

Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 11 NOVEMBRE 2015 GRANBY • VOLUME 33 • N° 41



>3 ET 7

CHRONIQUE
ENTRE LES LIGNES
SIGNÉE ISABELLE GABORIAULT



UN TROISIÈME ALBUM POUR LIANA ADAM DE FARNHAM >8

UNE COLLABORATION AVEC MARC DUPRÉ

PHOTO FOURNIE PAR MÉLANIE HOULE

**NOISETTE ET
CIBOULETTE**
UN BLOGUE
SAVOUREUX

>6

LA VOIX DE
**SAINT-
CÉSaire**
CAHIER SPÉCIAL
À L'INTÉRIEUR

3837691

**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

3647304

PRÉPAREZ-VOUS POUR L'HIVER...
Un choix de manteaux chauds et confortables comme nulle part ailleurs!

**AU GRAND BAZAR
La Source
du sport**

1141, rue
Principale,
Granby
450 378.2022

Jusqu'à
150\$
en chèque-cadeau*

Détails en magasin. Photos à titre indicatif. grandbazar.ca

Suivez-nous

3673520

Grande collecte de la Ville

GRANBY — La Grande collecte de Granby se déroulera ce samedi 14 novembre, de 10 h à 16 h, au pavillon Roger-Bédard du parc Daniel-Johnson. Sont recherchés: jouets, livres, vélos, chaudrons, jeux éducatifs, ainsi que CD et DVD. Ils seront redistribués durant la période des Fêtes à des familles dans le besoin ou revendus à prix modique par les organismes sans but lucratif organisateurs de l'événement. A contrario, certains articles sont refusés, tels des meubles, de la vaisselle, des vêtements, du matériel informatique, des téléviseurs, de petits appareils électroménagers, des peluches avec piles ou mécanismes, des VHS et des articles de décoration. Il est possible de se défaire de façon écologique de ces objets. Pour ce faire, consultez le site internet de la MRC de la Haute-Yamaska (www.haute-yamaska.ca). Cette collecte, commanditée par les Buanderies Dextrase, est le fruit d'un partenariat entre Écolovélo, la Fondation Roger-Talbot, la Maison des Familles, Solidarité ethnique régionale de la Yamaska, Sclérose en plaques Haute-Yamaska-Richelieu, SOS Dépannage-Moisson Granby et la Ville de Granby. **LA VOIX DE L'EST**

› VERS UN 9^E VOYAGE HUMANITAIRE AU NICARAGUA



Un regroupement de retraités de l'enseignement de Granby et Waterloo, qui a mis sur pied il y a quelques années un projet d'aide humanitaire au Nicaragua, se prépare à partir dans le but de remplir une fois de plus sa mission. Tous conscients que la fréquentation scolaire est importante pour accéder au monde du travail et à un niveau de vie acceptable, ils ont décidé d'apporter leur soutien aux écoliers de ce pays défavorisé, un des plus pauvres d'Amérique centrale. En février dernier, plus de 1000 élèves de huit écoles différentes ont reçu chacun quatre cahiers, deux crayons et tout le matériel nécessaire à leur année scolaire. Chacun de ces enfants s'est vu, en plus, remettre 2,3 kg de riz, 2,3 kg de fèves et un litre d'huile de cuisson, de quoi combler les besoins de la famille pour une ou deux semaines. En 2014, un puits a été creusé à l'école El Bongo et le groupe a acheté une pompe actionnée manuellement pour puiser l'eau. Au fil des ans, les retraités au grand cœur ont réparé des bureaux, des portes et repeint des classes, le tout avec la collaboration de la population locale. L'an passé, un montant de 240\$, des fournitures médicales, des médicaments et un défibrillateur ont été remis à la clinique régionale El Crucero et à ses sept médecins. DBR Informatique contribue depuis quelques années en offrant des portables usagés en parfaite condition et équipés. Chaque école a reçu le sien et la clinique médicale en a obtenue deux. Aussi, la compagnie Air Transat participe de belle façon à cette action humanitaire en autorisant chaque membre du groupe à apporter, et ce, sans frais, un bagage supplémentaire de 20 kilos, des vêtements, des chaussures, des lunettes, des médicaments et du matériel de premiers soins. En début 2016, le petit groupe formé d'une vingtaine de participants en sera à sa neuvième expédition. Comme par les années passées, tous sollicitent l'aide de la population, des commerçants, des associations ou des professionnels. Il en coûte en moyenne 10\$ par élève pour mener à bien leur mission. Il n'y a pas de petits dons. Pour contribuer au projet Nicaragua, vous pouvez écrire à l'une des personnes suivantes: Anne Arsenault et Jacques St-François à annearsen@outlook.com, Louise et Pierre Couture à louise.delage@hotmail.fr, ainsi qu'à Pierrette Langlois et Jocelyn Desrochers à jodes1948@outlook.com. À leur retour, les missionnaires remettront aux donateurs un rapport détaillé de leurs activités. Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site nicaraguaaide.wordpress.com ou suivre le groupe sur Facebook. — PHOTO FOURNIE PAR JOCELYN DESROCHERS

club voyages^{MC} Trans-Monde

DÉPARTS DE GROUPES ACCOMPAGNÉS

TRÉSORS DES TSARS DE RUSSIE

Du 3 au 16 juillet 2016 (13 nuits)
croisière fluviale

Voyage à travers l'histoire du plus
grand pays d'Europe.

Paysages insolites et peuple accueillant
Notre hôtel voyage avec nous

Croisière de 11 jours/10 nuits sur la Volga
(tous les repas) + 2 nuits à Moscou
(petits-déjeuners)

Excursions et service à bord en français. Vols Air France

TARIF INTERNET : 5 795 \$

TARIF GROUPE EXCLUSIF: 4 979,27\$*

* Par personne en occ. 2. Prix valide jusqu'au 13 novembre 2015,
disp. limitées, reste 4 cabines à ce prix.



Accompagné
par Alain

VINS, CHÂTEAUX ET RIVAGES :

15 sept. au 1^{er} octobre 2016 (15 nuits)
Bordeaux, Toulouse, Barcelone et
8 jours de croisière sur le magnifique

Carnival Vista

Inclus : dîner médiéval et visite de
l'usine Airbus, Sicile, Naples, Rome, Livorno
(Florence/Pise), Marseille et Majorque.



4 569\$*

Reste 1 cabine à 3979\$*
(valide jusqu'au 13 nov.)

* Par personne en occ. double.

COSTA RICA

le 4 février 2016 (2 SEMAINES)

Occidental Grand Papagayo 4,5* Liberia, Costa Rica
tout inclus. Vols directs de Transat.

TARIF INTERNET : 3 725*

TARIF GROUPE : 2 279,27\$*

Incroyable mais vrai! 8 sièges à ce prix



Accompagné
par Hélène

AUSTRALIE, NOUVELLE-ZÉLANDE

Groupe croisière : 1^{er} au 17 février 2017

Celebrity Cruises : cabine balcon, forfait boisson
incluse, 2 nuits à Sydney avant la croisière.

Réservez votre cabine maintenant. Dépôt croisière
100 % remboursable jusqu'au 31 octobre 2016.

Demandez Alain.



Départ de Cowansville et Granby
509, RUE SUD, COWANSVILLE
450 263-7100

Fonds OPC 1\$/1000\$ en sus. Détenteur d'un permis du Québec

3847893

Présidente et éditrice:
Louise Boisvert

Coordonnatrice:
Isabelle Gaboriault

Directeur principal des ventes:
Sylvain Denault

Directeur principal marketing:
Christian Malo

Le Plus

Une division de La Voix de l'Est

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

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

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



Serge Tremblay recevra son prix le 13 novembre, Journée nationale de la philanthropie. — PHOTO ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

Année faste pour Serge Tremblay

ISABELLE GABORIAULT
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

L'année 2015 s'est passée sous le thème de la reconnaissance pour Serge Tremblay. Après avoir vu Leucan créer récemment un prix en son nom pour immortaliser son dévouement, l'homme d'affaires derrière le Défi Têtes rasées, le Défi ski 12 heures et Courir pour Leucan recevra ce vendredi le prix Bénévole par excellence de l'année remis par l'Association des professionnels en philanthropie-Chapitre du Québec (AFP). Une autre distinction qu'il accueille, comme toujours, avec beaucoup d'humilité.

« Je ne sais pas trop comment réagir, a-t-il avoué. Comme

d'habitude, je pense que je n'ai pas fait grand'chose. »

Au cours de 15 dernières années, Serge Tremblay, par ses idées d'activités de financement ludiques et efficaces, a permis à Leucan d'amasser plus de 37 millions de dollars pour que l'organisme offre, quotidiennement, ses divers services aux familles membres. « J'aime donner, dit-il, simplement. J'ai de l'énergie à revendre et je suis toujours là quand ils (chez Leucan) ont besoin de moi. Si je le réalise ? Non. Des fois je me dis que ce n'est pas moi qui ai fait tout ça ! »

Ce prix s'ajoute à celui reçu en avril dernier, Gens de cœur 2015, remis par Radio-Canada et Manuvie. Le concours visait à mettre en lumière l'œuvre de

bénévoles remarquables. Grâce à cette distinction, Serge Tremblay avait permis à Leucan de recevoir 21 000 \$.

Passant outre le fait que sa réflexion peut avoir l'air cliché, le philanthrope souligne que ce dont il est le plus fier à ce jour, c'est sa famille. « Je suis avec ma femme depuis 25 ans, et mes enfants, Ashleigh et Tyler, sont tous les deux à l'université. Mais oui, 2015 est définitivement une grosse année. »

« En fait, conclut-il, je pense que les gens me voient comme je me vois, soit une personne avec le cœur au bon endroit. »

Serge Tremblay recevra son prix de l'AFP le 13 novembre, alors que se tiendra la Journée nationale de la philanthropie.



ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Mes 40 ans

Le compte à rebours est commencé.

Dans un mois pile, je vais avoir 40 ans.

Mes parents avaient 39 ans hier et voilà que c'est moi qui, déjà, me prépare à franchir ce cap.

Comme je ne me suis jamais sentie aussi bien qu'en ce moment, et ce, dans toutes les sphères de ma vie, j'aimerais marquer ce passage de belle façon.

Rien de démesuré. Juste un petit quelque chose pour réunir tout mon monde autour de moi.

Je le dis depuis un an : mon souhait le plus cher serait de voir tous les gens que j'aime rassemblés en un seul et même endroit le temps d'un party style bien-cuit. Ami(e)s, famille et collègues confondus. Le genre de soirée qui demande la location d'un gymnase d'école primaire tellement il y a du monde!

« N'attendez pas à mes funérailles pour souligner à quel point je suis extraordinaire! », que je répète depuis le 11 décembre dernier à qui veut l'entendre. Comme ça, tout bonnement. Sans trop de pression.

Ça n'a pas besoin d'être compliqué. De la Rickard's Red ou du vin blanc bien froid, des sandwiches pas de croûte (au jambon, ce n'est pas une obligation) et les gens chers à mon cœur, habillés propre pour l'occasion, et je serais la plus comblée.

D'un autre côté, mes attentes ne doivent pas être trop élevées.

Je pourrais être déçue...

Pourquoi ne pas m'être organisé une fête à ma propre gloire dans ce cas ?

Ça ne ferait pas un peu narcissique, voire *control freak* sur les bords ?

Non. J'ai envie de me faire surprendre.

Au fil des mois, j'ai changé d'idée 1000 fois. D'abord pour éviter des ulcères à mes proches responsables d'organiser ma fête surprise. Pour ne pas déranger les gens. Pour ne pas qu'ils se sentent obligés. Pour ne pas avoir l'air trop crinquée... Pas évident de rejoindre tout le monde, que je me disais. Encore moins d'arriver à fixer une date qui plaît à chacun. De statuer sur le déroulement de la soirée, etc.

C'est là que j'ai imaginé différents scénarios. Un dîner par semaine avec une personne figurant sur la liste de celles qui auraient été invitées à mon party. Une façon de souligner l'événement sur deux ans.

Demander aux membres de ma tribu de m'écrire un petit mot, à la main. (Les gens ne prennent plus le temps de s'écrire...). Genre de déclarations d'amour que je conserverais précieusement dans un album pour le reste de ma vie.

Une séance de photos sur une journée où tous, selon un horaire préétabli, viendraient faire les fous avec moi, histoire d'immortaliser ma relation avec chacun.

Pour souligner ses 40 ans, l'actrice Kate Winslet (*Le Titanic*) a demandé un autocuiseur pour concocter des bouillons réconfortants à ses enfants. Quarantenaire depuis neuf mois, Véronique Cloutier a reçu, lors d'un party surprise organisé par son chum l'été dernier, une pleine palette de Pépito Sangria de la part de son ami Éric Salvail. À l'échelle locale, mon collègue photographe-chanteur Janick Marois a franchi le cap de la quarantaine en s'offrant, pendant toute une soirée, la scène de la Maison de la culture de Waterloo.

Je n'en demande pas tant. *Anyway*, un Crock-Pot, j'en ai déjà un...

Tout ce que je veux, c'est être entourée des gens que j'aime.

Pour pouvoir leur dire.

PRÉCISION

Partager le cadeau

Contrairement à ce que nous écrivions la semaine dernière dans l'article *Un livre écrit à la hauteur du cœur*, le livre de Julie Racine, intitulé *Partager le cadeau*, qui sera lancé le samedi 14 novembre au profit de la Maison Au Diapason de l'Association québécoise du cancer colorectal, ne contiendra pas 30, mais bien 50 pages.

Toutes nos excuses.

SUITE EN PAGE 7



Musicophonie a fait un retour sur scène sous le signe du succès. Les deux spectacles-bénéfices ont permis de remettre 72 000\$ à la Chaire de recherche Louis-Philippe Janvier. —PHOTO CATHERINE TRUDEAU

72 000 \$ AMASSÉS POUR LA CHAIRE DE RECHERCHE LOUIS-PHILIPPE JANVIER

Retour réussi pour Musicophonie

CYNTHIA LAFLAMME

cynthia.laflamme@lavoixdelest.ca

Deux ans après la mort de Louis-Philippe Janvier d'une récurrence du cancer, Musicophonie faisait un grand retour, vendredi et samedi, sur la scène du Palace. Sa mère est revenue en force avec le spectacle *Debout*, accompagnée de ses filles, de sa troupe et d'artistes invités. Les deux soirées ont permis d'amasser 72 000\$ au profit de la Chaire de recherche Louis-Philippe Janvier.

C'était la première fois que Johanne Lussier présentait le spectacle sans son fils. Et aussi la première fois qu'elle recevait des artistes invités pour chanter avec la

troupe de 65 choristes et six musiciens. Marie-Ève et Émilie Janvier ont organisé leur agenda pour être présentes aux deux représentations. Jean-François Breau et Alex Nevsky se sont joints à elles le vendredi. La participation des quatre chanteurs a donné une saveur toute granbyenne à la soirée. Samedi, Bruno Pelletier et Marie-Denise Pelletier ont prêté leur voix à la cause.

«UNE AUTRE MAGIE»

Convaincre cette belle brochette d'artistes d'embarquer n'a pas été difficile du tout, selon M^{me} Lussier. Marie-Ève Janvier a même annulé sa participation au spectacle de *Forever Gentleman*, à Québec, samedi, pour être sur scène à Granby.

« Alex Nevsky était le meilleur ami de Louis-Philippe, raconte Johanne Lussier. Il en a parlé beaucoup sur scène. Louis-Philippe est le premier qui a cru en Alex. Il a raconté que Louis-Philippe l'avait invité à souper et qu'il lui a présenté *Les coloriés*. Louis-Philippe lui avait dit que ça allait être un succès... »

« Alex m'a tout de suite dit oui. Il a booké son vendredi soir et il était avec nous bénévolement. »

Johanne Lussier a croisé Bruno Pelletier dans les coulisses de l'émission *Un air de famille*. « En jasant, je lui ai parlé que je faisais un spectacle-bénéfice pour la recherche sur cancer. Il m'a dit que c'était sa cause et que ça lui ferait plaisir de participer s'il était disponible. » Quant à Marie-Denise

Pelletier, elle a réussi à la joindre grâce à des contacts. Les deux chanteurs ont par ailleurs des chansons qui se prêtent bien à un chœur, ajoute M^{me} Lussier.

« Avec les artistes invités, ça a créé une autre magie, observe-t-elle. C'a été une soirée vraiment féérique. Les gens ont beaucoup apprécié. Quand Alex arrive sur scène, on dirait qu'il crée une magie spéciale, c'était survolté. Marie-Ève a animé, elle a été vraiment drôle. L'animation était une surprise pour nous parce qu'elle n'a pas répété les textes avec nous. »

Un hommage à Louis-Philippe a aussi été rendu, en début de spectacle, avec un montage vidéo réunissant ses meilleures animations, un rôle qu'il assumait

depuis l'adolescence.

Debout a fait salle comble les deux soirs grâce à plusieurs facteurs, notamment la cause, la variété des chansons et les artistes invités, croit M^{me} Lussier. Comme elle avance une année à la fois, elle ne peut pas dire si cette formule sera répétée. « C'était la première fois que je le faisais sans Louis-Philippe. Mais j'ai pris la meilleure décision de ma vie en choisissant de continuer », dit-elle.

La chaleur humaine lui a fait du bien. Et elle a senti la présence de son fils durant ces soirées.

