



Musique : en juin, c'est « La Java des Loriots »!

Page 16



Golf De
Pratique
L'Hétière
Page 17



Le Journal d'information | www.journal-local.ca

VapoClub
& l'atelier

Articles pour vapoteurs

811, route Jean-Gauvin, Québec, QC G1X 4V9
581 741-6565 | vapoclub.ca



Le marché aux puces annuel
des Chevaliers de Colomb
aura lieu du 20 mai au 23 mai Page 10

Le Club Optimiste de Cap-Rouge
célèbre les jeunes!



À la pêche, à la base
de plein air de Sainte-Foy Page 11



Page 3



Saison estivale :
le soccer chez
les plus jeunes Page 18



Toujours aussi engagée
envers ses membres et ses collectivités Page 5



Une assemblée qui souligne
l'implication et le dévouement
des citoyens du quartier Page 7



Résultats financiers 2016
de la Caisse populaire
Desjardins de
Cap-Rouge Page 5

Investissez dans
votre propriété et
contribuez à enrichir
votre quartier



94 000 \$ retournés
à notre
communauté

La Maison Léon-Provancher est l'un des
nombreux
organismes à
bénéficier du
soutien de sa
caisse.



caissedecaprouge.com
f /caissedecaprouge

Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge



Investissez dans votre propriété et contribuez à enrichir votre quartier



**94 000 \$
retournés
à notre
communauté**

En choisissant Desjardins, vous appuyez de nombreuses initiatives et projets qui ont un impact positif dans votre collectivité.

En 2016, votre caisse a retourné 94 000 \$ dans sa communauté à même son Fonds d'aide au développement du milieu et son programme de dons et commandites.

Apprenez-en plus sur l'implication de votre caisse dans son milieu ou soumettez un projet en vous rendant sur son site caissedecaprouge.com.

La Maison Léon-Provancher est l'un des nombreux organismes à bénéficier du soutien de sa caisse.



Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge

Le Club Optimiste de Cap-Rouge célèbre les jeunes!

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

L'activité « **Appréciation de la Jeunesse** » s'est déroulée le 7 mai dernier au Club de golf de Cap-Rouge lors d'un brunch. Réalisation annuelle du Club Optimiste de Cap-Rouge, les jeunes étaient au rendez-vous.

Sous la direction de madame Rita Veilleux, ces huit enfants ont été sous le feu des projecteurs durant les festivités. Ils ont même été les personnes les plus importantes de l'activité, même plus que les personnalités politiques et les responsables du mouvement Optimiste International qui étaient présents.

En effet, tour à tour, les citoyens présents ont appris les réalisations musicales, littéraires, sportives, scolaires et bénévoles de ces enfants, majoritairement de la ville de Cap-Rouge et de St-Augustin-de-Desmaures. Accompagnés de leurs parents et même de leurs grands-parents, ces enfants ont eu le bonheur de se voir reconnaître leurs réalisations personnelles de la dernière année.

Ces huit garçons et filles ont été encouragés et célébrés par la présence du député fédéral Joël Lightbound, du député provincial Raymond Bernier, de madame Ihssane El Ghernati du bureau de comté provincial de Louis Hébert ainsi que de Martin Maheux, gouverneur de la région est du Québec des Clubs Optimistes et de monsieur Jean Paquet, Vice-Président du mouvement Optimiste International.

Le Club Optimiste de Cap-Rouge se dit fier de sa mission qui est d'encourager le meilleur chez les jeunes. Durant la



Monsieur Lightbound lors de l'activité « **Appréciation de la Jeunesse** », accompagné des jeunes enfants, le 7 mai dernier.

saison estivale, le Club fera relâche afin de revenir en force dès l'automne prochain avec, entre autres, « La Marche pour

contrer l'intimidation » qui aura lieu à Cap-Rouge, parrainée par le député fédéral de Louis-Hébert, Joël Lightbound. ■

Accueil chaleureux au bureau du député fédéral Joël Lightbound



Au total, une centaine de citoyens et représentants d'organismes communautaires se sont déplacés afin de s'entretenir avec leur député, Joël Lightbound et son équipe.

(JB) Une soirée portes ouvertes s'est tenue récemment au bureau de Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire de la ministre de la Santé. Au total, une centaine de citoyens et représentants d'organismes communautaires se sont déplacés afin de s'entretenir avec leur député et son équipe.

« Il est primordial pour mon équipe et moi d'être très accessibles, car les gens de Louis-Hébert sont mes patrons. Ils sont toujours les bienvenus pour discuter des enjeux qui touchent le palier fédéral », a commenté le jeune élu.

En plus des discussions intéressantes autour d'une bonne tasse de café, les participants ont pu découvrir des toiles portant la signature d'artistes membres de la Société artistique et culturelle de Québec (SACQ).

En effet, durant les prochains mois, les œuvres de M^{me} Denise Fafard, M. Jean-Jacques Hudon, M. Michel Marchand ainsi que M^{me} Agathe Préfontaine égayeront les murs du bureau du député. Elles sont accessibles pour ceux qui souhaitent les admirer.

M. Lightbound et son équipe tiennent à remercier chaleureusement les citoyens qui ont fait de cette soirée une belle réussite, ainsi que les artistes qui, grâce à leurs œuvres, mettent de la couleur et de la vie dans le bureau de circonscription!

Les personnes qui désirent s'informer sur les événements organisés par le député Joël Lightbound, peuvent confirmer leur intérêt en écrivant à joel.lightbound@parl.gc.ca. ■

COMPLICE DE VOTRE PROJET!



CAP-ROUGE
GRAND COTTAGE
en rangée de 26 X 30 situé sur une rue en cul-de-sac avec espace vert au centre. 3 chambres à l'étage. Emplacement recherché. Rue tranquille tout en étant près des services, à quelques minutes de la marina et de la plage Jacques-Cartier.
À VOIR!



ST-AUGUSTIN-DE-DESMAUURES
CLÉ EN MAIN!
Magnifique maison avec terrain paysager de près de 16 000 pc, 4 cc à l'étage, foyer bois au salon, somptueuse verrière 4 saisons.
Elle vous charmera!



ST-AUGUSTIN-DE-DESMAUURES
COMMERCIAL!
À vendre, À louer. Pour investisseur, propriétaire occupant ou locataire, immeuble en copropriété de 3 étages incluant le sous-sol ou 3 locaux, pour bureaux ou commerces. Très bien entretenu, 8 stationnements. Situation géographique idéale.
Informez-vous!



QUÉBEC
VENDU!
WOW!
Condo urbain de style loft dans le Nouvo St-Roch, Design contemporain, chaleureux, lumineux, 1 cc, bureau, boudoir.
Une visite s'impose!



