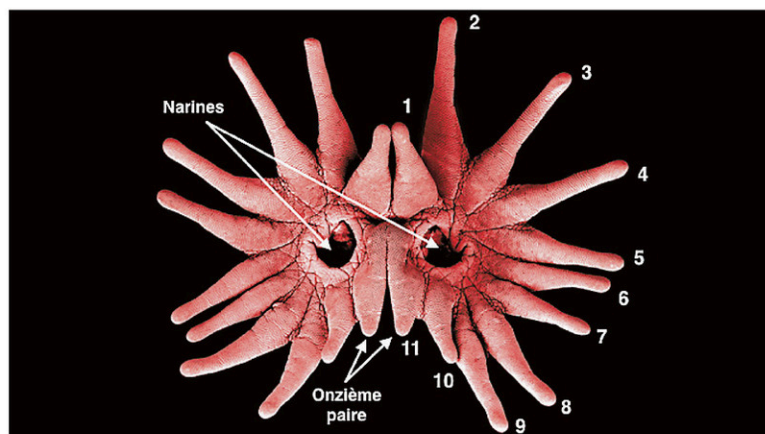
Le condylure étoilé a une vision extrêmement réduite et la majeure

partie de son cortex sensoriel est plutôt dédiée aux informations tactiles provenant de l'étoile. La onzième paire d'appendices occupe le quart de l'espace cortical consacré à l'analyse de ces informations. Cela confère à l'animal une reconnaissance extrêmement rapide de ses proies, qu'il ingère aussitôt et à une vitesse phénoménale. Les chercheurs estiment qu'une proie (un ver de terre, par exemple) est identifiée en une dizaine de millisecondes, puis grignotée en un cinquième de seconde. Cette rapidité à consommer sa pitance, la plus grande chez les mammifères, a été homologuée en février 2005 par le *Livre Guinness des records!*

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



— PHOTOS FOURNIES PAR LE PROFESSEUR KENNETH CATANIA



Fenplast

8%

DE RABAIS

jusqu'au 15 mars



RÉNOVERT
CRÉDIT D'IMPÔT
DE **20%**
JUSQU'AU
30 MARS
2018

F Portes & Fenêtres
D'Aujourd'hui

1400, rue Denison Ouest, Grandy
450 378-6446
pfdaujourd'hui.com



Sélection Granby

OFFREZ-VOUS
UNE RETRAITE
ACTIVE

au cœur de la ville!

Récemment ouvert, Sélection Granby propose une atmosphère sereine, mais pleine de vie. Le complexe pour retraités actifs rayonne grâce à son architecture contemporaine, ses espaces communs chaleureux et son ambiance enveloppante. Il est pensé pour votre confort et votre quiétude et vous suggère des activités saines et stimulantes, une gamme de services étendue, un milieu de vie sécuritaire ainsi qu'une offre de soins évolutive totalement inédite.



CARACTÉRISTIQUES:

- Salle à manger avec service aux tables
- Piscine intérieure au sel
- Salle d'entraînement
- Grande terrasse extérieure
- Services de soins de santé
- Service de coiffure et d'esthétique
- Sécurité 24/7

 **Sélection**
Retraite



MON OFFRE DE SOINS ÉVOLUTIVE

Grâce à ces espaces adaptés et aux soins de qualité qui y sont prodigués, vous préservez votre autonomie dans le cadre rassurant de votre appartement. Ainsi, vous vivez mieux plus longtemps, dans le confort et la dignité.

- ✓ Télévision et câblodistribution
- ✓ Salle de bain privée ou semi-privée
- ✓ Activités et animation adaptées aux besoins de la clientèle
- ✓ Personnel infirmier pour des soins de qualité
- ✓ Système d'appel d'urgence (tirettes)

Et bien plus!



ROSE-AIMÉE
SERVISOINS

NOTRE ADN DISTINCTIF

Pour vous garder heureux et en santé le plus longtemps possible, nous avons intégré le programme idsanté du groupe Sélection retraite. Développé par des professionnels de la santé et des soins gériatriques, idsanté® vise à implanter et à promouvoir de saines habitudes de vie, tant par les activités physiques et intellectuelles que par une alimentation riche et variée.

**PORTES
OUVERTES**
idsanté®

25
MARS
11h à 16h

AU PROGRAMME:

- PARCOURS IDSANTÉ AVEC PLUSIEURS EXPOSANTS
- AMBIANCE MUSICALE
- PRIX DE PRÉSENCE
- DÉGUSTATION DE PETITES BOUCHÉES SANTÉ FAITES PAR NOTRE CHEF

C'EST UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER!

On vous attend!

35, rue Saint-Charles Sud, Granby
selectionretraite.com | 1-844-431-3845

ZUMBA / CARDIO BÉBÉ BODY TONING

DÉBUT SESSION 19 MARS

20% de rabais
pour tous nouveaux membres
jusqu'au 17 mars

COURS D'ESSAI GRATUIT
du 19 au 25 mars

ZUMBA
Lundi à 17 h 15
Mercredi à 17 h 15
Jeudi à 12 h 05 / 17 h 15
Samedi 10 h 30

CARDIO BÉBÉ
Mardi 10 h 30
Jeudi 10 h 30

BODY TONING
Lundi à 18 h 15
Mercredi 18 h 15

Madessimo
école de danses latines

142, rue Boivin, Granby
450 375-6007
www.madessimo.com

5273553

Forand.ca
COURTIER IMMOBILIER

VENDU
Forand.ca

À VENDRE
remax-quebec.com

NICOLAS FORAND
Courtier Immobilier
Cell.: 450 830-8559

RE/MAX 450 378-4120
PROFESSIONNEL INC.
Agence Immobilière

PLUS DE **54** TRANSACTIONS
EFFECTUÉES EN 2017

JE M'OCCUPE DE TOUT!
J'attends votre appel!

5266317

MAINTENANT OUVERT

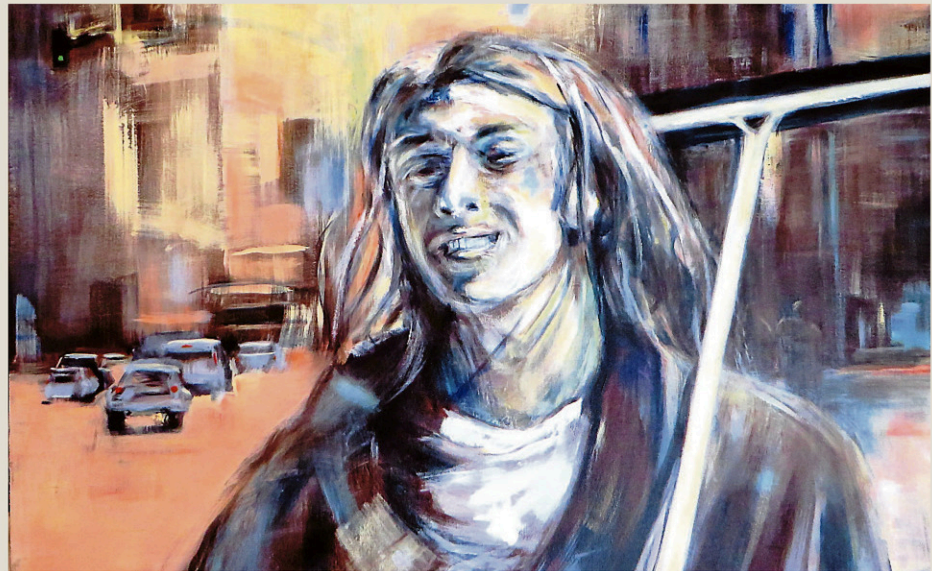
AVEC UN GRAND **A**

Tartes & Gourmandises
Concept Gourmand Rustique

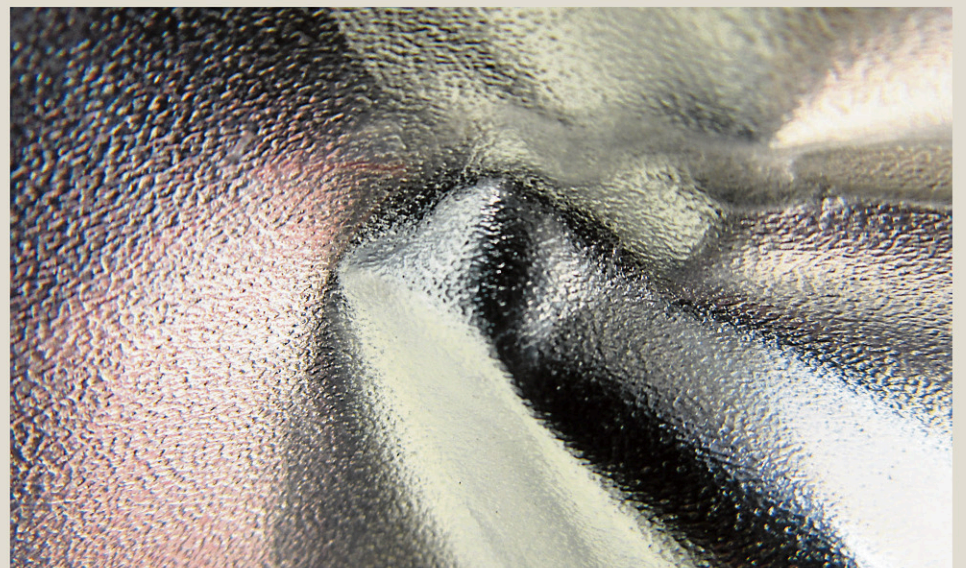
Venez nous reconstruire du
mercredi au samedi de 9 h à 17 h
au 581, rue Breton, Granby, 450 578 5488
voisin de la poissonnerie Cowie

SURVEILLEZ NOS PROMOTIONS SUR

› EXPOSITIONS EN DUO CHEZ BORÉART



Une oeuvre d'Yvon Ginchereau. — PHOTOS FOURNIES PAR BORÉART



Une oeuvre de Marie Papineau.