Les profits amassés par la Fondation Louis-Philippe Janvier seront remis à la Chaire de recherche qui porte son nom et qui est gérée par la Fondation Nez pour vivre.



› DE LA VISITE RARE AU CLUB OPTIMISTE

Le club Optimiste de Granby a reçu dernièrement Dave Bruns, le président d'Optimist International. Plus de 90 personnes étaient présentes pour cet événement spécial. Durant le brunch, les participants ont pu en apprendre un peu plus sur la mission du club optimiste et les raisons qui conviennent les gens de devenir membres. Pour en savoir plus sur ses activités ou pour joindre le club, consultez son site au www.granby.optimistes.qc.ca. Sur la photo: Philippe Breton, membre fondateur, Pauline Langelier, présidente du club Optimiste, et Dave Bruns, président d'Optimist International.

ZONE ANONYME

Un café pour répondre à un besoin

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Comme les endroits pour se divertir sans alcool se font rares à Granby et dans les alentours, Nancy-Annie Chevalier a décidé de faire tourner le vent. Elle redonnera vie à ce qui a longtemps été le Café Terrasse dans le tournant de la rue St-Jacques à Granby, pour en faire un café destiné aux gens qui ont cessé de consommer ou qui ne consomment pas. Zone Anonyme ouvrira ses portes en décembre.

Avec un passé marqué par la dépendance à l'alcool, Nancy-Annie Chevalier, qui ne boit plus depuis sept ans, sait à quel point il peut être néfaste et tentant, pour un ancien alcoolique, de se retrouver dans un bar. « Les tentations sont fortes », dit la femme d'affaires.

Pour donner la chance à tous ces gens qui s'en sont sortis, ainsi qu'à ceux qui ont fait le choix de ne pas toucher à l'alcool, de s'amuser dans un endroit qu'elle juge « sécuritaire », elle a développé le concept de café sans alcool. « Ça me trottait dans la tête depuis longtemps, souligne-t-elle. Les gens pensent que quand on arrête de boire on doit rester à la maison à ne rien faire. Non, il y a une vie après ! »

Nancy-Annie souligne d'ailleurs que si un tel lieu avait

existé avant, elle aurait été la première à le fréquenter. « Ça permet aux gens de sortir de leur isolement, de socialiser avec les autres », insiste-t-elle, en faisant remarquer que l'ouverture de son café en décembre n'est pas due au hasard. « Pour les anciens alcooliques, c'est le pire temps, dit-elle. Je veux leur offrir un lieu. Il n'y a pas ça ailleurs. C'est clair que ça va répondre à un besoin. »

Nancy-Annie a aussi décidé de parler de l'ouverture prochaine de ce qu'elle qualifie de « son bébé » à l'aube de la Semaine nationale de sensibilisation aux toxicomanies qui se tiendra du 15 au 21 novembre sous le thème *La dépendance, ça compte*.

« C'est un combat à vie », ne cache pas Nancy-Annie. Ce à quoi son conjoint Philippe, lui aussi abstinent depuis des années, s'empresse d'ajouter son grain de sel.

« Je parlerais plus d'acceptation de la dépendance que de combat, a-t-il tenu à préciser. Il faut un jour admettre que nous avons une dépendance. » Une façon de voir les choses qui fait moins appel au côté difficile et douloureux de la sobriété, fait-il remarquer. Philippe donne un bon coup de main à sa femme dans les travaux en cours et dans la logistique de la prochaine ouverture du café.

Le café-divertissement Zone Anonyme offrira une programmation variée. Soirées dansantes genre discothèque, soirées



Nancy-Annie Chevalier est la propriétaire du café Zone Anonyme qui ouvrira ses portes en décembre au 112, rue St-Jacques. — PHOTO ALAIN DION

chansonnières et karaoké ou encore soirées sportives sont prévues. Le lieu, qui sera ouvert le jour comme le soir du mercredi au dimanche, sera également muni d'une table de billard, d'un plancher de danse et d'une table de babyfoot. Il sera aussi

possible d'y casser la croûte.

Nancy-Annie ne cache pas vouloir créer un jour une forme de partenariat avec les divers événements culturels qui se déroulent à Granby pour les attirer dans son café. Aussi, le lieu sera disponible pour location.

« Je suis très confiante, lance la propriétaire. Je veux offrir un endroit sécuritaire, sans tentations, dans une ambiance divertissante. »

Pour en savoir plus sur l'ouverture prochaine de Zone Anonyme, visitez sa page Facebook.

Salon de la Famille Granby et Région

14 ET 15 NOVEMBRE 2015 au Collège Mont Sacré-Cœur

2^e EDITION

PLUS DE 40 EXPOSANTS

18 ANSET + : 3 \$
17 ANSET - : GRATUIT

PARADE DE MODE

DES CENTAINES DE DOLLARS EN PRIX

ABEILLE BEAUSOLEIL EN SPECTACLE

CONFÉRENCES

LE PLUS GRAND RASSEMBLEMENT REGIONAL D'ENTREPRISES ET D'ORGANISMES OEUVRANT AUTOUR DES FEMMES ENCEINTEES ET DES ENFANTS DE 0 A 5 ANS.

laVoixdelEst

M105

nascor PHOTOGRAPHE

VISITEZ-NOUS POUR L'HORAIRE COMPLET OU PLUS D'INFORMATIONS,

SAMEDI 9h - 17h **DIMANCHE 9h - 15h**

NOISETTE ET CIBOULETTE

Une ado aux fourneaux

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Pour relaxer, elle cuisine des biscuits ou des muffins. Quand elle magasine, elle lorgne davantage du côté de la vaisselle antique et de la faïence de celui des vêtements. Dans sa bibliothèque, on ne retrouve que des livres de recettes, des plats anciens et des cloches à gâteau. Si on vous disait que Sophie Senay-Latendresse alimente son propre blogue culinaire, seriez-vous surpris ? À 16 ans, elle signe tout ce qui se trouve sur le site Noisette et Ciboulette.

C'est ainsi qu'elle a tranquillement rempli les armoires de la cuisine familiale de quinoa, de couscous, de noix et de farines de toutes sortes. C'est d'ailleurs à force de la voir faire ses expériences culinaires entre le frigo et la cuisinière que son grand frère Antoine lui a suggéré de lancer un site sur sa passion. Une idée qu'elle a pris le temps de laisser mijoter. « Cuisiner reste pour moi un passe-temps, insiste celle qui aimerait se diriger en médecine. Je me disais que tant qu'à faire quelque chose, j'allais bien le faire. Pas à moitié. »

Après mûre réflexion, elle lançait cette automne Noisette et Cibou-

grands blogues culinaires de ce monde où elle propose également des idées pour le brunch et pour la collation. Comme Sophie est une petite granole à la dent sucrée, elle suggère aussi, bien sûr, quelques desserts de son cru. Si ses muffins au thé vert n'ont pas mérité de figurer sur son site qui cumule déjà plus de 25 000 pages vues et plus de 4000 *j'aime* sur sa page Facebook, elle s'enorgueillit de détenir la meilleure recette de biscuits aux brisures de chocolat et amandes.

UN SITE BIEN GARNI

Chaque recette, en plus d'être accompagnée de photos captées à la lumière du jour, cache une petite tranche de vie. Les internautes qui la suivent peuvent donc en apprendre davantage sur la jeune blogueuse. Par exemple, sous les galettes déjeuner au All Bran, on apprend qu'enfant, Sophie n'aimait pas manger le matin. Aujourd'hui, son premier repas du jour prend des allures de déjeuners gourmands, dévoile Catherine Senay, sa mère, sourire en coin.

Juste avant les ingrédients nécessaires à la réalisation de son gâteau aux carottes (qui contient de la compote de pommes), elle raconte comment ce dessert lui rappelle les anniversaires célébrés à la garderie qu'elle fréquentait. « Je raffolais de ce dessert et je n'en mangeais que chez elle. J'attendais toujours le jour de ma fête, et celui des autres amis de la garderie, pour qu'on puisse en manger ! », écrit-elle.

Pour s'inspirer, Sophie dit se rendre souvent sur Pinterest. Elle consulte aussi de nombreux blogues culinaires comme Half Baked Harvest, Sunday Suppers, Bowl & Spoon. « C'est la folie des blogues de cuisine ! », lance sa mère qui, comme le reste de la famille, veille à goûter aux recettes concoctées par Sophie, à faire les commissions de la jeune cuisinière... et à laver sa vaisselle.

« C'est très familial comme aventure ! », poursuit la maman, visiblement fière de sa grande fille.



Sophie Senay-Latendresse, 16 ans, alimente le site Noisette et Ciboulette, un blogue culinaire accessible à tous. — PHOTO ALAIN DION

Quand elle ne danse pas, Sophie expérimente une nouvelle salade de quinoa ou improvise autour de l'avoine. Petite, elle grimpeait, tel un chat, sur le comptoir pour regarder son père cuisiner. La bouffe, c'est sa passion. D'ailleurs, sur son site, celle qui fréquente le collège Mont-Sacré-Cœur de Granby en quatrième secondaire, se qualifie de véritable « accroc à la bonne bouffe. »

« Je suis un peu grano, lance-t-elle. Je cuisine des choses que j'aime. De la nourriture qui me ressemble. »

lette. Un projet auquel a activement participé son grand frère qui travaille comme producteur et réalisateur. Sa belle-sœur Blanche et sa grande amie Frédérique Thibodeau ont aussi mis la main à la pâte.

« Manger c'est rassembleur et c'est un de mes petits plaisirs dans la vie », écrit-elle d'ailleurs sur sa page d'accueil. Depuis, plus de 10 000 visiteurs sont allées sur son blogue pour s'inspirer pour le déjeuner, le dîner et le souper. Une plateforme qui n'a rien à envier aux



Pour vous donner un avant-goût de Noisette et Ciboulette, voici quelques photos prises par Sophie pour illustrer ses propres recettes. — PHOTOS SOPHIE SENAY-LATENDRESSE



ENTRE LES LIGNES

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@leplus.com

SPECIAL

Surprise!

Le choc a été si brutal, qu'avois porté un dentier, il se retrouvait dans un des verres de la table la plus proche.

J'en r'venais pas!

Convaincue que nous allions souper pour la fête d'une bonne amie samedi dernier, ma surprise a été totale et complète quand, en me pointant au resto, près d'une cinquantaine de personnes m'attendaient pour souligner MON anniversaire!

Je n'ai rien vu venir. Même ma grande fille de 11 ans, alors de mèche avec tout le monde, a joué le jeu jusqu'à la fin comme une menteuse professionnelle. (Je me questionne encore à savoir si je dois m'en réjouir...)

J'étais sans mot.

Ils m'avaient eue. Complètement.

En plein ce que je voulais!

Normalement, je vois tout, j'entends tout et je devine tout. Là, rien.

Tout a été organisé à mon insu, avec soin, et dans les moindres détails. Je suis entourée de menteurs et de menteuses de haut niveau.

J'étais tellement heureuse!

La seule qui aurait pu me mettre la puce à l'oreille, c'est ma mère que je trouvais très *chic and swell* pour aller souper au restaurant chinois avec mon père et mes filles, leur alibi. Mais c'est resté au stade de réflexion. Je n'en ai pas fait de cas, car il fallait que je me prépare pour la fête de mon amie Emmanuelle.

J'ai moi-même fait ma coquette ce soir-là en abusant du mascara et du fard à paupières. Ce que je ne fais jamais. Ce qui a failli se conclure en double conjonctivite tellement j'ai pleuré de joie.

J'étais totalement soufflée et émue devant ce subterfuge.

«Merde, va falloir que je réécrive mon billet!», que j'ai lancé à mes ami(e)s, mes collègues et ma famille quand j'ai recommencé à voir clair. (D'où le 2 pour 1 dans cette édition. Comme c'est moi la *boss* icitte, j'ai décidé de me payer la traite: travailler en double!)

Histoire d'étriver ma tribu, en réalisant que cette édition du *Plus* sortait un mois pile avant ma fête, j'ai décidé la semaine dernière d'écrire sur mon désir de souligner mes 40 ans en grand pour marquer le moment: la plus belle période de ma vie.

J'en parle depuis un an. Comme je savais que ça commençait à en énerver plusieurs, je me faisais un malin plaisir à en parler chaque fois que j'en avais l'occasion.

Vendredi midi dernier, réunies pour la fête de ma cousine et amie, j'ai profité d'une brèche dans la conversation pour — encore — parler du fait que j'allais (très) bientôt avoir 40 ans. «Ça passe vite en *crousse* un mois!», que je leur faisais remarquer au cas où personne ne se soit encore mis en branle.

Je les soupçonne de s'être roulées par terre dans le resto quand je suis retournée au bureau...

Elles, des collègues, ma sœur et mon chum travaillaient sur le dossier depuis des mois. Des vrais de vrais amours.

Je ne me suis doutée de rien. Le bonheur!

Entourée de gens que j'aime par-dessus tout, j'ai donc eu droit à des témoignages émouvants, à des anecdotes sur ma vie bien garnie, à un sketch de mon duo préféré, à une danse de trois chauds lapins et à un poème en «*ant*» de mon amant, amoureux et père de mes enfants.

Une soirée parfaite.

Mais si je peux me permettre, j'aurais un dernier souhait à exprimer pour mon anniversaire: que ma Laurence, six ans, me pardonne d'avoir gâché son souper au restaurant chinois...



Une femme de presque 40 ans, sous le choc, et un conjoint, fier de son coup.

— PHOTO CONSTANCE GABORIAULT

› CONFÉRENCE DE RESSOURCE POUR HOMMES

Ressource pour hommes de la Haute-Yamaska offre une conférence de Zakya A. Zakya le mercredi 2 décembre, à 19h. Diplômée en sciences, elle est intervenante pour l'organisme et à l'origine du programme d'intervention auprès des hommes abusés sexuellement dans leur enfance. Elle parlera du fruit de ses réflexions sur des thématiques se rapportant au développement de la personne et à la santé mentale. C'est au 739, rue Dufferin, à Granby. C'est 20\$ par personne ou 35\$ par couple. Ces sommes serviront au financement de services offerts par l'organisme. Places limitées. Réservation avant le lundi 30 novembre au 450-777-6680 ou par courriel à coordonnateur@rhh.yq.ca



Venez découvrir les
COLLECTIONS 2016

Du 9 novembre au 5 décembre 2015

RABAIS SURPRISE*

JUSQU'À **100\$**

PARMI LES COLLECTIONS 2016



Centre
opto de
Granby

centropto.ca 
450 372.1031
CARREFOUR BOUCHARD
220, rue St-Jude Nord



*Rabais applicable à l'achat d'une paire de lunettes (monture à prix régulier avec lentilles de prescription) parmi les collections 2016 sélectionnées. Ne peut être jumelé à aucun autre forfait, offre ou promotion. Non applicable sur les commandes antérieures à ces dates. ¹ Plan de paiement sujet à l'approbation de crédit de Visa Accord D Desjardins, aux conditions et règlements de la clinique.



Avec la chanteuse Ima il y a quelques années. — PHOTO MIKAËL GIGNAC

Hope, parce que tout est possible

ISABELLE GABORIAULT

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Comme plusieurs grandes stars d'ici et d'ailleurs dont elle interprète les succès, Liana Adam se prépare à lancer son troisième album. Contrairement à Adèle, Rihanna, Brigitte Boisjoli ou Ima, la jeune chanteuse n'a toutefois que 13 ans. Le 18 novembre, elle proposera *Hope*. Un CD qui contient, entre autres, une chanson composée spécialement pour elle par Nelson Minville et Marc Dupré.

Liana a du chien. Malgré l'amyotrophie spinale de type II qui attaque ses muscles et qui la cloue à un fauteuil roulant, la jeune fille inscrite en deuxième secondaire à l'école Jean-Jacques-Bertrand de Farnham mord dans la vie. Elle qui chante au profit d'Opération Enfant Soleil depuis trois ans souhaitait chanter avec Marc Dupré. Après le téléthon de 2013, elle l'a approché pour lui faire la grande demande. Tout simplement.

« Je l'ai accroché et je lui ai demandé s'il acceptait de chanter avec moi au prochain téléthon, raconte Liana, très loquace. Ça a été vraiment, vraiment *l'un!* Après, il m'a demandé d'aller chanter avec lui dans un spectacle qu'il présentait à Saint-Hyacinthe. L'ambiance était malade! »

Ensemble, le chanteur à

succès et la jeune fille ont chanté *Aimons-nous (sans attendre)*. Il n'en fallait pas plus pour Liana, alors en pleine production de son troisième album, pour inviter le coach de *La Voix* à y interpréter une chanson avec elle. Dupré lui a alors répondu qu'il allait faire mieux encore: il écrirait quelque chose spécialement pour elle.

C'est ainsi qu'est née *Ici et maintenant*, une chanson dont les paroles ont été écrites par Nelson Minville et la musique par Marc Dupré. Une œuvre qui parle de l'importance de vivre le moment présent. De ne rien reporter à plus tard.