Anne Boudreault

Courtier immobilier

aboutdreault@viacapitale.com



Pour vendre ou acheter! **418 877-0700** viaPROTECTIONS



Hommage à Sam Hamad

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Député au Parti libéral depuis 2003, Sam Hamad a annoncé le 27 avril dernier son retrait de la vie politique en quittant son siège de Louis-Hébert. L'ancien maire de Cap-Rouge, André Juneau, souligne l'excellence du travail de M. Hamad.

L'opinion est unanime de la part du mouvement communautaire et du côté des citoyens de Cap-Rouge : M. Hamad est le meilleur député qu'ils n'ont jamais eu. « Il a toujours fait un effort maximum pour accéder aux demandes qui lui étaient faites », souligne André Juneau, maire de Cap-Rouge, de 1979 à 1991.

« On est très déçus qu'il soit parti, mais on comprend », précise M. Juneau. L'ancien maire le décrit comme un homme sans cesse à l'écoute des gens, sympathique et tout simplement humain. « Il avait une relation humaine très solide », précise-t-il.

« En 2003, j'ai fait le saut en politique pour redonner au Québec et aux Québécois ce qu'ils m'ont permis d'être aujourd'hui. Après 14 ans au service des Québécois et du Québec, je crois, humblement, avoir redonné et avoir représenté dignement et au meilleur de mes capacités mes concitoyens québécois. Quand on entre en politique, cela sous-entend qu'on la quitte un jour. Pour moi, ce jour est arrivé. Le bilan que je trace des 14 dernières années me révèle que j'ai fait le tour du jardin et que mon parcours en politique doit maintenant se boucler », a mentionné M. Hamad lors de son discours. Il se dit particulièrement fier du chemin qui a été parcouru par l'ensemble de la Ville de Québec au cours de ces dernières années.

L'implication de M. Hamad auprès de sa communauté a toujours été un atout majeur pour le développement et la gestion de Cap-Rouge. « Il a laissé sa présence partout au sein du district. Il était impliqué beaucoup et partout », précise M. Juneau.

« L'arrondissement de Cap-Rouge va beaucoup s'ennuyer de Sam Hamad », mentionne André Juneau. ■

Faits saillants

- A siégé sur 11 comités ministériels, présidé quatre comités et siégé sur cinq commissions parlementaires
- A parrainé et fait adopter 30 projets de loi
- A participé à la réalisation de 14 projets d'envergure pour la région de la Capitale-Nationale
- A dirigé sept ministères
- A assumé la responsabilité politique de 35 organismes gouvernementaux



OFFRE D'EMPLOI

le JOURNAL de
Sainte-Foy

le JOURNAL
Des Rivières

LES DÉFIS T'INTÉRESSSENT? VIENS TE JOINDRE À NOTRE ÉQUIPE DYNAMIQUE!

SECTEUR
DES
VENTES

DÉVELOPPEMENT DES AFFAIRES (conseiller publicitaire)

- expérience de la vente requise
- autonome
- dynamique
- sens de l'organisation développé

Faites-nous parvenir
votre curriculum vitae sans tarder
par courriel à :
ventes@journal-local.ca

Journal-Local.ca
10ans D'INFORMATIONS LOCALES

Résultats financiers 2016 de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge

Toujours aussi engagée envers ses membres et ses collectivités

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Au terme de son exercice financier de 2016, la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge affiche des excédents d'exploitation de 2,2 M\$, en hausse de 3,7 % par rapport à ceux de l'exercice de 2015. L'actif a augmenté de 5,6 % pour s'établir à 410,9 M\$, comparativement à 389 M\$, en date du 31 décembre 2015.

Cette performance permet à la Caisse de poursuivre sa mission et son engagement envers la communauté en retournant 494 M\$ à ses membres et à la collectivité, et ce, sous différentes formes. En effet, 50 000 \$ ont été remis sous forme de commandites et dons, 44 000 \$ par le biais du Fonds d'aide au développement du milieu et 400 000 \$ par le versement de ristournes.

« Notre caisse a su se démarquer dans un environnement de plus en plus compétitif. Elle a été en mesure de répondre aux besoins évolutifs de ses membres, particuliers comme entreprises », a déclaré le président de la Caisse, Gilles Dion.

Michel Bédard, directeur général s'accorde sur les propos de monsieur Dion. « Citons simplement l'exemple des transactions pleinement automatisées sans compter le mobile. Elles comptent désormais pour 85,1 % de l'ensemble des transactions effectuées comparativement à 2,2 % pour les transactions au comptoir. On vit une véritable révolution des



Madame Catherine Giroux, directrice du MSCCR, Monsieur Gilles Dion président de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, Madame Katy Hotte du MSCCR, l'organisme gagnant du concours « Votre présence, payante pour notre milieu ».



Monsieur Michel Bédard, directeur général de la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge présentant les états financiers de la Caisse.

habitudes transactionnelles de nos membres », précise-t-il.

Un leader dans le marché

La Caisse a su jouer pleinement son rôle de leader socio-économique en étant présente à un grand nombre d'événements

ou d'assemblées générales annuelles des organismes membres tout en participant ou en assurant des animations de toutes sortes dans les activités offertes aux membres.

Le Mouvement emboîte le pas aux caisses en constituant un Fonds de développement de 100 M\$. Pour le président du Mouvement Desjardins, M. Guy Cormier : « Les caisses de

notre région disposent désormais d'un levier additionnel pour faire émerger des projets novateurs ayant des retombées d'affaires positives pour nos collectivités. C'est une autre façon pour nous de contribuer à enrichir la vie des personnes et des communautés ». ■



Madame Katy Hotte, l'heureuse gagnante du livre « Lire et Tirelire » écrit par Charles Hunter-Villeneuve, conseiller de la Caisse.



Monsieur Georges Marchildon, nouvel administrateur au conseil d'administration de la Caisse.

Faits saillants

- Excédents d'exploitation de 2,2 M\$
- Croissance des excédents de 3,7 %
- Prêts et épargne sous gestion 972,7 M\$
- Croissance des prêts et de l'épargne sous gestion 8,7 %
- Actif de 410,9 M\$
- Dépôts ont augmenté de 7,3 % pour atteindre 363,4 M\$
- Portefeuille d'épargne a augmenté à 12 % par rapport à 2015, pour s'élever à 633 M\$
- Augmentation de 3,1 % du portefeuille global pour les prêts, qui atteint 330,6 M\$

Source : Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge



Gilles Dion, président de la Caisse déclarant l'assemblée ouverte.

Une équipe passionnée, attentive à vos besoins!



GL
Gauthier
Lamoureux

centre dentaire & d'implantologie

Prenez rendez-vous!