Musclez vos méninges!

ATELIER DE VITALITÉ INTELLECTUELLE POUR AÎNÉS

- ✓ Vous en saurez plus sur les facultés intellectuelles comme la mémoire.
- ✓ Vous pratiquerez des trucs pour mieux vous rappeler des choses importantes.
- ✓ Vous essayerez des activités amusantes pour défier votre cerveau.

Prenez en main votre vitalité intellectuelle!

Musclez vos méninges!

Un atelier pour les aînés qui désirent en savoir plus sur les effets du vieillissement normal sur la mémoire.

Musclez vos méninges!

Une foule de sujets intéressants!



Centre affilié universitaire de gérontologie sociale



MUSCLEZ VOS MÉNINGES!
Atelier de vitalité intellectuelle pour aînés
Édition 2008



UQAM McGill



La Société Alzheimer
GRANBY ET RÉGION

Les jeudis (10 semaines)
13 h 30 à 15 h 30

DÉBUT : 22 mars 2018
FIN : 24 mai 2018

COÛT :
Devenir membre 20 \$
Matériel didactique 25 \$

LIEU :
356, rue Principale, Granby

INSCRIPTION : 450 777-3363

Jusqu'au 1er avril, les oeuvres des artistes Marie Papineau et Yvon Ginchereau occuperont le Centre d'exposition en arts visuels Boréart de Granby. Marie Papineau est photographe et Yvon Ginchereau, peintre. Depuis 1996, Boréart, Centre d'exposition en arts visuels, a permis à des centaines d'artistes d'exposer leurs oeuvres et à des milliers de visiteurs de les découvrir. Boréart vise à stimuler et à soutenir la création artistique et à sensibiliser la population à l'importance des arts visuels. Pour les membres artistes exposants, le service comprend la promotion, l'installation, l'accueil pendant les expositions et les vernissages. De plus, tous les membres de Boréart ont la chance de découvrir les artistes d'ici et d'ailleurs aux techniques et médiums variés en recevant un carton d'invitation pour chaque exposition. Être membre de Boréart signifie contribuer à la richesse culturelle des arts visuels. Entrée gratuite.

› CONFÉRENCES DES BONTÉS DIVINES



Le dimanche 4 mars dernier a eu lieu la troisième rencontre de l'année des Bontés Divines de Granby. Il est toujours extrêmement agréable de constater que les gens continuent de nous suivre, d'assister à nos conférences et ainsi de nous permettre de remettre de belles sommes aux organismes que nous souhaitons aider. Près de 136 personnes se sont présentées pour la conférence de Myriam Keyser, dont le thème était S'accompagner soi-même en pleine conscience. Une belle somme de 1000\$ a ainsi pu être remise à Carole Thériault, représentante du CALACS, qui vient en aide aux femmes victimes d'agressions sexuelles. Un sujet fort d'actualité par les temps qui courent. En avril, la rencontre aura lieu exceptionnellement le deuxième dimanche, soit le 8, étant donné que le premier ce sera la fête de Pâques. Sur la photo, Hélène Giroux et Michèle Massé, des Bontés Divines, entourent Carole Thériault, du CALACS de Granby. — PHOTO FOURNIE PAR HÉLÈNE GIROUX

EN BREF

Thé à l'anglaise

GRANBY — Le prochain aura lieu le samedi 7 avril à 13h45, chez les Pères Trinitaires au 200, boul. Robert, à la salle Régimbal. Réservation auprès de Kathryn au 450-372-3446.

Il n'y a pas d'âge pour faire *briller* sa carrière



Sélection
Granby

Ouvert depuis le printemps 2017, le Sélection Granby est en pleine croissance. Nous cherchons à combler les postes suivants au sein de notre équipe dynamique.

PLUSIEURS POSTES SONT DISPONIBLES :

- Infirmier(ère) auxiliaire
- Préposé(e) aux bénéficiaires
- Cuisinier(ère) (2) temps plein et partiel
- Plongeur(euse) et aide alimentaire
- Préposé(e) en salle à manger

VOUS ÊTES INTÉRESSÉ?

Venez déposer votre C.V. au Sélection Granby :
**35, rue Saint-Charles Sud
Granby (Québec) J2G 0B9**

ou faites-le nous parvenir
par courriel à l'adresse suivante :
cv-granby@reseau-selection.com

TENCO Une entreprise en croissance

PUBLIREPORTAGE



TENCO : D'ABORD UNE ÉQUIPE!

L'usine Tenco de Saint-Valérien-de-Milton, employant au total 135 personnes, se trouve actuellement en croissance. Avec une clientèle bien établie au Canada, aux États-Unis, en Chine et bientôt en Europe, l'entreprise fondée en 1976 est en plein essor. Souhaitez-vous faire partie de son évolution ?

UN HEUREUX PROBLÈME

« Plusieurs employés annoncent leur départ à la retraite, explique Mme Line Lessard, responsable des ressources humaines. Si nous n'engageons pas, nous aurons bien quelques problèmes (rires). » Tenco recherche activement des soudeurs, des préposés à la production et des installateurs monteurs pour les quarts de travail de jour et de soir. Une autre ouverture de poste : coordonnateur en santé et sécurité, de jour cette fois-ci. Il s'agit d'emplois permanents avec salaires compétitifs et de très bonnes conditions de travail : assurances, programme d'aide aux employés, reconnaissance des années de service, etc.

« Nous travaillons fort, soutient Mme Lessard. Il y a beaucoup d'occasions de faire du travail supplémentaire. Pourtant, l'ambiance harmonieuse allège la tâche. »

TENCO, CONCRÈTEMENT

À l'usine de Saint-Valérien, les employés engagés vers l'excellence et la qualité fabriquent des équipements pour les camions, qu'ils vendent et peuvent installer. Saviez-vous que les bras d'arrosage des camions de la Ville de Granby proviennent de Tenco ? « Tenco appartient au Groupe Alamo depuis 2011, ajoute Mme Lessard. Tous les produits Tenco sont fabriqués à Saint-Valérien-de-Milton. » Le succès chez Tenco, une affaire d'équipe! Orientée vers le client, l'entreprise valorise l'habilitation et le sentiment d'appartenance du personnel. Dans un environnement soucieux de la santé et de la sécurité, l'honnêteté et la profitabilité demeurent ancrées dans l'esprit de ces travailleurs. De bonnes raisons pour joindre ses forces à une telle puissance!

« Souhaitez-vous faire partie de son évolution ? »

PLUSIEURS POSTES SONT DISPONIBLES

SOUDEUR MONTEUR

COORDONNATEUR SANTÉ ET SÉCURITÉ

PRÉPOSÉ À LA PRODUCTION

INSTALLATEUR MONTEUR



VOUS ÊTES INTÉRESSÉ?

Faites-nous parvenir votre CV par courriel à l'attention de Mme Line Lessard à l'adresse suivante:
llessard@tenco.ca
et pour plus de détails sur les emplois, rendez-vous sur le site **tenco.ca**

1318 RUE PRINCIPALE, ST-VALÉRIEN-DE-MILTON • 450 549-2411

› PAGAYER POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Centre de soins
Atmosphère Zen



Soins des pieds

- Bains de pieds
- Coupe d'ongles et amincissement
- Callosités

France Dostie
Infirmière auxiliaire
450 574-3039

Massothérapie

- Massage suédois
- Massage de la femme enceinte

Kinésithérapie
Orthothérapie

Boby Lee Picard
Orthothérapeute
450 558-2302

SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT
Reçu d'assurance
106-B, rue Saint-Jacques, Granby