Hope, qui met l'accent sur l'espoir, contiendra une dizaine de chansons, dont une, *Vivre l'inespéré*, signée Mélanie Houle, la mère de Liana. « Ça raconte ma vie, avec ses hauts et ses bas, souligne l'adolescente. Qu'il ne faut pas perdre espoir. Ça fait drôle d'avoir une chanson à toi. J'avais un peu le moton en la chantant la première fois. »

Même son de cloche du côté

de la mère de famille qui a demandé à sa cousine artiste Marie-Ève Roy, anciennement du groupe Les Vulgaires Machins, d'écrire la musique qui bercerait ses paroles. « Je ne savais pas que je pouvais écrire, avoue Mélanie Houle. Je pensais à ma fille, à sa situation. Je voulais lui dire qu'elle peut aller au bout de ses rêves. Qu'elle peut vivre comme elle l'entend et qu'elle peut faire tout ce qu'elle veut dans la vie. »

Après *Moi*, lancé alors qu'elle n'avait que 10, 11 ans, et *J'explose*, sorti un an plus tard et rempli de chansons de ses idoles, Liana espère une fois de plus toucher le cœur des gens avec *Hope*. Et, comme d'habitude, elle souhaite faire sa part pour Opération Enfant Soleil. À ce jour, par la vente de ses albums, elle a remis plus de 7000 \$ à l'organisme.

Pour ceux qui souhaitent assister au lancement de *Hope*, rendez-vous sur la page Facebook suivante: *Cd de Liana Adam, J'explose, au profit du Téléthon Opération Enfant Soleil*.



Liana Adam en pleine prestation au Téléthon Opération Enfant Soleil.

— PHOTO PRISE SUR LA PAGE FACEBOOK: CD DE LIANA ADAM, J'EXPLOSE, AU PROFIT DU TÉLÉTHON OPÉRATION ENFANT SOLEIL

MOMO
SPORTS

PROMOTION MANTEAUX D'HIVER



Obtenez jusqu'à

50%
de rabais

sur modèles sélectionnés



THE
NORTH
FACE

Columbia
Sportswear Company.



chlo
phulle

Quartz
nature

ROSSIGNOL
PURE WOODLAND
COUNTRY

*Photos à titre indicatif seulement.

VASTE SÉLECTION DE MANTEAUX KANUK



KANUK

jusqu'à
50%
de rabais

www.momosports.com

Granby 450 372-9066 Sherbrooke 819 822-3077

FAITES-VOUS PLAISIR !



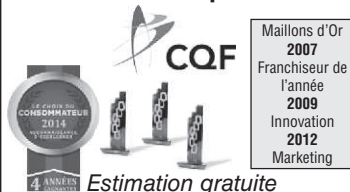
Savoir-faire
Discrétion
Fiabilité

ENTRETIEN MÉNAGER RÉGULIER

À la semaine ou aux deux semaines

Adele fournit tout: produits, équipement

Assurances responsabilité



4 ANNIÉES Estimation gratuite

www.adeleinc.com

1 877 771-1133

LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE!

NOKIAN TYRES

Votre sécurité avant tout!

Jusqu'à

70 \$

de remise sur une carte prépayée.

Du 14 septembre au 15 décembre 2015.

À l'achat d'un ensemble de 4 pneus sélectionnés.

HAKKA 8

HAKKA R2

NORDMAN 5



La saison des pneus est à nos portes! **Groupe Maska** vous recommande l'un de ces ateliers affiliés pour la vérification mécanique de votre automobile ainsi que pour vous conseiller les pneus adaptés à votre conduite.

MÉDIATION FAMILIALE

Vous êtes en processus de séparation?

2,5 ou 5 heures GRATUITES si enfant(s)*

Calcul de la pension alimentaire, garde et accès, partage des biens, pour conjoints de fait ou mariés, révision d'ententes

Lyse Soucy t.s.
Médiatrice familiale
Centre de Médiation-Plus

Sur rendez-vous
450 361-0585
lysesoucy@hotmail.com
66, rue Court, bureau 208, Granby

* Subventionnée par le ministère de la Justice

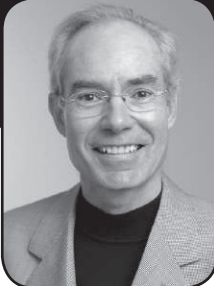
3847290

CLINIQUE de VARICES

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

Restylane
Botox cosmétique™

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



Dr Claude HÉBERT
MD, ABPh Diplomate
American Board Certified in Phlebology
Omnipraticien • Phlébologue

3797300

Centre de santé dentaire Robert Cabana

VOICI NOTRE ÉQUIPE DE DENTISTERIE GÉNÉRALE.

POUR MIEUX RÉPONDRE À VOS DEMANDES, **RENDEZ-VOUS EN SOIRÉE DISPONIBLE.**

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




Dr^e Yasmine Zeinou Fyaz
Dentiste généraliste

Nathalie Gagnon
Hygiéniste dentaire

3821054

SAVIEZ-VOUS QUE...

... la mise de fonds minimum pour un achat est de 5 % ?

POUR PLUS D'INFORMATION ou pour prendre rendez-vous, contactez-nous!

450 378-2020
lhypothèque.com


Multi-Prêts HYPOTHÈQUES
AGENCE HYPOTHÉCAIRE

Équipe Méline Descarreaux

3836367

Bottin excel.com
100 % HAUTE-YAMASKA ET RÉGION

Votre boîte à outils régionale!



450 777-1152
www.BottinExcel.com

3835409

> LES ATELIERS PORTE-CLÉS SE POURSUIVENT



Grâce au financement de la commission scolaire du Val-des-Cerfs, de la défunte CRÉ Montérégie Est, des deux écoles impliquées et d'un don de 10 000\$ offert par TÉLUS Québec afin de soutenir le savoir-faire collectif et l'engagement de la communauté à l'égard de la réussite scolaire des enfants, les Ateliers Porte-clés se poursuivront l'an prochain aux écoles Avé-Maria de Granby et l'Orée-des-Cantons de Waterloo. Les Ateliers Porte-clés sont nés en 2013 d'une concertation des partenaires du milieu favorables à la réussite scolaire des enfants qui vivent en contexte de vulnérabilité. Le but de ce projet, porté par la Maison des Familles de Granby et région, est de promouvoir l'implication des parents dans le parcours scolaire de leur enfant, de les outiller face aux devoirs et les leçons, d'améliorer leur capacité d'encadrement et de leur redonner confiance quant à leurs compétences parentales. Un rapport d'évaluation confirme que les activités développées par la Maison des Familles, dans le cadre du projet des Ateliers Porte-Clés, contribuent à favoriser la persévérance scolaire et la réussite éducative des élèves. Il est donc possible de conjuguer les efforts famille-école-communauté pour contribuer à la réussite des jeunes à risque d'échec, et ce, dès le début de leur cheminement scolaire. Sur la photo, dans la rangée du haut: Patrice Beaumont, directeur adjoint de l'école de l'Orée-des-Cantons, Claudine Leroux, coordonnatrice des Ateliers Porte-clés, Line Lambert, directrice de la Maison des Familles de Granby et région, Nancy Duranleau, directrice de l'école de St-François-d'Assise, Marianne Arcouette, chef de programme Famille enfance jeunesse au CIUSSS et Medgyn Angus, directrice des comptes, Service affaire chez TÉLUS. Dans la rangée avant: Geneviève et Miranda, des parents d'élèves, Hélène Deslandes, directrice de l'école Avé-Maria et Danielle Leblanc, enseignante en technique d'éducation spécialisée au cégep de Granby Haute-Yamaska.

> FLAMBOYANTS DRAGONS VOLANTS



Une conférence sur les libellules du Québec et de la région au profit de la Fondation pour la conservation du mont Yamaska aura lieu le mercredi 18 novembre, à 19h30, à l'hôtel de ville située au 926, rue Principale Est, à Saint-Paul-d'Abbotsford. Alain Mochon, responsable du service de la conservation et de l'éducation au parc national de la Yamaska, donnera la conférence. Entrée gratuite.

PROFITEZ DE L'HIVER



Disponible sur la TLX, le révolutionnaire système toutes roues motrices super-maniabilité^{MC} (SH-AWD^{MD}) avec vecteur de couple d'Acura est conçu pour offrir une traction et une maniabilité hors-pair, même dans les conditions hivernales les plus difficiles.

PLAISIR
HIVERNAL
ACURA

LA TOUTE NOUVELLE 2016

TLX

SH-AWD

Prix de vente à partir de 42 385 \$[†]

498\$*

/mois

Location 36 mois
Acompte de 1238\$

BONI DES FÊTES
1000\$
INCLUS

DANS L'OFFRE EN LOCATION[¶]

Jusqu'à
6 000\$[‡]

Rabais à l'achat au comptant au client
sur les modèles 2015 sélectionnés



Association des Journalistes
Automobile du Canada

Meilleure nouvelle technologie de sécurité 2015.
Caractéristiques d'aide à la conduite AcuraWatch[™]



Voiture intermédiaire
de luxe de l'année 2015

ÉLÉGANCE ACURA

1325 Principale, Granby
450 378-4969

*Offre d'une durée limitée du 3 au 30 novembre 2015 applicable à la location pour usage personnel seulement d'un modèle neuf Acura TLX SH-AWD 2016 (UB3F3FGJ) par le biais de Services Financiers Acura sur approbation de crédit. Exemple de location pour une période de 36 mois équivalent à 36 paiements mensuels de 498 \$ moyennant un acompte initial de 1 238 \$ et des frais d'inscription au RDPRM de 35,28 \$ et des frais d'agent pour l'inscription de 5,25 \$. Le paiement du premier mois, les frais d'inscription au RDPRM et les frais d'agent et l'acompte sont payables dès l'entrée en vigueur du contrat de location. Les frais de transport, de préparation ainsi que la surcharge sur le climatiseur sont inclus. Les taxes, frais d'immatriculation et d'assurance, et droits spécifiques sur les pneus neufs de 15 \$ sont en sus. Le locataire est responsable de l'excédent de kilométrage après 48 000 km pour 36 mois au taux de 0,15 \$/km. Les offres se terminent le 30 novembre 2015 et sont sujettes à changement ou annulation sans préavis. Le concessionnaire peut louer ou vendre à prix moindre. Le concessionnaire peut avoir à commander ou à échanger un véhicule. Valable sur les véhicules en inventaire seulement. Offres valides pour les résidents du Québec seulement chez les concessionnaires participants Acura du Québec. Visitez acura.ca ou votre concessionnaire Acura pour tous les détails. ©2015 Acura, une division de Honda Canada Inc. [†]Prix de vente à partir de 42 385 \$ pour un modèle neuf Acura TLX SH-AWD 2016 (UB3F3FGJ), incluant les frais de transport et d'inspection prélivraison et la surcharge sur le climatiseur. L'immatriculation, permis, assurances, droits spécifiques sur les pneus neufs de 15 \$ et taxes sont en sus. [‡]Le rabais comptant au client jusqu'à 6 000 \$ est offert sur les versions Acura TLX V6 Élite 2015 sélectionnées (UB2F7FKN) et sera déduit du prix de vente après l'application des taxes. Le rabais ne peut être combiné à aucune autre offre et peut être modifié ou retiré en tout temps. [¶]Le boni des Fêtes de 1000 \$ (déduit du prix de vente après l'application des taxes) est inclus dans le paiement en location de la TLX SH-AWD 2016. Le boni des Fêtes est disponible aux clients au détail admissibles à la location ou à l'achat d'un modèle neuf Acura TLX 2016, sur approbation de crédit. Le boni des Fêtes ne peut être combiné à aucune autre offre et peut être modifié ou retiré en tout temps. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Acura pour les détails. ©2015 Acura, une division de Honda Canada Inc.



› JEAN-PIERRE RACICOT RECONNU POUR SON GESTE DE BRAVOURE



Le député de Johnson, André Lamontagne, a remis récemment la médaille de l'Assemblée nationale à Jean-Pierre Racicot, en hommage au geste de bravoure exceptionnel qu'il a accompli l'an dernier en secourant un citoyen. La cérémonie a eu lieu le 29 octobre dernier à l'hôtel de ville de Saint-Joachim-de-Shefford, en présence de la famille de M. Racicot, du maire René Beauregard et des conseillères et conseillers municipaux. Le député a rappelé qu'en milieu de soirée, le 1^{er} août 2014, Jean-Pierre Racicot et sa conjointe, Ghyslaine Lepage, revenaient vers leur résidence lorsqu'ils ont aperçu une camionnette enflammée, renversée dans le fossé. À l'intérieur gisait le conducteur, inconscient. Ne pouvant accepter qu'une personne brûle sous ses yeux, il a pris, au risque de sa vie, la décision de la sauver du brasier. Après avoir tenté, en vain, avec le concours d'un autre bon Samaritain, d'atteindre la victime par le côté conducteur, il a réussi à la tirer vers lui et à l'extirper du véhicule par la fenêtre du passager. « Monsieur Racicot, c'est avec beaucoup d'admiration que je vous remets le présent gage de reconnaissance, a déclaré le député au moment de la remise de la médaille. En empêchant un citoyen de brûler vif dans sa camionnette, vous avez posé un geste de bravoure exceptionnel au péril de votre vie. Votre exemple inspirant fait honneur à votre communauté. Je vous remercie du fond du cœur pour le courage dont vous avez fait preuve », a dit le député de Johnson, accompagné du récipiendaire, Jean-Pierre Racicot et de sa conjointe Ghyslaine Lepage, ainsi que du maire de Saint-Joachim-de-Shefford, René Beauregard.

CHRONIQUE *Partir du bon pied*



Après une entorse à une cheville

Combien d'entre vous avez déjà vécu la mauvaise expérience de se tourner une cheville? En marchant dans un trou, en glissant sur une roche en forêt ou encore en marchant sur un jouet de votre enfant, rapidement la douleur est apparue sur le côté externe de votre cheville?

C'était probablement une entorse.

Par la suite, cette douleur a probablement incommodé votre patron de marche ou dérangé votre entraînement de course à pied ou de cross-fit.

Par définition, l'entorse de la cheville est un étirement excessif d'un ligament. Cependant, le fait de tourner la cheville plus loin que la normale n'implique pas nécessairement un étirement irréparable ou une déchirure importante.

À la suite d'une entorse, il est important de retrouver toute la mobilité de la cheville. Vous pourriez en ressentir l'effet dans une situation aussi simple qu'en descendant les escaliers, puisque si on n'a pas toute la mobilité en flexion dorsale (qui est le mouvement de ramener les orteils vers le genou) on aura de la difficulté à descendre les escaliers ou à monter une côte en course à pied, ce qui pourrait avoir la fâcheuse conséquence, à long terme, de développer des douleurs au genou ou encore dans la région lombaire. Des exercices d'assouplissement progressifs des muscles postérieurs de la jambe sont importants afin de retrouver cette mobilité.

Si vous êtes incapables de retrouver toute cette mobilité seule, un professionnel de la physiothérapie pourrait probablement utiliser différentes techniques, telle que la thérapie manuelle, afin d'optimiser le mouvement articulaire de la cheville.

Il faut également retrouver l'équilibre et la proprioception pour faire de la course à pied ou simplement pour marcher sur des surfaces plus accidentées ou glissantes. La proprioception est la capacité à réagir à un changement de position dans l'espace. Celle-ci est assurée par de petites cellules situées dans l'articulation (capsule, ligaments) et au niveau des muscles. Lorsque le pied est déséquilibré, ces fibres donnent de l'information afin que les muscles s'activent pour s'assurer que l'articulation reste ou revienne dans une position optimale pour l'activité que nous faisons. Si vous marchez sur une roche et que votre cheville vire toute seule et souvent, vos fibres de proprioception ne fonctionnent probablement pas de façon idéale. Vous pourriez faire des exercices de proprioception en vous tenant sur un pied pour une période de 10 à 20 secondes et augmentez cette durée progressivement. Pour augmenter la difficulté, lorsque vous êtes capables de tenir plus d'une minute sur une jambe, vous pouvez faire l'exercice en fermant vos yeux ou en faisant celui-ci sur une surface inégale, comme sur un oreiller si vous êtes à la maison. En clinique, nous utilisons des plans inclinés, qui peuvent aussi vous déstabiliser, afin d'augmenter le degré de difficulté et de prévenir d'autres entorses.

Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'amorcer un tel programme.

Pour finir, il ne faut pas banaliser ou nécessairement dramatiser l'entorse de la cheville. Il est surtout important de retrouver la mobilité, l'équilibre, ainsi que la proprioception, afin d'éviter les récurrences d'entorse, ce qui pourrait nuire à vos activités préférées.

Marie-Josée Lalonde

Physiothérapeute

marie-josée.lalonde@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

À gagner des billets pour le concert de Noël de la Fondation du Centre hospitalier de Granby

Le Plus

CONCOURS

Le grand Chœur de Noël à Notre-Dame

en collaboration avec

FONDATION
DU CENTRE HOSPITALIER
DE GRANBY
HÔPITAL | CLSC | CHSLD

Plus de 30 ans au cœur des gens d'ici

Le Plus

CONCOURS

LE GRAND CHOEUR DE NOËL

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Tél. : _____

Seuls les coupons découpés sur les pointillés seront acceptés

Retournez ce coupon
d'ici le vendredi
27 novembre, 13 h, à:

Le Plus,
Casier 301
76 Dufferin, Granby QC
J2G 9L4

Le tirage de cinq paires de billets aura lieu le 27 novembre à 13h30 au journal. Le spectacle aura lieu le 4 décembre à 20h. Règlements disponibles à La Voix de l'Est (Le Plus).

Centre de santé dentaire Robert Cabana



Robert Cabana, d.d.
Denturologiste

**Consultez
une équipe d'expérience
en implantologie**

À votre service depuis 38 ans!

