

PF EXPERT
PORTES & FENÊTRES

Directement du fabricant, sans intermédiaire.

106, rue Conrad-Gosselin,
Saint-Jean-sur-Richelieu
450 347-2001
www.pf-expert.ca

VITRERIE SARAN
DEPUIS 1963

Votre référence en vitrerie depuis plus de 55 ans!

965 boul. du Séminaire Nord,
St-Jean 450 348-6191
vitrieresaran.com

Coronavirus COVID-19
On protège aussi sa santé mentale!
stress • anxiété • déprime

Information et conseils à l'intérieur.

Québec

UNE AUTRE CLINIQUE DE DÉPISTAGE OUVERTE

Le Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre augmente la cadence pour le dépistage du coronavirus. Une deuxième clinique vient d'ouvrir ses portes à Saint-Jean-sur-Richelieu. Comme pour la première, son adresse demeure confidentielle pour ne pas y entraîner de mouvements de foule. (Photo Le Canada Français - Jessyca Viens-Gaboriau)

PAGE 4

(Photo Le Canada Français - Jessyca Viens-Gaboriau)

Gardez vos dons pour plus tard

PAGE 8

(Photo Le Canada Français - Jessyca Viens-Gaboriau)

Du matériel en ligne pour les élèves

PAGE 4

(Photo Le Canada Français - Archives)

PLUSIEURS POSTES DISPONIBLES

Résidence St-Jean sur-Richelieu

Résidence pour retraités autonomes et semi-autonomes
FORMULE TOUT INCLUS

275 boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 357-4280 info@residencest-jean.com

Résidence pour aînés autonomes et en perte d'autonomie
Chambres de convalescence disponibles
Située face à la rivière Richelieu, secteur Iberville

Une résidence à dimension humaine où il fait bon vivre et travailler!

VOIR EMPLOIS DISPONIBLES EN PAGE 17

20, chemin des Patriotes Est, Saint-Jean-sur-Richelieu
450 376-6950
www.residencelestroisviolettes.com

Résidence Les Trois Violettes

(Photo Le Canada Français - Archives)



NOURRIR LE MONDE: NOTRE MISSION

Entreprise familiale fondée en 1998, Vegpro International Inc. est le plus important producteur de légumes frais au Canada. Elle se spécialise dans la culture et l'emballage de jeunes pousses de laitues connues sous la marque « Attitude Fraîche ». Comme nous cultivons sur nos propres terres ici même à Sherrington, QC et grâce aux champs que nous possédons aussi en Floride et en Colombie-Britannique, nous fournissons, à nos clients de partout au Canada et de la Côte Est américaine, des produits frais et de qualité optimale tout au long de l'année. Vegpro emploie plus de 1,000 employés, et connaît une croissance soutenue et accélérée depuis sa fondation.

NOUS RECRUTONS DÈS MAINTENANT!

Pour nourrir le monde, nous préparons plus de 250 000 bols de jeunes pousses de laitues prêtes à manger à chaque jour. Afin poursuivre notre mission de participer à l'alimentation saine des familles de l'Amérique du nord, nous sommes sans cesse à la recherche de nouveaux talents. Nous sommes prêts à accueillir nos nouveaux collègues **immédiatement**.

RÔLES EN USINE D'EMBALLAGE ET EN CENTRE DE DISTRIBUTION :

- **JOURNALIERS (URGENTS - AUCUNE FORMATION REQUISE!)**
- **OPÉRATEURS DE MACHINE**
- **Manutentionnaires**
- **Préparateurs de commandes**
- **Commis réception et expédition**
- **Opérateurs de chariots élévateurs**
- **Aiguilleur de cours (Shunter)**
- **Préposés à l'assainissement**
- **Chefs d'équipe**

Pour poser votre candidature, faites-nous parvenir votre c.v. par courriel à ressourceshumaines@vegpro.com ou consulter la section carrière de notre site web : www.attitudefraiche.com

Parce que nos employés sont une précieuse et indispensable ressource pour atteindre notre Mission, nous voulons leur offrir un environnement stimulant, convivial, sécuritaire et valorisant:

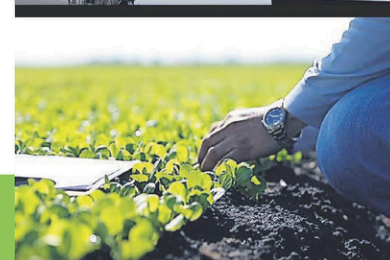
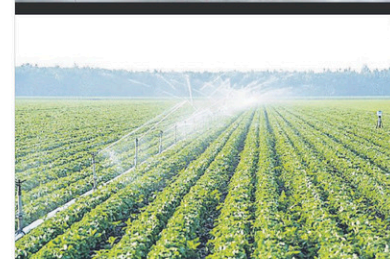
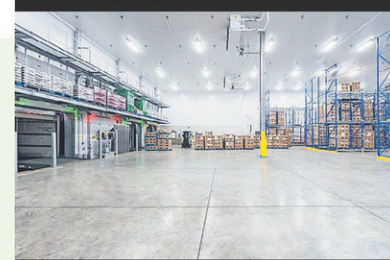
- Rémunération compétitive selon l'expérience
- Assurances collectives
- Régime collectif d'épargne retraite
- Possibilités de croissance
- Formations internes et plan développement de carrière (Reconnaissance des acquis par le MEQ pour certaines)
- Transport gratuit offert par l'employeur disponible à partir des localisations suivantes
Boul. Panama, Brossard
- Terminus Longueuil, Station de St-Michel à Montréal (pour certains postes)

Ouvrant dans le domaine agroalimentaire et respectant déjà les normes les plus strictes de salubrité et de sécurité alimentaire, nous avons rapidement mis en place des procédures de sécurité encore plus accrues pour contrer la pandémie de la COVID19 tout en continuant de remplir notre mission dans la chaîne alimentaire nordaméricaine.

- Station de lavage des mains à l'extérieur (chapiteaux et lavabos)
- Contrôle d'accès et entrée à l'usine par un parcours sécuritaire modifié et surveillé
- Mise en place de mesure pour la distanciation sociale (à la cafétéria et dans nos autobus)

Notre objectif est toujours que nos employés soient en santé et en sécurité pour assurer la bonne continuité des opérations dans le respect des recommandations des autorités publiques et ainsi contribuer à l'aplanissement de courbe de propagation.

N'hésitez pas à nous faire parvenir votre c.v. à ressourceshumaines@vegpro.com et à consulter notre section carrière sur www.attitudefraiche.com



ACTUALITÉS

Les policiers font respecter les règles sur la COVID-19

STÉPHANIE MAC FARLANE
smacfarlane@canadafrancais.com

SÉCURITÉ. Les policiers de Saint-Jean-sur-Richelieu veillent au grain pour faire respecter les différentes mesures mises en place pour freiner la propagation de la COVID-19. Si les patrouilleurs sont actuellement en mode prévention et information, ils n'hésiteront pas à passer à la répression auprès des citoyens qu'ils doivent avertir plusieurs fois.

La Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu ne tolère plus les rassemblements extérieurs de deux personnes et plus, à l'exception des personnes qui logent à la même adresse ou encore si une distance minimale de deux mètres est constamment maintenue entre les personnes rassemblées.

Cette interdiction s'inscrit dans le décret d'état d'urgence sanitaire adopté par le gouvernement du Québec. La ministre de la Sécurité publique, Geneviève Guilbault, a mandaté les corps policiers de la province pour faire respecter la directive concernant l'interdiction des rassemblements extérieurs de deux personnes et plus. Cette mesure s'inscrit dans la lutte contre



Les rassemblements extérieurs de deux personnes et plus ne sont plus tolérés à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les modules de jeux, parcs de planches à roulettes et parcs canins sont fermés au public. (Photo Le Richelieu – Julien Saguez)

la COVID-19 puisque les contacts humains constituent des risques majeurs de propagation du virus.

ENDROITS VISÉS

Cette directive touche différents lieux extérieurs, dont les parcs (modules de jeux, parcs de

planches à roulettes, parcs canins), les terrains sportifs, les sentiers pédestres et la Place publique du Vieux-Saint-Jean.

La distanciation sociale est la clé du succès pour traverser cette crise pandémique sans précédent. Cette consigne n'est pas un choix personnel, mais une directive qui doit être respectée

Opinion de la valeur marchande gratuite

André Lombart

Courtier immobilier

450-349-5868

alombart@remax-quebec.com

Tranquill-T
RE/MAX
EVOLUTION

QSC
Agence immobilière
Franchise indépendante
et autonome de
RE/MAX Québec



pour la santé collective, rappelle la Ville. Son respect est essentiel. « Les droits d'un individu s'arrêtent là où l'impact à la communauté est très élevé », a récemment dit le directeur national de la santé publique, le Dr Horacio Arruda.

INTERVENTIONS

Depuis l'entrée en vigueur des diverses directives, une équipe de policiers est spécifiquement attirée à l'application de la réglementation liée à la COVID-19.

Les policiers de Saint-Jean-sur-Richelieu ont effectué des dizaines d'interventions, soit pour disperser des rassemblements, pour faire respecter un isolement, pour le non-respect de fermetures de commerce et pour la présence de personnes de 70 ans et plus à l'extérieur ou qui reçoivent de la visite.

À ce stade-ci, les policiers effectuent de la sensibilisation auprès des personnes rencontrées. Les patrouilleurs documentent chacune de leurs interventions. Les personnes averties plusieurs fois s'exposent à un constat d'infraction de 100 \$ (plus les frais) en vertu de la réglementation municipale pour ne pas avoir obéi à un ordre d'un agent de la paix.

**Vive la
solidarité**

#ÇaVaBienAller

IGA

Pour protéger nos héros de première ligne et nos précieux clients, nous avons, au cours des derniers jours :

- Poursuivi le déploiement de panneaux en plexiglas près des caisses;
- mis en place un programme de nettoyage intensif et rigoureux dans l'ensemble de nos magasins;
- resserré nos normes déjà élevées en matière d'hygiène pour tous nos employés;
- fermé l'ensemble de nos sections libre-service, bistro et aliments en vrac;
- réduit nos heures d'ouverture afin de permettre à nos équipes de nettoyer les lieux et de réapprovisionner les tablettes en plus de leur donner un répit; et
- continué d'ajouter des affiches dans nos magasins afin de promouvoir la distanciation sociale.

Nous continuerons de protéger nos employés, nos clients et nos magasins à mesure que la situation évolue.

Si vous le pouvez, demeurez à la maison. Si vous avez besoin de produits offerts dans nos épiceries, nous tâcherons de rendre votre expérience la plus sécuritaire possible.

Merci de votre collaboration et de votre indulgence.

IGA Gladu

400, BOUL. SÉMINAIRE NORD,
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

450 349-2878 yan@gladu.ca

Marché Laplante IGA

420, 2^E AVENUE,
SECTEUR IBERVILLE

450 347.6411

IGA Pro 40

435, 9^E AVENUE,
SECTEUR IBERVILLE

450 358.2804

Une deuxième clinique de dépistage ouvre ses portes à Saint-Jean

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

SYMPTÔMES. Signe que la pandémie de coronavirus prend de l'ampleur, une deuxième clinique de dépistage vient d'ouvrir ses portes à Saint-Jean-sur-Richelieu.

La mise en place a été très rapide, a-t-on appris de source sûre au *Canada Français*. À la différence de la première, celle-ci pourra compter sur la présence de médecins pour évaluer les personnes potentiellement infectées.

Les locaux ont commencé à être aménagés vendredi, le 27 mars dernier. La clinique est opérationnelle depuis hier (lundi).

Elle a accueilli ses premiers patients dès 8 heures. Comme pour la première clinique, l'adresse demeure confidentielle afin de ne pas créer de mouvement de foules.

SUR RENDEZ-VOUS

La clinique fonctionne sur rendez-vous seulement. Les personnes qui croient souffrir de symptômes associés à la COVID-19, comme de la toux, de la fièvre et des difficultés respiratoires, sont priées de communiquer avec la ligne Info-coronavirus au 1 877 644-4545. Une infirmière procédera à une première évaluation par téléphone, puis attribuera un rendez-vous si la situation l'exige.

Sur place, l'évaluation comportera aussi un prélèvement de nez et de gorge à l'aide d'un écouvillon. L'analyse de l'échantillon prend normalement de 24 à 48 heures avant d'obtenir un résultat.

Le journal a tenté d'en savoir davantage auprès du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre. L'établissement ne nous avait pas fourni plus de détails au moment de mettre sous presse.