5269320



Le 26 mai prochain se tiendra le 7e Défi EnBarque organisé par la Fondation du Centre hospitalier de Granby (CHG). C'est sur le lac Boivin, en plein coeur du parc Daniel-Johnson, qu'aura lieu cet événement-bénéfice dont l'objectif est d'amasser 75 000 \$ pour appuyer des projets futurs en santé mentale. Un nouveau porte-parole se joint à l'événement cette année. Il s'agit de Jean-Philippe Dion, entre autres animateur de *La vraie nature* diffusée sur les ondes de TVA. Natif de la région et présent auprès de la Fondation au cours des deux dernières années, il s'est dit touché de pouvoir supporter la cause de la santé mentale en Haute-Yamaska. En plus d'amasser de l'argent pour la cause, dit-il, c'est l'occasion idéale d'informer, de sensibiliser et de mobiliser la population aux différents troubles de santé mentale et leurs impacts dans la vie de tous. Le Défi EnBarque prévoit rassembler plus de 700 personnes de la région. Des équipes formées de 21 participants, soit 20 pagayeurs et un tambourineur, sont invitées à s'inscrire. Celles-ci feront trois courses de 250 mètres, dont la première servira à classer l'équipe dans une catégorie. Pour la première fois cette année, les écoles secondaires sont invitées à participer au Défi La Relève. L'objectif de ce volet est de sensibiliser les jeunes à la philanthropie en leur faisant amasser de l'argent pour une cause qui les touche de plus en plus, en les faisant bouger. Ils participeront à deux courses et se verront eux aussi attribuer des mentions pour la meilleure récolte-école ainsi que le meilleur temps. Les écoles J.-H.-Leclerc, de la Haute-Ville, Mont-Sacré-Coeur et du Verbe Divin se feront ainsi compétition. Pour s'inscrire, on visite le www.defienbarque.com. Sur la photo: Annie Chagnon, de Chagnon Honda, partenaire, Jean-Philippe Dion, porte-parole, Judith St-Laurent et Suzanne Surette, de la Fondation du CHG, et Danielle Picard, de la Caisse Desjardins de Granby Haute-Yamaska, aussi partenaire. — PHOTO ALAIN DION

**DEVIENS...
✓ CUISINIER / CHEF**



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

ON A UNE PLACE POUR TOI!

CAMPUS
BROME-MISSISQUOI
Éducation des adultes et Formation professionnelle

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

FINI LA PEUR DU DENTISTE!

Une nouvelle dentiste dans notre équipe

**Vous êtes craintif et nerveux lors de vos visites chez le dentiste?
Nous avons la solution pour vous : la sédation consciente au protoxyde d'azote!**

- Diminue le stress et l'anxiété
- Excellente alternative à l'anesthésie générale

CENTRE DE SANTÉ DENTAIRE
Dre VALÉRIE KHALIL
ON S'OCCUPE DE VOTRE SOURIRE!

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

Dre Geneviève Lekuiko pour vos traitements de dentisterie générale

Prenez rendez-vous dès maintenant!



5283673

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

INSCRIPTIONS À L'UTA

GRANBY — Deux cours seront offerts ce printemps à l'UTA: yoga doux et aquaforme. Inscriptions en personne le lundi 19 mars, de 10h à midi, au Centre Laurio-Racine au 405, rue York. L'inscription en ligne sera aussi possible à cette date. S'il reste de la place, vous pouvez vous inscrire par Internet jusqu'au lundi 2 avril pour l'aquaforme et le vendredi 27 avril pour le yoga. Pour voir les détails du cours et s'inscrire, cliquez sur Programme Granby (en vert) après avoir cliqué sur ce lien au www.usherbrooke.ca/uta/prog/cantons/gby/. Aussi, consultez la page Facebook de UTA-Antenne de Granby.

ACTIVITÉS DE L'APRFAE

GRANBY — Activité spéciale d'initiation à la danse folklorique avec Monique Benoit, suivie d'un dîner. C'est le jeudi 22 mars, à 10h. Dîner à midi. La danse se déroulera à la salle l'Escale, au 80, rue Albert, à Granby. Le dîner suivra au restaurant Normandin au 433, rue Principale. Portez des souliers confortables, de manches courtes et apportez une bouteille d'eau. Réservation avant

mercredi 21 mars auprès de martine.roberge@gmail.com ou par téléphone au 450-372-2614.

ÂGE D'OR PRINCESSE

GRANBY — Tous les samedis soir à 20h, danse en ligne, avec partenaires et sociale avec Mario Coté. Les dimanches 11 et 25 mars, danse en ligne, avec partenaires et sociale à 20h avec Rita Fontaine.

FORMATION DE BASE

BROMONT — Au Diapason oeuvre auprès de personnes atteintes d'une maladie chronique dégénérative, de proches aidants, de personnes en fin de vie ou endeuillées. Il offrira une formation de base sur les soins palliatifs et l'accompagnement. Celle en français aura lieu le vendredi 25 mai, de 8h30 à 16h30, le samedi 26 mai, de 8h30 à 16h30, et le mardi 29 mai, de 18h à 21h. C'est 90\$ (chèque à l'ordre de Équipe accompagnement Au Diapason). C'est au 50, rue du Diapason, à Bromont. Prévoir un lunch. Réfrigérateur et micro-onde disponibles. Places limitées. Inscriptions et paiement préalables obligatoires d'ici le 11 mai. Pour information:

Stéphanie Laforest au 50-534-2002, poste 225.

EMPLOIS GENS DE 55 À 64 ANS

GRANBY — Vous avez du mal à convaincre les employeurs de vos compétences? Joignez le projet ICTA à Granby ou à Cowansville et trouvez un emploi. Recrutement en cours. Places limitées: 450-777-3771.

FADOQ

GRANBY — Danse country le samedi 17 mars, à 19h30, avec Bryan Horner. Danses en ligne, avec partenaires et sociale.

BESOIN DE BÉNÉVOLES

GRANBY — Solidarité ethnique régionale de la Yamaska cherche des bénévoles pour l'aide aux devoirs et la conversation française à domicile auprès d'élèves du primaire et du secondaire. Vous devez être disponible à partir de 16h30 pour un minimum d'une heure par semaine et vous engager jusqu'en juin 2018. Une vérification de vos antécédents judiciaires sera faite. Information; Karen Alvarez au 450-777-7213, poste 230, ou à karen.alvarez@sery-granby.org

➤ DANSE AU PROFIT DU MAHG

Le samedi 24 mars prochain, de 20h à 24h, le Mouvement Action Handicapés de Granby (MAHG) vous invite à une soirée dansante sur des succès d'hier à aujourd'hui en compagnie de l'orchestre Ré-Flex. C'est au 33, rue Fairfield. Le coût est de 12\$ par personne. Apportez vos consommations. Pour information et réservation: Sylvie au 450-375-2713 ou au 450-776-6014 ou Jocelyne au 450-375-2713. — PHOTO FOURNIE PAR LE MAHG



LIQUIDATION BEAUTÉ DISTINCTION

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

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

5259645



Dr. Snezana Stanojlovic
OMNIPRATICIENNE

- ❖ Traitement des rides du visage
Botox, Radiesse, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélis
- ❖ Traitement des varices
- ❖ Echosclérose
- ❖ 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

5270505

CHOIX QUALITÉ SERVICE



Notre amie opticienne
**CENTRE VISUEL
LISE DUCHESNE, O.D.D.**
53 Drummond, Granby, 450 777-3372
www.centrevisuelliseduchesne.ca

5269447



DARK EDITION
SUPER SPÉCIAL
699\$

Rég.: 1 024\$

incluant :

- Boyau 24 V de 35 pi (10,5 m) x 1 3/8 po (25 mm) avec barrure
- Manchon télescopique en inox avec barrure
- Brosse à plancher 12 po (30 cm) sans roue
- Balai turbo
- Jeu de 4 brosses incluant un petit porte-accessoires
- Outil à coin de 20 1/4 pi
- Support en métal blanc
- Support en tissu pour accessoires
- Housse à boyau

DONNÉE TECHNIQUES

PUISSANCE	800 AW
HAUTEUR	28 po/70 cm
DIAMÈTRE	15 po/38 cm
CAPACITÉ	9 gal. imp. /41 L

VALIDE DU 12 FÉVRIER AU 30 MARS 2018 - JUSQU'À ÉPUISEMENT DES STOCKS. NE PEUT ÊTRE JUMELÉE À TOUTE AUTRE PROMOTION EN COURS

Couture et aspirateurs
Martin .com



77 Robinson Sud, Granby 450 375-1821 Service de couturière sur place www.coutureaspirateursmartin.com

PRÉSENTÉ PAR

laVoixdel'Est

DU 15 AU 18 MARS 2018

SALON HABITATION

GRANBY & RÉGION

90 EXPOSANTS

Achetons région, achetons chez nous!

*La famille
sous un même toit!*



GARDERIE
SUR PLACE
jeux gonflables

TIRAGE DE 5000\$ EN PRIX CHEZ NOS EXPOSANTS



Desjardins

INTERPLUS TVA



impression **totale**
Savoir impressionner!



pepsi



WWW.SALONHABITATIONGRANBY.COM

575, rue Dufferin, Granby 450 375-2552

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

386139V

7644 Propriétés à vendre

GRAND 4½, bord de l'eau, Roxton Pond, 2 hangars pour rangement, refait à neuf 2016-2017, ext. et int. A voir! Rabais incroyable! Doris au 450 991-3082.