Au-delà
de 12 000 prothèses fabriquées
depuis plus de 38 ans!



Dr Éric Chatelain
Dentiste généraliste

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

> LE PARADIS, C'EST ICI!

Le mardi 24 novembre, les conférences *Se relier au cœur du monde* vous donnent le privilège d'entendre deux grandes dames de cœur qui viendront vous entretenir de la Vie avec un grand V. Hélène Giroux accompagne les mourants depuis huit ans. Sa proximité avec la mort, loin de l'attrister, lui fait plutôt découvrir toute la richesse des gens côtoyés et une reconnaissance profonde pour les enseignements reçus à leur chevet. En première partie de France Gauthier, l'accompagnatrice en fin de vie souhaite vous partager que, là aussi, il y a de nombreux petits miracles à accueillir. France Gauthier, de son côté, racontera des histoires de miracles qui se multiplient



Hélène Giroux — PHOTO ALAIN DION

et exposera comment il est possible de transformer notre réalité à partir d'un nouveau regard sur la vie. Les billets sont 25 \$ et 20 \$ pour les usagers de la bibliothèque municipale de Saint-Césaire si ceux-ci achètent leur billet en prévente sur présentation de leur carte. Pour vous procurer vos billets, vous pouvez vous rendre à la bibliothèque municipale ou au salon de coiffure Indigo de Saint-Césaire ou téléphoner à Léon-Maurice Lavoie au 450-469-0728. De plus, en ce début d'année, vous pouvez profiter de la promotion suivante: achetez trois conférences différentes et plus et obtenez 5 \$ de rabais par billet. Si vous désirez recevoir des informations concernant les prochaines soirées-conférences, abonnez-vous à l'inflettre au www.serelieraucœurdu monde.com



France Gauthier — PHOTO FOURNIE PAR LÉON-MAURICE LAVOIE

> SÉANCE DE SIGNATURES

GRANBY — Hélène Giroux, qui accompagne les personnes en fin de vie et qui vient de lancer le livre *Ce que les mourants m'ont enseigné* tiendra une séance de signature à la Librairie des Galeries. Elle accueillera les lecteurs le jeudi 12 novembre, de 18h30 à 20h30.

C à découvrir

BISTRO

Colombine

5 ANS
BISTRO

CHOCOLATS

Colombe

25 ANS
CHOCOLATERIE

128, route 235, Ange-Gardien 450 293-0129 (sortie 55 de l'autoroute 10)

Orthèse Prothèse Rive Sud Inc.
LABORATOIRE ORTHOPÉDIQUE

ÉVALUATION PLANTAIRE GRATUITE

À votre service depuis 35 ans!

oprivesud.com
44 St-Charles Sud
Granby 450-372-5112

NOS PRODUITS:

- Bas compressifs
- Orthèses plantaires
- Orthèses tronc et cou
- Chaussures orthopédiques
- Orthèse et prothèses des membres inférieurs et supérieurs

SERVICE À DOMICILE

RABAIS de 40% à l'achat d'orthèses plantaires.
Valable jusqu'au 30ème jour 2016

Offres en vigueur du lundi 9 novembre au dimanche 15 novembre 2015. Quantités limitées sur certains articles. Valable sur les produits en inventaire seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion. Détails en magasin. **Marques et modèles sélectionnés. Détails en magasin. ***Dans un rayon de 200 km. Détails en magasin.

*Termes et conditions de la vente pour le programme de financement « Paiements mensuels égaux, sans intérêt »: achat minimum requis pour les matelas sans items sélectionnés. Sous réserve de l'approbation de la Fédération des caisses Desjardins du Québec (« la Fédération »). Tous les taux d'intérêt annuels indiqués sont sujets à changement. L'offre « Paiement reporté, aucun paiement ni intérêt avant... » permet de rembourser par l'entremise d'une carte de crédit émise par la Fédération (« la carte »), un achat à paiement reporté qui est sans intérêt pendant la période déterminée lors de l'achat. Si cet achat est non payé en entier à échéance, un taux d'intérêt annuel d'au plus 21,9 % s'y applique et celui-ci est converti au mode de remboursement d'un achat par versements égaux et consécutifs exécuté en 12 mensualités égales si le solde converti est inférieur à 1 000 \$, en 24 mensualités égales si le solde converti est égal ou supérieur à 1 000 \$ et inférieur à 3 000 \$, et en 36 mensualités égales si le solde converti est égal ou supérieur à 3 000 \$.

Taux d'intérêt annuel de la carte d'au plus 19,9%. Le délai de grâce de la carte est de 21 jours sans intérêt, à partir de la mise à la poste du relevé mensuel ou de sa mise en disponibilité en format électronique pour acquitter le solde total du relevé sans être obligé de payer des frais de crédit, sauf sur les avances d'argent et les chèques. Paiement minimum de la carte consistant de 5% du total du solde indiqué sur le relevé de la période précédente, des frais de crédit applicables aux achats et mensualités impayées à l'échéance de cette période, des achats courants, avances, frais de retrait et rétrocessions de la période de la carte, et des frais de crédit sur les avances d'argent et les chèques, adossés à la date du relevé. Les mensualités de la période de la carte et le reliquat des soldes à payer sont indiqués sur le relevé. Tout montant en souffrance et toute autre somme prévue par le contrat de la carte, il n'y a aucun frais de rétablissement/repreneurlement qui s'applique selon la carte demandée ou utilisée pour procéder à l'achat. Détails en magasin.

EXEMPLES DE FRAIS DE CRÉDIT	TAUX D'INTÉRÊT ANNUEL	COÛT POUR UN CYCLE DE FACILITATION DE 30 JOURS	COÛT ANNUEL
Achat courant	19,90%	1,64 \$	19,90 \$
Achat par versements égaux	19,90%	1,64 \$	19,90 \$
Achat à paiement reporté	21,90%	1,80 \$	21,90 \$

Obtenez jusqu'à

500 \$ EN REMISE INSTANTANÉE

sur les matelas** Marques et modèles sélectionnés

LES PLUS GRANDES MARQUES DE MATELAS

Galerie du sommeil
Brault & Martineau

Beautyrest | SOMMEX | Posturepedic | Zedbed | Serta | Collection BA

190 \$ en remise instantanée

90 jours d'essai!

Literie aussi disponible

1386 \$ /36 mois

499 \$ après remise

GRAND CHOIX DE LITERIE EN MAGASIN!

DRAPS, OREILLERS, DOUILLETES, HOUSSES DE LIT, ETC.

Payez en

36

versements sans intérêt*

jusqu'en novembre 2018 sur les matelas

Plan BM!

Service de livraison flexible et gratuit**

► Plage horaire de 4 heures

Suivez-nous sur Facebook

Restez à l'affût de nos promotions et concours exclusifs!

Galerie du sommeil

HEURES D'OUVERTURE: LUNDI AU MERCREDI 10h à 18h • JEUDI ET VENDREDI 10h à 21h • SAMEDI 9h à 17h • DIMANCHE 10h à 17h

GRANBY 450 372-5656 • 50, RUE SIMONDS NORD, GRANBY J2J 2L1

Desjardins partenaire officiel de Brault & Martineau



Anatothérapie Granby

Steve Servant
Anatothérapeute diplômé

Bienfaits de l'anatothérapie :

- Technique qui défait les blocages musculaires
- Soulage : tendinites, hernie discale, nerf sciatique, crural, bursites, migraines, maux de dos, de cou, arthrose
- Active la circulation, la digestion
- Relaxe les muscles, dénoue les tensions
- Diminue la douleur rapidement
- Traitement rapide, efficace et SANS douleur

Lorsque tous les autres traitements s'avèrent inefficaces, l'anatothérapie peut faire la différence!

Membre RITMA - Reçu pour assurances



424, rue Calixa-Lavallée, Granby (Intersection St-Viateur Est/ Face à l'école St-André)
450 775-2444

3845455

> CAMPAGNE DES GÂTEAUX AUX FRUITS DU CLUB LIONS

La campagne annuelle de vente de gâteaux aux fruits du club Lions de Granby est débutée depuis le 2 novembre dernier et se poursuivra jusqu'à la fin décembre. Micheline Lavoie, présidente du club Lions de Granby, invite la population de la région à participer à cette campagne en achetant un des délicieux produits offerts et ainsi contribuer à la mission du club qui consiste à intervenir auprès des plus démunis de la société et plus particulièrement, auprès des personnes handicapées visuelles. Les membres du club Lions de Granby vous accueilleront aux Galeries de Granby du lundi 14 au jeudi 24 décembre. Les produits, le gâteau aux fruits traditionnel, le gâteau aux fruits à pâte foncée et pacanes et le gâteau aux cerises sont 18\$. Des boîtes cadeaux de noix de luxe à 12\$ et des boîtes de truffes au chocolat à 10\$ sont aussi offertes. Une vingtaine de points de vente seront installés un peu partout, sinon, il est toujours possible de s'en procurer auprès d'un membre Lions jusqu'au 31 décembre. La présidente du club, Micheline Lavoie, est accompagnée ici des deux responsables de la campagne 2015, les Lions Paul Lavoie et Yves Proulx. — PHOTO



FOURNIE PAR YVAN GOINEAU

Mini trait 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
TELU, VIDEOTRON

ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT

450-776-1555

ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ
LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT

FEMME CHERCHE HOMME

CROIS-TU ÊTRE CELUI QUE LUCIE RECHERCHE? 59 ans, veuve depuis 2 ans, honnête, fidèle, sincère, aime danse, marche, bons repas et bonne compagnie, recherche H 55-65 ans, honnête, fidèle et aimant avoir plaisir. **390052**

JOLIE BRUNE AU RIRE FACILE, Acton Vale, 48 ans, 5'5", yx verts, respectueuse, authentique, très positive, a humour et bonnes valeurs humaines, aime musique et randonnées, veut H 45-55 ans, pour amour. **3525231**

VOYAGEUSE ADEPTE DE NATURE, 64 ans, demeure à Granby, aime activités en nature, lecture, pêche, voyages, animaux et sorties au resto, désire H 50-60 ans. **389799**

SI TOI AUSSI, TU VEUX PASSER DU BON TEMPS! Femme de 54 ans, veut H, simple, aimant campagne, animaux, promenades au bord de l'eau, bon souper en tête-à-tête ou petites soirées collés-collés devant bon film. **389841**

FAIRE DES CHOSSES À DEUX! Granbyenne de 70 ans, cherche à rencontrer bon compagnon, avec qui faire diverses sorties et activités occasionnelles. **390017**

CHANTAL, UNE FEMME ENJOUÉE ET TRÈS COLORÉE, Granby, 49 ans, expressive, sait ce qu'elle ne veut plus, a 2 enfants, cherche dernier homme de sa vie, même région, pour partager bonheurs quotidiens dans but sérieux. **4548300**

GRANBYENNE ACTIVE GAGNANT À ÊTRE CONNUE! 59 ans, libre de son passé, a humour, aime bouger, s'amuser, sports, spectacles, musique, recherche H du même âge, ayant affinités, avec qui découvrir nouvelles passions. **305354**

NOUS AVONS PEUT-ÊTRE DES POINTS EN COMMUN! Femme de 58 ans, 5', 122 lb, féminine et autonome, veut contacter bel H, de poids santé, n-fum, romantique et aimant petits et grands plaisirs de la vie. **386322**

UNE BELLE AMITIÉ AVEC TOI! Femme de Granby, 73 ans, 5'4", 120 lb, n-fum, fidèle, aime plein air, musique country, souhaite découvrir H 67-77 ans, de Granby, n-fum, en santé, doux et fidèle, pour but sérieux. **389530**

SUZANNE CHERCHE QUELQU'UN DE BIEN, St-Georges-de-Beauce, 72 ans, chev poivre et sel mi-longs, yx bruns expressifs, couturière de métier, fière, a belle personnalité, désire H, aimant danser, pour refaire sa vie. **389599**

AS-TU ENVIE DE VIVRE UNE BELLE HISTOIRE? Blondinette de Granby, 58 ans, 5'7", 170 lb, n-fum, souriante, accorde grande importance à famille, aimerait bien rencontrer Granbyen du même âge, 5'7" et plus, poids prop, n-fum, autonome. **389700**

CAPRICORNE CHERCHE UN HOMME AVEC DE BELLES MANIÈRES, Femme dans mi 60aine, chev blonds, yx pers, n-fum, sincère, fidèle, aime danse, spectacles, marche, désire H 60-69 ans, ayant affinités. **389201**

IL N'Y A PAS DE HASARD... Femme de Bromont, mi 60aine, 5'5", 128 lb, chev poivre et sel, active, distinguée, réservée, aime nature, arts, musique, désire H, n-fum, altruiste, gentil, délicat, galant, respectueux. **357166**

SYLVIE VEUT UN HOMME QUI VEUT AVANCER DANS LA VIE, 47 ans, 5'7", 112 lb, romantique, attentionné, aimable, douce, aime sortir, resto, désire H, sérieux, sincère, déterminé, aimant moto, plein air, sorties. **388884**

DES SOIRÉES INTIMES ENTRE AMOUREUX... Femme balance de 60 ans, fidèle, sincère, sympa, aime marche, resto, cocooning, désire rencontrer H 60-65 ans, ayant affinités, avec qui poursuivre but sérieux. **388732**

JOYEUSE GRANBYENNE TOUJOURS PARTANTE! 68 ans, 5'3", 133 lb, retraitée, bilingue, aime ski, golf, voyages, marche, rire et avoir du plaisir, veut rencontrer monsieur, sérieux, généreux et sportif. **381274**

À LA RECHERCHE DE L'ÂME SOEUR, Granbyenne de 58 ans, 5', 130 lb, blonde aux yx pers, fum, sobre, souhaite rencontrer H, 5'4"-5'6", poids santé, fum et sobre, demeurant aussi à Granby. **386725**

BELLE DAME HONNÊTE, St-Césaire, 78 ans, 5', 125 lb, châtain aux yx bruns, aime marche, resto, nature, balades en auto, désire connaître H 72 ans et plus, n-fum, honnête, respectueux et ayant affinités. **389485**

M'ACCOMPAGNERAIS-TU POUR UNE DANSE? Femme dans mi 50aine, n-fum, belle app, belles valeurs, aime danser country, voyages, marche, désire rencontrer H, 5'4" et plus, poids prop, avec qui jaser. **378533**

SI TU SAIS RESPECTER LA FEMME, femme de 74 ans, belle app, douce, autonome, désire H 70 ans et plus, 5'8" et plus, avec qui partager bons moments. **387482**

ELLE VEUT UN HOMME QUI A DE BELLES MANIÈRES, femme de Granby, 69 ans, en forme, sportive, retraitée, désire H, positive, aimable, cultivé, pour belle amitié. **383302**

SI LA VIE À DEUX EST IMPORTANTE POUR TOI, femme de Granby, 47 ans, grasse, n-fum, jolie, propre, aime cuisiner, animaux, nature, désire H 40-60 ans, sans dépendance, cultivé, avec qui faire connaissance. **385299**

CHRISTINE AIME SA VIE SIMPLE! 57 ans, 5'6", 155 lb, aime spectacles, voyages, désire H 55-62 ans, grand, poids prop, avec qui faire connaissance. **388624**

UN BON MONSIEUR POUR UNE FEMME DISTINGUÉE, dame de 75 ans, 5'4", 145 lb, sincère, fidèle, désire H 70-75 ans, 5'7" et plus, pour faire connaissance. **385415**

ENRICHIR NOS VIES, femme de Granby, 53 ans, 5'5", 160 lb, élégante, mature, aime musique, cuisine, désire H 50-74 ans, cultivé, doux, galant, avec qui faire connaissance. **387256**

LISE AIMERAIT MIEUX VOUS PARLER EN PERSONNE! Granby, 54 ans, travaille dans milieu hospitalier, a bon caractère, cherche H 50-60 ans, en forme, avec qui faire activités telles que resto, ciné, soupers de famille. **377613**

CONFIANCE, DIALOGUE ET RESPECT, dame de Granby, 54 ans, 5'4", poids prop, autonome, équilibrée, soignée, aime rire, soupers, marche, désire rencontrer H, affectueux, drôle, fidèle, ayant valeurs, pour but sérieux. **384062**

VOIR LA VIE DU BON CÔTÉ AVEC ELLE, fin 50aine, chev bruns, yx bleus, drôle, désire rencontrer H, n-fum, bon caractère, amusant, sincère, respectueux, aimant la vie, dialogue, avec qui faire connaissance. **387540**

PRÊTE À PARTAGER LES BONS MOMENTS À DEUX, Granby, 60 ans, fidèle, sincère, sympa, aime marche, cocooning, jeux de cartes, désire rencontrer H, ayant affinités, avec qui poursuivre but sérieux. **387574**

PARTAGER LES PETITS PLAISIRS SIMPLES DE LA VIE, femme dans mi 50aine, aime humour, spectacles, resto, balades, dialogue, a passé réglé, désire rencontrer H, avec qui développer belle relation. **387765**

UN AMOUREUX POUR LA JOLIE MARIE-YVONNE, St-Georges-de-Beauce, retraitée dans 60aine, 210 lb, grasse, chev poivre et sel longs, stable, a valeurs et belle personnalité, veut H, sérieux, respectueux, attentionné. **311563**