Opérationnelle depuis hier (lundi), la clinique a accueilli ses premiers patients dès 8 heures. (Photo Le Canada Français - Jessyca Viens-Gaboriau)

Des activités éducatives seront proposées aux élèves

ÉDUCATION. La Commission scolaire des Hautes-Rivières informe les parents que des ressources seront disponibles pour favoriser les apprentissages des élèves durant la période de fermeture des écoles jusqu'au 1^{er} mai.

Des activités éducatives seront proposées, mais elles ne seront pas obligatoires compte tenu des défis importants qui se posent aux familles, précise-t-on.

Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur a déjà indiqué son intention de diffuser progressivement, à compter du 30 mars, des activités pédagogiques par matière et en fonction de l'âge des élèves.

Ces activités seront accessibles par la télévision publique (Télé-Québec), le Web et par des outils numériques. Une planification hebdomadaire d'activités sera aussi proposée au cours de la semaine du 6 avril par le Ministère.

COMMISSION SCOLAIRE

Pour sa part, la Commission scolaire a travaillé aussi à mettre en place d'autres activités éducatives ainsi qu'une plateforme de ressources utiles afin d'accompagner les élèves.

Répondant à des préoccupations exprimées par des jeunes et des parents, la Commission scolaire indique que l'évaluation des élèves tiendra compte non seulement des résultats, mais aussi de l'ensemble du profil de chaque élève et de ses résultats antérieurs. Le Ministère a déjà annoncé qu'il n'y aurait pas d'épreuves ministérielles en fin d'année.

« La réussite éducative demeure au cœur de nos préoccupations et, bien que la pandémie puisse nous confiner dans nos maisons, je crois que nous pouvons toujours apprendre », déclare Dominique Lachapelle, directrice générale de la Commission scolaire.

Laissez les camelots déposer votre Publisac

CIRCULAIRES. Des camelots qui distribuent le Publisac comprenant votre journal local demandent aux gens de respecter les mesures sanitaires ordonnées par le gouvernement québécois, notamment la distanciation sociale.

Certains résidents, à la vue des camelots, se dirigent vers eux et prennent directement le Publisac dans leurs mains. Il est essentiel que les gens laissent les camelots déposer le Publisac à l'endroit habituel. L'information étant jugée un service essentiel par le gouvernement Legault, le

Publisac, jusqu'à nouvel ordre, continuera d'être distribué.

Et comme indiqué dans les derniers jours dans un communiqué publié par l'équipe du journal *Le Devoir*, une étude récente de l'International News Media Association (INMA) en est arrivée à la conclusion que la manipulation du journal papier n'était pas un facteur de risque pour la propagation du coronavirus.

Depuis le début de la pandémie de la COVID-19, aucun incident de transmission liée à la manipulation du support papier n'a été rapporté.

Pour vendre ou acheter une propriété, faites confiance à l'équipe KMD

Karl Millette
Courtier immobilier résidentiel et commercial
kmillette@proprio-direct.com
450.542.3790

Mélissa Dorval
Courtier immobilier résidentiel
mdorval@proprio-direct.com
450.775.2497

À partir de 2%

Proprio Direct

VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI?

lerichelieu.ca/emplois

MNP LITEE

UN NOUVEAU DÉPART : SOLUTIONS À L'ENDETTEMENT

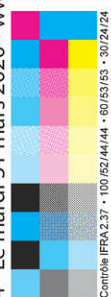
CONSULTATION GRATUITE

Bureau sur rendez-vous :
170, rue Longueuil, St-Jean-sur-Richelieu

Contactez Stéphane Duquette ou Frédéric Lachance au 450.358.5555

MNPdettes.ca

4 - Le mardi 31 mars 2020 - www.lerichelieu.ca



Le Richelieu
VOTRE MÉDIA D'ICI

315, rue MacDonald, bureau 250, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 8J3
Téléphone : 450 347-0323
Sans frais : 1 800 947-8555
Télécopieur : 450 347-4539
Annonces classées : 1 866 637-5236

RÉSEAU SÉLECT

Recyclez ce journal

Directeur général : Stéphane Legrand
Chef de nouvelles : Gilles Lévesque
Journalistes : Valérie Legault
Directrice Marketing et Événements : Isabelle Simard

Conseillers en solutions médias : Aimé Bertrand, Manon Lavigne, Martin Stewart, Nancy St-Jean, Stéphanie Thiry, Chantal Wuyts
Chargée de projets : Sarah St-Michel

Coordonnatrices : Jeannette Bédard, France Galipeau, Nancy Thérberge
Publié par : Icmédias inc.
Président : René Bouchard
Directeur général : Marc-Noël Ouellette

www.icmedias.ca
Impression : Imprimeries Transcontinental 2005 s.e.n.c., division Transcontinental Transmag
Distribution : Distribution Transcontinental inc. Division Publi-Sac Montérégie
TIRAGE : 42 613 EXEMPLAIRES IMPRIMÉS

Dépôt légal : Bibliothèque Nationale du Québec. Bibliothèque nationale du Canada. Droit d'auteur protégé sous le numéro de registre 194, numéro d'ordre 277-191. Toute reproduction des annonces ou informations en tout ou partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. Le journal Le Richelieu ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur. La responsabilité du journal et/ou de l'éditeur ne dépassera en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans Le Richelieu sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

Distribuée par **publi sac**

CMCA AUDITÉE

Le Richelieu adhère au Guide de déontologie journalistique du Conseil de presse du Québec. Nos journalistes adhèrent au Guide de déontologie de la Fédération professionnelle des journalistes du Québec.

La Ville offre plusieurs services gratuits en ligne

INTERNET. Dans le contexte de la fermeture des bâtiments municipaux, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu rappelle à ses citoyens qu'elle offre plusieurs services en ligne.

Le lundi 23 mars, le gouvernement du Québec a annoncé la fermeture des commerces non essentiels jusqu'au 13 avril en raison de la pandémie de coronavirus. De son côté, la Ville avait annoncé la fermeture de ses différents bâtiments. La municipalité n'est pas fermée pour autant. Elle continue d'assurer des services notamment par le biais de son site Internet. Elle rappelle qu'elle offre un large éventail de services en ligne gratuits, accessibles en tout temps, pour faciliter la vie des Johannais.

Grâce à la bibliothèque numérique accessible à partir du site biblio.sjsr.ca, on peut profiter d'une sélection de 8500 documents pour enfants et adultes pour égayer ses moments de loisir. Du roman à la bande dessinée en passant par le documentaire, une large variété littéraire est offerte en prêt gratuitement. Il suffit d'accéder à son dossier avec la carte citoyen et de consulter le site biblio.sjsr.ca pour connaître le fonctionnement du téléchargement des documents.

Une section « questions-réponses » sur les prêts, réservations, frais de retard et services suspendus est également disponible sur la page d'accueil du catalogue en ligne. On peut également contacter le personnel des bibliothèques par courriel à biblio@sjsr.ca.

CONSEIL MUNICIPAL

Conformément aux directives gouvernementales, les séances du conseil municipal se dérouleront à huis clos. Cependant, la Ville rappelle que les citoyens peuvent les visionner en direct, par webdiffusion sur sa chaîne YouTube.



Plusieurs formulaires sont disponibles en ligne, comme celui pour signaler un nid-de-poule à réparer. (Photo Le Canada Français – Archives)

Une première s'est tenue le mardi 24 mars. Il est possible de la revoir en différé.

Il est aussi possible de réaliser des opérations administratives sans se déplacer en remplissant des formulaires en ligne. Les plus fréquemment demandés sont les rapports d'événements pour le Service de police (sjsr.ca/rapport-evenement), les requêtes ou les plaintes (sjsr.ca/requete), les demandes de permis (sjsr.ca/permis-certificats), les feux de signalisation ou lampadaires défectueux (sjsr.ca/lampadaire), le paiement d'un constat d'infraction (sjsr.ca/constat) et les nids-de-poule (sjsr.ca/nid-de-poule).

Parents-Secours rappelle aux foyers de s'afficher

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

BIENVEILLANCE. Parents-Secours a entendu l'appel du premier ministre François Legault. À Saint-Jean-sur-Richelieu, l'organisme mobilise ses troupes afin de porter une attention particulière aux allées et venues des enfants et des aînés dans les rues.

En cette période où la marche est pratiquée par plusieurs personnes confinées chez elles, Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu rappelle à ses membres l'importance de s'afficher lorsqu'ils sont à la maison.

Le logo Parents-Secours est probablement l'une des images les plus connues au Québec et au Canada. Élément essentiel du programme, l'affiche-fenêtre rouge et blanche est placée en évidence dans la fenêtre à l'avant du foyer-refuge accrédité. Cette maison est alors un signe de protection et de sécurité pour l'enfant ou l'aîné en détresse.

Si les enfants sont beaucoup moins nombreux à l'extérieur, c'est tout le contraire avec les aînés qui sortent en solo ou en duo pour se dégourdir. Eux aussi font partie de la clientèle à qui Parents-Secours peut offrir son aide, rappelle Thérèse Pilon, présidente de l'organisme à Saint-Jean-sur-Richelieu.

VEILLER SUR SON QUARTIER

Parents-Secours a demandé à ses bénévoles de porter une attention particulière aux allées et venues dans son voisinage et d'offrir de l'assistance aux gens désorientés ou en détresse. À Saint-Jean-sur-Richelieu, l'organisme compte une centaine de foyers-refuges dispersés dans les cinq secteurs de la ville.

« Les bénévoles ne feront entrer personne dans leur maison, rappelle Thérèse Pilon. Je veux qu'ils se protègent. » Par contre, souligne-t-elle, un foyer-refuge peut très bien offrir de l'assistance en respectant la consigne de distanciation sociale de deux mètres pour appeler à l'aide.

DÈS AVRIL

RETOUR DE LA COLLECTE D'ORDURES CHAQUE SEMAINE



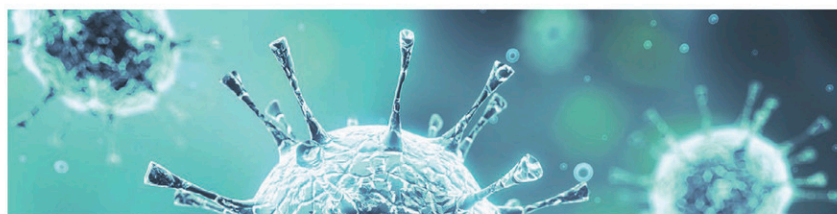
COVID-19

FERMETURE DES ÉCOCENTRES, CHANGEMENTS AUX COLLECTES ET AUTRES SERVICES

Le réflexe à avoir : compo.qc.ca



Votre hebdo a besoin DE VOUS!



Pendant la crise de la COVID-19, **Le Richelieu** déploie des efforts colossaux pour continuer à publier du contenu et à nourrir son site Web, lequel connaît d'ailleurs une hausse d'achalandage fulgurante depuis plusieurs jours.

Malheureusement, plusieurs entreprises qui annonçaient régulièrement dans nos pages se sont vues contraintes d'annuler leurs publicités avec nous, ce que, bien sûr, nous comprenons et respectons. Nous profitons d'ailleurs de l'occasion pour leur témoigner toute notre gratitude pour leur fidélité.

Apportez votre contribution

Il ne faut pas se le cacher : sans revenus publicitaires, les hebdomadaires du Québec sont menacés. Ainsi, nous faisons aujourd'hui appel à votre générosité pour permettre à la presse locale de poursuivre sa mission, c'est-à-dire d'offrir une information de qualité aux citoyens.

Si vous dirigez une entreprise, une municipalité ou toute autre organisation moins affectée par la situation actuelle ou qui connaît une période de prospérité, nous vous invitons à poser un geste concret pour assurer la survie des médias locaux.

Que vous desiriez annoncer vos produits et services pour la première fois dans **Le Richelieu** ou encore simplement manifester votre solidarité et votre appui, nous vous invitons à communiquer avec nous dès aujourd'hui.

**Merci de votre
précieuse collaboration.**

Le **Richelieu**
VOTRE MÉDIA D'ICI

450 347-0323 et lerichelieu.ca

Proanima ferme ses portes au public

MARIE-PIER GAGNON
mpgagnon@canadafrancais.com

ANIMAUX. Afin de protéger ses employés et pensionnaires, le refuge Proanima ferme ses portes au public jusqu'au 13 avril. Les services essentiels sont maintenus. Les adoptions et abandons sont suspendus.

Réduite en raison de l'isolement volontaire de certains employés et bénévoles, l'équipe de Proanima se montre rassurante et affirme disposer de toutes les ressources humaines nécessaires pour maintenir ses services d'urgence ainsi que la qualité des soins offerts à ses petits pensionnaires.