Maison mobile à Granby

2ch. à c., grand terrain
 no. MLS : 10050775
 Simon Plante, Optimum courtier
 Tél. : 514 916-0045

7685 Condos à vendre

Condo de 1164 pc. const. 2010, très éclairé, situé au rez-de-jardin arrière, prix très très bas, 125,000\$ taxes inclus, Info: pierreccouture47@gmail.com, 450-531-9463

7687 Terrains, terres et fermes à vendre

Grand choix de terrains boisés en montagne à Notre-Dame-des-Bois, 3000 mc à partir de 19,900\$ financement disponible sur place à 0% d'intérêt accès à plusieurs montagnes, étangs et ruisseaux, paysages fantastiques, pour toute information appelez-nous au 819-888-2314 www.domainedesappalaches.ca

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- 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.

1 MOIS GRATUIT, 4½ NEUFS, Condo
 Cowansville, entre 795\$ et 895\$.
 Enquête de crédit. 514-898-1399

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

2533
 Logements d'immeubles vendus depuis 2000

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

RE/MAX Professionnel Inc. Agence immobilière

7737 Logements à louer Granby

110 SWEET, 4½; 201 ALLAN, BACHELOR au rez-de-chaussée, ascenseur, béton, belle vue. N-fumeurs. 450 522-6607, 450 777-5967

174 BOURGEOIS, grand 3½, ch., eau chaude fournie, pl. céramique, tranquille, libre imm., 540\$, 450 522-3061 ou 450 522-0506

1er 550\$, 2e 570\$ rue Massé. 595\$ 2e rue Pinard. 4½ non-fumeurs, pas chien. Enquête de crédit. 450 775-0507

1ER JUILLET, 3½, 2e étage, dans un 4 logis, endroit très tranquille, 1 stat., 1 remise ext., secteur des Galeries, 475\$, 450-405-7622 ou 450-548-5911

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

2½, libre imm. et avril, meublé, ch./écl. 410\$ et 3½ (2) 435\$ et 510\$ libre avril et mai. Idéal pour 40 ans et plus Réf. : 450 375-9867

244 Denison O, 3½ eau ch. chauffé; 476 Denison O, 5½; 155 Drummond/Cedar, 2½, 3½, 4½ TOUS LES LOGIS : PAS D'ANIMAUX.
 Enquête de crédit
 Visite sur rendez-vous: 450-372-6150

3½ 4½, idéal pour 50 ans et +, non-fum., asc., à proximité des services, 66 St-Charles, propre, sécuritaire, ensoleillé, libre imm. À partir de 540\$ 450 770-1263

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

3½ SITUÉ PRÈS DE TOUT RUE ST-JEAN
 Idéal gens retraités, pl. de bois, frais peint, remise, stat déneigé, non-fum., 450 375-6495

3½, fraîchement peint, flottant neuf, petit solarium, 1 stat., personne tranquille et respectueuse. 460\$/mois. 450- 558-8686.

4½ et 5½, libre 1er juillet, stat., 5½ 2e étage pour 660\$ et 4½ au 3e étage pour 495\$, secteur tranquille, 450 375-0993.

4½ FRAIS PEINT, RÉNOVÉ
 près des Galeries
 450 578-3791

4½ grands, 1e, 2e, 3e. étage, 1 juillet, ds 6plex/12 logis près aréna, tranquilles. Pl. flottant, frais peints, Pas chien. 450 372-7227

4½ STYLE CONDO, construction neuve,
 libre 1er juillet, ensoleillé, tranquille, sécuritaire, remise, à partir 800\$. 514 993-0085

4½, 615\$, secteur lac Boivin, enquête de crédit, pas de chien. 450 915-0566

4½, beau gr. logis à aire ouverte, comptoir lunch, bain et douche séparées, s/lavage, éch. d'air, remise ext., 2 stat., quartier sécuritaire, à partir de 695\$. 450 522-1624

5½ - 440 FOURNIER, 2e étage, plancher béton, bois flottant dans salon et chambre, fenêtres neuves, remise int. Enquête de crédit. 450-379-5468

7737 Logements à louer Granby

5½ dans triplex, 1er étage, 695\$, stat., coin tranquille, enquête de crédit et référence, rue Jean-Talon, 2 parcs à proximité, remise ext. entrée lav./séc., 1er juillet, 450 405-4147

5½ livres 2e et 3e étage
4½ 3e étage libre juillet
Idéal 50 ans et +
PRÈS DES GALERIES ET RONA

Rénovés, beaucoup d'espace vert, grande fenestration, immeuble tranquille, concierge sur place, pas de chien, paroisse St-Luc et près de l'arrêt d'autobus.

Enquête de prélocation. 450 994-3113 / 450 521-8052 / 450 521-1506

530 BOUL. LECLERC, Grand 5½, 2e étage, 690\$, immeuble tranquille et sécuritaire, intercom et caméra de surveillance. Remise intérieure et stat. Demandez Richard au 450-578-0130.

APP. 1½, près du lac, non-fumeurs, pas d'animaux, meublé, électricité fournie, poss. lav.-séch. Libre imm. 450-372-8858

BEAU GRAND 4½ près des Galeries
 1er étage, libre 1er mai, pas de chien, enquête de crédit : 450 915-0566

BEAU GRAND 4½, endroit tranquille, idéal retraités, secteur Lac Boivin, pas d'animaux, près pistes cyclable, 735\$, 450 531-4422.

★ ★ ★ BEAU LOGIS ★ ★ ★
IMMEUBLES NORBERT PARENT
 Secteur tranquille, non-fumeur
 3½, 4½, 625\$ 735\$ près des Galeries, et 4½, près du Lac Boivin, (580\$) idéal pour 50 ans et +, 450 375-9987

Grand 3½, meublé, ensoleillé, libre imm,
 entièrement rénové. Tout inclus : chauffage, électricité, télévision. Julie 450 578-1666.

GRAND 4½, idéal pour retraité/semi-retraité, bois flottant/céramique, secteur Lac Boivin (près de la piste cyclable), 392 du Nénuphar, 720\$, libre 1er juillet, 450 776-1551.

GRAND 6½ SUR 2 ÉTAGES - 1ER JUIL.
 impeccable, 2 s/bains, clim., stat. double, secteur Mont-Plaisant, 940\$.
 450-777-7064.

GRANDS 4½ très propres, libres
 avec asc., 1er avril à 1er juillet, 550\$ à 620\$ câble inclus. 759 Bussière
 et 833 Maison neuve 450 776-2648

IMM., ou + tard 3½ grand 4½, style condo. 6 logis, tranquille, intercom, 2 stat., remise int./ext., patio, bien éclairé. 450 375-7735.

7738 Logements à louer en région

2½, ch./écl, meublé, libre le 1er avril, référence exigées, à St-Césaire, 460\$ par mois, 450-816-0732

POUR DES RÉSULTATS...

BERNARD EST LÀ!

Bernard ROUSSELLE
 Courtier immobilier
450 521-7211

Sutton
 L'immobilier nous habite
 Agence immobilière

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

4½ COWANSVILLE : endroit très tranquille, Bain tourbillon, entrée lav-séch., aspirateur central, grand "locker", refait aux goûts du jour, 1 chat permis. Références exigées.
Libre 1er juillet. 575\$ / mois. 450 994-3210

4½, DE LUXE, à Bromont, vue magnifique, asc., pisc., a/c, «walk-in», 2 stat., remise ext., salle de lavage, 890\$ et 905\$, 450 522-1624.

À BROMONT, 3½, meublé, ch./écl., internet, équipé, 650\$/mois, 450-539-2067

Bromont 3½ 540\$ 4½ à partir de 595\$,
 rénové, bien éclairé, fenêtres et porte patio neuves, 1 ou 2 balcons, vue sur montagne, remise int., 2 stats, 450 522-1624

COWANSVILLE - grand 4 1/2 style condo, unique avec foyer, aire ouverte, 2 portes-patio et galeries, bain tourbillon avec douche séparée, entrées lav.-séch., grand locker, balayeuse centrale et plus. Références et étude de crédit exigées. Libre en avril. 715\$/mois.
Tél. : 450-260-5189

COWANSVILLE, 4½ style condo, libre 1er
 juil., ensoleillé, tranquille, balayeuse centrale, a/c, grand patio, cabanon, 450 293-4102

ENDROIT TRÈS TRANQUILLE :
 Bain tourbillon, entrée lav-séch., aspirateur central, grand "locker", refait aux goûts du jour, 1 chat permis. Références exigées.
 Libre 1er juillet. 575\$ / mois. 450 994-3210

7761 Chambres à louer

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

7762 Maisons à louer

Centre-Ville de Granby, bien situé, thermo-
 pompe, a/c, 4 c. à c. à l'étage, 2 s/bains.
 Prix : 1,000\$/m., pas chauffé. 438-887-1257



WATERLOO, à louer lumineuse maison de
 ville, bel espace de vie int/ext. Agréable environnement avec arômes de campagne. Occ. juillet. A voir ! 514 570-4128.

7786 Services financiers et impôts

IMPÔT

T.E.D. transmission électronique
 Remboursement environ 2 semaines

33 ANS D'EXPÉRIENCE

- Particulier
- À votre compte
- Comptabilité (PME)

Comptabilité/Impôt Françoise Cadorette

158, rue Cartier, Granby **450 777-3844** Sur rendez-vous

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.