ANNE-MARIE A DE BELLES SURPRISES POUR TOI, 60 ans, désire rencontre H 60-65 ans, belle app, chaleureux, généreux, responsable, autonome, aimant plein air, animaux, avec qui faire connaissance. **388826**

DIANE VEUT TE CONNAÎTRE, Granby, 56 ans, 4'11", 150 lb, chev châtain, yx pers, n-fum, sans dépendance, sociable, aime nature, campagne, animaux, lire, écrire, sport, cuisine, musique, veut H, avec qui jaser. **388841**

ELLE VOUS EN DIRA PLUS AU TÉLÉPHONE! Femme de Granby, 42 ans, 5'2", 128 lb, chev bruns, yx pers, désire H 40-47 ans, même région, avec qui jaser. **389164**

DE BELLES ANNÉES À VENIR... Femme de Granby, 74 ans, n-fum, en forme, autonome, douce, compréhensive, aime resto, ciné, voyages, cartes, désire H 70-80 ans, 5'8" et plus, fidèle, affectueux, aimant la vie. **387482**

HOMME CHERCHE FEMME

TOUT SIMPLEMENT, ÊTRE BIEN ENSEMBLE! Granbyen du début 60aine, 5'9", 170 lb, retraité, souhaite connaître F 56-65 ans, poids prop, autonome, aimant un peu de tout, avec qui être bien, dans but sérieux. **389732**

LES PLAISIRS SECRETS... Homme marié de Granby, 59 ans, 5'7", 140 lb, cherche F peu importe âge, mariée ou non, pour intimes caresses et plaisirs occasionnels discrets. **390069**

STÉPHANE AIMERAIT QUE ÇA SOIT SÉRIEUX, Cowansville, célibataire de plus 1 ans et demi, a emploi et voiture, souhaite rencontrer F 50 ans et moins, 200 lb et moins si possible, pour but amical, sérieux. **389889**

STÉPHANE SE DIT ASSEZ BEAU JEUNE HOMME 40 ans, 5'10", chev et yx bruns, de belle app et d'allure athlétique, cherche à contacter F, avec qui faire petite rencontre et qui sait ce qui se produira ensuite. **389747**

LE CAMIONNAGE ÇA TE DIS QUELQUE CHOSE? Homme de 49 ans, 5'8", 130 lb, chev bruns, yx pers, a fille (12 ans) à temps partiel, veut jolie F 60 ans et moins, 4-5'8", 99-140 lb, aimant campagne, pour amitié et plus. **707498**

UN RENDEZ-VOUS SENSUEL, Granbyen célibataire de 51", 170 lb, chev grisonnants courts, yx bleus, cherche F 40 ans et plus, n-obèse mais ayant courbes généreuses et aimant mettre ses atouts en valeurs. **296668**

SI VOUS OSEZ, IL SAURA VOUS CONVAINCRE! Bon gars de Mt, 52 ans, célibataire depuis 3 ans, fidèle, travaillant et le fun, veut F, avec qui partager bon bout de chemin. **389939**

AS-TU LES MÊMES GOÛTS DE MICHEL? Varennes, 66 ans, chev gris, n-fum, sobre, porte lunettes, en santé, retraité, bilingue, aime musique, brocante, actualité, théâtre, désire F, simple, avec qui profiter de la vie. **385067**

À LA RECHERCHE D'UNE EXPÉRIENCE SENSUELLE... Bel homme de Granby, fin 50aine, désire F, coquine, goumande avec qui passer moments chauds et intimes. **389302**

ON POURRAIT SE CHANGER LES IDÉES UN PEU! Homme de Granby, 52 ans, 5'7", 130 lb, handicapé, désire F 52 ans et moins, pour discussions téléphoniques. **314339**

UNE AMITIÉ PROFONDE POUR STÉPHANE... Granby, 40 ans, 6', 192 lb, yx bruns, désire F 20-42 ans, poids moyen, aimant jeux, avec qui faire connaissance. **338641**

VOICI UN HOMME HONNÊTE ET FIDÈLE, Homme de 65 ans, en santé, sincère, aime golf, désire F, honnête, fiable, autonome, belle app, ayant affinités. **388874**

SYLVAIN A LE GOÛT DE SE CHANGER LES IDÉES! Granby, 50 ans, 5'7", 155 lb, châtain, yx pers, désire F, avec qui jaser et partager activités diverses. **388452**

UN HOMME AUX GOÛTS SIMPLES MAIS VARIÉS, 61 ans, a emploi, souhaite connaître F, n-fum, bien prop mais pas nécessairement mince, semblable, honnête et autonome, avec qui développer belle relation stable. **232199**

IL EST PEUT-ÊTRE TON HOMME! Homme de Granby, 69 ans, 5'8", 180 lb, fum, autonome, belle app, franc, sincère, affectueux, sensuel, chaleureux, désire rencontrer F, belle app, avec qui poursuivre but sérieux. **387672**

DISCUTEZ AVEC MICHEL AUTOUR D'UN BON CAFÉ, 55 ans, 5'10", 210 lb, chev noirs, yx pers, n-fum, compréhensif, aime nature, randonnées, resto, vin, sorties, ciné, désire F 50aine, n-fum, poids prop, douce, affectueuse. **382424**

SI TU VEUX QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU, homme de 72 ans, 5'9", poids santé, n-fum, sans dépendance, aime nature, marche, vélo, plein air, a passé réglé, désire rencontrer F, ayant affinités. **388810**

IL N'A PAS FROID AUX YEUX... Homme de 66 ans, 5'8", 182 lb, fum, franc, sincère, sensuel, affectueux, chaleureux, désire rencontrer F, Granby et environ, belle app jeune, avec qui poursuivre but sérieux. **388614**

IL EST PRÊT À TOFFRIR SON COEUR... Homme de Granby, 69 ans, 5'8", 182 lb, fum, autonome, franc, sincère, chaleureux, sensuel, belle app, désire F, 120-155 lb, ayant affinités, avec qui poursuivre but sérieux. **387178**

EXPLORONS NOTRE MONDE MAIN DANS LA MAIN, homme de Granby, 72 ans, poids santé, n-fum, sobre, aime nature, activités extérieures, a passé réglé, désire F 67-77 ans, ayant affinités, avec qui partager beaux moments. **388700**

UN SOUPER ROMANTIQUE À LA LUEUR DE CHANDELLE... Homme de Granby, 40 ans, aimerait bien rencontrer F, même région, simple, aimant marche, vélo, animaux, pour faire connaissance. **388704**

VIENS DANSER AVEC MOI! Homme retraité de Granby, 61 ans, 5'11", mince, sportif, aime danse, désire rencontrer F, autonome, sportive, ayant affinités. **387847**

STÉPHANE EST OUVERT À TOUT! 43 ans, n-fum, sobre, sociable, désire rencontrer F 45 ans et moins, propre, belle app, avec qui partager sorties et bons moments. **389089**

STEVE VEUT TE CONNAÎTRE! 58 ans, sociable, aime la vie, rire, plaisir, plein air, voyages, pêche, désire rencontrer F, avec qui faire connaissance. **1593954**

HOMME CHERCHE HOMME

POUR BEAU GRAND BARBU, homme de 50 ans, 5'7", mince, chauve, yx bleus, n-fum, recherche H 45 ans et plus, 5'7" et plus, marié ou célibataire, pour amitié ou rencontres intimes occasionnelles. **383316**

IL EN MEURT D'ENVIE... Bel homme de 42 ans, 5'10", 170 lb, peu poilu, allure athlétique, respectueux, a humour, aime échanger caresses, se travestir, cherche 1 ou 2 beaux gars 30-50 ans, pour nuits chaudes. **383831**

GRANBYEN OUVERT À TOUT, mi 40aine, 6'2", 195 lb, belle shape, cherche à contacter autre H 35 ans et moins, masculin, discret et sportif, pour bons trips occasionnels. **389706**

ÉRIC AIME UN PEU DE TOUT, Montérégie, 37 ans, ne peut recevoir mais se déplace n'importe où, aime porter vêtements féminins, souhaite contacter H, avec qui il pourrait avoir beaucoup de plaisir. **382839**

UN FANTASME À RÉALISER... Bisexuel de 49 ans, 5'8", 120 lb, chev bruns, yx pers, recherche H ou couple 60 ans et moins, 5'-6", 120-200 lb, gai ou bi, alcoolique de préférence, pour amitié, sorties et plus. **707497**

BEAU CÉLIBATAIRE MASCULIN, 35 ans, 5'8", 190 lb, propre, aimerait bien rencontrer H, de même poids et même grandeur, bien doté, avec qui tripper, avoir du fun et vivre nouvelles expériences. **390036**

FEMME CHERCHE FEMME

ON LA COMPARE SOUVENT À AMY WINEHOUSE! Sublime femme de 38 ans, 5'2", 130 lb, chev foncés, yx bruns, désire F, ouverte d'esprit, sérieuse dans sa démarche, avec faire connaissance. **382604**

AMOUR ET TENDRESSE AVEC HÉLÈNE, Beau gars bisexuel de Granby, 6', 240 lb, chev châtain, yx pers, costaud, coquin, peut recevoir, désire couple 65 ans et plus, Granby, belle app, pour réaliser fantasmes. **380508**

COUPLES

ÉBATS À TROIS! Couple dans 40aine, lui, 5'7", 180 lb, elle, 5', 130 lb, propre, respectueux et très ouvert d'esprit, désire contacter F, pas génée, pour se joindre à eux, dans leurs ébats amoureux. **389894**

VOTRE MATURITÉ SERA APPRÉCIÉE... Beau gars bisexuel de Granby, 6', 240 lb, chev châtain, yx pers, costaud, coquin, peut recevoir, désire couple 65 ans et plus, Granby, belle app, pour réaliser fantasmes. **380508**

22.255/AMN



CHRONIQUE

Le toast de Marie-Michèle

Un sommelier à votre table

Cette semaine, j'étais au lancement du livre *Un sommelier à votre table*, coécrit par Jessica Harnois et Alexandre Marchand. Ce livre est le deuxième tome d'un guide dans lequel 50 sommeliers de partout à travers le Québec suggèrent une sélection de dix vins chacun. Le calcul est simple, nous sommes donc en présence de 500 vins répartis selon différentes catégories: sous la barre des 20 \$, produits québécois ou canadien, suggestions pour les grands jours ou de type « signature ». Et sans oublier quelques propositions portant la mention « bio ».

Pour ce guide, les filles de Vins au féminin ont collaboré en proposant chacune quelques-uns de leurs sommeliers favoris. Pour ma part, j'ai obtenu les suggestions d'André Plante (L'Empreinte, Sherbrooke), Jean-Sébastien Tremblay (L'Estérel, Laurentides), Yann Janvier (Rouge gorge, Montréal), Simon Bergeron (Poivre Noir, Trois-Rivières), ainsi qu'Hugo Duchesne (Laurie Raphaël, Québec et Montréal). Cette semaine, j'ai donc sélectionné mes coups de cœur à travers leurs propositions.

Pour célébrer la sortie du livre, les bulles sont de mise! Je vous propose le **Cava Brut de Parés Baltà (Code SAQ : 10 896 365 ; 17,45 \$)**. Offrant un super rapport qualité-prix, je ne compte plus le nombre de fois où ce vin mousseux a été recommandé par un sommelier. D'une agréable fraîcheur avec des notes fruitées et d'amandes grillées, ces bulles deviendront un incontournable lors de vos réceptions. Simon Bergeron, du Poivre Noir, nous garantit qu'un sourire suivra chaque gorgée. Ce avec quoi je suis tout à fait d'accord.

En rouge, allons-y avec le **Zinfandel, Heritage Reserve, De Loach Vineyards (Code SAQ : 492 397 ; 19,55 \$)**. J'ai récemment utilisé ce vin lors d'une animation et il a fait l'unanimité auprès des convives. Il est muni de tannins charnus, qui se manifestent tout en finesse. Le fruit rouge, le bois légèrement fumé et les épices lui apportent une belle complexité. Un coup de cœur chaque année pour le sommelier Jean-Sébastien Tremblay, de l'Estérel.

Du côté des vins blancs, j'ai retenu une suggestion d'Hugo Duchesne, soit un vin du Jura : **L'Étoile, Domaine de Montbourgeois (Code SAQ : 11 557 541 ; 23,70 \$)**. Les vins du Jura ont la cote auprès des sommeliers. Cette région produit un style de vin plutôt particulier qui sort des sentiers battus. Ce vin blanc à base de chardonnay présente un côté oxydatif qui diffère du chardonnay habituel. Fruits séchés, noix et érable entrent dans la composition des arômes. Si ce vin pique votre curiosité, vous pouvez l'accompagner d'un morceau de fromage Comté. C'est un accord des plus classiques, mais tout à fait décadent.

En terminant, je vous invite à vous procurer ce livre qui constitue une très bonne référence pour vous éclairer dans le choix de vos vins lorsque l'inspiration vous manque. De plus, chaque sommelier étant associé à un restaurant, les brèves descriptions qui y figurent pourront aussi vous éclairer dans le choix de vos sorties.

Santé!

Marie-Michèle Grenier

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

COLLABORATION SPÉCIALE

Des livres usagés pour la sclérose en plaques

GRANBY — À la Boutique des Livres de l'eSPoir, située au 24, rue Saint-Joseph, à Granby, des milliers de livres récupérés sont offerts à 5 \$ et moins. Tout l'argent des ventes réalisées dans cette petite entreprise à saveur d'économie sociale, est investi pour soutenir les personnes atteintes de sclérose en plaques. La Boutique est ouverte du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h, et le samedi, de 10 h à 15 h. La Boutique recueille aussi les dons: les livres, les encyclopédies, le *Sélection du Reader's Digest*, les revues et magazines de toutes sortes, les CD, les DVD de films et les casse-têtes. Pour plus de renseignements, composez le 450 776-2612.

UNE OFFRE INCROYABLE À NE PAS MANQUER!



MITSUBISHI GRANBY VOUS ÉQUIPE POUR L'HIVER GRATUITEMENT:



- / PNEUS / JANTES
- / MONTAGE / INSTALLATION
- / ÉQUILIBRAGE



JUSQU'À **1400\$** D'ÉCONOMIE YOKOHAMA

LE TOUT NOUVEAU OUTLANDER 2016 MIEUX CONSTRUIT EN PLUS DE 100 POINTS

À PARTIR DE
139\$ + **1500\$**
PAR SEMAINE EN LOCATION 60 MOIS
995\$ COMPTANT
REMISE DE FIDÉLITÉ INSTANTANÉ

**4 PNEUS
D'HIVER
GRATUITS**



YOKOHAMA



10 ANS MIEUX CONSTRUIT.
MIEUX GARANTI.

ÉCONOMISEZ D'AVANTAGE EN LIGNE
MITSUBISHI GRANBY.COM

1332, RUE PRINCIPALE
1-888-401-3735

*Outlander 2016 - 1498 aux deux semaines en location 60 mois avec 0\$ comptant. Limite de 16,000km par année 0,12\$ du km excédentaire. Mirage ES 56M 2015 - 10 948\$ en rabais de 3000\$ financé par l'intermédiaire du concessionnaire à taux de 6,99%. Le client recevra gratuitement un ensemble de pneus d'hiver, des jantes, un système de surveillance de la pression des pneus, l'installation et l'équilibrage: soit un groupe d'une valeur pouvant atteindre 1 400\$ selon le modèle. Les versions de base Mirage ES 56M, Lancer Fallart et Lancer Evolution sont exclues. Certaines conditions s'appliquent. Jusqu'à épuisement des stocks. Transport et préparation inclus dans les prix. Offres sujettes à changement sans préavis. Modèles illustrés à titre indicatif seulement. Taxes en sus. Sujet à approbation du crédit.



L'ÉVÈNEMENT
FAITES-VOUS
UN

CADREAU

TRACTION
INTÉGRALE
SANS
FRAIS

À L'ACHAT COMPTANT DES SORENTO ET SPORTAGE 2016 SÉLECTIONNÉS.