Des mesures de prévention avaient d'ailleurs été mises en place dès le 16 mars afin de suivre les directives gouvernementales et assurer la bonne santé de chacun. Parmi celles-ci, la suspension des programmes CSR (chats de colonie), CVSC (clinique de stérilisation ciblée) et les cliniques de micropuçage.

S'ajoute, depuis le 24 mars, la fermeture complète de l'établissement au public. Aucune adoption ne sera permise d'ici le 13 avril. Il en va de même pour les abandons. «Ça nous permet d'avoir moins d'achalandage au refuge», explique la coordonnatrice des communications, Dorothée Pâris.

SERVICES MAINTENUS

Les services essentiels et d'urgence liés aux animaux errants, dangereux, blessés ou en détresse sont maintenus. Pour avoir recours à ces services, il est toutefois nécessaire de communiquer avec l'établissement au préalable en téléphonant au 450 655-2525 ou en écrivant à info@proanima.com.

En Europe, plusieurs refuges pour animaux ont noté une hausse des abandons depuis le début de la pandémie, les gens craignant d'être infectés par leur animal domestique. «Rien ne prouve que les animaux de compagnie, tels que les chiens ou les chats, peuvent transmettre la COVID-19», rappelle l'Organisation mondiale de la santé sur son site Internet.

Le personnel de Proanima a néanmoins décidé d'être proactif et de se préparer à toute éventualité en libérant un maximum de cages grâce au placement temporaire de certains animaux chez des familles d'accueil. Plusieurs d'entre elles ont d'ailleurs été trouvées dans les derniers jours grâce à un appel à tous lancé sur les réseaux sociaux.

Précisons toutefois qu'aucune augmentation du nombre d'abandons n'a été notée au refuge jusqu'à maintenant. «On espère que ça va durer», de conclure Dorothée Pâris. Pour suivre l'évolution de la situation ou pour faire un don, visitez le proanima.com.



Les adoptions ainsi que les abandons ne sont plus permis chez Proanima jusqu'au 13 avril.

(Photo Deposit)



MENU prêt-à-manger

DE VOS RESTOS PRÉFÉRÉS

L'AUROCHS - TOMATE BLANCHE - VESTIBULE - CAFÉ DU THÉÂTRE

2 POINTS DE CUEILLETTE
DISPONIBLES

POUR PLUS DE DÉTAILS VISITEZ LA PAGE FACEBOOK RESTOSDIX30!

GROUPE Restos Dix30 × PASQUIER

COMMANDEZ | ☎ 514.924.3508 ou 450.676.2211

BONHOMME & LANDRY
NOTAIRES INC.



Frédéric Bonhomme,
NOTAIRE



Audrée Lirette,
NOTAIRE

Veillez prendre note que nous sommes déménagés au :

923, boulevard du Séminaire N (en face de l'Hôpital)
Suite 109A, Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél. : 450 359-0834 • Téléc. : 450 348-2561

>254671



Les organismes ne sont pas en mesure de ramasser ni de trier les dons. (Photo Le Canada Français – Archives)

N'apportez plus vos dons aux sites de collecte

RÉCUPÉRATION. Des organismes communautaires de Saint-Jean-sur-Richelieu demandent aux gens de ne pas déposer leurs dons de vêtements, de mobilier, de fournitures et d'électroménagers aux différents sites de collecte et dans les conteneurs jaunes.

En cette période de crise de la COVID-19, les organismes ne sont pas en mesure de ramasser ni de trier les dons. Ils demandent donc aux citoyens de les conserver jusqu'à ce que les organismes reprennent leurs opérations. À ce moment, ils en auront besoin.

Plusieurs personnes confinées à la maison

ont entrepris un grand ménage et ont décidé de se départir de vêtements ou d'autres objets. Les sacs se sont amassés près des gros bacs jaunes ou aux portes des organismes qui comptent beaucoup moins de bénévoles qu'à l'habitude pour s'occuper des dons.

Les organismes concernés sont le Centre d'action bénévole d'Iberville, le Centre de partage communautaire johannais, la conférence Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Luc et la Société de Saint-Vincent-de-Paul de Saint-Jean.

À noter que les organismes continuent à offrir les services habituels de dépannage et peuvent être rejoints par téléphone.

Paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste Les prêtres disponibles pour les derniers sacrements

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

PRÉSENCE. Consciente que certains de ses fidèles puissent vivre de l'inquiétude, de la solitude ou des difficultés, la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste rappelle que son équipe est toujours disponible pour offrir son soutien.

Toutes les églises sont fermées au public. Par contre, le personnel de la paroisse est disponible pour de l'écoute téléphonique tous les jours, de 9 heures à midi et de 13 à 16 heures. Pour obtenir une oreille attentive, on compose le 450 347-2328, poste 1020.

De plus, la paroisse rappelle que les prêtres sont disponibles pour offrir le sacrement des malades aux personnes en fin de vie. Pour rejoindre Carlos Cana Perez, on compose le 450 347-2328, poste 1021. Pour communiquer avec Richard Saint-Louis, on signale le 514 712-1148.

PRIÈRE VIRTUELLE

Enfin, la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste a ouvert une nouvelle page Facebook afin de demeurer en contact avec les citoyens malgré l'annulation des rassemblements. Cette page a été conçue pour favoriser la prière et garder les fidèles informés en attendant la reprise des activités. Pour plus d'information, on on visite « Paroisse Saint Jean l'Évangéliste – officiel ».



Le prêtre Richard Saint-Louis est disponible pour offrir le sacrement des malades aux personnes en fin de vie. (Photo Le Canada Français – Archives)

254594

Coeur à Coeur
coeurcoeur.com

QuebecRencontres.com

RÉPONDEZ aux annonces RAPIDEMENT

1-900-789-6633
#26387 BELL, ROGERS/FIDO
TELUUS, VIDEOTRON

ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT
(450) 515-5858

Pour PLACER votre annonce GRATUITEMENT:
Enregistrez dès maintenant votre annonce détaillée en téléphonant au (450) 515-5858
Effectuez votre enregistrement avant lundi 9h pour une parution dans l'édition suivante.

Pour RÉCUPÉRER vos messages FACILEMENT:
Prenez gratuitement connaissance du nombre de messages reçus en téléphonant au (450) 515-5858. Composez par la suite le 1-900-789-6633 (depuis votre téléphone résidentiel) ou le #26387 (depuis votre téléphone cellulaire) pour les écouter.

Pour RÉPONDRE aux annonces RAPIDEMENT:
Composez le 1-900-789-6633 (depuis votre téléphone résidentiel) ou le #26387 (depuis votre téléphone cellulaire). Au menu principal, sélectionnez l'option 4, entrez le numéro de l'annonce sélectionnée et laissez votre message.

FEMME CHERCHE HOMME

CETTE JOLIE CHÂTAINE AIME QU'UN HOMME SENTE BON, 5'6", 125-130 lb, yx verts, aime rire, s'amuser, quilles, marche, désire H 55-60aine, 5'10" et plus, funny, travaillant, débrouillard, aimant cocooning. **387928**

UN AMI-AMANT POUR LA JOLIE DORIS, 49 ans, 5'5", 150 lb, chev noirs longs, yx noirs, travaillant, affectueuse et romantique, désire H 50-55 ans, propre et romantique lui aussi, avec qui passer bons moments. **412239**

REGARDEREZ-VOUS DANS LA MÊME DIRECTION QUE CHANTAL? 49 ans, patiente, accueillante, travaille en santé, aime famille, enfants, cuisine, voyages, cherche bel H 50-60 ans, grand, gentil, généreux et affectueux. **411897**

FUYEZ LA SOLITUDE AVEC CETTE CHALEUREUSE JOHANNAISE! 5'2", 185 lb, autonome, franche, dévouée, affectueuse, travaille à temps partiel, aime plein air, bonne bouffe, désire connaître H 60-68 ans, stable et possédant certaines affinités. **403521**

UN JOYEUX BON VIVANT POUR RITA! St-Jean, 5'5", 150-160 lb, aime bouger, escapades de fins de semaines, recherche H 69-88 ans, même région, n-alcoolique, franc, ayant auto, aimant rire, simplicité, marche, cuisine. **413778**

JEUNE PROFESSIONNELLE EN QUÊTE DE SÉRIEUX, St-Jean, 47 ans, 5'5", chev foncés longs, yx noisette, a fils (10 ans) en garde partagée, désire H 37-50 ans, app jeune, ayant belle profession, aimant rire et enfants. **412302**

DES VOYAGES ET DU PLEIN AIR! Femme de 60 ans, souhaite connaître H dans 60aine et plus, demeurant dans région de St-Jean, aimant voyages et activités de plein air. **410563**

JOLIE DAME TRÈS FACILE À VIVRE, n-fum, en grande forme, active et très sociable, a très belle personnalité, aime marche, danse, vélo, golf, recherche H 65-72 ans, taille et poids prop, ayant intérêts similaires. **409732**

UN TOURNANT DE MA VIE, retraitée taquine de la rive-sud, 60aine, 79kg, recherche H, n-fum, sobre, respectueux, sentimental, aimant nature, jeux de société, raquette et marche, pour relation amicale sérieuse. **412766**

CHANTAL, UNE GENTILLE FEMME DE FAMILLE rive-nord, 50 ans, souriante, sociable et très sérieuse dans sa démarche, aime cuisine, marche, souhaite trouver ami, avec qui développer quelque chose de sérieux. **413231**

PETITE DAME CHERCHE CHARMANT MONSIEUR! 76 ans, cultivée, autonome, a voiture, aime voyager, souhaite connaître gentil monsieur, propre, doux, cultivé, avenant et poli. **412441**

DE BONNE HUMEUR, DU MATIN AU SOIR! Brunette de Marieville, 58 ans, 5'2", 110 lb, yx pers, bien dans sa peau, aime vélo, moto, plein air, voyages et jardinage, recherche H 45-58 ans, souriant, doux, pour amour. **4532071**

BONJOUR LES SOLITAIRES! Granbyenne de 78 ans, 5'2", 130 lb, bilingue, aime discuter, rire, avoir plaisir, jouer aux cartes et à jeux de société, marcher, faire bénévolat, cherche gentil monsieur 72-82 ans. **408714**

TOUTE NOUVELLE À ST-JEAN! Début 40aine, cherche à connaître H 45 ans et plus, mature, pour partager bon temps, se gêner et profiter de la vie à deux. **412182**

MARIANNE LA TAQUINE! Petit bout de femme de 70 ans, 5'2", 140 lb, chaleureuse, a grand cœur, souhaite contacter H, ayant mêmes attentes, avec qui faire bout de chemin. **406751**

JOLIE DAME FACILE À VIVRE, St-Jean, n-fum, en forme, très sociable, active, a belle personnalité, aime marche, vélo, danse, souhaite rencontrer H 65-72 ans, taille et poids prop et possédant certaines affinités. **411463**

HOMME CHERCHE FEMME

DIVORCÉ CHERCHANT SON ÉGAL, Cantons de l'Est, 70 ans, 5'6", chev gris, sans animaux, propre, a maison, auto, bonne famille, cherche F 68-70 ans, sans animaux, pour petites sorties. **353040**

SERGE, LE CHAUFFEUR D'AUTOBUS, 53 ans, 5'7", 175 lb, chev noir-gris courts, demeure à St-Jean, recherche amie-amante, pour se voir sur base régulière et plus à long terme. **412095**

NORMAND CHERCHE QUELQUE CHOSE DE SÉRIEUX, 54 ans, 5'9", 245 lb, chev et yx bruns, désire, a fils (12 ans), veut F, aimant la vie. **412675**

MAXIME SE CHERCHE UNE BONNE AMIE! Camionneur célibataire de St-Jean, 45 ans, 5'7", 180 lb, yx verts, sans barbe, a passé réglé, désire F, pour jaser, sortir et avoir bon temps, sans s'engager pour l'instant. **402604**

J-F SE FERA UN PLAISIR DE VOUS PARLER! 37 ans, 6'2", 200 lb, chev rasés, yx bleus, demeure à St-Jean, souhaite contacter F, avec qui parler d'abord et idéalement développer quelque chose de sérieux. **413192**

FRANK LE BON VIVANT! 40aine, 6', 190 lb, châtain, yx pers, toujours de bonne humeur, célibataire, sans enfant, de signe taureau, vit à la campagne près de St-Jean, aime nature, recherche F, avec qui jaser. **411840**