7768 Entrepôts, garages et stationnements à louer

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

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

7776 Avis, événements

RECHERCHE Organisateur d'événements
 spéciaux. Planification, Rédaction, négociation juridique des contrats des projets événementiels. Gestion des artistes, etc...
 Géraldine 579 488-7262

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 Brissou. 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.sosaaq.com

AVIS

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

7786 Services financiers et impôts

PRÊTS HYPOTÉCAIRES PRIVÉS
1ER OU 2E 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

7788 Services professionnels et divers

Les Entreprises P. BOMBARDIER

Service d'entretien paysager
Tonte de pelouses
Taille de haie et arbustes
Déneigement (souffleuse)

Pose de :
Tourbe
Haie de cèdres
Arbres de gros calibre
Pavé et murets

Estimation gratuite
Tél.: 450 777.3021
Meilleur prix garanti
Granby - Bromont
Roxton - St-Alphonse
Shefford - Waterloo

7791 Entretien et travaux domestiques

HOMME, à tout faire, de 25 à 30h, sem., pour le mois avril et mai, Mario ; 450-531-8138

7795 Réparation, rénovation et construction

-- TIRAGE DE JOINTS --
-- PEINTURE --
ou toutes autres réparations. 450-375-1446

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

TIREUR DE JOINTS 30 ans d'expérience
30\$/ heure ou à contrat.
Aussi, enlevez vos plafonds de stucco sans pose de gyproc, sans démolition, sans poussière.
Estimation gratuite. Serge 450 525-0795.

SABLAGE MICHEL ST-GERMAIN

100% SANS POUSSIÈRE

- Planchers/escaliers
- 106 couleurs de teintures pour bois
- Vernis de qualité non toxique

Nouveau produit garanti 10 ans

Travaux effectués par le propriétaire
À votre service depuis 1988
R.B.Q. 8332-4327-41
Interac/Visa/MC
450 375-4737

Verre énergétique GRATUIT + 5% de RABAIS 5 unités et +



Fenestrie
Portes & Fenêtres

299 Denison Est, Granby (route 112)
450 372-0067

7797 Paysagement et services extérieurs

ABATTAGE, TAILLE D'ARBRES, TOUTES GROSSEURS
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,

7799 Déménagement, transport et entreposage

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

7816 Agences de rencontres

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

7818 Ésotérisme et cartomancie

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

Dominique
Grande voyante française à Bedford
Don de voyance - Tarot de Marseille
Rendez-vous, 450 204-5326

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 MASSAGE
Sandra Doigts magiques, 40 ans,
MINCE, 34C, 118 lb, 5pi 3. Pour 50 ans + :
8h à 21h, lundi au samedi
450-577-5898

Massage pour hommes par masseur compétent, détente et relaxation complète sur table adaptée. 450 994-6139

7834 Offres d'emploi

BEDFORD
CAMELOT recherché pour distribuer
LA VOIX DE L'EST
Posséder petite voiture.
Laissez vos coordonnées au
450 375-4555, boîte vocale 4527

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

7834 Offres d'emploi

ALIMENTS CHICOINE INC.
DÉSIRE COMBLER 2 POSTES

LIVREUR CLASSE 3

TEMPS plein de jour, lundi au vendredi
- Livraison marchandises alimentaires
- Bonne capacité physique, poids 5 à 35 kg

PRÉPOSÉ ENTREPÔT SOIR

Temps plein, lundi au jeudi
- Montage de commandes à livrer
- Réception et placer marchandise
- Entrepôt partie réfrigérée et partie congelée

Envoyez votre C.V. au

434 rue Robinson Sud, Granby J2G 7N1

Télécopieur : 450-777-4585
courriel : martin@chicoine.pro

CAMELOT
pour distribuer
LA VOIX DE L'EST À GRANBY

Pour les rues
Robinson Sud, Boul. Fortin, Cyr, Delorme et Mathieu etc...

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

CAMPING DOMAINE TOURNESOL À COWANSVILLE RECHERCHE
-PRÉPOSÉ(ES) au service à la clientèle
-SAUVETEUR(EUSE) pour la piscine, avec classe sauveteur national (SN)
-Personne à tout faire
Travail à temps partiel pour la saison estivale, doit être disponible les fins de semaines. Envoyer votre CV à :
campingtournesol@hotmail.com

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

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

COUVREUR DEMANDÉ
avec expérience et carte de compétences.
Alain : 450 521-0197

DISTRIBUTION MARCEL DION
recherche **RÉPARTITEUR** d'expérience pour son bureau de Farnham. Excellentes rémunérations et assurance collective. Faites parvenir votre cv à :
rh@dmdion.com; ou tél.: 450 454-9973.

EMPLOIS SAISONNIERS de 15\$ à 30\$/h. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site de placement en ligne d'Emploi Québec. Le numéro de l'offre est: 6234563. Bienvenue aux étudiants.

Entreprise dynamique cherche conducteur professionnel classe 3 temps plein desservir région de Montréal basé à Granby avec camion attitré
Svp communiquer avec M Gendron
450- 230 -5402



ENTREPRISE EN EXPANSION SITUÉE À ROUGEMONT
Recherche **CHAUFFEUR U.S.** pour transport en citerne, permis classe 1, 2 ans d'exp., sans antécédents criminels
Dossier de conduite 3 points d'inaptitudes et moins, temps plein, bonnes conditions de travail et camion attitré.
Veuillez contacter Crystal ou Martine
1-800-363-1076 ou le 450 469-2523
FAIRE PARVENIR VOTRE C.V.
PAR TÉLÉCOPIEUR AU 450 469-5307/
via courriel : dispatcha@videotron.ca

7834 Offres d'emploi

Élagueur-grimpeur et/ou homme de sol recherché pour compagnie en entretien d'arbres. Salaire selon exp. 450 577-0220

FAMILIPIX ROXTON POND recherche
TECHNICIEN(NE) EN LABORATOIRE avec 6 mois d'expérience ou avec DEP

- Temps plein, 37 heures par semaine;
- 1 fin de semaine sur 2;
- Salaire compétitif;
- Poste disponible maintenant.
Pour de plus amples infos
envoyer un courriel ou votre CV
1508gerant@familiprix.ca
A l'attention de France

Garage Mario Choquette St-Joachim
recherche personnes pour sablage au jet et/ou préparation avant peinture, salaire selon exp. Envoyer votre C.V. au :
garagemariochoquette@gmail.com
contacter par tél. : 450-830-0165

MOTEL GRANBY RECHERCHE
RÉCEPTIONNISTE, femme de ménage, marketing pour motel à granby, avec exp.,
514 996 4266

PRÉPOSÉ(E) au buffet temps partiel/temps plein, plongeur(euse), commis-débarrasseur, serveur(euse), travail semaine et fin de semaine. Se présenter sur place avec C.V. :
Restaurant Maison Wong, 25 rue Authier.

7834 Offres d'emploi

SP3000 SERVICES DE PERFECTIONNEMENT
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, Acomba
■ Simulation de travail de bureau
■ Aide à la recherche d'emploi
■ 2 demi-journées d'anglais par semaine

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

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

Avec la participation financière de:
Québec

Décor Nature inc.
1090, rue Albert, Cowansville, Qc. J2K 0H5
Téléphone : 450 266-4442 Télécopieur : 450 266-4509
info@decornature.com

Chef de file en aménagement paysager. Nous sommes à la recherche de candidats pour combler les postes suivants :

- **Journalier(ère) pour travaux d'excavation**
- **Horticulteur(trice) pour service d'entretien paysager**
- **Journalier(ère) pour travaux d'aménagement extérieur**

✓ Bonne condition physique ✓ Permis de conduire valide
✓ Capacité de travailler en équipe ✓ Expérience (atout)

Contactez-nous au **450 266-4442** ou faites-nous parvenir votre curriculum vitae au **info@decornature.com**

Nous offrons de bonnes conditions de travail

www.decornature.com

Commis de cuisine recherché (e)
Poste permanent
Temps partiel de jour
Du lundi au vendredi de 10 h à 14 h

Le Centre de la petite enfance Nez-à-Nez est une entreprise dynamique située à Granby. Nous recevons 216 enfants répartis en 3 installations.

Dans le but de distribuer les repas aux enfants nous sommes à la recherche d'un(e) commis de cuisine dynamique pour l'installation de la rue Corbusier.

Fonction principale
Portionner et distribuer les repas aux enfants.

Conditions :
S'assurer du bon déroulement de la période des repas
Gérer les allergies alimentaires
Faire la vaisselle
Respecter les règles de salubrité et d'hygiène

Qualifications
Diplôme d'études secondaires
Connaissance des allergies alimentaires
Certificat Hygiène et salubrité du MAPAQ serait un atout

Caractéristiques personnelles
Aptitude à travailler en équipe, flexible, débrouillard(e), organisé(e), bonne condition physique, honnête

Conditions
Poste permanent
Temps partiel
Taux horaire 14.28 \$
Avantages sociaux

Envoyer votre curriculum vitae à l'attention de Nathalie Lavallée
CPE Nez-à-Nez
567, rue Desjardins Nord
Granby, Québec J2H 1Z5
Ou par courriel nathalie@nezanez.fcpeq.qc.ca
Les CV doivent nous parvenir avant le **19 mars 2018**

7834 Offres d'emploi

PIÈCES D'AUTOS SAMSON commis/vendeur de pièces d'autos usagées recherché(e). Bonne connaissance en mécanique automobile. Être à l'aise avec un système informatisé, avoir une bonne attitude avec la clientèle, respectueux, ponctuel et bon esprit d'équipe. Temps plein, 40h/sem. demandez Pierrette, 450-375-5151.

PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES, poste de nuit, 38h/sem., requis RCR, PDSB, et loi 90. Nathalie Royer au 450 204-5424.

Préposé(e)s aux bénéficiaires Temps plein/partiel (soir et nuit) dans résidence pour déficience intellectuelle à Bedford. 514 265-2420

RECHERCHE CAMELOT (motorisé) POUR le Journal de Montréal : l'Ange-Gardien, St-Paul d'Abbotsford, St-Cécile de Milton. Bienvenue aux hommes & femmes retraités. Revenu intéressant, Daniel Lapointe : 450 777-4542.

RECHERCHE camelots pour distribue ainsi que ensacheur (euse) pour distribuer Publi-sac dans Granby. Francine, 450-776-6171.

RECHERCHE dame pour l'encadrement d'adulte en santé mentale, horaire : de jeudi 9h (doit coucher sur place) jusqu'à lundi 9h, aux 2 semaines, 450 375-0623.

RECHERCHE personnes pour faire dégustations, vendredi/samedi, entre 10h et 12h. par sem., salaire à discuter, contacter : Mme Louise Miron, 450 375-6400 ou se présenter au 586 Rue Breton, Grandy, Qc.

RESTAURANT COQ RÔTI de Cowansville RECHERCHE SERVEUR (EUSE) temps plein Se présenter au 419, Rivière à Cowansville ou courriel : coqroticowansville@hotmail.com

SECRÉTAIRE DENTAIRE recherchée, avec exp., temps plein/permanent, 4 jours sem., 450-534-4047. info@cliniquedentaireclermont.ca

SERVEUR(EUSE)/TÉLÉPHONISTE (Idéalement dans la trentaine) demandé(e) avec expérience, 20 h et +/- semaine Disponible en tout temps . Se présenter au 725 Principale, local 2, à Granby. 450 776-3875

7834 Offres d'emploi

SHEFFORD Route motorisée pour distribuer La Voix de l'Est doit posséder un petit véhicule Laissez vos coordonnées au 450 375-4555, poste 4529

ST-JOACHIM Route motorisée pour distribuer La Voix de l'Est doit posséder un petit véhicule INTERESSE(E) ? LAISSEZ VOTRE MESSAGE au 450 375-4555, poste 4529

ST-VALÉRIEN Cherche camelot pour distribuer La Voix de l'Est INTERESSE(E) ? LAISSEZ VOS COORDONNÉES au 450 375-4555, poste 4529

SUTTON ROUTE MOTORISÉE disponible pour distribuer LA VOIX DE L'EST Laissez vos coordonnées au 450 375-4555, boîte vocale 4527

VOUS AVEZ un dossier judiciaire? Pour une recherche d'emploi, un retour aux études ou une aide pour une demande de suspension du casier judiciaire, le Centre de main d'oeuvre Opex peut vous aider. Service gratuit haute Yamaska et Brome-missisquoi. Information et prise de rendez-vous, tél.: 450 776-6331 ou 266-1866 Ces activités sont réalisées grâce à la contribution financière de service Québec Montérégie

7851 Automobiles

A1 FINANCEMENT AUTO aucune enquête de crédit GARAGE ST-GERMAIN : 450 777-2540

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

ACHETEZ VOTRE VÉHICULE. AUCUNE ENQUÊTE DE CRÉDIT. PERMIS VALIDE. LIVRAISON POSSIBLE LE MÊME JOUR. RECHERCHE DE VÉHICULE, IMPORTATION U.S. Transco 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 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

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

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

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

7873 Divers à vendre

CUVÉE 2018, sirop d'érable 40\$ le gallon ou 35\$ pour 5 et plus, cornet, beurre et tire, 5\$ chacun 450 548-2304, 450 578-2909

Liquidation d'Armoires Payez & Emportez 450-266-4444

7873 Divers à vendre

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

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

SIROP D'ÉRABLE À VENDRE Directement du producteur 36\$ le gallon. Beurre et tire 250 à 500 grammes, cornets (boîtes de 6 ou 12) au choix : beurre, tire ou beurre/tire. Prix sur demande. Nous joindre au : 450 539-3542

SIROP D'ÉRABLE de montagne et produits d'érable à vendre, 40\$/gallon, 450-378-9700

VENTE FIN DE SAISON, 15-16-17 mars FRIPERIE PASSEZ AU SUIVANT. 1005 Principale, St-Paul-d'Abbotsford. Vêtements 3 morceaux pour 1\$, habits de neige à 50%, jouets, souliers, manteaux, livres, etc à 50%, jeudi 13h30 à 16h30, vendredi 13h30 à 21h et samedi de 10h à 15h. Info : 450 379-5750 ou 450 531-0118.

7874 Ventes garage Granby

VENTE DE GARAGE, intérieur, 24 mars, de 9 h., à 16 h., gymnase école Ste-Marie, 90 rue Laval S, de tout pour tous, poss., de louer 1 table, pour 25\$, 450-775-0677

7882 Meubles et électroménagers

MOB. DE CUISINE (6 à 8 pl.) en bois, beige, avec 4 ch., rallonge, très beau. Prix 300\$. 2 portes vitraux. 450-531-2051,

Abonnez-vous... 450 375-4555

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

ACTIVITÉ AU CENTRE FEMMES DES CANTONS COWANSVILLE — Café-rencontre le mercredi 21 mars, de 13h30 à 16h. Gratuit. Information: 450-263-1028.

GROUPE DE FIBROMYALGIE GRANBY — Conférence le mercredi 21 mars à 13h30 au local 208 du Centre Saint-Benoît. La conférencière sera Josée Sté-benne. Elle parlera de deuil et d'acceptation. C'est 5\$ pour les membres de l'extérieur, 10\$ pour les non-membres et gratuit pour les membres du groupe de Granby. Information Danielle 450-372-3401.

AFEAS GRANBY — Le lundi 19mars, à 19h, au sous-sol de l'église Immaculée-conception aura lieu l'activité super-maman/super-mamie ainsi qu'un court exposé sur la charge mentale. Gratuit. Information: 450-956-0597.

ENTR'ELLES GRANBY — Café-rencontre le mercredi 21 mars sur l'affirmation de soi. Information: 450-375-4042. C'est au Centre communautaire St-Benoît au 170, rue Saint-Antoine Nord, bureau 321.

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 ILYA DE L'ACTION AVEC NICOLE Granby, 64 ans, active, aime nature et animaux, cherche à connaître H 64-67 ans, possédant certaines affinités, pour développer relation amicale d'abord et on verra ensuite. 406066 PUISQU'ON NE CONNAIT PAS L'AVENIR, ESSAYONS! Granbyenne de 60 ans, 57", aimerait rencontrer H d'environ même âge, sérieux dans sa démarche et ayant discussion, pour prendre un café et voir si complice. 403733 JOLIE GRANBYENNE ESPÉRANT VOUS PARLER BIEN TÔT! 70 ans, 5', poids moyen, aime marche, vélo, resto, balades en auto, désire H 70-75 ans, sobre, doux, affectueux, attentionné, ayant humour et passé bien réglé. 402504 TRÈS BELLE RETRAITÉE AIMENT LE GOLF, 67 ans, joviale, souriante, positive, aime la vie, sorties, voyages, resto, quillies, désire H, autonome, retraité ou semi-retraité si possible, ayant intérêts similaires. 406083 JOLIE DAME AU COEUR JEUNE, Granby, 70 ans, 5', poids santé, cherche H 67-75 ans, même genre, 5'9" et plus, poids santé, sobre, doux, positif, affectueux, au passé réglé, aimant marche, balades, spectacles. 405817 AU FIL DE TEMPS... Jolie dame de Cowansville, 59 ans, n-fum, souhaite découvrir H, affectueux et attentionné, sachant jouer au crilbe, avec qui développer belle complicité et peut-être amour. 358386 CETTE GRANBYENNE ACTIVE AIME BOUGER! 61 ans, libre de son passé, à humour, aime sports, musique, spectacles et bonne compagnie, cherche à rencontrer H d'environ même âge, ayant certaines affinités, avec qui découvrir nouvelles choses. 305354 UNE RELATION STABLE, ÇA TE TENTE? Femme de Granby, 54", 150 lb, chev blond-châtain longs et yx bleus, souhaite rencontrer H 45-55 ans, avec qui développer relation stable si possible. 405832 MESSAGE DU PRINTEMPS! Veuve de Granby, 72 ans, look actuel, bilingue, à bonne éducation, cherche H, pour jouer au golf, au bridge, marcher, être en bonne compagnie et bénéficier des bienfaits d'être deux. 381274 AVANT TOUTE CHOSE, PRENDRE LE TEMPS DE SE CON-NAÎTRE, retraitée de Granby, 60 ans, 5'4", poids moyen, aimerait beaucoup connaître H 55-65 ans, retraité si possible, de bonne compagnie, aimant vélo, marche et regardant vers l'avenir. 393396 SYMPATHIQUE BRUNETTE AIMENT LA PÉTANQUE, St-Hyacinthe, 68 ans, 57", 168 lb, yx bleus, n-fum, à passé réglé, aime la vie, quillies, voyages, cherche H 66 ans et plus, amiable, au passé réglé, pour vie à 2. 360442