LE TOUT
NOUVEAU **SORENTO** 2,4 L LX TA 2016

Modèle SX Turbo TI illustré*

LOUEZ À
PARTIR DE
SEULEMENT **297 \$**[≠]
PAR MOIS
ACOMPTE
DE 2 100 \$

CEST COMME PAYER
L'ÉQUIVALENT DE
69 \$
PAR SEMAINE^o

« AU PREMIER RANG DES VUS
INTERMÉDIAIRES POUR LA
QUALITÉ INITIALE AUX E.-U. »



COTE DE SÉCURITÉ 5 ÉTOILES



LA NOUVELLE
FORTE LX BM 2016

Modèle SX illustré*

LOUEZ À PARTIR DE SEULEMENT **147 \$**[≠]
PAR MOIS
ACOMPTE DE 750 \$

CEST COMME PAYER
L'ÉQUIVALENT DE
34 \$
PAR SEMAINE^o

INCLUT 1 300 \$ DE RABAIS*

Clef d'or « Meilleure de sa catégorie »
L'ANNUEL DE
L'AUTOMOBILE 2016



LA NOUVELLE
RIO5 LX BM 2016

Modèle SX avec Navigateur illustré*

LOUEZ À PARTIR DE SEULEMENT **137 \$**[≠]
PAR MOIS
ACOMPTE DE 850 \$

CEST COMME PAYER
L'ÉQUIVALENT DE
32 \$
PAR SEMAINE^o

INCLUT 1 500 \$ DE RABAIS*

itravel2000.com



FAITES UN ESSAI ROUTIER, OBTENEZ UN
BON D'ACHAT DE 100 \$ | ET |

COUREZ LA CHANCE DE
GAGNER UN VOYAGE
TOUT-COMPRIS POUR 2^{oo}

Plus de détails sur kia.ca
Le concours prend fin le 4 janvier



Le pouvoir de surprendre

5
*Garantie complète sans souci
de 5 ans/100 000 km

VOUS ÊTES BIEN COUVERT

Plus d'infos sur kia.ca

PREND FIN LE 30 NOVEMBRE

KIA GRANBY.COM
1348, rue Principale 450 777-0332

KIA COWANSVILLE.COM
403, rue de la Rivière 450 263-6000

Ces offres sont accessibles à tout particulier qualifié qui prend possession d'un modèle Kia 2015/2016 neuf sélectionné chez un concessionnaire participant du 5 au 30 novembre 2015. Le concessionnaire peut louer à prix inférieur. Une commande du concessionnaire peut être requise. Des conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour tous les détails. Ces offres sont sujettes à changement sans préavis. Les véhicules illustrés le sont à titre informatif et peuvent comporter des accessoires et mises à jour offerts à coûts supplémentaires. Le prix comprend les frais de transport et préparation jusqu'à 1 715 \$, les droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$) et la surcharge sur le climatiseur (100 \$ lorsque applicable). Les frais de permis, les assurances, l'immatriculation et les taxes applicables sont en sus. *L'offre de location à partir de 0 % est disponible sur les modèles 2015 et 2016 sélectionnés, sur approbation du crédit. Les rabais sont disponibles sur les modèles 2015 et 2016 sélectionnés, varient selon le modèle et la version choisis et seront déduits du prix d'achat convenu avant taxes. Certaines conditions s'appliquent. **Exemples applicable à la location : l'offre de location disponible sur le modèle Rio5 LX BM (R0551G) 2016/Forte berline LX BM (F0541G) 2016/Sorento 2,4 L LX (SR754G) 2016 neuf, avec un prix d'achat de 16 245 \$/17 545 \$/29 325 \$ est basée sur 60/60/48 paiements mensuels de 137 \$/147 \$/297 \$ et comprend un crédit à la location de 1 500 \$/1 300 \$/500 \$. Location 60/60/48 mois au taux de 0 %/0 %/0,9 % avec un acompte de 850 \$/750 \$/2 100 \$ ou échange équivalent. Dépôt de sécurité de 0 \$, premier paiement et les frais d'inscription au RDPM incluant les frais de l'agent (jusqu'à 77 \$) exigibles à la livraison. Limite de 16 000 km par année et frais de 12 ¢ le km additionnel. *Les paiements à la location doivent être effectués au mois et ne peuvent être effectués à la semaine. Les paiements à la semaine figurent dans l'annonce à des fins publicitaires. Le prix d'achat des modèles illustrés Rio5 SX avec navigateur BA (R0759G) 2016/Forte SX BA (F0748G) 2016/Sorento SX Turbo TI (SR751G) 2016 neufs est de 24 645 \$/28 345 \$/43 925 \$. **Le Concours iTravel2000 est ouvert à tout résident Canadien ayant atteint l'âge de la majorité dans sa province de résidence et qui fait un essai routier auprès d'un concessionnaire Kia du Canada du 3 novembre 2015 au 4 janvier 2016. Un bon d'achat de 100 \$ applicable sur un voyage sera remis pour chaque essai routier éligible. Limite d'un bon d'achat par essai routier/participation au concours. 10 prix hebdomadaires en bon d'achat iTravel2000 d'une valeur de 2 300 \$/2 400 \$/3 000 \$/2 000 \$. Certaines conditions s'appliquent. Visitez votre concessionnaire Kia pour les détails. Le Kia Sorento a enregistré le plus petit nombre de problèmes par 100 véhicules parmi les VUS intermédiaires dans le cadre de l'étude américaine 2015 de J.D. Power sur la qualité initiale** avec droits de propriété. L'étude se base sur les réponses de 84 367 propriétaires américains de véhicules neufs, 244 modèles faisant partie du sondage, et reflètent l'opinion des personnes concernées après 90 jours d'utilisation. Les résultats de l'étude avec droits de propriété sont basés sur les perceptions et l'expérience des propriétaires de véhicules sondés de février à mai 2015. Votre expérience personnelle pourrait varier. Visitez jdpower.com. La Rio 2016 a reçu la mention Clef d'Or « Meilleure de sa catégorie » par l'Annuel de l'Automobile 2016. Visitez www.annualauto.com pour tous les détails. La cote de sécurité 5 étoiles fait partie du programme d'évaluation gouvernemental lors de tests de collision de nouvelles voitures effectués par la National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA) (www.SaferCar.gov). Les renseignements publiés dans cette annonce sont réputés être véridiques au moment de leur parution. 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.

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*.

La Voix de l'Est

VISA MasterCard Interac

PRENEZ NOTE QUE:
 Nos annonceurs sont priés de vérifier la première parution de leurs annonces. Notre journal se rend responsable d'une seule insertion erronée.
 Toute erreur ou annulation dans les éditions du MARDI au SAMEDI doit être soulignée AVANT 16h pour être corrigée ou annulée le lendemain.
 Toute erreur ou annulation dans Le Plus ou pour le SPÉCIAL TRIO MEDIA doit être soulignée avant le VENDREDI, 16h pour être corrigée ou annulée.

386139V

2190
 Logements d'immeubles vendus depuis 2000

Yves Forand
 Courtier immobilier

À partir de **2%*** Cell.: 450 375-1621
 Bur.: 450 378-4120

RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière *Sous certaines conditions.

BERNARD ROUSSELLE
 Courtier immobilier

Sutton
 L'immobilier nous habite
 Agence immobilière

• SUCCESSION • COMMERCIAL • VENTE ET ACHAT
 • RÉSIDENTIEL • IMMEUBLE À REVENU

Pour des **RÉSULTATS**
BERNARD est là!

cell. : 450 521-7211 • bernardrouselle.ca

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

Yves Paquette
 Courtier immobilier

CELL.: 450 775-9940
 BUR.: 450 378-4120

2%
 *Sous certaines conditions

Estimation gratuite
 Un seul appel suffit
yvespaquette.com

101 PROPRIÉTÉS À VENDRE

MICRO HABITATION à partir 122,900\$, prêt à venir, 200 unités, Waterloo, inclus : terrain, gazon, asphalte, clôture, Canexel extérieur et fondation. Confort Design 450-361-3777

102 PROPRIÉTÉS À REVENUS

8 logements avec local commercial au 180-188 Principale, Granby. Serge : 450 779-8017

BORD DE L'EAU, ferme avec logis, campagne, boisé, verrière, garage, écurie, piscine. 299,000\$. Hyp. gratuite 1 an. 514 603-5847

Campagne, duplex tout rénové, près autoroute 10. Pour éval. mun. 185,000\$, s'autofinance. Info : 514 603-5847

103 PROPRIÉTÉS DESIRÉES

INVESTISSEUR cherche +/- 12 logis, 4 1/2, rentable, situé à Granby (sans agent), avec toiture en pente + pl. béton. Phil 450-776-6516

109 CHALETS À VENDRE

Laurentides, secteur Ste-Adèle. Clés en main. Terrain boisé d'une acre. Magnifique maison en montagne (1991) de style breton à 560 m d'altitude. Vue sur Les Laurentides à couper le souffle. 2400 pi.ca., 11 pièces, trois chambre et salles de bains complètes. Jardin d'eau, paysager, garage et 3 terrasses. 299,000\$. Plus de détails sur : duproprio.com/5149104899

Laurentides, secteur Ste-Adèle. Clés en main. Terrain boisé d'une acre. Magnifique maison en montagne (1991) de style breton à 560 m d'altitude. Vue sur Les Laurentides à couper le souffle. 2400 pi.ca., 11 pièces, trois chambre et salles de bains complètes. Jardin d'eau, paysager, garage et 3 terrasses. **289,900\$**. Plus de détails sur : duproprio.com/5149104899

113 TERRAINS À VENDRE

Terrains à vendre / à louer Estrie, grands terrains en montagne dans Domaine privé. Étangs, sentiers, paysages magnifiques 17 500\$ et plus, financement disponible 100\$/mois, 2 ans sans intérêt, 819-888-2314 www.domainedesappalaches.ca

152 APPARTEMENTS À LOUER À GRANBY

1 1/2 MEUBLÉ, chauffé, éclairé, service buanderie, câble de TV, Internet, 455\$ libre imm. 185 Alexandra. 450 372-6887

✓ 2 1/2 meublé, chauffé, éclairé, 400\$, imm. ✓ 3 1/2 semi-meublé, chauffé, éclairé, 495\$. 235 AVE DU PARC. Personne de 40 ans et +. Références. 450 375-9867

2 1/2 RÉNOVÉ, entrée privée, près des services, meublé, chauffé, éclairé, câble. Pour les 40 et plus, tranquille, non-fumeurs. 450 375-0353

2 1/2, très gr. 3 1/2 meublés, chauffés, balcon, repeints, buand., stat., sect. hôpital, propres, paisibles. Et grand 4 1/2 dans 6 logis. 450 375-7735

3 1/2 CENTRE-VILLE, près du Cégep et des services, 2e étage, entrée lav.-séch., cour arrière, 390\$/mois, libre imm. 450-405-3300.

Centre-ville, 3 1/2 dans un bas, semi-meublé, chauffé, éclairé, 495\$/mois. Info : 450 372-7565 ou 450-578-2909

PRÈS DU CÉGEP, 1 1/2 et gr. 2 1/2 ch. fermée; s. lavage, asp. central, intercom, stat. À partir de 280\$/ms jusqu'à 325\$/ms. 450 375-6495

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

3 1/2 à Roxton Pond, bien situé, près de tous les services, libres imm. Références demandées. 410\$/mois. Inf. 450 372-6121

3 1/2 à St-Paul d'Abbotsford, chauffé éclairé, semi-meublé, avec garage et entrée privée. Personne seule non-fum., pas d'animaux, références obligatoires. 690\$/mois. 450-770-1303

3 1/2, 4 1/2 situés centre-ville de COWANSVILLE. Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info: 450-775-5505

4 1/2 MODERNES, À BROMONT
 Sur un beau site, près des services, vue montagne. Pl. flottants et céram. À partir de 550\$, libres imm. 1 MOIS GRATUIT. 450 522-1624.

5 1/2 À NOTRE-DAME-DE-STANBRIDGE Libre imm., entièrement rénové avec soin, salon et cuisine à aire ouverte, près de tous les services, pas d'animaux. 550\$. 514 603-9773 ou 514 914-3722.

5 1/2 rue St-Joseph à WATERLOO, 575\$/mois, libre imm., un stationnement. Secteur tranquille Info : 450 558-7139

ROUGEMONT. 5 1/2, A/C, insonorisé. À partir de 825\$ 450 469-3894 ou 514 952-1335

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

AU 5835 FOSTER, WATERLOO. 6 1/2 à 630\$. Très éclairé, grande terrasse avec vue sur le lac, accès terrain aménagé, 2 stat., libre imm. Enquête de crédit. 450-539-3390

À COWANSVILLE : 4 1/2 bas duplex, gr. galerie arr., 560\$/pl. bois franc, thermopompe, chauffage à convection et thermostat électronique, stat. déneigé, près hôpital, libre. 450 775-4386

BROMONT
 1 mois gratuit. Grand 4 1/2 à proximité de la montagne, terrain de golf et centres commerciaux. Incluant balcon, espace de rangement, asp. central, stat., à partir de 565\$/ms. 450-521-7632

BROMONT
GRAND 4 1/2, balcons avant/arrière, frais peint, plancher bois et céramique, secteur paisible et verdoyant. Chauffage / électricité locataire, thermostat électronique, installation lave-vaisselle et laveuse-sécheuse. Piscine ext. À 5 min. de Ski Bromont et glissades d'eau, vue sur la montagne. Près du Métro, SAQ, Brunet, parc et piste cyclable. Mario : 450 531-9079

ROXTON-POND, au 9, 5e Rang Milton, en campagne, 5 1/2 haut de duplex, t. propre, véranda, libre imm. Stat. Réf. et enquête de crédit. Pas d'animaux. Info : 438 495-2468

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

#1 Impeccable! Grands 4 1/2 + 3 1/2
 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 1/2 climatisé, rénové, 2e étage, 335\$/mois, libre 1er déc. Près de tous les services, angle rues St-Charles et St-Jacques. 450-372-6511

1 MOIS GRATUIT - Nouvelle administration
 4 1/2 dans plusieurs secteurs, de 525\$ à 650\$. Pl. flottant et céramique. France 450 775-6051 ou 514-709-0766

✓ **1 mois gratuit, condo 4 1/2**
 Rue Quévillon. Spacieux, A/C, rangement int. et ext., balcon 12x14, avec vue splendide sur le parc Terry Fox, 2e étage à 986\$/mois, libre imm. **450-830-0246**

144 St-Charles Sud, face au Maxi, grand 4 1/2, 1250 pi.ca., dans immeuble récent, très bien éclairé, pl. bois et céramique, grande c.c. avec walk-in, s. lavage séparée, A/C, ascenseurs. Réservés aux 50 ans +. M. Dion, 450-372-0239

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

155 DRUMMOND, 3 1/2
8 CÉDAR, 3 1/2 et 4 1/2;
10 CÉDAR, 3 1/2 et 4 1/2;
243 DENISON O, 4 1/2 et 5 1/2;
244 DENISON O, 3 1/2, 4 1/2, 5 1/2, eau ch. chauffé;
251 DENISON O, 3 1/2 et 4 1/2;
476 DENISON, 4 1/2 et 5 1/2;
39 MOUNTAIN, 3 1/2 meublé, chauffé, éclairé.
 TOUS LES LOGIS: PAS DANIMAUX.
 Enquête de crédit
 Visite sur rendez-vous: 450-372-6150

188 PRINCIPALE, grand 3 1/2; et 4 1/2 centre-ville, inst. lav.-séch., rénovés, pl. flottant. Pas de chien. Libres imm., de 395\$ à 440 \$. Enquête de crédit. 450 779-8017

1er balcon, 4 1/2 rénové, 620\$ / mois, repeint, nouveaux planchers, nouveau comptoir de cuisine, secteur tranquille, petit chien accepté si personne retraitée, libre maintenant, près des Galeries et hôpital, 319 rue Bouchard. Enquête obligatoire 450 522-7890

1er et 3e, 545\$, 4 1/2, rue Massé et rue Pinard. Fibre optique, facile à chauffer. Non-fumeurs. Enq. de crédit. Pas de chien. 450 775-0507

268 RUE CYR
 4 1/2, 3e étage, 535\$, libre imm. Près des écoles, comb. lente. Pas de chien. Enquête de crédit. 450 361-0350

3 1/2 à 455\$, au rez-de-chaussée. 4 1/2 à 555\$ au 1er étage. Plancher neuf. Libres imm. Situés rue Massé. ☎ 514-898-1399

3 1/2 chauffé, éclairé, à 475\$/mois; si non chauffé ni éclairé, à 400\$/mois, rue Cowie, libres imm. Inf. 450-204-4413

3 1/2 REZ-DE-CHAUSSÉE, chauffé, éclairé, inst. lav., séch., pers. tranquille. 490\$/mois. Libre imm. Réf. dem. 450 375-7637, 450 830-4029

377 DE PROVENCE, grand 5 1/2, A/C, éch. d'air, remise ext., 2 stat., libre rapidement. Idéal 50 ans et +, pas d'animaux, n-fum. 450-361-8789

4 1/2 + s. lavage, haut d'un duplex, au 393 Ave du Parc, près du Cégep. Air clim., rénové au goût du jour, libre imm. 630\$/mois, garage inclus. 514 820-8854 ou 450 223-4257

4 1/2 à 540\$, 3 1/2 à 440\$
 libres immédiatement
 Boul. Fortin, enquête de crédit. 514 262-6124

4 1/2 bas de duplex, foyer, planchers bois franc, salle de bain neuve, près des écoles, secteur parc Victoria, libre, 610\$/ms. 450 522-3421.