CHARMANT JEUNE HOMME CÉLIBATAIRE, St-Jean, 40 ans, 5'9", 175 lb, chev brun-châtain, yx verts, recherche demoiselle, ayant affinités, pour partager resto, marches au bord de l'eau, yoga et beaucoup plus. **412082**

MICHEL LE TRAVAILLEUR CÉLIBATAIRE, dans 40aine, fum, cherche amie fin 30aine-40aine, pour se divertir ensemble en partageant divers loisirs et sports comme le ski et le vélo. **413817**

MICHEL TE RAPPELLERA AVEC GRAND PLAISIR! 60 ans, travaille de soir, souhaite prendre contact avec F 50-70 ans, demeurant en Montérégie et libre le jour si possible. **412496**

GAËTAN EST OUVERT À VOS ENVIES! 70 ans, d'app jeune, demeure à Beloeil, souhaite contacter F, pour téléphone érotique, rencontre intime ou quelque chose de plus sérieux. **411684**

NORMAND A BESOIN DE PASSION, 80 ans mais en paraît 20 de moins, veuf depuis 5 ans et trouve temps long, recherche douce F 72-75 ans, compréhensive, aimant la vie, l'amour et la compagnie, pour s'aimer passionnément. **413750**

MARTIN EST DE RETOUR! 48 ans, 5'6", 130 lb, chev poivre et sel, yx bleus, paraît bien sans prétention, bronzé, sans enfant, cherche F 35-55 ans, de St-Jean à Granby, sérieuse. **405997**

HOMME CHERCHE HOMME

UN PEU COMME TON AMANT SECRET... Dan de St-Jean, 60aine, très ouvert, peut se déplacer sur rive-sud de MtI, désire F 65-85 ans et plus, aimant donner massages sensuels complets, sur base régulière si affinités. **413766**

IL PARAÎT QUE SA PEAU EST TRÈS DOUCE, mec de 35 ans, 5'4", 185 lb, n-fum, sobre, sans maladie, vit seul à St-Jean, recherche H 40-80 ans, n-fum, mince, poilu, propre, sincère, sérieux et pouvant se déplacer. **410516**

JUSTE POUR LE PLAISIR... Homme discret, souhaite contacter H 60 ans et plus, très discret lui aussi, avec qui faire belles rencontres. **413178**

JONATHAN ATTEND DE VOS NOUVELLES! St-Jean, 72 ans, 165 lb, n-fum, n-drogué, respectueux, veut F 64 ans et plus, avec affinités. **413722**

ÉRIC EST FOU DES CARESSES... St-Jean, 6', 195 lb, chev noirs courts, reçoit seulement, aime fétations, veut H 40 ans et moins, des alentours de St-Jean ou Chambly, très coquin. **413351**

FEMME CHERCHE FEMME

PARCE QUE LE TEMPS FILE... Femme de 50 ans, 5'2", 120 lb, belle peau bronzée, beau sourire, DÉSIRE F, ayant même désirs, pour nouvelles expériences, sans pression et dans respect. **410975**

CHALEUR AU RENDEZ-VOUS... Catherine, 27 ans, belle petite brune, vit à MtI, cherche F, assez chaude, avec qui avoir chaudes discussions. **413059**

CE PRINTEMPS, PROFITONS DE LA NATURE! Femme un peu solitaire de 51 ans, cherche F, avec qui faire nouvelles rencontres, écouter musique, partager connaissances et bien plus. **407061**

COUPLE

LAISSEZ-VOUS ALLER AVEC DIANE ET DANY! Couple ouvert dans mi 50aine, elle: 4'11", 170 lb, lui: 5'10", 155 lb, en forme, paraît bien, cherche couple HF 50aine et plus, de St-Jean, pour plaisir occasionnel. **411251**

CE PRINTEMPS, PRENEZ LES DEVANTS

Faites-vous GRATUITEMENT une description vocale complète et originale, aux couleurs de votre personnalité!

Ça pourrait en intéresser plus d'un ou plus d'une...

Bonnes rencontres et joyeux printemps!

Surveillez nos promotions à venir

Pour plus d'informations
contactez le service à la clientèle 1-888-985-2233

À VOUS DE JOUER! Femme de 76 ans, autonome, cultivée, a belle famille, aime la vie et partir au soleil, souhaite trouver gentil monsieur, sensible et cultivé. **411760**

VEUX-TU ME RENCONTRER? Jolie femme dans fin 50aine, grassette, demeure à St-Jean, souhaite contacter bel H 35-45 ans, avec qui vivre belle rencontre intime, si affinités. **411128**

HUGUETTE, UN PETITE DAME À CONNAÎTRE! Rive-sud, 71 ans, n-fum, recherche bel H 70 ans et moins, n-fum, aimant danse en ligne, musique country, balades, camping et resto, pour devenir bons amis et peut-être plus. **399617**

BIKEUSE RECHERCHÉE! Homme de St-Jean, 53 ans, 5'10"-5'11", 185 lb, châtain aux yx pers, en forme, sans calvitie, célibataire depuis peu, cherche F, aimant faire moto, pour amitié et plus. **411646**

UN BEAU BONJOUR DE CLAUDE! 68 ans, 5'4", 149 lb, chev châtain, yx pers, n-fum, travaille à temps partiel, vit dans centre du Qc, aime camping, ciné, balades en auto, cherche F 55-62 ans, 5'5"-5'4", 115-150 lb. **412988**

SYLVAIN EST QUELQU'UN DE SINCÈRE, 48 ans, 6', poids moyen, chev et yx bruns, simple, vit près de St-Jean, a emploi, aime VTT, désire F, ayant affinités, pour but amical ou plus. **128617**

Couche-Tard

ACHÉTEZ DES CRÉDITS VOXTEL DANS TOUTS LES DÉPANNEURS COUCHE-TARD!

Il goûte une dernière fois à sa passion pour les Mustang

VALÉRIE LEGAULT
vlegault@canadafrancais.com

VOITURES. Bruno Ouellet a toujours été un mordu de voitures sport. Des Mustang, il en a conduit plusieurs dans sa jeunesse. Malgré les quelques mois qu'il lui reste à vivre, il a pu réaliser son rêve de monter dans sa voiture préférée une dernière fois avant de faire ses adieux.

L'homme qui vient de fêter son 64^e anniversaire a passé sa vie à rouler sur le bitume. La semaine comme camionneur, la fin de semaine au volant de l'une des nombreuses Mustang qu'il a possédées au fil des ans.

« J'ai toujours eu des chars montés, raconte-t-il. J'ai eu trois Ford Mustang des années 1965, 1967 et 1968, puis deux Mustang Shelby 1967. C'était la mode dans les années 70. Notre fun, c'était d'aller prendre un café à Québec! »

Le mercredi, il donnait rendez-vous à ses « amis de bazou » au restaurant Alpha, sur le chemin de Chambly. Celui qu'il ne voulait manquer pour aucune raison avait lieu à Laval. Une fois par semaine, il se rendait sur l'anneau de course du Riverside Speedway pour se mesurer aux autres coureurs dans sa catégorie.



Bruno Ouellet a pris la place du passager aux côtés d'Olivier Dupont pour une balade de rêve dans une puissante Mustang équipée pour la course. (Photo gracieuseté)

MODÈLE DE COURSE

La Ford Mustang 2015, un modèle de course d'une valeur d'au moins 75 000 \$, de préciser M. Ouellet, a filé sur l'autoroute 35 pour son plus grand bonheur. « Ça grondait en masse! », décrit le passager privilégié.

La randonnée de 20 minutes n'a pas été sans émouvoir l'équipe de Dupont Ford. Tout le personnel est sorti à l'extérieur pour le saluer, ce qui a eu l'effet d'un baume sur le cœur de M. Ouellet, qui vit une série de deuils depuis que sa santé s'est mise à décliner.

« Je fais de la dialyse depuis un an. J'aurais aimé conduire encore, mais j'ai perdu mon permis de conduire à cause de mes risques cardiaques », dit-il. Pendant ce temps, son cancer progresse, mais Bruno Ouellet ne se laisse pas abattre.

« Je remercie l'équipe de l'Oasis de m'avoir permis de vivre cette expérience. Ça m'a rappelé des beaux souvenirs! Mon dernier souhait, c'est que mon moral reste bon. J'ai encore une qualité de vie. Il faut bien se consoler quelque part! », conclut-il.

AVANT DE CRAQUER

En faire moins pour vivre mieux



CODÉPENDANCE. Il n'est pas rare que les membres de l'entourage d'une personne présentant un problème de santé

mentale viennent nous rencontrer car ils se sentent épuisés et à bout de forces.

Cet épuisement est souvent lié aux nombreuses tentatives et maints efforts faits par l'entourage afin que son proche aille mieux. L'aidant en vient à en faire plus pour son proche que la personne elle-même, souvent peu mobilisée quant à son propre rétablissement.

On utilise le terme « codépendance » pour

définir cette relation où l'aidant prend sur lui de « guérir » son proche malade. Il s'oublie pour mieux prendre soin de l'autre, à un point tel que cela devient destructeur pour l'aidant.

Cette façon d'être en relation avec son proche malade est aussi néfaste pour l'aidant que pour la personne aidée. En effet, aller au-devant des besoins et des demandes peut, en plus de vider l'aidant de son énergie, enfermer l'aidé dans un rôle de second plan quant à son propre cheminement.

FRUSTRATION

Ce faisant, la personne vivant des difficultés peut être tentée de se désengager de son processus de rétablissement. Les résultats attendus

par l'entourage peuvent alors être moindres que souhaités, voire inexistantes, générant ainsi de la frustration pour l'aidant qui espère à tout prix une amélioration chez son proche.

Une piste de solution? En faire moins pour l'autre et plus pour soi.

Sachant que nous n'avons de réel contrôle que sur nos propres choix et gestes, il est impératif d'amorcer un changement de soi, pour soi. Il faut reconnaître notre valeur en tant qu'être humain distinct et à part entière, reconnaître nos propres besoins et notre capacité à les défendre. S'accorder du temps en prenant soin de faire des choses pour soi est aussi important. En reprenant le contrôle sur sa propre vie, on redonne aussi le contrôle de l'autre sur la sienne.

LES **\$COMPTE\$** ST-JEAN

SURPLUS D'ÉPICERIE À BAS PRIX ET PLUS

- Produits frais
- Produits congelés
- Fruits et légumes
- Produits laitiers
- Viandes congelées
- Cannages

429, rue St-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu (Anciennement Provigo) 450 346-9891

Retrouvez-nous sur Surplus d'épicerie à bas prix

VEDETTES DE LA SEMAINE

VOTRE SANTÉ EST IMPORTANTE, NOUS AVONS DONC RENFORCÉ LES MESURES SANITAIRES DE NOTRE MAGASIN.

Côtes Levées 4/12\$

Fromage Petit Québec 400 g 3\$ ch.

Jusqu'à épuisement de la marchandise.

www.erichelieu.ca - Le mardi 31 mars 2020 - 9

On protège aussi sa santé mentale!

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.

La pandémie du coronavirus (COVID-19) qui se déroule actuellement ainsi que les mesures inédites de prévention qui y sont liées représentent une réalité inhabituelle à laquelle il peut être particulièrement difficile de vous adapter. Pour certaines personnes, ces mesures peuvent fragiliser une situation déjà difficile pour des raisons notamment familiales, financières ou sociales.

Un événement de cette envergure peut ainsi avoir des conséquences sur votre santé physique, mais également sur votre santé mentale, en générant du stress, de l'anxiété ou de la déprime. Il existe pourtant des moyens à votre portée afin de mieux gérer ces réactions.

La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez attentif à vos besoins. N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.

Si vous êtes un proche d'une personne ayant des incapacités, vous êtes invité à porter une attention particulière aux différents signes de stress, de dépression ou d'anxiété chez ces personnes lorsqu'elles ne peuvent les exprimer clairement.

Comment cela se manifeste-t-il?

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Comment bien s'adapter à la situation?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous. Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Soyez attentif à vos émotions, et parlez-en à une personne de confiance, tout en observant les mesures de distanciation recommandées. Parlez avec un ou une amie ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir. La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions.

Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir, que ce soit en écoutant de la musique ou en prenant un bain chaud. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Quoi faire en cas de détresse?

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait aggraver vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue, des peurs envahissantes, avoir plus de difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes ou développer une crainte excessive de contagion. Portez attention à ces signes et communiquez aussi tôt que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide.



Vous avez des inquiétudes financières?