418 872-3780 / www.centredentairegl.com

Dentisterie familiale

2240, Jules-Verne, Québec

info@centredentairegl.com



L'Écho de Cap-Rouge

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton
L'Ancienne-Lorette
(Québec) G2E 6E7
Tél. : 418 780-0999
Télécopieur : 418 780-0800
info@journal-local.ca
www.journal-local.ca

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Malika Schneider
redaction@journal-local.ca

COMITÉ AVISEUR DE CORRECTION

Correctrice :
Roxane St-Pierre Rousseau

Collaboratrice :
Suzie Lemay

Photographes :
Sébastien Dion
Gilles Fréchette
Frédéric Lavoie

Collaborateurs jeunesse :
Alexandra Cassivi
David Cassivi

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et
éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journal-local.ca

Sylvie Charest

Développement des affaires,
territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâtel
Est, Lebourgneuf et secteur
immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

Développement des affaires
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-local.ca

Alain Lepage

Développement des affaires
Cell. : 581 986-4530
alepage@journal-local.ca

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du
Québec
Convention de la Poste-
publications
Postes Canada : No 41870516

WEBMESTRE

René Déry

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION

Juin / Juillet 2017

DATE DE TOMBÉE

31 mai 2017

Hotches

Un resto-bar à gourmandises qui fera des heureux

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Hotches a ouvert ses portes le 29 avril dernier et a commencé à servir des desserts que les propriétaires qualifient de décadents.

« Avant même de procéder à l'ouverture officielle, les gens s'arrêtaient pour s'informer et on nous a dit que l'ouverture d'un bar laitier à gourmandises, à Saint-Augustin était très bien accueillie. », selon Delphine Fortin, copropriétaire avec M. Roland Duchesne.

M^{me} Fortin se montre confiante : « Même si Hotches est un bar laitier, nous proposerons des gâteries à notre clientèle toute l'année durant. Durant la saison chaude, on offrira des *sundaes*, des crèmes glacées enrobées et des palettas (mieux connus ici sous le nom de popsicles). En

hiver, ce sera au tour des desserts décadents de faire leur apparition. Les consommateurs auront le choix entre les choux à la crème, les boissons au chocolat chaud, les gaufres, les crêpes et un beau choix de pâtisseries. »

Présentement, Hotches compte entre quatre et cinq employés. « Pour l'été, c'est sûr que nous devons embaucher plusieurs personnes à temps partiel », précise M^{me} Fortin.

Une succursale à Montréal

Les deux associés ont récemment vendu une franchise Hotches à Montréal. Interrogée sur les projets de développement, M^{me} Fortin répond : « Nous visons à augmenter le nombre de succursales ». « Au départ, Hotches était concentré sur l'offre de sandwiches, mais en cours de route, nous avons opté pour la formule du resto-bar à gourmandises. Roland et moi, nous invitons la population de



À peine quelques jours après son ouverture, Hotches connaît déjà un bon succès d'achalandage.

Saint-Augustin-de-Desmaures et des environs à venir faire un tour se sucrer le bec. C'est bon pour les papilles et ça remonte le moral », conclut-elle.

Hotches

3695, de l'Hétrière
Saint-Augustin-de-Desmaures
hotches.ca ■



L'équipe de Hotches, le jour de l'ouverture du commerce.

Faites parvenir vos nouvelles positives et exclusives à : redaction@journal-local.ca

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention de la rédactrice, Malika Schneider, à l'adresse

redaction@journal-local.ca. De plus, vous pouvez également nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, dans le format jpeg et dans une très bonne résolution, d'au moins 250 dpi. Il faut que la photo soit claire et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

TIRAGE :
12 000 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE



10 310 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE



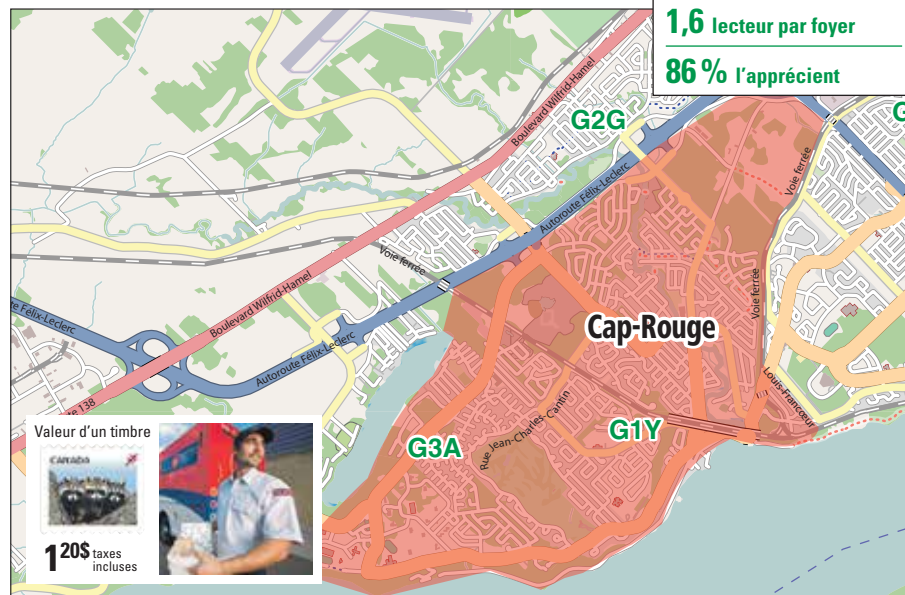
423 exemplaires

PRÉSENTOIRS



1 267 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le Journal des Rivières et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf
Les Saules – Duberger – Vanier

source **Léger** MARKETING www.legermarketing.com

Vous ne recevez pas votre exemplaire du journal L'Écho de Cap-Rouge?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du journal L'Écho de Cap-Rouge livré à votre domicile? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journal-local.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

Une assemblée qui souligne l'implication et le dévouement des citoyens du quartier

(MS) L'Assemblée générale annuelle du conseil de quartier de Cap-Rouge a eu lieu le 20 avril dernier. Louise Letarte, Nicolas-Guy Turbide et le groupe vocal les Loriots ont été respectivement lauréats du Livre d'or.

Chaque année, le conseil de quartier souligne l'implication, le dévouement et le succès des citoyens du quartier pour signer le Livre d'or.

Dans la catégorie *communautaire*, le conseil de quartier a suggéré Louise Letarte, qui assume actuellement la présidence du Festival DécouvrArts de Cap-Rouge, et ce, depuis 25 ans. Dans la catégorie *exploit*, l'athlète carougeois Nicolas-Guy Turbide a été nommé. Le conseil salue sa performance aux Jeux paralympiques de Rio en septembre 2016, avec l'obtention de la médaille de bronze en natation aux 100 mètres dos.

Dans la catégorie *groupe*, le groupe vocal Les Loriots de Cap-Rouge a été sélectionné pour signer le Livre d'or. En effet, depuis plus de 40 ans, cet organisme de loisirs a su promouvoir le chant pour le développement personnel des citoyens et la croissance de leur sentiment d'appartenance au quartier.