4 1/2 LIBRE, frais peint, vue panoramique, au 469 Denison O, bois franc salon, locker int. Chat accepté. 540\$ / ms. 450-522-3072

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

4 1/2 CENTRE-VILLE, 1er ÉTAGE. Pl. bois franc, cuisine + îlot, grande c.c. avec 2 fenêtres, inst. lav.-séch., près de tous les services, libre déc. ou janv. 505\$/ms. 514 400-3989

4 1/2 pour les 50 ans et +, eau ch. fournie, situé Place de Touraine, endroit tranquille. Pas d'animaux. Pour visiter, 450-375-3441

4 1/2 spacieux, secteur Lac Boivin Rénové, accès piscine, concierge. Immeuble tranquille, béton. Libre imm. 785\$/ms. Jean-Claude, 450 525-5421 www.appartementsgranby.com

4 1/2, 5 1/2, 2e et 3e étage, libres **PRÈS GALERIES ET RONA**
 Rénovés. Paroisse St-Luc, bcp d'espace vert. Grande fenestration, intercom, tranquille, concierge sur place, pas de chien. Enquête de prélocation. 450 521-4565 ou 450 378-0366

5 1/2 chauffé, sixplex, repeint, pl. bois flott. Paisible, cour gazonnée 14,000 pi.ca. Libre maintenant. 1 mois gratuit. 514 951-7727

5 1/2 RÉNOVÉ, HAUT DUPLEX, 2 c.c., 1 s. lavage, près des écoles Ste-Marie & St-Eugène, accès au terrain. 1 espace stat., entreposage au sous-sol, libre imm. 595\$/ms. 450-361-2405

5 1/2, LIBRES DÉC.-JANV.-FÉV., neufs
 Contemporain, Terres Miner, 325 + 331 Des Montérégiennes. 1350 pi.ca., côté sud, s. de lav. séparée, A/C, thermopompe, balcon 12x18, remise ext. ☎ 450-558-7434 ou 450-378-5272

51 DUFFERIN, 5 1/2, 1er étage de duplex, plancher bois franc, accès sous-sol pour rang., chauff. électr. locataire; gazon et déneigé. 2 stat. par proprio, libre 1er nov., 685\$/ms. Possibilité d'utilisation commerciale. 450-531-7008

80, rue Ste-Thérèse, beau et grand 3 1/2, au rez-de-chaussée, avec remise, libre imm., 550\$/mois. 450-776-0070

91A OTTAWA : 4 1/2, 2e étage d'un duplex, planchers bois franc, rangement s-sol, chauffage électrique (locataire), entretien gazon et déneigement stat. (proprio), grand balcon, libre imm., 630\$/ms. ☎ 450 531-7008

BEAU 4 1/2 libre imm., rue St-Charles Nord, insonorisé, sécuritaire, 550\$/mois. On vous offre le 12e mois en promotion. Nancy, 450-361-1211

Beau 4 1/2, rue Martin, endroit tranquille 490\$/mois, libre 1er novembre. Info : Patrick : 450 405-7499

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

★ **FAUBOURG CHAMPÊTRE** ★
Logements pour retraités actifs
Site enchanteur et ambiance chaleureuse
Disponibles maintenant 3½ et 4½
Modèles variés, climatisés, meublés au besoin
Ascenseurs, aucun tapis,
grande porte-patio, stationnements int./ext.,
piscine intérieure à l'eau salée,
salon de coiffure et massothérapie,
bibliothèque, billard, salles d'activités,
potager, terrains de pétanque, etc.
Face à la piste cyclable et près des services
Non-fumeurs, pas d'animaux
Crédit d'impôt pour 70 ans et +
310, rue Denison Ouest à Granby
Rendez-vous seulement **450-375-9703**

GESTION A. GOUBOUT
vous offre des logements dans secteurs de
choix, Lac Boivin et Galeries de Granby.
Appartements très bien entretenus, sécuri-
taires avec concierge sur place. 2½ à 5½.
Enquête de crédit.
Visite virtuelle et plans des logements au
www.appartementsgranby.com
450 525-5421

Grand 4½ au 823 St-Etienne (6 logis), très
éclairé, porte-patio au salon, intercom, ba-
layeuse centrale, 2 lockers (1 int. et 1 ext.).
Endroit paisible, 490\$/mois. 450-521-7429

GRAND 4½ à aire ouverte, 3e étage, avec très
belle vue, façade vitrée, rénové, 695\$/ms, libre
imm. Près de tous les services, angle rues St-
Charles et St-Jacques. 450-372-6511

Grand 4½ repeint à neuf, pas de tapis, très
propre, immeuble tranquille, stationne-
ment, service de concierge, rez-de-chaus-
sée ou 2e étage, \$525 par mois, libre imm.
Enq. de crédit. 1-877-288-4899 sans frais.

GRAND 4½, rue de STRASBOURG, A/C,
balayeuse centrale, remise 4x7, 2 stat.
Idéal pour retraités. 450-375-1243

Grand 5½ (1200 p.c.), style condo. S. lavage,
walk-in, A/C mural, cabanon. Pas de voisins à
l'arrière, belle vue sur la forêt. Libre 20
déc., 885\$ (déc. et janvier payés). 450-558-1192

GRANDS 3½- 5½ au 2e étage, libres imm.
Près Galeries, semi-meublés ou non, câble
fourni. Pas de chien. Références. 450-372-0557

Grands 3½+4½, AIRE OUVERTE, modernes
Secteur lac Boivin, à partir de 575\$.
450-522-1624 ou 450-539-1516

Joli 3½, récemment rénové, libre imm.
Novembre gratuit. Bien éclairé, 425\$/mois.
450-204-8525 ou 450-525-9148

NOV./DÉC. Gr. 3½-4½ (siple), style condo, re-
mises int./ext., 2 stat., repeint, paisibles, 101 et
153 Bourgeois, 50 Fatima. ☎ 450 375-7735

TRÈS BEAUX 3½ et 4½ RÉNOVÉS, lieu pai-
sible, entrée lav. et séch., (p-patio et fenêtres
neuves Energy Star). Pas de chien. 2 stat.
450\$ et 549\$. 166 Bourgeois. 450 525-1551

Très grand 4½ au 1er plancher, rénové,
libre 1er janvier. 450 539-0433

URGENT ! 4½ rue de Fatima
3e étage, près de tout, très tranquille, 590\$, pas
de chien. Rabais de 100\$. ☎ 450-775-1803

157 MAISONS À LOUER EN RÉGION

50 ANS +. PROJET 200 petites maisons
neuves, 850\$/mois. 3 km autoroute 10 et
7 minutes de Ski Bromont. 450 525-0072

BOLTON OUEST: maison 2 étages, 5½, reliée
à la ferme. Partiellement rénovée, grandes pié-
ces éclairées, pl.bois flottant, poêle à bois. Idéal
pour personne souhaitant vivre dans le respect
de la nature. 690\$/mois. 450-539-1559 ou
ou 514-523-3148, et laissez message.

FACE AU MONT SHEFFORD, maison 4½ avec
garage attaché. Libre 1er nov., 800\$/m., avec
références. Aussi maison à louer à l'Ange-Gar-
dien, libre imm. Pas d'animaux. 450-777-6935

158 MAISONS À LOUER À GRANBY

À 2 pas de l'hôpital, maison de 4 c.c. à l'étage
+ 2 s.d.b., libre immédiatement.
Info : 450 577-3667

160 CHAMBRES À LOUER

CHAMBRE PRIVÉE POUR HOMME,
avec repas, câble, Internet, stat., etc.
À partir de 80\$ / semaine. 450-577-2230.

Meublée ou non, possibilité de câble, fumeur
accepté, accès lav. et séch., frigo, poêle, libre
imm., 300\$/ms. Près du Maxi. 450-558-6889

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

166 LOCAUX À LOUER

LOCAL 1,500 pi. ca. chauffé, adjacent à une
porte de garage, taxes municipales incluses.
Poss. d'installation d'une enseigne lumineuse.
Au 393 Boivin. 1,375\$ / mois.
Aussi LOCAL 25 x 30, côté de bâtisse, chauffé,
650\$/mois. Taxes municipales comprises.
Au 393 Boivin. ☎ 450 378-2117

LOCAL COMMERCIAL
260 pi.ca., 425 \$ / mois + taxes et taxes d'affaires.
Situé au 108-2 rue St-Charles Sud à
Granby, libre imm. 450-372-6511

LOCAL COMMERCIAL INDUSTRIEL
rue St-Charles, idéal pour PME 1000 à 10,000
pi.ca., à partir de 3\$/pi.ca. 450-375-7175

167 ENTREPOTS GARAGES À LOUER

Espaces disponibles pour entreposage

- chauffés
- sécurisés
- VR, auto, bateau, moto

Profitez de notre service de mise au point pour moto durant l'entreposage.

Jean Breton
450 379-9214

GO CUBE GRANBY

" L'entrepôt mobile qui vient chez vous "
Cube saisonnier à partir de 55\$ / mois
Info : 1 866-462-8231

Mini-entrepôt 10' X 20' à 85 \$ / mois.
Transport **GRATUIT** à l'entrée. 450-266-4444
www.entreposagebrigham.com

MINI-ENTREPÔTS situés à Waterloo, différen-
tes grandeurs : 6 x 8, 10 x 10 et 10 x 15.
450-521-3257

202 ARGENT À PRÊTER

Prêt 500\$ à 700\$. Maintenant ouvert de 8h
à 21h. Réponse en 30 minutes. Mauvais
crédit accepté. Dépôt au compte la journée
même. Crédit Yamaska 1-877-661-4721
www.credityamaska.com

205 SERVICES FINANCIERS

A bout de souffle? Vous êtes harcelés par vos
créanciers? Trop de dettes ? Nous avons
34 centres pour vous servir. Faites-nous
confiance. MNP Ltée Syndic de faillite accrédité
par le gouvernement. 514-839-8004

252 PERDU

DE LA RUE BÉLAIR, Geisha, chatte toute
grise, dégriffée avant, opérée, portant collier
vert pâle avec 3 médailles. Si vue, vivante ou
décédée, appelez au 450-378-4492.

255 VENTES DE GARAGE EN RÉGION

BAZAR D'ANTIQUITÉS ET RÉTRO, samedi
14 novembre de 9h à 16h, église St-Georges,
1105 boul. Desaulniers, Longueuil. Bijoux, vais-
selle, meubles, décorations de Noël anciens,
objets pour collectionneurs antiques/vintages
et beaucoup plus. Bienvenue à tous! Admis-
sion gratuite. info: 514-885-0234

257 DEMANDE À ACHETER

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

301 DIVERS ARTICLES

ARMOIRES métalliques, classeurs, étagères
de magasin et entrepôt, lit capitaine, lits su-
perposés, vêtements chasse, travail, militaire,
bottes, toiles, filets camou... Surplus d'armée,
3615 Principale à Dunham. 450-295-2766

À DONNER : vanité pour salle de bains,
avec lavabo, le tout est blanc.
450 776-1911

BOIS DE CHAUFFAGE, ÉRABLE.
Pompe Vacuum Delaval, modèle 77 avec récu-
pérateur d'huile. Info: 450-375-7064

CABANONS (REMISES À JARDIN): 10x12,
1,749\$; 10x16, 2,049\$; 12x16, 2,299\$; 15x20,
3,249\$; 15x30, 4,749\$; 20x30, 6,099\$. Autres
grandeurs disponibles, livraison et installation
gratuites. R. B. Q. 8213-9338-04. 450-632-0007

Dr du MATELAS
De notre manufacture à vous. Sur rendez-vous,
☎ 450 776-1048 www.drdumaterlas.com

Eco-Logic.ca – Granby
- Détergents à lessive et assouplisseur
biodégradable bouteille et vrac;
- Produits d'entretiens Biodégradable –
résidentiel & commercial;
- **Savons corporels bio en barre et liquide.**
- Vaisselles Biodégradable et compostable.
Bûches Eco-Logic et granules et plus.
583 Boivin – Granby
450-770-0777 voisin de GM



Épinette du Colorado Dernière chance!
Directement du producteur. De 10\$ à 15\$ le pi.
selon la quantité. Faites vite! Service de livrai-
son, tx en sus. ☎ 819-239-9919

GRANBY UNITED CHURCH
VENTE D'AVANT NOËL
Le samedi 14 novembre, de 9 h à 15 h,
101, rue Principale. Bric-à-brac et plus meubles.
★ Tables disponibles. 450-372-1417

RECYCLAGE de tout produit électronique
gratuitement. Résidentiel, commercial et indus-
triel. Info : 450 361-2200

RECYCLAGE MÉTAUX DENIS
Attention! Je vous débarrasse de vos électro-
ménagers, réservoir à eau chaude, piscine, fils
électriques, autos, batteries et tout genre de
métaux que vous ne voulez plus. 7 jours / 7.
Vente de MEUBLES et d'électroménagers.
Denis: 450-991-2060, cell: 450-777-8564

RÉFRIGÉRATEURS, poêles, laveuses,
sècheuses, congélateurs. Avec bonne garantie.
Aussi meubles usagés et antiques.
Entreprise J. Pontbriand, 450-372-2450

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

303 ANIMAUX

BULL TERRIER âgé de 1 an à vendre : 150\$
Info : 450 531-6779

305 INFORMATIQUE

PROBLÈMES D'ORDINATEUR ?
Service à domicile 20\$.
450-522-7677 -- www.pcxpert.org

307 PNEUS

★ **PNEUS** ★
USAGÉS & NEUFS
+de 2500 en inventaire. Pose + balancement
Aussi **ANTIROUILLE**
PRESTIGE AUTO
1177 Principale, Granby
★ 450 776-1369 ★

312 VÊTEMENTS

ENTRAIDE ST-EUGÈNE
COMPTOIR VESTIMENTAIRE
Venez nous encourager!
Très beaux vêtements à petits prix,
neufs et usagés (pour hommes, femmes et enfants)
Vêtements sport et tailles fortes aussi disponibles.
Nos dons de vêtements sont toujours appréciés.
Nous aidons les gens d'ici!
215 Robinson Sud, Granby • **450 777-4233**
HEURES D'OUVERTURE :
Du lun. au ven.: de 9 h à 16 h
Sam.: de 9 h à 12 h
Bienvenue à tous!

313 ANTIQUITÉS

! **ACHETONS ANTIQUITÉ ET TABLEAUX**
Antiquités de tous genres; tableaux : Ayotte,
Bellefleur, Cantin, Coté, Cosgrove, Fortin
Horrick, Giunta, Hudon, Lacurto, Lecor, Little,
Masson, Richard, Rousseau, Tanobe, Ville-
neuve et autres reconnus. 514-891-0699
www.tableauxantiques.com

316 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

LIQUIDATION D'ARMOIRES
En stock + de 200 modules réusinés.
Payer & emporter. 450-266-4444

318 BOIS DE CHAUFFAGE

Bûches Eco-Logic & Granules
Bromont : 450-534-3235
Nouveau à Granby – 583 Boivin
☎ 450-770-0777 www.eco-logic.ca

351 MESSAGES PERSONNELS

★ **A1 ROMANCE ENR** ★
Service d'accompagnement
Reçoit & se déplace. 7/7 -24/24.
450-405-4902

DÉTENTE ET RELAXATION MUSCULAIRE
Ouvert tous les jours. 450-531-0642

Petite Emmanuelle vous reçoit
Service discret et chaleureux.
438-888-3538

401 SCIENCES OCCULTES

Anita Sorel, 40 ans d'expérience de la
voyance, des réponses à vos questions les
plus intimes en toute discrétion. 514-764-7754
Porté à votre compte (2.99\$/min)

ATTENTION: MediumQuebec, le service de
voyance #1 au Québec, change de numéros,
les meilleurs voyant(e)s du Québec vous
attendent maintenant à 1-800-332-1036.
Depuis votre cellulaire, faites le # (carré) 3993.
Pour les voir et mieux les connaître :
www.MediumQuebec.com

401 SCIENCES OCCULTES

Aurélia, médium pure, don de naissance, ne
pose strictement aucune question, réponses et
dates précises. Porté à votre compte.
514-800-0337 (5\$ les 5 premières minutes,
Visa / Mastercard) ou 514-764-7750
(2.99\$/min.)

Dominique
Grande voyante française à Granby
Don de voyance - Tarot de Marseille
Rendez-vous, 450-204-5326 ou 450-770-2034

312 VÊTEMENTS

403 SERVICES OFFERTS

4 SERVICES - PEINTRE MTANGUAY
Peinture, lavage à pression, gouttières,
ménage, vitres, conciergerie, taille de haies,
entretien int. et ext. Rés. + Comm. Sur appel.
450-204-6251 / mtanguay.com
Licence RBQ: 5671-2441-01

★ Abattage ★ Élagage ★ Essouchage
★ Déboisement ★ Déchiquetage de branches.
Soumission gratuite. Assurance complète.
Notre site web : www.taillagegranby.com
Olivier Allard **450 775-0257, 450 372-4837**
TAILLAGE GRANBY

ANTIROUILLE

appliquée à la main, ne coule pas. Auto : 60\$
Van : 70 \$ - Camion: 80 \$ Taxes incluses.
PNEUS CLOUTIER ☎ 450 375-2424

ARBRES "**LE PETIT ÉCUREUIL**": Service dé-
boisement, abattage, élagage, essouchage.
Fermeture de terrain, ramassage de feuilles.
Assurance-resp. 450-558-3737, 450-230-7672

À CONSERVER! Menuisier, 32 ans d'exp.
Ferait rénovations : s.-sol, s. bains,
garages, patios, fenêtres, moulures, etc...
RBQ 8307-5937-54 ---- Roger, 450 378-6359

Besoin d'une bonne femme de ménage?
Je suis la personne qu'il vous faut! Je suis
efficace, fiable et honnête. Judy, 450-522-3889

BRIQUETEUR MAÇON

Ferait tout genre de travaux en maçonnerie.
Réparation, cheminée, foyer, brique, pierre,
tuile, cap, fissure, infiltration d'eau, etc.
Estimation gratuite. ☎ 450-521-0581

FERAIS MÉNAGE à 12 \$ l'heure.
et grand ménage 450-375-4643

POUR VOS TRAVAUX DE RÉNOVATION
Maintenance d'immeubles, joints,
peinture, pl. flottant, etc.
RBQ: 8152/2328/41 - Benoît, 450-405-3148

SAAQ-SAAQ-SAAQ Victime d'un accident
automobile ? Vous avez des blessures ?
Contactez-nous. Consultation gratuite.
M. Dion Avocats, 514-282-2022
www.avocatsaaq.com

SERVICE de RAMASSAGE de FEUILLES
450-521-3257

403 SERVICES OFFERTS

SABLAGE MICHEL ST-GERMAIN
À votre service depuis 1988.
Planchers, escaliers, boiserie. 100% sans poussière. Vernis non toxique ultra résistant.
RBQ 8332-4327-41. ☎ 450 375-4737

Services de peinture complet pour votre maison neuve et autres.
Bienvenue à tous !!! 450-375-1446. Philippe

★ **Spécialiste en sablage** ★
• Plus de 25 ans d'expérience;
• Sablage et réparation de plancher en tout genre. • Vernis sans odeur.
★ **SPÉCIALITÉ: PARQUETERIE** ★
Estimation gratuite. Travail garanti.
René, 450-531-1392

405 GARDERIES

Garderie accréditée à 7.30\$ rue du Topaze.
1 place dispo 18 mois et +. Menu santé, programme éducatif, 6h30 à 16h30. 450 361-1745

411 AMITIÉS RENCONTRES

SERVICE RENCONTRE. Relations long terme, ESSAYEZ GRATUITEMENT!!! 1-888-451-7661. Appelez # 7878 ou 1-866-634-8995. Adulte 1 à 1 en direct appelez: 1-877-347-9242 ou #5015. Rencontrez des femmes célibataires de votre région. 1-888-571-5763 (18+)

451 PERSONNEL DEMANDÉ

MARCHÉ Village
Bienvenue aux 40 ans et plus!