L'augmentation du stress lié à l'insécurité financière peut aussi entrer en ligne de compte en situation de pandémie. En effet, les pertes de revenus ou d'emplois sont une grande source d'anxiété chez les personnes, notamment lorsqu'il est question de mesures d'isolement. Dans ces cas particuliers, consultez les sites existants, notamment le site officiel du gouvernement du Québec : Quebec.ca/coronavirus, où vous trouverez des mesures d'aide en place, ou de manière plus générale, pour trouver de l'aide dans le milieu communautaire, consultez : esantementale.ca

Comment aider les enfants et les adolescents à gérer leurs inquiétudes?

Comme pour vous, les enfants et les adolescents peuvent être inquiets devant les événements exceptionnels que cette pandémie provoque. Ne comprenant pas toujours l'information qui circule, ils peuvent eux aussi être grandement affectés. Les réactions varient d'un enfant à l'autre.



Les signes de stress chez votre enfant :

- Il a des troubles du sommeil;
- Il présente des inquiétudes (veut se faire prendre, pose des questions);
- Il a des douleurs physiques (maux de ventre);
- Il a un comportement plus agité (contestation).

Quoi faire?

- Gérez vos émotions (au besoin, retirez-vous quelques minutes dans un milieu isolé, la salle de bain par exemple, pour retrouver votre calme);
- Enseignez-lui les consignes d'hygiène;
- Rassurez-le et passez du temps avec lui;
- Faites-le participer aux tâches de prévention domestique;
- Conservez autant que possible vos habitudes et vos horaires ou veillez à en créer de nouveaux, pour jouer et vous détendre en toute sécurité.

Soyez à l'écoute de leurs craintes et de leur besoin d'être rassurés en les laissant s'exprimer dans leurs mots. Répondez avec bienveillance à leurs réactions, écoutez leurs inquiétudes et donnez-leur encore plus d'amour et d'attention. Si possible, donnez-leur l'occasion de jouer et de se détendre.



Les signes chez l'adolescent :

- Il est inquiet pour sa santé et celle de ses proches;
- Il ne se sent pas touché par la situation ou bien il en minimise les risques;
- Il ne veut plus s'adonner à ses activités préférées;
- Il éprouve des troubles du sommeil, montre un changement dans son appétit (trop ou pas assez);
- Il a envie de consommer de l'alcool, des drogues;
- Il est agressif, irritable, il refuse de respecter les consignes de santé publique.

Quoi faire?

- Vérifiez s'il comprend bien la situation et rectifiez l'information dont il dispose;
- Ne minimisez pas la situation;
- Évitez les discours moralisateurs;
- En cas d'incertitude pour répondre à ses questions, informez-vous et apportez-lui des réponses dès que possible ou invitez-le à consulter une ligne d'aide et de soutien téléphonique.



Gestion du temps à la maison ou en situation de télétravail

- Accordez quelques moments par jour à des activités en famille : jouer à des jeux de société, lire un livre, faire une promenade en respectant les mesures de distanciation sociale, etc.;
- Profitez de la sieste des plus petits pour effectuer les échanges à distance avec les collègues;
- Invitez les enfants à « travailler » eux aussi en dessinant, en lisant ou en faisant des activités éducatives;
- Invitez les plus grands à superviser les jeux des plus petits;
- Répartissez entre les parents le temps passé avec les enfants.

Autres mesures vous permettant de mieux gérer votre stress ou votre anxiété en famille

Bien qu'il soit important de vous informer correctement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 : une surcharge d'information pourrait augmenter votre stress, votre anxiété ou votre état de déprime.

Utilisez les informations dont vous avez besoin afin de préparer les prochaines étapes. Planifiez la mise à jour des informations à des temps spécifiques, une ou deux fois par jour.

Évitez les nouvelles sensationnalistes et les sources d'information douteuses. Cela vous permettra de distinguer les faits des rumeurs. Concentrez-vous sur les faits, en vue de mieux contrôler vos inquiétudes.

En tout temps, faites appel à des ressources fiables, comme le site officiel du gouvernement du Québec : Québec.ca/coronavirus

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez composer le 418 644-4545, le 514 644-4545, le 450 644-4545, le 819 644-4545 ou le 1 877 644-4545 (sans frais) ailleurs au Québec. Vous pourrez alors obtenir plus d'information et être dirigé vers des professionnels en intervention psychosociale qui vous offriront du soutien et des conseils, selon vos besoins.

Pour les personnes sourdes ou malentendantes, veuillez composer le 1 800 361-9596 (sans frais).

Pour mieux gérer l'inquiétude :

- Mieux vivre avec son enfant : inspq.qc.ca/mieux-vivre
- ecolebranchee.com (vidéo qui explique la COVID-19 aux jeunes, et qui explique pourquoi les écoles sont fermées, comment on fabrique les vaccins, etc.)
- carrefour-education.qc.ca (guides thématiques sur la COVID-19)

Pour mieux gérer son temps en famille :

- alloprof.qc.ca
- teteamodeler.com (en plus, on y retrouve des idées de bricolages, comptines, cuisine, etc.)
- viedeparents.ca
- vifamagazine.ca

Lignes d'écoute pour les personnes en détresse psychologique :

- Regroupement des services d'intervention de crise au Québec : centredecrise.ca/listecentres : offre des services 24/7 pour la population en détresse;
- Tel-Aide : Centre d'écoute offert 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : 514 935-1101;
- Écoute entraide : Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE;
- Service d'intervention téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553).

Québec.ca/coronavirus

1 877 644-4545

Québec 

CULTURE



Depuis 14 ans, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu fait l'acquisition d'œuvres d'art afin de les installer dans divers lieux publics.

(Photo Le Canada Français - Archives)

La Ville lance un appel aux artistes

OEUVRES. Pour une 14^e année, la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu va de l'avant avec sa politique d'acquisition d'œuvres d'art et invite les artistes de la région à participer à son appel de dossier. Les candidatures seront acceptées du 2 au 26 avril.

Cette année, la Ville investira 10 000 \$ pour l'achat d'œuvres d'art, soit le double du budget habituellement alloué à ce programme. L'organisation municipale souhaite ainsi rendre accessible l'art au public tout en offrant une tribune aux créateurs.

Les artistes du territoire de Saint-Jean-sur-Richelieu et de la région seront favorisés, bien

que l'appel de dossier soit ouvert à tous. Les reproductions ainsi que les œuvres monumentales extérieures ne sont toutefois pas admissibles.

La peinture, la photographie, les techniques mixtes, la gravure, les œuvres sur papier, la sculpture, les installations et les nouvelles technologies sont acceptées. Pour un aperçu des œuvres acquises par le passé, rendez-vous sur le site maculture.ca.

INSCRIPTION

Pour s'inscrire, les artistes doivent remplir le formulaire disponible au maculture.ca et ensuite le faire parvenir par courriel au jury. acquisition@sjsr.ca. Le curriculum vitae de

l'artiste ainsi que des photographies de l'œuvre proposée doivent accompagner l'envoi. Un maximum de deux œuvres par médium est autorisé par dossier.

Un jury composé de cinq personnes, dont un artiste professionnel et un élu municipal, évaluera toutes les candidatures reçues et sélectionnera diverses œuvres en fonction du budget disponible. Les dossiers soumis ne seront pas retournés.

Les Prix Fleur bleue à la recherche de candidats

HISTOIRE. Le Musée du Haut-Richelieu invite le public à soumettre, d'ici le 26 avril, des noms d'organismes et d'individus pouvant être honorés dans le cadre de la prochaine cérémonie du Mérite patrimonial Fleur bleue.

Le prix du Mérite patrimonial Fleur bleue souligne l'apport exceptionnel à la préservation et à la diffusion du patrimoine et de l'histoire de la région du Haut-Richelieu par un individu, un groupe, une association, une municipalité ou une entreprise. Le concours comprend deux catégories, soit Mérite individuel et Mérite organisme.

Pour soumettre une candidature, le public est invité à communiquer directement avec le personnel du Musée en téléphonant au 450 347-0649 ou en écrivant à info@museeduhaut-ricHELIEU.com. Il n'y a aucun formulaire à remplir. Des coupures de presse ou tout autre document pouvant permettre de bien évaluer la candidature sont toutefois appréciés.

La remise des prix aura lieu le 10 juin, à 17 heures, au Musée du Haut-Richelieu. Rappelons en terminant que ce prix tient son nom de la fleur emblématique des tinettes, cruches et jarres en grès utilisées autrefois dans les magasins généraux et fabriquées par les poteries Farrar d'Iberville à la fin du 19^e siècle. De petits trésors pour les collectionneurs d'aujourd'hui.

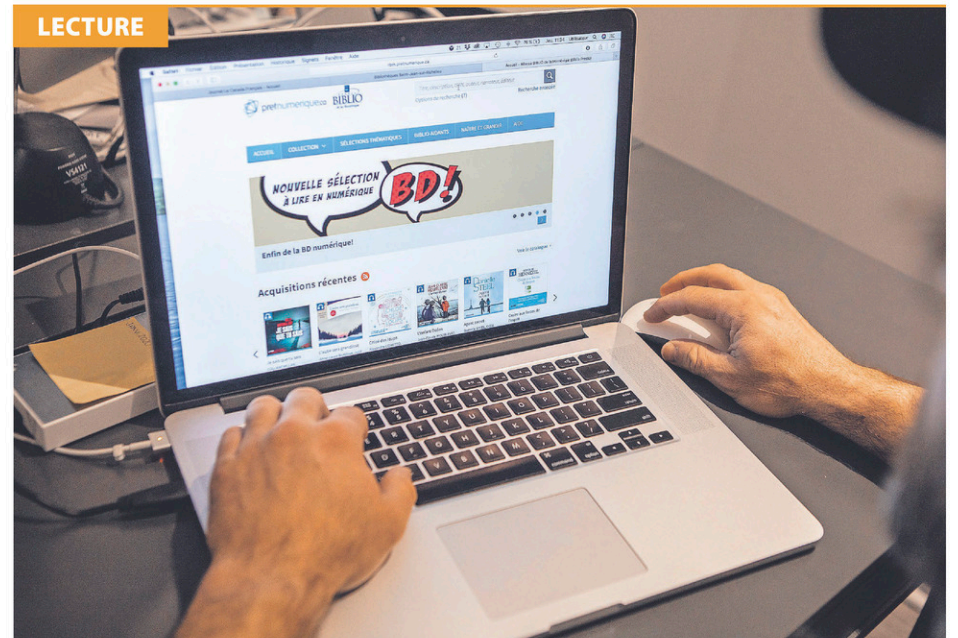
DIVERTISSEMENT



Des spectacles en ligne gratuits

Depuis le 24 mars, la SPEC du Haut-Richelieu présente dès 17 heures des concerts gratuits sur les pages Facebook des salles de spectacle dont elle assure la gestion, soit le Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, le Théâtre des Deux Rives et le Pôle culturel de Chambly. Les spectacles choisis figurent parmi trois séries régulières du diffuseur, soit Cabaret Jazz Band, Jeudis shows et Légendaires & Immortels. À noter qu'un peu plus de 70 spectacles sont également offerts en tout temps sur les pages Facebook de l'organisme. Pour les consulter, il suffit de cliquer sur l'onglet Vidéos. (Photo Le Canada Français - Archives)

LECTURE



8500 livres numériques disponibles

Les bibliothèques municipales sont fermées au public, mais les prêts de livres numériques demeurent accessibles. Les citoyens de Saint-Jean-sur-Richelieu ont ainsi accès gratuitement à une bibliothèque virtuelle de 8500 titres via le biblio.sjsr.ca. Pour faire un emprunt, il suffit de suivre la procédure détaillée sur le site web. À noter également que les usagers ont accès gratuitement, via ce même site, à la base de données ToutApprendre regroupant plus de 1500 cours en ligne. (Photo Le Canada Français - Archives)

 Brunet *plus*

est toujours là pour vous!

Ça va bien aller!

IMPORTANT À SAVOIR:

- **Besoin de vos médicaments?**
Utilisez votre DOSSIER MaSanté en ligne pour renouveler vos médicaments ou ceux de vos proches.
(Si vous n'avez pas de dossier, communiquez par téléphone avec votre pharmacien, il vous remettra un code d'accès)
- **Évitez l'attente en magasin!**
Faites préparer à l'avance vos prescriptions et profiter de la livraison sans frais 7 jours sur 7 pour vos ordonnances.
- **Pourquoi mon pharmacien me donne 30 jours de médicaments?**
Cette nouvelle directive permet de s'assurer que tous les patients aient accès à leurs médicaments.
- **Vous êtes âgés de 70 ans et plus?**
Sachez que nous pouvons vous livrer à la maison les médicaments et produits de santé dont vous avez besoin.
- **Vous présentez des symptômes de la COVID-19 (fièvre, toux et/ou difficultés respiratoires)?**
Appelez dès maintenant au **1 877-644-4545**.
- **Régler vos achat de préférence par carte de débit ou crédit.**

Nous vous remercions pour votre compréhension durant cette période bouleversante pour tous.