Soirée d'élections

L'Assemblée générale est synonyme d'élections pour la relève au courant de la prochaine année. Denyse Dumas a été confirmée dans son mandat, de même que monsieur Roch Maltais. De nouveaux administrateurs se joignent cependant au conseil, soit madame Diane Lepage et messieurs Pierre Gagnon et Jacki Dallaire.

La prochaine assemblée du conseil d'administration aura lieu le 20 juin prochain, à 19 h, au Centre communautaire Cap-Rouge. ■



De gauche à droite : le Lion Laval Girard, Yvon Laliberté, responsable du comité des œuvres, Catherine Giroux, directrice du MSCCR et le Lion Terence Donnelly.



Nicolas-Guy Turbide, lauréat du livre d'or dans la catégorie exploit.



Louise Letarte, lauréate du livre d'or dans la catégorie communautaire.

Photos Conseil de quartier du Cap-Rouge

Le club Lions toujours présent dans sa communauté

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Une subvention de 1 300 \$ a été remise au Mouvement des services à la communauté de Cap-Rouge (MSCCR) le 20 avril dernier. Chaque année, le club Lions tient à remettre des subventions pour aider certains services communautaires. Cette subvention va notamment servir à payer les déplacements des bénévoles des popotes roulantes. ■



De gauche à droite : le Lion Laval Girard, Yvon Laliberté, responsable du comité des œuvres, Catherine Giroux, directrice du MSCCR et le Lion Terence Donnelly.

FOURNISSEZ
LES MURS,
ON S'OCCUPE
DU RESTE

CONFIEZ-NOUS VOTRE PROJET

DESIGNERS SUR PLACE POUR CONCEVOIR
UN DÉCOR À VOTRE IMAGE !

Décoration
Lamontagne

1570, rue Jules-Verne
Québec G2G 2R5
418.659.3611
decolamontagne.com



GYM PREMIUM

MAIL DE CAP-ROUGE

1100, BOUL. DE LA CHAUDIÈRE

418 657-3330



ABONNEMENT ANNUEL 19,99\$/MOIS

AUCUNS FRAIS D'ADHÉSION

- GYM ENTièrement RÉNOVÉ ■
- NOUVEAUX ÉQUIPEMENTS ■



BIENTÔT DISPONIBLE
COMPTOIR SANTÉ
NUTRITION SPORTS EXPRESS

gympremium.ca

Service de Référence en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec



M^{me} Chrystiane Naud, coordonnatrice générale du Collectif Les Accompagnantes et M^{me} Marielle M'Bangha, agente de projet / SRPFIQ lors de la conférence de presse du 3 mai dernier

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Le Collectif Les Accompagnantes a présenté un tout nouveau projet : le Service de Référence en Périnatalité pour les Femmes Immigrantes de Québec (SRPFIQ). La mission de ce nouveau service est d'être un phare en favorisant un lien de confiance entre les femmes venues d'ailleurs et les ressources en périnatalité de Québec. Les femmes immigrantes de Cap-Rouge sont invitées à venir participer à différents ateliers afin de s'informer adéquatement sur les procédures locales.

C'est à partir d'un constat que le Collectif Les Accompagnantes a tenu à créer ce projet. En effet, les femmes immigrantes reçoivent l'information sur les ressources du réseau de la santé, mais elles sont peu informées

au sujet des nombreux services périnataux du milieu communautaire et privé.

« On tend à ce que les femmes aillent vers des ressources familiales », précise Chrystiane Naud, coordonnatrice générale du Collectif Les Accompagnantes. Aider les femmes à faire ce premier pas vers les ressources est donc l'objectif principal poursuivi par le Collectif. Ce service constitue par le fait même un réseau de soutien à l'intégration. Le Collectif a également à cœur de favoriser la compréhension et la pratique de la langue française lors des différentes activités, parce qu'apprendre le français est primordial pour ces femmes qui, bien souvent tombent enceintes rapidement après leur arrivée et se voient contraintes de ne plus continuer leur francisation.

En plus, de ce service aux femmes, le Collectif offre aux organismes en périnatalité de l'information et de la diffusion d'activités, et ce, gratuitement. ■



Première rencontre sous le thème de La Parentalité multiculturelle / interculturelle du 6 mai 2017 au Collectif Les Accompagnantes.

Rendez-vous printanier : la Ville de Québec offre 2 000 arbres à la population!

(MS) La Ville de Québec a procédé à sa distribution annuelle d'arbres le 13 mai dernier, de 8 h 30 à 11 h. Quelque 2 000 arbres ont été offerts aux citoyens dans six endroits répartis sur l'ensemble du territoire, dont la Base de plein air de Sainte-Foy, au sein de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge.

Les citoyens ont pu choisir leur arbre parmi quatre essences : l'Amélanchier du Canada, le Chêne des marais, le Lilas de Preston et le Pommier Prairie Fire. Ces essences ont été sélectionnées en raison de leur capacité d'adaptation au climat québécois et de leur résistance en milieu urbain.

Un seul arbre a été remis par propriété et par personne, jusqu'à épuisement des réserves. Une preuve de résidence a d'ailleurs été exigée à des fins de vérifications. ■



Beau temps, mauvais temps, les citoyens sont toujours au rendez-vous.

Envie d'un sourire éclatant?

Consultez notre équipe de professionnels!



Voici l'équipe de professionnels pour votre sourire. Dans l'ordre habituel : Karen Goulet, assistante, Anne Audet, coordonnatrice, Cyndy Leclerc, hygiéniste, Vincent Guillemette, dentiste, Thanh Tran, dentiste, Noémie Fiset, assistante, Anne-Julie Daigle, adjointe administrative, Zahra Belrhali, hygiéniste.

Bienvenue chez Tran et associé

Depuis 1994, la D^{re} Thanh Tran vous offre des soins de qualité avec douceur et professionnalisme. Nos patients n'hésitent pas à la recommander auprès de leurs familles et amis, et les gens viennent de différentes régions au Québec pour la rencontrer. Possédant une écoute exceptionnelle et un sens inné pour l'esthétique, son but premier est d'améliorer la santé dentaire et le confort des patients, pour leur rendre un sourire à la hauteur de leurs attentes.

N'hésitez pas à confier votre sourire à notre équipe, des soins de qualité pour toute la famille!



D^{re} N-Thanh Tran

839, route Jean-Gauvin, bur. 200
www.tranassocie.ca



418.871.4545

Le marché aux puces annuel des Chevaliers de Colomb aura lieu du 20 mai au 23 mai

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Les Chevaliers de Colomb du conseil Montcalm invitent les citoyens de l'arrondissement de Cap-Rouge à venir profiter de multiples aubaines qui sont mises à leur disposition : meubles, vêtements, jouets, bijoux et plus encore. Cette super vente, dont une grande partie des profits sera redistribuée au sein même de la communauté, se tiendra au nouveau Colisée de Loretteville, situé sur le Boulevard des Étudiants.