ENSEMBLE, FAIRE BRILLER NOTRE ÉTOILE! Granbyenne de 37 ans, 4'6", 115 lb, yx verts, tatouée, autonome, se déplace en fauteuil roulant manuel, désire H 35-45 ans, fidèle, intelligent, pour affection et amour. 4520598 POUR MIEUX PROFITER DE LA VIE! Dame de Granby, 62 ans, poids prop, aime marche, vélo, spectacles, balades en auto, désire H 60-65 ans, sobre et bien dans sa peau, ayant affinités, pour amitié et plus. 405700 IL EST PARFOIS ENNUYANT DE VIVRE SEULE... Madeleine de Farnham, 80 ans, n-fum, en très bonne santé, possède maison et voiture, souhaite rencontrer bel H, poli, aimable et ayant bon cœur. 405735 JE SUIS LIBRE LES WEEK-ENDS! Granbyenne en forme de 55 ans, 5'2", 110 lb, n-fum, aime marche, vélo, travaille de jour la semaine, souhaite rencontrer H, avec qui développer relation sérieuse. 394216 AFFECTUEUSE GRANBYENNE AU COEUR REMPLI D'AMOUR, 63 ans, sincère, sentimentale, de signe balance, aime sortir manger au resto, jouer aux cartes, dialogue et belles soirées intimes à la maison, souhaite rencontrer gentil monsieur 63-70 ans. 405375 AVEC TENDRESSE, ANNIE... Chaleureuse blonde de 60 ans, 5'5", 125 lb, fum, franche, douce, cultivée, sensible, sans enfant, à humour, aime animaux, recherche bel homme 60-65 ans, simple et généreux. 405019 DORIS POSSÈDE LA RICHESSE DU COEUR ET DE L'ÂME, 71 ans, 5'4", 130 lb et quelques, aime campagne, marche, simplicité et tout ce qui est vrai, recherche H. 404519 COMME DANS LA CHANSON, J'AI BESOIN D'UN AMI... Dame de 71 ans, 5'2", poids santé, éduquée, respectueuse, à intérêts multiples, aime voyages, désire H, gentil, sensible, créatif, ayant projets, aimant nature. 404454 ANTOINETTE EST TANNÉE DE SORTIR SEULE, maman calme et travaillante de Granby, 55 ans, souriante, aime sports, resto, ciné, marche, recherche H, avec qui briser solitude et vivre belle relation. 404107 JASEZ AVEC NICOLE AUTOUR D'UN PTTIT CAFÉ! Jeune retraitée de 59 ans, n-fum, sobre, en forme, aime marche à nature, piscine, souhaite rencontrer H, pour apprendre à se connaître, devenir amis et peut-être plus. 404130 SERAS-TU MON PROCHAIN PARTENAIRE DE DANSE? Granbyenne de 71 ans, 5'2", 122 lb, bilingue, adore danse, souhaite rencontrer H, n-fum, sobre et aimant danser lui aussi. 404155 JULIE VOUS DIT À BIENTÔT MESSIEURS! 61 ans, 5'4", 125 lb, sans enfants, désire contacter gentil monsieur, libre, autonome, n-vulgaire, ayant passé bien résolu, aimant animaux, nature et petites sorties au resto. 404558

VENEZ ME REJOINDRE! Femme de 44 ans, 5'2", 145 lb, chev châtons longs, yx pers, demeure à Granby, cherche à rencontrer H 44-50 ans, demeurant aussi à Granby ou alentours. 404161 COLLÉS-COLLÉS COMME DE VRAIS AMOUREUX! Affectueuse Granbyenne de 63 ans, sociable et romantique, aime marche, dialogue, cartes, soirées intimes, recherche H 63-66 ans, avec qui briser solitude et peut-être plus. 404066 BELLE RETRAITÉE BIEN DANS SA PEAU, 60 ans, n-fum, autonome, aime rire, voyages, bons soupers, désire beau romantique, sans dépendances, attentionné, ayant bon goût, aimant soleil et autres plaisirs de la vie. 404082 MARIE-CLÉMENTINE SAURA TE PLAIRE! Début 50aine, ni mince ni obèse, célibataire, aime plein air, ciné, resto, bonne bouffe maison, cherche H dans 50aine, célibataire lui aussi, avec qui vivre belle relation. 403872 AURIIONS-NOUS DES GOÛTS SEMBLABLES? Femme de Granby, 47 ans, sans enfant, aime marche, cuisine, ciné, resto et balades en auto, cherche à connaître H, fidèle, avec qui développer relation à long terme. 403380 L'AMITIÉ AVANT TOUT! Veuve de 73 ans, 5'5", 140 lb, blonde aux yx bleus, fum, souhaite rencontrer bon vivant du même âge, ayant aussi bon caractère. 403860 MAMAN CALME ET TRAVAILLANTE, St-Césaire, 51 ans, 5'4", 165 lb, chev noirs longs, yx bleus, fum, sincère, à fils (15 ans), emploi, 2 chiens, aime musique, cuisine, cherche H, taille et poids prop, pour but stable. 391682 PARTAGEONS LE MEILLEUR DE CE QUE LA VIE NOUS OFFRE! Femme de la riv-sud, 71 ans, 5'2", de poids santé, distinguée, chaleureuse, curieuse, aime arts, musique, sports et voyages, souhaite trouver bon compagnon, ayant intérêts communs. 403552 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 JE T'OFFRE UNE BELLE JOURNÉE SI SA T'INTÉRESSE! Femme de Granby, 65 ans, 5'2", 140 lb, chev châtons, yx pers, à humour, aime rire, golf, marche, pétanque, cherche à découvrir H 55-65 ans, pour amour et plus. 4095370 DANIELLE À LA CONQUÊTE DE SON ROMÉO! Granby, 55 ans, 5'1", chev auburn, yx bleus, belle, douce et attentionnée, aime s'entraîner, marcher main dans la main, cherche H 40-65 ans, pour faire vibrer son cœur. 2813298 AFFECTUEUSE PETITE BLONDE, Granby, 52 ans, gentille, aimerait bien rencontrer H, avec qui partager diverses sorties, bons soupers et qui sait. 404591

HOMME CHERCHE FEMME CLAUDE SERA TON HOMME, Granby, début 70aine, 5'8", chev poivre et sel, fum, souhaite connaître petite dame, avec qui s'investir dans relation à but sérieux. 403727 GRAND MONSIEUR JOVIAL ET ÉDUQUÉ, 78 ans, mince, à humour et parole facile, recherche F 70-80 ans, des environs de Granby, 5'5" et plus, grassette, pour belles rencontres occasionnelles d'abord et qui sait. 404245 TOUT SIMPLEMENT, NORMAND! Granby, 62 ans, 5'7", 130 lb, chev brun-gris très courts, yx bruns expressifs, handicapé visuel, recherche F, avec qui jaser, marcher, sortir et doucement apprendre à se connaître. 398074 BEAU CÉLIBATAIRE RESPECTUEUX, Granby, 55 ans, grand, mince, grisonnant, yx bleus, cherche F d'âge mil, n-obèse mais ayant belles courbes, très forte politrnie et aimant mettre ses beaux atouts en valeur. 296668 BEAU BONHOMME CHARMEUR, Granby, 61 ans, 6', 200 lb, désire douce F, n-fum, poids prop, belle mais sans artifices, racée, tendre, distinguée, pouvant recevoir, aimant caresses, pour combler carence affective. 406048 BEAU JEUNE HOMME PERFORMANCE, Granby, début 40aine, 5'9", 140 lb, châtain, yx bleu-vert, n-fum, sobre, gentil, respectueux, désire jolie Granbyenne 20 ans et plus, n-fum, sobre, pour s'amuser sans but sérieux. 406161 IL SERA CHARMÉ PAR TA DÉLICATESSE, 52 ans, 5'8", 170 lb, chev brun-gris, yx pers, recherche jolie F 60 ans et moins, aimant vie à la campagne, jardinage et tranquillité, pour amitié et sorties diverses. 707498 SI TU AIMES LE SOLEIL... Estrien de 59 ans, aime la vie, mer et voyages, souhaite connaître F 45-55 ans, plutôt mince, pour belles rencontres occasionnelles. 406057 SERGE EST UN PEU TIMIDE, 53 ans, demeure à Granby, aime balades en auto, marche, ciné et sorties au resto, souhaite rencontrer F d'environ même âge. 401652 LAURENT A BEAUCOUP D'AMOUR À DONNER, sportif de 46 ans, 5'11", yx bleus, aime nature, plage, balades en amoureux, cherche à connaître F, avec qui il pourrait bien profiter des beaux jours. 405767 AFFECTUEUX GRANBYEN EN QUÊTE DE PARTAGE, 5'10", 185 lb, de belle app, aime ciné, sorties, bons repas, soirées amicales, cherche F dans 60aine, positive, ayant passé bien résolu, pour partager belles soirées. 405792 UN ADEPTE DE PLEIN AIR ET DE VOYAGES, 62 ans, 5'8", 165 lb, retraité, aime excursions en petit motorisé, cherche F 55-64 ans, mince, n-fum, en forme, pour partager complicité, projets et profiter de la vie. 370201