 Brunet *plus*

Nous avons
votre santé à coeur

SERVICES PROFESSIONNELS OFFERTS PAR LES PHARMACIENS*

- ✦ Suivi téléphonique
- ✦ Consultation personnalisée
- ✦ Contraception orale d'urgence
- ✦ Demande de renouvellement
- ✦ Suivi glycémie et tension artérielle
- ✦ Vente et location de produits orthopédiques
- ✦ Mise sous pilulier
- ✦ Location de MAPA
- ✦ Et plus encore



**TRANSFERT DE DOSSIER :
SIMPLE, RAPIDE ET FACILE**



Les pharmaciens exerçant à la pharmacie Chantal Morin, pharmacienne, à la pharmacie Johanne Fortin, pharmacienne ou à la pharmacie Caroline Forgues, pharmacienne sont les seuls responsables des activités qui leur sont réservées dans le cadre de l'exercice de la pharmacie.



JOHANNE FORTIN
PHARMACIENNE

383, boul. du Séminaire Nord
Suite 100, Saint-Jean-sur-Richelieu 450 348-8888



CHANTAL MORIN
PHARMACIENNE

63, boul. Saint-Luc,
Saint-Jean-sur-Richelieu 450 741-7747



CAROLINE FORGUES
PHARMACIENNE

725, boul. d'Iberville
Saint-Jean-sur-Richelieu 450 347-9009



LIVRAISON SANS FRAIS 7 JOURS SUR 7

HOROSCOPE

LES PRÉVISIONS AVEC
ALEXANDRE AUBRY
514 640-8648

**Semaine du 31 mars
au 6 avril 2020**



BÉLIER 21 MARS AU 20 AVRIL
Voici une semaine où l'action ne fera pas défaut! Il est possible que vous ayez à « brasser la cage » à certaines personnes. Même si vous êtes pacifiste dans l'âme, votre petit côté guerrier doit s'exprimer à l'occasion.



TAUREAU 21 AVRIL AU 20 MAI
L'appel de la spiritualité devrait se faire sentir. Si vous possédez le moindre don, il sera surmultiplié. Vous serez en mesure de voir les choses avec une meilleure perspective ainsi qu'avec une grande empathie.



GÉMEAUX 21 MAI AU 21 JUIN
Vous découvrirez une source d'inspiration à travers l'un de vos amis. Celui-ci vous aidera à devenir la personne que vous aviez toujours souhaité être. Il vous éclairera le chemin vers la voie du bonheur.



CANCER 22 JUIN AU 23 JUILLET
Vous aurez droit à un agenda plutôt chargé cette semaine. Peut-être serait-il préférable d'espacer vos rendez-vous afin d'éviter de vous mettre encore plus de pression sur les épaules en devant les décaler ou les annuler.



LION 24 JUILLET AU 23 AOÛT
Ce sera sur un coup de tête que vous déciderez de changer complètement votre existence. Vous retourneriez sur les bancs d'école en envisageant une toute nouvelle carrière conforme à vos aspirations.



VIERGE 24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE
Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas! Même si vous tentiez de rester lucide devant une situation assez particulière, il n'y a que votre cœur qui pourra dicter la marche à suivre pour la suite des événements.



BALANCE 24 SEPT. AU 22 OCT.
Que ce soit au travail, avec des amis, de la famille ou autre, vous devrez négocier avec beaucoup de tact avant d'atteindre un bel équilibre. Inévitablement, vous aurez à faire quelques compromis ou autres ajustements.



SCORPION 23 OCT. AU 22 NOV.
Professionnellement, un peu de confusion ainsi qu'une situation conflictuelle vous inspireront une nouvelle carrière. Prenez le temps de peser le pour et le contre et consultez vos proches avant de prendre une décision.



SAGITTAIRE 23 NOV. AU 21 DÉC.
On vous placera sur un piédestal et ce sera une situation qui transformera votre vie au bout du compte. On vous mettra en valeur d'une manière ou d'une autre. Du moins, vous recevrez quelques applaudissements.



CAPRICORNE 22 DÉC. AU 20 JAN.
Vous prendrez sûrement la décision de déménager. D'ailleurs, peut-être est-il temps de vendre la maison familiale devenue trop grande, surtout si les enfants l'ont quittée depuis longtemps déjà.



VERSEAU 21 JANVIER AU 18 FÉVRIER
Vous n'aurez pas la langue dans votre poche et vous exprimerez tout haut ce que les autres pensent tout bas. On pourrait aussi vous faire une confiance assez particulière en raison d'une soudaine sensibilité.



POISSONS 19 FÉVRIER AU 20 MARS
On vous offrira des solutions intéressantes pour régler vos problèmes financiers. Vous aurez enfin le champ libre pour vous investir dans un projet qui vous tient à cœur ou pour refaire la décoration à la maison.

JEUX

Mots croisés

PROBLÈME NO 544

HORIZONTALEMENT

- 1- Qui contente.
- 2- Disperse. – Conjonction.
- 3- Localisée. – Pente d'une colline.
- 4- Couverte de petites saillies arrondies. – Représentes une grande quantité.
- 5- Dit en s'exclamant (s'). – Exagérées, excessives.
- 6- Nuanças. – Boissons gazeuses.
- 7- Doublée. – Souteneur.
- 8- Rendis effronté. – Benoît Théorêt.
- 9- Flèche. – Qui vit sur les bords d'un lac.
- 10- Terre non ensemencée, subissant des labours de printemps pour préparer les semailles d'automne. – Chimiste autrichien (1858-1929).
- 11- Partie renflée et creuse du pistil. – Lac de la Russie.
- 12- Prénom masculin. – Omises.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

VERTICALEMENT

- 1- Grade compris entre ceux de sergent-chef et d'adjudant.
- 2- Vit quelqu'un de façon fugitive. – Bourre.
- 3- Cherchera à obtenir de quelqu'un de l'argent. – Région du ciel dans chacun des signes du zodiaque.
- 4- Attitude de compréhension et de charité. – Dame.
- 5- Maladie chronique de l'intestin. – Trajet d'un endroit à un autre.
- 6- A mis sa confiance en (s'est...). – Jardins publics, généralement clôturés.
- 7- Bière anglaise. – Principe, cause.
- 8- Personnel. – Présent offert à quelqu'un. – Conjonction.
- 9- Laïcisant des biens d'église.
- 10- Atteint d'un excès de poids corporel. – Personne décédée de mort violente.
- 11- Mise par écrit. – Diminue la longueur d'un récit.
- 12- Seras agité de secousses.

RÉPONSE DU NO 543

S	H	E	R	T	S	H	C	S	S	S	12
E	I	S	I	N	S	I	N	F	N	11	
S	I	L	E	T	S	T	E	S	O	10	
S	L	E	N	T	S	E	C	S	E	6	
E	R	N	T	H	J	R	E	I	R	8	
S	E	R	H	B	I	T	L	E	S	7	
S	A	R	E	M	O	L	L	E	T	6	
S	A	R	E	M	O	L	L	E	T	5	
S	A	R	E	M	O	L	L	E	T	4	
S	A	R	E	M	O	L	L	E	T	3	
S	A	R	E	M	O	L	L	E	T	2	
S	A	R	E	M	O	L	L	E	T	1	

Sudoku

PROBLÈME NO 571

	2	9	4	1	6			
		4			2			
						1		
3	1							2
				4		6		
	8		5			9		
				7			9	
		3	9					
7			1	5	4			

RÈGLES DU JEU :

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

RÉPONSE DU NO 570

1	4	8	7	9	5	2	6	3
2	6	9	1	4	3	8	7	5
5	7	3	6	8	2	4	9	1
9	2	6	5	7	4	1	3	8
7	1	4	3	2	8	6	5	9
3	8	5	9	1	6	7	4	2
6	9	2	8	3	7	5	1	4
8	3	7	4	5	1	9	2	6
4	5	1	2	6	9	3	8	7

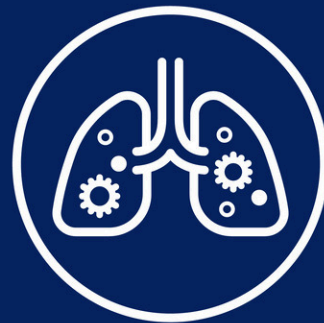
La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

On se protège!

Lavez-vous les mains souvent à l'eau tiède courante et au savon pendant au moins 20 secondes. Utilisez un désinfectant à base d'alcool si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon.

Restez à la maison : n'allez pas à l'école, au CPE ou à la garderie. Évitez si possible les endroits publics et privilégiez le télétravail.

Protégez vos proches, particulièrement les aînés et les personnes vulnérables, en évitant de leur rendre visite si vous êtes malade.

Il est recommandé à toute personne qui revient d'un pays étranger de s'isoler à la maison pour une période de 14 jours et de surveiller ses symptômes.

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

 1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec 

Offrez-vous des extras
 ✓ Encadré ✓ Titre centré
 ✓ Couleur ✓ Caractères gras
 Informez-vous auprès
 de votre téléconseiller

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

Heure de tombée: vendredi 14h00

Heures d'affaires du service téléphonique: lundi au vendredi 8h30 à 17h00

Mode de paiement: **VISA** **MasterCard**

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

**POUR TOUT ACHETER
 ET TOUT VENDRE,
 près de chez vous**

Maintenant deux numéros : 450 347-0323 et 1 866 637-5236

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

110 Prop. à revenus à vendre

MAISON 2 étages 30x36, grand terrain 38x116 pour aménager stationnements, logements 6½, possiblement 3½, près des Halles St-Jean-sur-Richelieu toit refait, garage détaché 14x22. Libre rapidement Voir Kijiji 1485679216

205 Logements / appartements à louer

! **4-1/2, 1er niveau**, bois franc, céramique, St-Jean-sur-Richelieu. Juillet. 450-359-4944

! **5-1/2, Ste-Jean 6-plex** tranquille, rénové. Grande cuisine, cabanon. Près Walmart, quartier St-Gérard. Non-fumeur. Pas de chien. 735\$. 1er juillet. 514-797-9396

1-1/2, 455\$, libre immédiatement. 404, d'Avignon, St-Jean-sur-Richelieu. Semi-meublé, chauffé, éclairé, près de l'hôpital, en face du parc. 514-4-67-0306, 514-771-6076

3-1/2, 2e étage, secteur Ste-Jean-Sur-Richelieu, quartier nord, près de la piste cyclable, A/C, planchers flottants. Stationnement. Étude de crédit. 450-357-4736, 514-269-7043

3-1/2, semi-meublé, 35 Jacques-Cartier sud. Jean-sur-Richelieu. 450-346-4908

3-1/2, St-Edmond, chauffé, éclairé, rénové, 4 électros, non-fumeur. Libre 1er juillet, 680\$. 450-515-3405

4-1/2, À ST-JEAN, 3e, secteur hôpital. Spacieux, planchers flottants, cabanon-vélo. Personne tranquille, enquête crédit, 690\$ 450-349-5327

4-1/2, St-Jean-sur-Richelieu 2e, triplex, juillet, neuf, barrière centrale, deux stationnements, près tous services, secteur Iberville. 514-703-9651, 450-357-6724

4-1/2, Ste-Jean-sur-Richelieu (près hôpital), r.d.c. Idéal pour personne retraitée ou semi-retraitee. Système d'intercom, stationnement, place de rangement intérieur, balayeuse centrale, eau chaude fournie. Pas d'animaux, non-fumeur. Disponible immédiatement. 514-703-9651, 450-348-7013

205 Logements / appartements à louer

4-1/2 comme neuf, duplex, 1 minute A-35, secteur Iberville. Libre 1er juillet. 750\$/mois. 514-805-2025

5-1/2, haut duplex réaménagé pour laveuse/sécheuse superposé. Libre présentement, 875\$/mois. Idéal couple retraité ou personne seule, quartier tranquille. Saint-Jean-sur-Richelieu, près Cégep/garnison militaire. Pas d'animaux, pas de tabac, cannabis ou autre. Enquête de crédit demandée 514-434-9632

CLARENCEVILLE: Lakeshore, grand 3-1/2, sur 2 étages, 495\$/mois, terrain paysagé. Disponible immédiatement. Pas d'animaux, 514-915-7937