Plus de 150 bénévoles seront à la disposition des visiteurs durant l'événement pour permettre l'achat de plusieurs produits par le biais de nombreux kiosques. Les membres des Chevaliers de Colomb du

conseil Montcalm suggèrent aux citoyens d'arriver tôt afin de profiter des aubaines.

La dernière édition du marché aux puces annuel des Chevaliers de Colomb a attiré près de 10 000 personnes. Au cours de l'année 2016-2017, un montant de plus de 50 000 \$ a été retourné à la communauté sous la forme de soutien aux organismes d'aide et de services.

Un travail sur le long terme

Les Chevaliers de Colomb remercient les multiples et généreux donateurs qui ont remis, au cours de l'année, tous les produits disponibles à ce marché aux puces annuel. Les Chevaliers de Colomb ont transporté, trié, réparé, classé et rendu disponible chaque item pour leur donner une seconde vie et faire profiter les citoyens de trouvailles spéciales. ■



La députée provinciale du comté de Chauveau, Véronique Tremblay, en compagnie de quelques bénévoles.



Une partie des 150 bénévoles impliqués dans le marché aux puces annuel des Chevaliers de Colomb, édition 2016.



De gauche à droite : Alain Chassi, grand chevalier; Raymond Dion, conseiller municipal; Luc Martel, président Marché aux puces; Raynald Durand, responsable des bénévoles du Colisée de Loretteville; Paul-Emile Fleury, responsable de l'entrepôt.



Les bénévoles qui ont participé à la dernière édition du marché aux puces.

AU CŒUR DU VIEUX-CAP-ROUGE

Festival Découvr'Arts

2 au 4 juin 2017

PRÉSIDENT D'HONNEUR
Raymond Quenneville

TOUS LES
SPECTACLES
SONT
GRATUITS !

Une centaine d'artistes exposent à l'extérieur, BEAU TEMPS. MAUVAIS TEMPS! Samedi et dimanche de 11 h à 17 h

PREMIER CIEL L'HÉRITAGE MUSICAL D'HARMONIUM	VENDREDI 2 JUIN, 20H PREMIER CIEL, L'héritage musical d'Harmonium	Brimbelle LA PETITE DE POIN-POIN
LET'S SWING TONIGHT 2.0 THE SWING BAND OF THE FUTURE	SAMEDI 3 JUIN, 20H LET'S SWING TONIGHT 2.0	SAMEDI 3 JUIN, 13H30

Pour plus de détails : www.festivaldecouvrarts.ca

Société
Arts et Culture
de Cap-Rouge

VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge

Q U A I | 1 6 3 5

BIÈRES ARTISANALES

MENU DE SAISON

TERRASSE SUR LE FLEUVE

ARTISTES VARIÉS

J U I N 2 0 1 7

www.Quai1635.com

À la pêche, à la base de plein air de Sainte-Foy

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

La corporation La Maison Léon-Provancher invite les Carougeois à s'inscrire à l'édition 2017 de Pêche en herbe. Durant la Fête de la pêche, les 3 et 4 juin prochains, 192 jeunes de 6 à 17 ans auront la chance de s'initier à la pêche. D'une durée de deux heures, l'activité est offerte gratuitement et exclusivement aux jeunes qui n'ont jusqu'à présent jamais réalisé cette activité.

Les animateurs de La Maison Léon-Provancher seront à la base de plein air de Sainte-Foy. Ils profiteront de cette fin de semaine pour faire découvrir aux jeunes quelques notions pour une pêche sécuritaire et respectueuse de l'environnement et aussi pour les initier à l'anatomie des poissons et aux espèces présentes dans le lac Laberge. Durant les activités, les moniteurs remettront à chaque participant une canne à pêche, une brochure éducative ainsi qu'un permis de pêche valide jusqu'à l'âge de 18 ans. Les jeunes pourront ainsi pratiquer la pêche durant cette période et plus encore.

Les participants doivent être accompagnés d'un adulte, apporter leurs vers ou autres appâts comme des grains de maïs. Ils doivent également apporter leur bouteille d'eau et, pour ceux et celles qui désirent rapporter leurs prises à la maison, leur sac de plastique et un peu de glace, afin de garder les poissons au frais.

Beau temps mauvais temps, l'activité aura lieu, sauf s'il y a des éclairs. Les organisateurs précisent : « Comme de vrais pêcheurs, il n'y a qu'à s'habiller en conséquence! » Même si l'activité est offerte gratuitement, il est nécessaire d'être préalablement inscrit afin de pouvoir en profiter.

Cette activité est réalisée grâce à la Ville de Québec, arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge en collaboration avec La Maison Léon-Provancher. Elle s'inscrit dans le cadre du programme « Pêche en herbe » présenté par la Fondation de la faune du Québec, avec le soutien de Canadian Tire et la collaboration du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs.

Pour plus d'informations : info@maisonleonprovancher.com ou par téléphone au 418 650-7785. ■



Parents et enfants sont conviés à cet événement au début du mois de juin.



Près de 190 jeunes, de 6 à 17 ans, prendront part à l'événement.



Plusieurs animateurs de la Maison Léon-Provancher seront présents durant la fin de semaine pour permettre aux enfants d'en apprendre plus.



Les inscriptions sont préalables pour les jeunes Carougeois qui souhaitent s'initier à la pêche.

Photos Didier Ouellet

EN COLLABORATION

Résidentiel, commercial et institutionnel

IDÉZA

Décoration • Design • Valorisation Résidentielle



PLAFOND,
LAMBRIS & CIE

Produits architecturaux exclusifs en bois



418 928-4410

ideza.ca
mj@ideza.ca



418 209-2222

plafondlambris.com
info@plafondlambris.com



solutions
sans gluten • sans allergènes

Votre
référence
N°1

**Épicerie
spécialisée
5000 produits
en inventaire**

Journée
10%
DE RABAIS

**sur toute la marchandise
VENDREDI 26 MAI 2017**

Dégustation sur place
Surprises
Nouveautés

Tirage de 250\$ en certificats cadeaux
Venez nous rencontrer!