ACCORDONS-NOUS UN BRIN DE FOLIE! Sylvain, 52 ans, 5'9", 160 lb, n-fum, tête rasée, fait attention à son alimentation, aime marche, conditionnement physique, natation, patin, quillies, désire F, positive, active. 391905 C'EST PEUT-ÊTRE DUR À CROIRE MAIS C'EST VRAI! Beau Granbyen de 58 ans, 5'11", 175 lb, châtain, yx pers, franc, travaillant, à belles valeurs et humour, aime musique, recherche F 35-45 ans, pour amour durable. 2721930 PARTAGEONS LE BOUT DE VIE QU'IL NOUS RESTE! Retraité de Granby, 65 ans, 5'9", 168 lb, aime profiter de la vie, marche, balades, voyages, désire F, 5'4" et plus, poids prop, sérieuse, pour amitié et amour. 404739 BEAU RETRAITÉ EN QUÊTE DE SINCÉRITÉ, St-Césaire, 67 ans, 5'6", souhaite découvrir F 59-63 ans, 5'2"-5'4", 130-138 lb, n-fum, de belle app et affectueuse, aimant vélo, marche, resto, voyages. 405664 ALLONS NOUS PROMENER! 61 ans, aime se promener et voir beaux paysages, célibataire depuis 10aine d'années, cherche F 55-62 ans, fiable et honnête si possible. 405573 JE VOUS PROPOSE UN CAFÉ ET UN VERRA! Homme engagé de 5'10", 170 lb, cherche F de couleur 49-59 ans, propre, discrète, marse ou engagée de préférences, avec qui faire première rencontre et voir si affinités. 405657 JACK ESPÈRE ATTIRER VOTRE ATTENTION! St-Bruno, 29 ans, parait bien sans prétention, curieux, nouveau sur le système, cherche à contacter F, avec qui il pourrait jaser un peu ou faire autre chose. 404928 RICHARD EST BIEN DANS SA PEAU, Bromont, 51 ans, 5'6", 145 lb, n-alcoolique, à emploi stable et voiture, recherche F, ayant mêmes goûts, sachant ce qu'elle veut dans la vie, pour resto, sorties et autres. 405537 SYLVAIN A BESOIN DE CHALEUR, 48 ans, 5'8", 175 lb, yx bleu-vert, cherche à contacter F de couleur si possible, ayant sang chaud, pour belle rencontre torride. 405376 AIMERAIS-TU EN SAVOIR PLUS SUR ÉRIC? St-Césaire, 39 ans, chev courts, aime marcher, cuisiner, aller dans le sud, souhaite contacter F, intéressée à en apprendre davantage à son sujet. 403819 BONS MOMENTS AU PROGRAMME! Éric, 45 ans, 5'10", propre, respectueux, à excellent sens de l'humour, aimerait F 25-45 ans, avec qui passer très bons moments. 405235 JO NE DEMANDE QU'UNE SEULE CHOSE... 52 ans, 5'11", 180 lb, demeure à Granby, cherche très grosse F peu importe âge, apparence et taille, adorant intimité. 405242 BEAU ROQUIN EN QUÊTE DE SÉRIEUX, 32 ans, 5'4", 160 lb, désire F, pour apprendre à se connaître lors de belles rencontres et peut-être poursuivre but sérieux. 372735

HOMME CHERCHE HOMME GRANBYEN ENGAGÉ AU CORPS D'APOLLON... 58 ans, 5'8", 150 lb, très soumis et sans tabous, cherche à contacter autre H, plutôt dominant, avec qui vivre belles et chaudes rencontres, sur base régulière. 366292 UNE SOIRÉE BIEN CHAUDE, JUSTE TOI ET MOI, homme gai de St-Hyacinthe, 55 ans, célibataire et sans expérience, recherche ami-amant, avec qui avoir bonnes relations intimes et discrètes, sur base régulière. 399768 NOUVEAUX FANTASMES À RÉALISER! Homme de 51 ans, 5'5", 150 lb, chev brun-gris, yx pers, recherche H ou couple HH 70 ans et moins, gai ou bi, alcoolique de préférence, pour fantasmes, sorties et amitié. 707497 UNE NUIT DONT NOUS SOUVIENDRONS... Éric, 45 ans, 5'8", 160 lb, fum, propre, bien pourvu, respectueux, gourmand, à humour, aime se travestir, désire quelques H 30-50 ans, poids prop, pour nuits chaudes. 387322 HOMME MARIÉ EN QUÊTE DE NOUVEAUTÉ, 51 ans, 5'5", 153 lb, yx bleu-gris-pers, app jeune, poilu, musclé, bien pourvu, baby face et barbe d'une semaine, aime billard, veut Granbyen 50 ans et moins, 5'7"-6'2". 380971 OCCASIONS GRANBYENNES... Homme de Granby, début 60aine, 5'8", 185 lb, grisonnant aux yx bleus, autonome, porte petite moustache, cherche H semblable, pour rencontres occasionnelles et plus si affinités. 209490 POUR BEAU GRAND POLICIER, Granbyen aux yx bleus de 56 ans, 5'7", mince, n-fum, barbu, cherche policier, de Granby et environs, 5'7" et plus, mince, marié ou non, pour relation amis-amants. 383316 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 LES FANTASMES D'UN BISEXUEL... 51 ans, 5'8", 120 lb, chev brun-gris, yx pers, désire joli couple FF 61 ans et moins, gai ou bi, alcoolique de préférence, pour réaliser nouveaux fantasmes, être amis et sortir. 240915



Innové
pour exalter

MOBILITÉ INTELLIGENTE PAR NISSAN

L'ÉVÉNEMENT APPROUVÉ PAR LE FABRICANT NISSAN



Rogue SL
Platine illustré*



ROGUE

VUS #1

AU QUÉBEC EN 2017*

LOCATION À PARTIR DE **254 \$** / MOIS,
AVEC COMPTANT INITIAL DE 2 495 \$.

C'EST
COMME
PAYER

59 \$ **
/SEM.

PENDANT
39 MOIS

sur le Rogue S 2018
à traction avant.

Incluant un rabais à la location de **1000 \$***.



Qashqai SL
Platine illustré*

QASHQAI

LOCATION À PARTIR DE **240 \$** / MOIS,
AVEC COMPTANT INITIAL DE 2 295 \$.

C'EST
COMME
PAYER

55 \$ **
/SEM.

PENDANT
39 MOIS

sur le Qashqai S 2018
à boîte manuelle.

Incluant un rabais à la location de **500 \$***.



VUS COMPACT



VUS SOUS-COMPACT
DE L'ANNÉE

CONSULTEZ CHOISISSEZNISSAN.CA POUR PLUS DE DÉTAILS. | L'ASSOCIATION DES CONCESSIONNAIRES NISSAN DU QUÉBEC

Offres en vigueur du 1er au 31 mars 2018. Les offres de location sont basées sur une allocation de 20 000 km / an (allocation totale de 65 000 km pour un terme de 39 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$ / km. Le premier paiement est requis à la signature du contrat. Les frais d'inscription auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Taxes, immatriculation, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et assurances en sus, et exigés à la signature du contrat. * Offre à la location des modèles 2018 illustrés suivants : Rogue SL Platine / Qashqai SL Platine pour un terme de 39 mois, équivaut à 39 mensualités de 482 \$ / 483 \$ (avec 0 \$ en comptant initial) lorsqu'ils sont loués par l'entremise de NCF. ** Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. *Le rabais à la location de 1 000 \$ / 500 \$ applicable sur un modèle neuf 2018 suivant : Rogue S à traction avant / Qashqai est composé d'un montant en argent de 1 000 \$ / 500 \$ provenant de NCI et d'un montant de 0 \$ / 0 \$ en contribution du concessionnaire. **Le Nissan Rogue 2018 détient la meilleure valeur de revente dans la catégorie des véhicules utilitaires compacts. ALG fait autorité dans le secteur d'activité en matière de valeurs résiduelles et de dépréciation. www.alg.com. * En fonction d'une comparaison des ventes et locations au détail (excluant les ventes pour les parcs de véhicules) entre le 1er janvier et le 31 décembre 2017 de véhicules de la catégorie VUS 2017 (excluant les marques de luxe) au Québec fait par une firme indépendante de consultants. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance; elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Modèles illustrés à titre indicatif. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez www.choisisseznissan.ca ou votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada inc., 2018.