GRAND 2-1/2, chambre fermée, laveuse/sécheuse incluses. Juillet, 330 boul. Gouin, Saint-Jean, 440\$/mois, 450-346-1185

ST-CHRYSOSTOME: rue Préfontaine, construction 2017, 4-1/2 1er étage, 1,050 pi.ca., 800\$/mois. Libre. A/C murale, stationnement, cabanon. Pas d'animaux. Enquête de crédit. Simon. 514-838-1343

4 ½ TRIPLEX Libre maintenant ou juillet Très grand / Demi-sous-sol Saint-Eugène Pas d'animaux / non-fumeur Enquête de crédit 715\$/mois 450 346-2781

À LOUER 4 / 12 QUADRUPLEX entièrement rénové et repeint, 2^e étage, marches intérieures, balcon, plancher flottant, près des services, pas d'animaux, idéal pour personne tranquille, enquête de crédit, libre, 650\$/mois 450 349-2305 450 684-2300

215 Logements / appartements chauffés / meublés à louer

1-1/2, 2-1/2 meublés, chauffés, éclairés, près des Halles, rue Latour. Tranquilles, idéal personne seule, responsables, sans animaux. Références demandées. Rendez-vous: 450-349-6607; laissez message

2-1/2, 625\$, 425 Boul. Gouin. 1-1/2, 495\$, 55 Frontenac. St-Jean-sur-Richelieu. Meublés, chauffés, éclairés. 514-4-970-4408, 514-570-3458

225 Propriétés à louer

MAISON 3 chambres, grand terrain, toute rénovée, en campagne, Ste-Jean-sur-Richelieu, 1,200\$/mois. Libre 1er juillet. 514-805-2025

MAISON mobile, 3-1/2, 5-1/2 un bord de l'eau, libre 1er juillet, enquête de crédit, références demandées. 450-359-1266

245 Chambre à louer

* * **Chambres spacieuses**, bois franc, frigo, plafonds 11'. Halles/ bus à pieds. Cuisine commune. Buanderie. Interurbain, câble, WI-FI gratuits. 514-617-8282

250 Maison de repos / centre d'accueil

CHAMBRES pour aînés semi-autonome. 3 repas, 2 collations. Soins professionnels. 484, de la Neuve-France, St-Jean-sur-Richelieu. 450-359-6688

280 Entrepôts à louer

MINI-ENTREPÔT
 • À louer
 • Chauffé
 • À partir de 30 pi²
 Situé à Iberville près de l'autoroute 35.
Demander Mélanie au 450 347-2001

325 Musique

PIANO droit Mendelson. Bon état. 875\$. 514-770-5109

345 Antiquités / art / collections

ACHETONS BIJOUX EN OR 10k@24k ET MONNAIE À DOMICILE : Bagues, Chaînes, Bracelets, Montres, Monnaie canadienne avant 1968, Olympique 1976 en argent ou or 14k&22k et internationale. www.tableauxantiques.com 514-891-0699

365 Poêle / fournaise / bois de foyer

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

370 Matériaux de construction

Armoire de cuisine 44 Fabriquons sur mesure 450-266-4444

390 Ventes de garage / Marchés aux puces

ACHETONS de la cave au grenier et succession, antiquité, outils et plus. Payons comptant \$\$\$. Info: 438-886-3444

424 Astrologie/occultisme

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

430 Comptabilité / Impôt

IMPÔTS 2019 COMPTABILITE.COM Service professionnel, rapports informatisés, envoi par Internet, plus de 36 ans d'expérience !!! Contactez le: 450-347-9689 ou 514-774-3284 Accrédité par le gouvernement

442 Constructions / Renovations / Réparations

MENUISIER retraité de la construction, 35 d'expérience, ferait travaux: galeries, sous-sols, etc. 514-830-8411

446 Peinture/décoration

!!! **Pour des travaux de peinture. St-Jean-sur-Richelieu. Guy, 514-506-1633**

PEINTURE INTÉRIEURE

514 264-0303

555 Argent à prêter

FINANCEMENT HYPOTHÉCAIRE PRIVÉ ET AUTOMOBILES À VENDRE. Service rapide peu importe votre région. Aucun cas refusé, léger dépôt. Conditions de financement flexible. Financement Brisson 1-866-566-7081 www.automobilebrisson.com

PRÊT DE 500\$ Sans enquête de crédit. www.creditcourtage.ca 1-866-482-0454

555 Argent à prêter

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

585 Services financiers divers

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

605 Emplois divers

COMPAGNIE Saint-Jean-Richelieu recherche "helper" pour nettoyage. Temps partiel/ mi-temps, jour et soirée. Travail physique. Ponctuel, sérieux. Formation assurée. Permis souhaité. Débutant accepté. Marcel: 514-603-9494

Pétrole Maurice Pompiste recherché. Apportez C.V. 223 boulevard St-Luc, St-Jean-sur-Richelieu 514-779-9022

RECHERCHE: journalier (empileur), temps plein, bonne forme physique. Salaire de départ 16\$/heure. Transport Philippe Normandin à Mont-St-Gregoire. Parvenir CV.: courriel: info@transportnormandin.com Téléphone 450-775-0619

605 Emplois divers

Un poste de préposé(e) 3 nuits/semaine à la Résidence Duhamel à Notre-Dame-de-Stanbridge. Nous sommes une belle petite résidence de 20 personnes, très familiale, où il fait bon y travailler. Bienvenue aux personnes sans formation. Contactez Johanne Duhamel au 450-296-4458

630 Santé/hospitalier

RÉSIDENCE Iberville recherche préposé(e) aux bénéficiaires de soir pour un poste régulier, de 14h00 à minuit, 7/14. Doit avoir carte PDSB et RCR + formation préposée(e). Contactez Josée Dion: 450-346-5878; fax: 450-358-3699 ri2008@outlook.fr

638 Métier de l'auto

URGENT! Mécaniciens de véhicules lourds et légers, polyvalents avec ou sans coffre d'outils. A la recherche d'une carrière à long terme au sein d'une compagnie en pleine expansion? Joignez-vous à notre équipe chez Services Ressort et Silencieux/Ok Pneus St-Jean, 450-346-6688, 514-953-1696

685 Chauffeurs / Transports

CHAUFFEUR(SE) local demandé(e) pour dompeur 3 essieux, 24\$/l'heure. St-Jean-sur-Richelieu. 514-863-8692

EMPLOIS

Retrouvez chaque semaine sur le site tous les emplois annoncés dans votre journal!

Le Richelieu
 VOTRE MÉDIA D'ICI

lerichelieu.ca/emplois

Jean Coutu

Est à la recherche pour ces deux succursales

ASSISTANTES TECHNIQUES EN PHARMACIE
 (certifié ATP ou expérience équivalente)

- Postes temps plein et partiel
- Minimum de 5 ans d'expérience
- Salaire compétitif
- Avantages sociaux très avantageux

Communiquez avec M. Pierre Richard à prichard@pjc.jeancoutu.com

947, BOUL. DU SÉMINAIRE N. SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU | 340, BOUL. SAINT-LUC SECTEUR SAINT-LUC

LE CANADA 160 ANS
FRANÇAIS

TEMPS
LIMITÉ

UN MOIS D'ABONNEMENT GRATUIT VERSION WEB SEULEMENT

CONTACTEZ-NOUS DÈS MAINTENANT!
ABONNEMENT@CANADAFRANCAIS.COM

(NOM, ADRESSE, TÉLÉPHONE ET ADRESSE COURRIEL REQUIS)

>SPEC10859

*Une résidence à dimension humaine
où il fait bon vivre!*

Vous désirez vous épanouir dans un environnement empreint de respect et de dignité.
Vous désirez contribuer à un milieu de vie sécuritaire et stimulant pour nos aînés.
Vous possédez un DEP comme préposé aux bénéficiaires ou l'équivalent, PDSB et RCR à jour, compétence 7 un atout.

2 QUARTS DE TRAVAIL DISPONIBLES.

Nuit : 3 nuits semaine de minuit à 8 heures.
Salaire de 14,88\$ - 16,76\$ de l'heure.
Prime de nuit 1,50\$ de l'heure.

Ou

Horaire de 13h30 à 21h30 • 7/15
Salaire 14,88\$ de base
+ expérience

Faites parvenir votre CV à direction@residencelestroisviolettes.com
ou communiquer avec Suzanne Lamarre au 450 376-6950



>254952<

Faites la différence maintenant! Nous embauchons



Aujourd'hui, nos employés fournissent plus que jamais du soutien et d'importants services à nos résidents ainsi que la tranquillité d'esprit aux familles de ceux-ci.

Des postes à temps complet et à temps partiel sont disponibles maintenant:

- Soins infirmiers • Préposés aux résidents
- Cuisiniers et serveurs • Entretien ménager et buanderie
- Réception et administration

Nous vous invitons à mettre votre enthousiasme, votre expérience et votre empathie au service d'une équipe dédiée au MIEUX-ÊTRE des résidents.

POSTULEZ DÈS AUJOURD'HUI À
CarrieresChartwell.com



>254737



PLACIERS(ÈRES) ET PRÉPOSÉS(ÉS) AU COMPTOIR À TEMPS PARTIEL

**Nous comptons sur nos placiers et préposées
au comptoir pour fournir à nos invités une expérience
de divertissement exceptionnelle.**

Nous sommes actuellement à la recherche d'employés pour pourvoir des postes à temps partiel au nouveau cinéma de St-Jean-sur-le-Richelieu. Si vous avez une passion pour le cinéma et que vous aimez travailler avec le public, nous avons des possibilités d'emploi parfaites pour vous. Postulez pour un emploi dès aujourd'hui!

Quelles sont les qualités requises pour faire partie de l'équipe Cinemas Guzzo ?

- Vous aimez le travail d'équipe.
- Vous êtes dynamique. Vous êtes accueillant et sociable.
- Vous aimez travailler dans un milieu axé sur le service à la clientèle où les activités se déroulent à un rythme rapide.
- Vous êtes disponible à travailler les week-ends et certaines soirées en semaine.
- Vous possédez des aptitudes supérieures à communiquer.

Les candidats retenus pourront voir des films gratuitement, en plus de profiter d'un salaire concurrentiel et de programmes de formation complets. Si vous aimez le cinéma et le travail avec le public, cette occasion s'adresse à vous. N'attendez pas plus longtemps! Posez votre candidature aujourd'hui!

Envoyez votre CV à promotionsdept@cinemasguzzo.com
ou complétez notre formulaire en ligne <https://www.cinemasguzzo.com/emplois.html>

>253832<

MAXIMISEZ LA VISIBILITÉ DE VOS OFFRES D'EMPLOI

Propulsé par **jobboom**

Annoncez avec nous

450 347-0323



>239198

www.richelieu.ca - Le mardi 31 mars 2020 - 17

AVIS PUBLIC

PROJET DE RÈGLEMENT N° 1876 CONCERNANT LA DIVISION DU TERRITOIRE DE LA VILLE EN 12 DISTRICTS ÉLECTORAUX

À TOUS LES ÉLECTEURS DE LA VILLE DE SAINT JEAN SUR RICHELIEU :

Avis est par les présentes donné par le soussigné, greffier de la Ville, qu'à sa séance ordinaire tenue le 24 mars 2020, le conseil municipal a adopté le projet de règlement n° 1876 intitulé : « Règlement divisant le territoire de la Ville de Saint-Jean-sur-Richelieu en douze (12) districts électoraux et abrogeant le règlement n° 1071 ».

Ce projet de règlement a pour objet de diviser le territoire de la Ville en douze (12) districts électoraux et de délimiter ces districts de façon à assurer un équilibre quant au nombre d'électeurs dans chacun d'eux et quant à leur homogénéité socio-économique.