- Des conseillères rigoureusement formées
- Consultation avec une nutritionniste sur rendez-vous

1670, av. Jules-Verne, local 105, Québec G2G 2R1
Autoroute 40, sortie Legendre
418 780-8182

www.solutionsaveursante.com



Panier
d'achat
en ligne



Du pain frais
sans gluten
fait et cuit
sur place



Pour le plaisir de bien manger sans vous soucier

24^e Classique de golf de la Fondation du Cégep Garneau au Club de golf de Cap-Rouge

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

La Fondation du Cégep Garneau et Vincent Marquis, athlète olympique, diplômé du Cégep Garneau et ambassadeur de l'événement, invitent les citoyens à la 24^e édition de la Classique de golf de la Fondation du Cégep Garneau le 1^{er} juin prochain, à 14 h 30, au Club de golf de Cap-Rouge. Tous les profits réalisés lors de la Classique de golf sont dédiés au soutien des Élans du Cégep Garneau. Cette année, une nouvelle formule est proposée aux participants : demi-journée, 9 trous et souper « Terre et mer » (homard et filet mignon).



Au sujet de la Fondation du Cégep Garneau

La Fondation a pour mandat d'apporter au Cégep Garneau un soutien financier. Depuis plus de 20 ans, elle a versé plus de 2 000 000 \$ en bourses et en subventions de projets visant à soutenir la réussite et le développement des talents et à préparer les étudiants à intégrer le marché du travail. La Fondation soutient également la campagne majeure de financement 2015-2020 visant la réalisation de projets mobilisateurs déployés par le Cégep Garneau.

Pour s'inscrire : www.fondation.cegepgarneau.ca | 418 688-8310, poste 2561. ■

Soin Professionnel Ovale Parfait!

SOIN PROFESSIONNEL
OVALE
PARFAIT

Spécialement conçu pour
préserver la jeunesse
de l'ovale et du décolleté.

UN SOIN MIXTE !

Pour les hommes, ce soin
s'adapte parfaitement pour
cibler les problématiques
de double-menton.



DÉFROISSE
ET RAJEUNIT
LE DÉCOLLETÉ :
95%



REDESSINE
L'OVALE
DU VISAGE :
90%

EXCLUSIVEMENT EN INSTITUTS & SPAS

SOIN PROFESSIONNEL OVALE PARFAIT
EN PROMOTION À 69\$

Avec cet achat, recevez un Sérum Ovale Parfait 10 ml
GRATUITEMENT (une valeur de 43\$)

Spéciaux en vigueur jusqu'au 10 juin 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

PRODUITS DISPONIBLES :

SOOTHYS VIVESCENCE
PARIS

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

Institut
de
beauté
des sources

CERTIFICATS
CADEAUX
CARTE FIDÉLITÉ
DISPONIBLE

811, Jean-Gauvin, local 104, Cap-Rouge (Voisin Paillard)
418 877-7336

Sur rendez-vous du lundi au samedi
institutdebeauteledesources.com

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER,
Nancy Asselin, esthéticienne,
électrolyste et technicienne en laser et
Nicole Poulin, propriétaire,
esthéticienne, électrolyste
et podologue



Le Québec Bacon Fest propose ses activités et souligne ses partenaires majeurs!



Le très attendu Québec Bacon Fest est fier de dévoiler le menu de sa deuxième édition! Dès maintenant, les amateurs de porc salé peuvent se procurer les billets d'admission générale en prévente au coût de 5 \$ seulement jusqu'à la veille de l'événement! Le samedi 3 juin, jour J (ou jour B pour Bacon) les festivaliers pourront entrer sur le site au coût de 10 \$. Avec 1001 façons de manger du bacon, les grands espaces d'Exposité permettront aux Bacon lovers de voyager librement à travers plus de 40 super-kiosques le 3 juin 2017. Parmi ceux-ci, ils pourront se procurer des bouchées gourmandes offertes entre 1 \$ et 4 \$ afin de vivre une expérience culinaire complètement baconnesque! Le porte-parole de l'événement, le BBQ Guru Max Lavoie, prépare déjà des recettes exclusives!

Défi-Évasion crée trois nouvelles salles thématiques et offre désormais un jeu d'évasion en réalité virtuelle

Exactement deux ans après son ouverture officielle en 2015 dans le Parc Industriel Metrobec, Défi-Évasion rouvrait en avril dernier ses portes suite à de récentes rénovations totalisant près de 100 000 \$ pour la création de trois nouvelles salles thématiques! Bien que l'entreprise renouvelle ses salles tous les six mois, on parle cette fois-ci du plus gros changement depuis ses débuts. Et autre grande nouveauté : le premier real-life escape game de Québec est fier d'annoncer aujourd'hui qu'il sera désormais possible de vivre l'expérience unique d'un jeu d'évasion en réalité virtuelle : une première à Québec! Les locaux de 2 500 pieds carrés, qui ont déjà accueilli plus de 35 000 participants depuis l'ouverture, ont complètement été mis à terre dans les dernières semaines pour reconstruire à neuf les trois nouvelles salles : Le Collectionneur, Accès VIP et Enterré Vivant.



Une des nouvelles salles
thématiques de Défi-Évasion

Planète, quel cirque! - La 3^e production du cirque équestre Ekasringa!



Crédit photo : Magali Boulet

Le cirque équestre Ekasringa

Ekasringa, cirque équestre, est fier de présenter Planète, quel cirque!, sa troisième production majeure, au Boisé du Quai de Baie-Saint-Paul du 25 juillet au 6 août 2017! Chaque année, le tandem Frédérique Foiret à la direction artistique et Émilie Gilbert-Gagnon à la mise en scène sait rehausser la qualité d'un cran et 2017 n'y échappera pas avec la présentation d'un spectacle innovant, pour une expérience et un environnement renouvelés, sur un site réaménagé! Toute l'équipe promet de nouveaux numéros drôles, colorés, émouvants, mais surtout toujours aussi divertissants! Le maire de Baie St-Paul, M. Jean Fortin, se dit « très heureux du succès des dernières années » et « apprécie grandement la contribution du cirque Ekasringa à l'animation du secteur du Boisé du Quai ».

L'École JMG Académie de tennis offre désormais un camp d'été pour adultes!

Alors que le camp d'été junior de l'École JMG Académie de tennis (installée dans le Club de Tennis Montcalm depuis 2012), le seul à accepter des enfants à partir de l'âge de trois ans, annonce son retour pour une 5^e année, c'est avec un grand bonheur que Jean-Michel Guimond, pro et propriétaire de l'académie, dévoile une grande nouveauté : une semaine de camp d'été pour adultes! Au camp de tennis junior qui durera neuf semaines en tout (du 26 juin au 25 août 2017) se greffera, du 12 au 16 juin 2017 de 18h à 21h, un camp pour les joueurs adultes! Ceux-ci pourront profiter de cette nouvelle formule pour perfectionner leur sport lors d'une cette semaine intensive de tennis, accompagnés de professionnels! Le tout étant en parfaite harmonie avec la mission de l'école : partager l'amour du tennis tout en inculquant la persévérance, la confiance en soi et la discipline... toujours dans le plaisir!



Le camp d'été JMG

M^{me} Macadam dévoile ses Tartinoix et lance sa nouvelle tartinade choco-noisettes!