• **RESPONSABLE COMMIS-ÉTALAGISTE**

Postes à temps plein
40 h. / sem.

• **COMMIS/PIZZA**
Poste 24 à 30 h / sem.

Se présenter au **Marché du Village**
98, route 235, Ange-Gardien

SERVICES DE PERFECTIONNEMENT 3000
85% TAUX de placement en emploi
À votre service depuis 16 ans

CHERCHEURS D'EMPLOI
BESOIN D'ACTUALISATION ?

BUREAUTIQUE COMPTABILITÉ
SERVICE À LA CLIENTÈLE

Cours offerts :
■ Windows 8.1, 10, Office 2013, Acomba
■ Simulation de travail de bureau
■ Coaching recherche d'emploi

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

Pour info : info@sp3000.org
450 372-0005
50 Dufferin, Granby

Programme financé par **Emploi Québec**

EMPLOYÉ DE FERME demandé (ferme porcine d'engraissement) à temps partiel ou à temps plein selon l'expérience. Travail à St-Pie de Bagot. Rock. 450-778-8250

451 PERSONNEL DEMANDÉ

FORMATION POUR EMPLOYÉS DE PRODUCTION



Misez sur une formation afin d'élargir vos compétences de base en mécanique industrielle ou favoriser votre réintégration en emploi dans le secteur manufacturier.

*Priorité aux résidents des MRC La Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi

MODULES DU PROGRAMME DE FORMATION	
Environnement, métier et SIMDUT	Électro-hydraulique / pneumatique
Communication et travail d'équipe	Automates programmables et interfaces
Mathématiques industrielles	Mécanique industrielle
Lecture de plans	Conduite de chariot élévateur
Métrologie	Presse Plieuse
Usinage	Soudage
Électricité de base	Stage en entreprise

Dates : Du 1^{er} février au 6 mai 2016
Horaires : Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h / 35 heures semaine

Durée : 14 semaines incluant les stages
Lieu de la formation : 201-2, rue Laval Sud, Granby 180, Adélar-Godbout Cowansville

RENCONTRE D'INFORMATION : 4 NOVEMBRE 2015
Inscrivez-vous dès maintenant en composant le **450 770-8088, poste 21**

SOFIE Cette formation est rendue possible grâce à la contribution financière d'Emploi-Québec. **Emploi Québec** Montérégie

COIFFEUR (EUSE)
Recherche un(e) passionné(e) en coiffure pour location de chaise ou à salaire. Créativité, honnête, responsable, pour se joindre à notre équipe dynamique. Mary Ann, 450-361-8429

CAISSIÈRES demandées, 30 à 35 h par sem., soir et fin de sem. Apportez CV au 905-4 rue Principale à Roxton Pond, ou 450-522-6610.

Esthéticienne électrolyste recherchée.
Faire parvenir CV :
C.P. 95, Granby, J2G 8E2

IGA MARCHÉ FAFARD
à St-Césaire recherche
ASSISTANT(E)-GÉRANT(E) D'ÉPICERIE DYNAMIQUE, TRAVAIL À TEMPS PLEIN
Avantages sociaux
Louis, 450-469-3536 ou
télécopieur: 450-469-1122 ou
courriel: iga08040stcesaire@sobeys.com

Les Entreprises Granby Silo
située à l'Ange-Gardien recherche
COMMIS DE BUREAU
Travail à temps partiel permanent, de 20 à 30 h / sem.
✓ DEP en comptabilité, maîtrise du logiciel Simple Comptable. Bonnes connaissances de Word et Excel. Personne polyvalente, consciencieuse, discrète et honnête.
Faire parvenir votre CV par courriel à : entreprisesgranby-silo@qc.aira.com
Info : Christine, 450-293-1443

PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES POSTE DE NUIT
7 sur 15, 1 fin de semaine sur 2.
DEP ou attestation PAB. Salaire à discuter.
Faire parvenir votre CV à : residencecst-antoine@hotmail.ca
ou se présenter au 110 St-Antoine S, Granby

451 PERSONNEL DEMANDÉ

FORMATION POUR EMPLOYÉS DE PRODUCTION

Critères d'admissibilité

- Être sans emploi
- Avoir quitté les études régulières pendant au moins 12 mois
- Posséder des capacités de travail manuel
- Être disponible pour une entrevue de sélection et démontrer de l'intérêt à suivre une formation à temps plein pendant 3 mois
- Posséder un moyen de transport

*Priorité aux résidents des MRC La Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi

MODULES DU PROGRAMME DE FORMATION	
Environnement, métier et SIMDUT	Électro-hydraulique / pneumatique
Communication et travail d'équipe	Automates programmables et interfaces
Mathématiques industrielles	Mécanique industrielle
Lecture de plans	Conduite de chariot élévateur
Métrologie	Presse Plieuse
Usinage	Soudage
Électricité de base	Stage en entreprise

Dates : Du 1^{er} février au 6 mai 2016
Horaires : Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h / 35 heures semaine

Durée : 14 semaines incluant les stages
Lieu de la formation : 201-2, rue Laval Sud, Granby 180, Adélar-Godbout Cowansville

RENCONTRE D'INFORMATION : 4 NOVEMBRE 2015
Inscrivez-vous dès maintenant en composant le **450 770-8088, poste 21**

SOFIE Cette formation est rendue possible grâce à la contribution financière d'Emploi-Québec. **Emploi Québec** Montérégie

RÉSIDENCE BROMONT
HABITATION ÉVOLUTIVE POUR AÎNÉS
Nous sommes présentement à la recherche de personnel pour combler le poste suivant :
• **infirmier (e)s auxiliaires soir et nuit**
• **préposé(e) de nuit**
• **préposée aux bains** à temps partiel de jour
Veuillez nous faire parvenir votre CV par télécopieur au **450-534-3644** ou par courriel à : robertblain@residencebromont.com

RÉSIDENCE SANTÉ MENTALE
recherche une **PRÉPOSÉE DE JOUR**
Fiable et ponctuelle, pour accomplir différentes tâches. De préférence avec loi 90 et RCR. Christelle, 450-372-7677, poste 2.

501 AUTOMOBILES
08 CIVIC 07 FOCUS 07 TRIBUTE
06 TAURUS 05 WAVE 05 OPTRA
04 GOLF 03 FOCUS 03 INTREPID
03 TAURUS 02 ECHO 02 SUNFIRE
02 SENTRA 01 F150
DRIVER AUTO
1309 DENISON EST, GRANBY 450-776-6758

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 VÉHICULES. IMPORTATION U.S. Transco 450-446-2800

451 PERSONNEL DEMANDÉ

FORMATION Vente/Service à la clientèle 55 ans et plus

Critères d'admissibilité

- Être sans emploi
- Avoir quitté les études régulières pendant au moins 12 mois
- Être disponible pour une entrevue de sélection et démontrer de l'intérêt à suivre une formation à temps plein
- Posséder un moyen de transport

* Sous réserve d'une évaluation faite par Emploi-Québec



Misez sur une formation afin de développer vos compétences dans le domaine de la vente et du service à la clientèle.

*Priorité aux résidents des MRC La Haute-Yamaska et Brome-Missisquoi

MODULES DU PROGRAMME DE FORMATION	
Vente et service à la clientèle	Anglais du travail
SIMDUT	Mathématiques de base
Communication, travail d'équipe et MDRE	Aménagement d'un étalage promotionnel
Notions de base en informatique	Stage non rémunéré

Dates : Du 22 février au 6 mai 2016
Horaires : Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 35 heures semaine
Durée : 11 semaines incluant les stages
Lieu de la formation : 201-2, rue Laval Sud, Granby

RENCONTRE D'INFORMATION : 25 NOVEMBRE 2015

Inscrivez-vous dès maintenant en composant le **450 770-8088, poste 21**

SOFIE Cette formation est rendue possible grâce à la contribution financière de : **Emploi Québec** Montérégie

501 AUTOMOBILES

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2002 à 2010. 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 2009 à 2014, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.com

HONDA Fit 2007, man., 305,000 km, air clim., vieux 6000\$, pour 2,900\$. 450-378-4344 ou 450-776-0880

Subaru Impreza tout équipée, 2008, 177,000 km, bleue, int. gris charcoal, + 4 roues d'hiver, en très bon état, 6,900\$ nég. Une seule propriétaire. 450-539-3753 ou 450-522-7620

501 AUTOMOBILES

Roxton inc. Pièces d'auto
Nous payons les taxes!*
Achetons véhicules VENTE DE PIÈCES NEUVES et USAGÉES
Lundi au vendredi: de 8 h à 17 h
Horaire hivernal: FERMÉ le samedi
232, route 139 (ch. Roxton), Granby 450 777-3113
*Certaines conditions s'appliquent.

La Voix de l'Est
Abonnez-vous...
450 375-4555

La terre est riche de son monde
DÉVELOPPEMENT ET PAIX
1-888-234-8533
(514) 257-8711 • www.dev.org

501 AUTOMOBILES

Profitez des offres spéciales sur l'unique fourgon commercial 4x4 au Canada.

LE FOURGON MERCEDES-BENZ SPRINTER 4X4 2015 À EMPATTEMENT DE 144 PO
PRIX TOTAL* : 50 270 \$ INCLUS UNE REMISE EN ARGENT DE 3 000 \$

Taux de location	Mensualité	Comprend
5,99 % par mois sur 60 mois	599 \$** avec versement initial de 4 665 \$	3 000 \$ remise en argent

COMPREND 3 ANS D'ENTRETIEN DE ROUTINE SANS FRAIS[†]

[†]À la location ou au financement à l'achat

PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DU VÉHICULE :

- Bouton-poussoir ADAPTIVE ESP^{®††}/4ETS pour une traction et une stabilité améliorées
- Différentiel de rapport inférieur 4x4 en option qui aide à circuler sur des terrains difficiles
- Suspension relevée pour plus de garde au sol

Mercedes-Benz

Des fourgons conçus pour durer.



Mercedes-Benz Granby 1293, rue Principale, Granby 450 372-2226
www.granby.mercedes-benz-vans.ca

© Mercedes-Benz Canada Inc., 2015. Fourgon Sprinter 2500 modèle 2015 à empattement de 144 po. Prix total : 50 270 \$. *Le prix d'achat de 50 270 \$ inclut le PDSF et tous les frais applicables (frais de transport et de préparation de 3 195 \$, droits de manutention sur les pneus de 15 \$, taxe sur les climatiseurs de 100 \$, frais d'enregistrement au RDPRM de 55,49 \$) pour un montant total de 49 770 \$, avant d'une remise de 3 000 \$. Taxes en sus. ** Offres de location et financement basées sur le fourgon Sprinter 2500 4x4 modèle 2015 à empattement de 144 po proposées uniquement par l'intermédiaire des Services financiers Mercedes-Benz (SFMB) sur approbation du crédit, pendant une durée limitée. Exemple de location basé sur 599 \$ par mois sur 60 mois, un TAP sur location de 5,99 % avec un versement initial de 4 665 \$ (incluant les frais du concessionnaire) ou une valeur de reprise équivalente à ce montant. Le paiement du premier mois, dépôt de garantie de 700 \$ lors de la signature. Obligation totale de 60 766,49 \$ incluant une valeur résiduelle en fin de bail de 19 461 \$. Le concessionnaire peut choisir de vendre à prix moindre. Frais d'immatriculation, d'assurance, d'enregistrement et taxes en sus. Remise de 3 000 \$ applicable sur les fourgons Sprinter 2015 seulement. † Les 3 ans d'entretien prévu couvrent les 3 premiers services d'entretien prévus par l'usine ou les 3 premières années, selon la première éventualité sous des conditions normales d'utilisation, le tout d'une valeur de 1 799 \$. L'intervalle d'entretien prévu pour un Sprinter Mercedes-Benz 2015 est de 1 an ou de 30 000 km, selon la première éventualité. Les services d'entretien spécifiques inclus sont décrits dans le Manuel du propriétaire/d'utilisation et le Livret d'entretien/de service. L'offre est non transférable, non remboursable et n'a aucune valeur en espèces. Applicable uniquement sur les offres de location et de financement. †† Aucun système, aussi sophistiqué soit-il, ne peut déjouer les lois de la physique ni pallier les effets d'une conduite imprudente. Portez toujours votre ceinture de sécurité. La performance est limitée par l'adhérence, laquelle peut être compromise par la neige, la glace et d'autres conditions. La prudence est toujours de rigueur. Adaptez votre conduite aux conditions de la route. Les meilleures performances sur chaussées enneigées sont obtenues avec des pneus d'hiver. Certaines conditions s'appliquent. Pour de plus amples renseignements, rendez-vous chez un concessionnaire Mercedes-Benz de Granby ou communiquez avec le service à la clientèle de Mercedes-Benz au 1 800 387-0100. Les offres prennent fin le 30 novembre 2015.

Le tout nouveau Metris est arrivé.

Dépêchez-vous de profiter de cette offre spéciale sur le seul fourgon commercial de taille intermédiaire au Canada.

LE FOURGON MERCEDES-BENZ METRIS 2016
PRIX TOTAL* : 37 270 \$

Taux de location	Mensualité
5,99 %** par mois sur 60 mois	399 \$** avec versement initial de 3 400 \$

+ RECEVEZ 3 ANS D'ENTRETIEN DE ROUTINE SANS FRAIS D'UNE VALEUR DE 1 350 \$[†]

[†]Taxes en sus

[†]Applicable uniquement sur les offres de location et de financement

Mercedes-Benz

Des fourgons conçus pour durer.



Mercedes-Benz Granby 1293, rue Principale, Granby 450 372-2226
www.granby.mercedes-benz-vans.ca

© Mercedes-Benz Canada Inc., 2015. Le fourgon Metris 2016; prix total : 37 270 \$. *Le prix total de 37 270 \$ comprend un PDSF de 33 900 \$, tous les frais d'administration du concessionnaire applicables (transport et préparation jusqu'à 3 195 \$, taxe pour les pneus de 15 \$, taxe sur l'air conditionné de 100 \$ et RDPRM de 55,49 \$) et une remise en argent de 3 000 \$. Offres de location basées sur un fourgon Metris 2016 proposées uniquement par l'intermédiaire des Services financiers Mercedes-Benz (SFMB) sur approbation du crédit pendant une durée limitée. ** Exemple de location basé sur des paiements de 399 \$ par mois pendant 60 mois avec taux de location de 5,99 % et un versement initial ou une reprise équivalente de 3 400 \$ (frais d'administration du concessionnaire non compris). Le paiement du premier mois ainsi qu'un dépôt de 450 \$ doivent être versés à la signature. Obligation totale de 44 376,49 \$ incluant une valeur résiduelle en fin de bail de 13 221 \$. † Frais d'immatriculation, d'enregistrement, d'assurance et taxes en sus. Le concessionnaire peut choisir de vendre à moindre prix. † Les trois ans de services d'entretien périodiques sans frais couvrent les trois premiers services d'entretien prévus par l'usine ou les trois premières années, selon la première éventualité, sous des conditions normales d'utilisation, le tout d'une valeur de 1 350 \$. L'intervalle d'entretien périodique pour un Metris de Mercedes-Benz de l'année modèle 2016 est de 1 an ou jusqu'à 25 000 km, selon la première éventualité. Les services d'entretien spécifiques inclus sont décrits dans le Manuel du propriétaire/d'utilisation et le Livret d'entretien/de service. Applicable seulement aux offres de location ou de financement à l'achat. Les offres ne sont ni transférables ni remboursables et n'ont aucune valeur en espèces. Les offres peuvent changer sans préavis et ne peuvent être combinées à d'autres offres. Certaines limites peuvent s'appliquer. Consultez votre concessionnaire Mercedes-Benz de Granby pour obtenir de plus amples renseignements ou appelez le Service d'aide à la clientèle de MB au 1 800 387-0100. Les offres prennent fin le 30 novembre 2015.