Selon ce projet de règlement, les districts électoraux se délimitent comme suit :

- 1) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 1 Ce district contient 5991 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la 9^e Avenue et du boulevard d'Iberville, ce boulevard, la 2^e Avenue, la rue Samuel-De Champlain, la piste cyclable « Les Montérégiades » et son prolongement en direction ouest, le prolongement de la rue Frontenac, cette rue, le boulevard du Séminaire Nord, la voie ferrée du Canadien Pacifique près de la rue Foch, le boulevard d'Iberville et ce, jusqu'au point de départ.
- 2) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 2 Ce district contient 6549 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35) et de la voie ferrée du Canadien Pacifique, cette voie ferrée, la limite municipale, la rivière Richelieu, le prolongement en direction ouest de la piste cyclable « Les Montérégiades » et cette piste cyclable, la rue Samuel-De Champlain, la 2^e Avenue, le boulevard d'Iberville, l'avenue Larivière et son prolongement, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35) et ce, jusqu'au point de départ.
- 3) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 3 Ce district contient 5991 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la rivière Richelieu et de la limite municipale nord, cette limite municipale, la voie ferrée du Canadien Pacifique, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), le prolongement de l'avenue Larivière, cette avenue, le boulevard d'Iberville, la voie ferrée du Canadien Pacifique, la rivière Richelieu et ce, jusqu'au point de départ.
- 4) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 4 Ce district contient 5875 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la voie ferrée du Canadien National près de la rue Jacques-Cartier Nord et de la rue Frontenac, cette rue et son prolongement, la rivière Richelieu, la limite municipale, le chemin du Grand-Bernier Sud, le prolongement de la ligne arrière de la rue Lebel (côté sud), cette ligne arrière, le boulevard du Séminaire Sud, la limite nord de la propriété sise au 225, boulevard du Séminaire Sud, la voie ferrée du Canadien National et ce, jusqu'au point de départ.
- 5) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 5 Ce district contient 5561 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la rue Saint-Jacques et du boulevard du Séminaire Nord, ce boulevard, la rue Frontenac, la voie ferrée du Canadien National, la limite nord de la propriété sise au 225, boulevard du Séminaire Sud, ce boulevard, la ligne arrière de la rue Lebel (côté sud) et son prolongement, le chemin du Grand-Bernier Sud, la ligne arrière de la rue des Carrières (côté sud-est), la ligne arrière de la rue Boisvert (côté sud), la limite sud-est de la propriété sise au 616, boulevard Gouin, le boulevard Gouin, la ligne arrière de la rue Saint-Georges (côté sud), la rue Delagrave, la rue Saint-Jacques et ce, jusqu'au point de départ.
- 6) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 6 Ce district contient 6068 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la rue Bernier et du boulevard Omer-Marcil, ce boulevard et son prolongement, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), le prolongement du boulevard de Normandie, ce boulevard et son prolongement, la limite est de la propriété sise au 390, rue Saint-Louis et son prolongement, la voie ferrée du Canadien Pacifique, le boulevard du Séminaire Nord, la rue Saint-Jacques, la rue Delagrave, la ligne arrière de la rue Saint-Georges (côté sud), le boulevard Gouin, la limite sud-est de la propriété sise au 616, boulevard Gouin, la ligne arrière de la rue Boisvert (côté sud), la ligne arrière de la rue des Carrières (côté sud-est), le chemin du Grand-Bernier Sud, la limite sud de la propriété sise au 160, chemin du Grand-Bernier Sud, le chemin du Petit-Bernier, la limite ouest de la propriété sise au 1095-1097, rue des Carrières, la ligne arrière de la rue des Carrières (côté nord), le prolongement de la ligne arrière de la rue Victor-Bourgeois (côté ouest), cette ligne arrière, la ligne arrière de la rue Antoine-Coupal (côtés ouest et nord), le ruisseau Marcil (longeant la rue Garneau), la ligne arrière de la rue Deland (côté nord), le chemin du Grand-Bernier Nord, la rue Bernier et ce, jusqu'au point de départ.
- 7) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 7 Ce district contient 6 165 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la limite municipale nord et de l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), cette autoroute, le chemin Saint-André, jusqu'au chemin Saint-Raphaël, la ligne arrière du chemin Saint-André (côté nord-ouest) jusqu'au boulevard Saint-Luc, la rivière des Iroquois (longeant la rue de la Tramontane), la rue Bernier, le chemin du Grand-Bernier Nord, la ligne arrière de la rue Deland (côté nord), le ruisseau Marcil (longeant la rue Garneau), la ligne arrière de la rue Antoine-Coupal (côtés nord et ouest), la ligne arrière de la rue Victor-Bourgeois (côté ouest), son prolongement, la ligne arrière de la rue des Carrières (côté nord), la limite ouest de la propriété sise au 1095-1097, rue des Carrières, le chemin du Petit-Bernier, la limite sud de la propriété sise au 160, chemin du Grand-Bernier Sud, ce chemin, la limite municipale et ce, jusqu'au point de départ.
- 8) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 8 Ce district contient 6846 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection du chemin Saint-André et de l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), cette autoroute, le prolongement de la limite sud de la propriété sise au 73, rue des Échevins, cette limite, la rue des Échevins, la rue Bernier, la rivière des Iroquois (longeant la rue de la Tramontane) jusqu'au boulevard Saint-Luc, la ligne arrière du chemin Saint-André (côté nord-ouest) jusqu'au chemin Saint-Raphaël, le chemin Saint-André et ce, jusqu'au point de départ.
- 9) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 9 Ce district contient 5821 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection du boulevard du Séminaire Nord et de la rue Lesieur, cette rue et son prolongement, la rivière Richelieu, la voie ferrée du Canadien Pacifique, le prolongement de la limite est de la propriété sise au 390, rue Saint-Louis, cette limite, le prolongement du boulevard de Normandie, ce boulevard et son prolongement, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), le boulevard du Séminaire Nord et ce, jusqu'au point de départ.
- 10) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 10 Ce district contient 7 195 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection des rues Senécal et Saint-Gérard, cette rue, le boulevard de Normandie, la rue Pierre-Caisse, la rue Choquette et son prolongement, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), le prolongement du boulevard Omer-Marcil, ce boulevard, la rue Bernier, la rue des Échevins, la limite sud de la propriété sise au 73, rue des Échevins et son prolongement, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), le boulevard Saint-Luc, le prolongement de la rue du Lac, cette rue, la rue De Lauzon, la rue Senécal et ce, jusqu'au point de départ.
- 11) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 11 Ce district contient 6 194 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la rue Saint-Gérard et de la rue Dufresne, cette rue et son prolongement, le canal de Chambly, la rivière Richelieu, le prolongement de la rue Lesieur, cette rue, le boulevard du Séminaire Nord, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), le prolongement de la rue Choquette, cette rue, la rue Pierre-Caisse, le boulevard de Normandie, la rue Saint-Gérard et ce, jusqu'au point de départ.
- 12) DISTRICT ÉLECTORAL NUMÉRO 12 Ce district contient 7 225 électeurs**

En partant d'un point situé à l'intersection de la limite municipale nord et de la rivière Richelieu, cette rivière (à l'est de l'île Sainte-Thérèse), le canal de Chambly, le prolongement de la rue Dufresne, cette rue, la rue Saint-Gérard, la rue Senécal, la rue De Lauzon, la rue du Lac et son prolongement, le boulevard Saint-Luc, l'autoroute de la Vallée-des-Forts (35), la limite municipale et ce, jusqu'au point de départ.

Un plan montrant ces districts est joint au présent avis.

Conformément à l'article 17 de la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités*, tout électeur de la Ville de Saint Jean sur Richelieu peut, dans les quinze (15) jours suivant la publication du présent avis, faire connaître par écrit son opposition à ce projet de règlement. Cette opposition doit contenir le nom et l'adresse de l'électeur. Elle doit être transmise par courriel à « greffe@sjsr.ca » ou par la poste à l'adresse suivante :

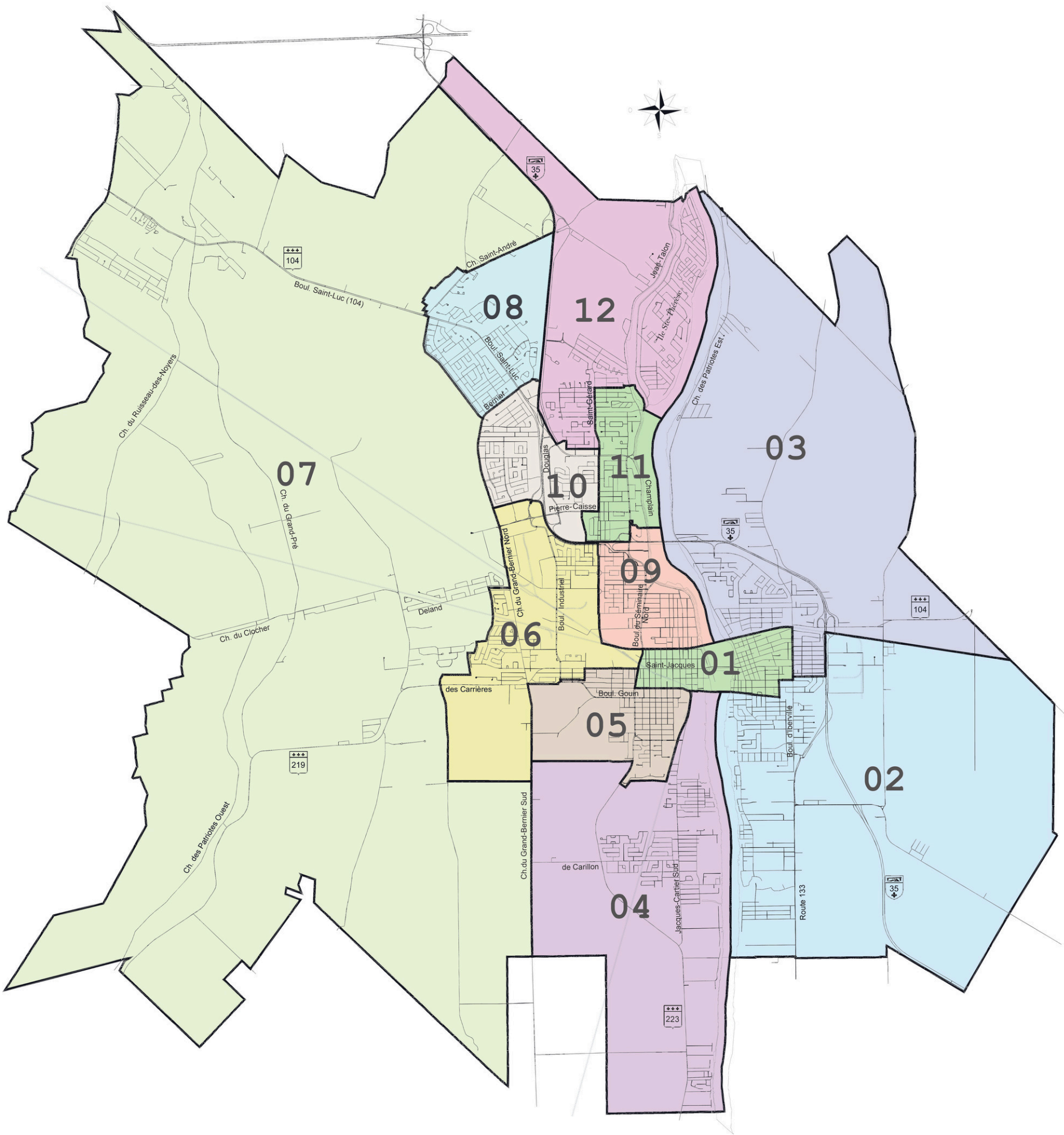
Le greffier
Ville de Saint Jean sur Richelieu
188, rue Jacques-Cartier Nord
Case postale 1025
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 7B2

Conformément à l'article 18 de cette même Loi, le conseil municipal tiendra une assemblée publique afin d'entendre les personnes présentes sur ce projet de règlement si le nombre d'oppositions qui seront transmises jusqu'au 15 avril 2020 est égal ou supérieur à 490.

En raison de la déclaration de l'état d'urgence sanitaire, les électeurs intéressés peuvent consulter le projet de règlement no 1876 sur le site Internet de la Ville dans la section « Projets de règlements ». Vous pouvez également obtenir une copie de ce projet de règlement, par courriel, en faisant la demande à « greffe@sjsr.ca » ou par téléphone, au 450 357-2077.

Donné à Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec
Ce 31^e jour du mois mars 2020

Pierre Archambault, MBA, avocat
Greffier



The background of the advertisement is a vibrant blue surface scattered with various candies, including a yellow lollipop, a green lollipop, a rainbow lollipop, and a white bag of Spearmint Gum. A black circle with a white border contains the logo for Bonbonnoix et cie. The logo consists of the word 'BON' in green, 'BON' in blue, and 'NOIX' in orange, with 'et cie' in white below it.

BON
BON
et cie

VISITEZ-NOUS EN LIGNE

**BOUTIQUE EN LIGNE: BONBONNOIX.CA
PLUS DE 800 PRODUITS OFFERTS, LIVRAISON GRATUITE***

BOUTIQUE OUVERTE 7/7, DE 12H À 17H

NOIX, BONBONS, PAIN, LAIT
125, CONRAD-GOSSELIN, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
450 741-1349

*MONTANT MINIMUM REQUIS