La nouvelle tartinade choco-
noisettes de M^{me} Macadam

Chocolat et noisette : une combinaison plus qu'harmonieuse qui, grâce à la boutique M^{me} Macadam, se révèle désormais en pâte à tartiner maison pour réveiller la gourmandise et procurer du bonheur! En effet, ces deux délicieux goûts sont maintenant réunis pour former le parfum choco-noisettes de la gamme de tartinades maison 100% naturelles : Tartinoix. Cette nouvelle saveur lancée officiellement en avril dernier se démarque de ses consœurs, les tartinoix arachides, amandes et mélange de noix maison, grâce à une touche de folie ajoutée pour créer une gâterie des plus alléchantes : du chocolat noir mi-sucré! Uniquement et fièrement composée de chocolat noir de première qualité et de noisettes rôties à sec, la nouveauté Tartinoix permet de se faire plaisir (beaucoup même!) sans culpabilité!

Michel Bellavance se porte acquéreur de la totalité des actifs du Groupe NOURCY Comptoir & Traiteur

Michel Bellavance, associé depuis mars 2015 dans le Groupe NOURCY Comptoir & Traiteur, vient de se porter acquéreur de 100 % des actions de l'entreprise. Cofondateur de la populaire chaîne de vêtements pour enfants Souris Mini, il avait joint l'équipe du Groupe NOURCY il y a deux ans, dans le but de procéder notamment au développement des affaires de la marque et de poursuivre stratégiquement la croissance de l'entreprise. À cet effet, NOURCY Comptoir & Traiteur annonçait officiellement il y a quelques semaines un nouveau partenariat de taille : NOURCY devient maintenant le principal concessionnaire alimentaire du Village Vacances Valcartier.



Michel Bellavance

Crédit photo : Pascal Duchesne

Voici Crime Puff par Pat Rétro! La crèmerie Pat Rétro se métamorphose



Une des douceurs de Crime Puff

Fort de ses succès après sa première année d'exploitation et afin de répondre encore davantage aux envies (sucrés!) de sa clientèle, la crèmerie Pat Rétro se développe, se transforme et devient dès maintenant : CRIME PUFF par Pat Rétro, la plus décadente des beignerie-crèmerie-biscuiterie à Québec! Au menu s'ajoutent désormais aux succulentes crèmes glacées molles et autres délices sucrés tels barbotines, yogourts glacés et floteurs variés, nombre de cornets « signature », de laits frappés extravagants, de sundaes spectaculaires, de sandwiches à la crème glacée succulents, de biscuits faits maison (aussi offerts en version biscuits géants!) et plus de beignes fabuleux et autres surprises.

Produit par nul autre que Paul Daraïche : Le chanteur country René Turgeon lance son 13^e album : Héritage

C'est aux côtés de son idole Paul Daraïche que le chanteur country René Turgeon, originaire de Saint-Narcisse-de-Beaurivage sur la rive-sud de Québec, vient de réaliser et lance son 13^e album en carrière : Héritage. Menant véritablement une double vie puisqu'il possède également sa propre entreprise de structures d'acier (Structures d'acier Turgeon Ltée), René Turgeon réalise un véritable rêve avec cet opus qui sera lancé officiellement au Québec le 12 mai 2017. Compositions originales et reprises sont regroupées sur cet album sur lequel figureront également deux duos bien attendus : l'un avec l'ex-académicienne Annie Blanchard (On est fait l'un pour l'autre), puis l'autre avec la légende du country Paul Daraïche avec qui il interprète la célèbre chanson À ma mère!



René Turgeon

Mai : le Mois du vélo

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Dans le cadre du Mois du vélo de Québec et de Lévis, le Centre communautaire de Cap-Rouge a donné rendez-vous aux Carougeois à leur bazar vélo, le 6 mai dernier de 9 h à 11 h. Il y a 87 vélos qui ont été enregistrés pour l'activité malgré le grand vent et les risques d'averses annoncés et 75 % d'entre eux ont été vendus durant la matinée. Près de 200 personnes se sont déplacées sur les lieux. ■



Dans le cadre du Mois du vélo, de nombreux citoyens ont participé au bazar vélo de Cap-Rouge.



Photos Catherine Giroux

Les conditions météorologiques n'ont pas empêché les plus courageux à venir se procurer leur vélo pour la période estivale.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

(MS) Les citoyens de Cap-Rouge sont invités à venir à l'Assemblée générale du Mouvement des Services à la Communauté du Cap-Rouge le 29 mai prochain. Bilan annuel de l'année 2016-2017, revue des activités et élections sont au programme.

Où : Centre communautaire de Cap-Rouge

Quand : lundi 29 mai 2017

Heure : 17 h 30 ■



Super vente

DE LA FÊTE
DES PATRIOTES!

ON PAIE

LES TAXES SUR TOUT, TOUT!

Les vendredis et samedi
19 et 20 mai 2017

NOUS SOMMES OUVERTS LES JEUDIS SOIRS JUSQU'À 20H
JUSQU'AU 22 JUIN PROCHAIN.

BOUTIQUE

Nicole St-Hilaire

PRÊT-À-PORTER

Tribal | Lisette-L | Conrad C | Tricotto | Lulu Love | Artex
Orly | Papa Fashions | Bali | Simon Chang Denim

418-872-8711

811, Route Jean Gauvin | Voisin de Paillard

Un évènement artistique à ne pas manquer

Festival DécouvrArts du Vieux-Cap-Rouge du 2 au 4 juin 2017

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Sous la présidence de M. Raymond Quenneville, artiste peintre de renom, la 32^e édition du Festival DécouvrArts se tiendra des 2 au 4 juin prochains dans le Vieux-Cap-Rouge.

La Société Arts & Culture de Cap-Rouge, avec la collaboration de la Ville de Québec, arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge, invite les citoyens à participer aux différents spectacles offerts gratuitement. L'année précédente, le festival a attiré près de 10 000 personnes en seulement trois jours de festivités. Selon Sonya Lévesque, chargée de projet pour l'évènement, le festival connaît de plus en plus de succès chaque année.

Des activités pour tous



La première soirée soulignera l'Héritage musical d'Harmonium, autorisé par Serge Fiori.

Les organisateurs du festival encouragent les citoyens à continuer les festivités dès le lendemain, 3 juin à 20 h, avec la soirée thématique LET'S SWING TONIGHT 2.0. Un mélange des années 1960 et 1970 de Bécaud, Aznavour, Sylvain Lelièvre, Garolou, Sinatra ainsi que de Louis Armstrong.

La soirée d'ouverture se tiendra le vendredi 2 juin, à 20 h. Cette première soirée permettra aux citoyens d'assister à PREMIER CIEL l'héritage musical d'Harmonium, autorisé par Serge Fiori, auteur-compositeur-interprète québécois d'origine italienne.

Durant les deux journées de fin de semaine, dès 11 h, les citoyens pourront découvrir une centaine d'artistes provenant des quatre coins du Québec qui exposeront sur huit emplacements distincts accessibles à pied. Beau temps, mauvais temps, les exposants seront présents sous les chapiteaux jusqu'à 17 h.



Brimbelle sera présente pour chanter la ferme de Foin-Foin aux familles.

Pendant les festivités, une navette gratuite sera disponible entre les stationnements publics et les sites du festival, pour faciliter les déplacements des citoyens.

Les familles pourront profiter de l'animation de rue et du spectacle BRIMBELLE chante la ferme de Foin-Foin, au courant de la journée de samedi, à compter de 13 h 30. Selon les organisateurs, il s'agit d'une valeur sûre pour les tout-petits. La mascotte Foin-Foin, les animaux de la ferme et les chansons accrocheuses seront au rendez-vous pour le bonheur des plus jeunes.



Un tableau du président d'honneur de l'évènement, l'artiste peintre de renom, Raymond Quenneville.

Un ambassadeur passionné

Membre de l'Institut des arts figuratifs (IAF), de la Société des artistes canadiens (SCA / SAC), du Mondial Art Academia (MAA) et détenteur du titre de maître en beaux-arts décerné par l'Académie Internationale des Beaux-Arts du Québec



Durant les trois jours de festivité, les nombreux chapiteaux regorgent de surprises pour les festivaliers



Plusieurs exposants, de tous les styles, présentent leurs singularités.

(AIBAQ), Raymond Quenneville sera le président d'honneur du Festival DécouvrArts. Présent au parc nautique, les amateurs d'art pourront aller à sa rencontre durant toute la période des festivités. ■

Photos Festival DécouvrArts

Cap-Rouge : conférence de Denis Angers sur Jacques Cartier

(MS) Plus de 110 personnes ont participé, le 27 avril dernier, à la conférence de Denis Angers sur l'histoire de Jacques Cartier à Cap-Rouge. Récits, anecdotes et histoires parsemaient la conférence de l'historien.

Le conférencier a expliqué dès le départ que depuis longtemps, les bateaux des Vikings s'avançaient dans le golfe du Saint-Laurent. Les Basques y venaient d'ailleurs pour chasser les baleines. Alors que l'Espagne et le Portugal se partageaient les métaux précieux de l'Amérique du Sud, le roi de France avait réussi à convaincre le pape de lui ouvrir les territoires inoccupés du Nouveau Monde.

C'est ainsi que Jacques Cartier a planté une croix à Gaspé en 1534. Son retour en Europe se veut imminent, sans encore avoir découvert l'entrée du fleuve. De retour en 1535, il remonte alors le fleuve jusqu'à Hochelaga, mais revient passer



Cette conférence historique était soutenue par la Caisse populaire Desjardins de Cap-Rouge.

l'hiver à Stadaconé. Le scorbut et l'hiver rigoureux déciment son équipage. Arrivé avec trois navires, il retourne en Europe avec un seul d'entre eux.

Pour son troisième voyage, une décision royale vient changer le sort de Cartier : le protestant Jean-François de La Rocque de Roberval reçoit une commission qui le substitue à Cartier à la tête d'une grande entreprise de colonisation. Cartier met alors les voiles en mai 1541 alors que Roberval doit retarder son départ. Le 23 août, il passe devant Stadaconé, mais remonte plus haut dans le fleuve pour se fixer à l'embouchure de la rivière du Cap Rouge.

Il y construira deux forts, l'un au sommet du cap, l'autre en bas. Les relations avec les Iroquoiens s'enveniment en plus de vivre un hiver difficile. Au printemps 1542, Cartier lève le camp sans attendre Roberval, qu'il rencontrera sur les côtes de Terre-Neuve. Ce dernier ordonne à Cartier de rebrousse chemin, mais, croyant avoir trouvé de l'or et des diamants, Cartier file à l'anglaise et retourne en France. Malheureusement pour lui, ce qu'il croyait être de l'or n'était que de la pyrite de fer



Plus d'une centaine de participants sont venus écouter le récit historique de Denis Angers.

et les diamants, du quartz. C'est l'origine du proverbe « Faux comme un diamant du Canada ». Après le départ de Cartier, Roberval se rend à Cap-Rouge pour y passer l'hiver, mais il abandonnera à son tour pour rentrer en France en 1543.

Le monument de Jacques Cartier installé au parc Jean-Déry depuis le 30 août 2016 rappelle désormais aux Carougeois cette tentative d'établissement sur les rives de la rivière du Cap Rouge. Si cette mission de colonisation souhaitée par François 1^{er} avait été couronnée de succès, nous en fêterions cette année le 476^e anniversaire.

Un site archéologique

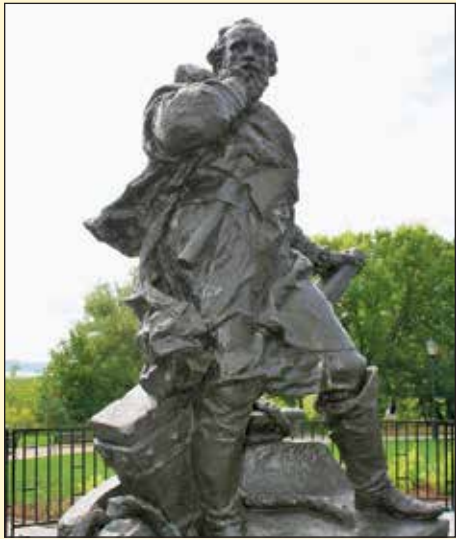
Le site archéologique Cartier-Roberval est situé au confluent de la rivière du Cap Rouge et du fleuve Saint-Laurent, au 4079, chemin Saint-Louis, Québec. Ce site témoigne de la première colonisation française en Amérique.

En 2005, des vestiges de la colonie installée par Jacques Cartier et Jean-François de La Rocque de Roberval à partir de 1541 sont mis au jour. Devant l'importance

de la découverte, le gouvernement, par l'entremise de la Commission, lance un vaste programme de fouilles archéologiques afin de protéger ce lieu historique unique et pour permettre aux générations actuelles et futures d'en bénéficier pleinement.

Plus de 6 000 artefacts du 16^e siècle ont été mis au jour ainsi que les vestiges d'au moins cinq aires de construction. Des objets et des restes d'aliments de luxe laissent supposer qu'un secteur était réservé à l'élite. La présence de poterie iroquoienne et de restes de plantes autochtones démontre la présence d'échanges entre Français et Amérindiens. D'autres objets révèlent par ailleurs qu'on cherchait activement des métaux précieux. Mais le site recèle encore bien des mystères que les spécialistes d'une vingtaine de disciplines tentent d'éclaircir.

La Société Historique de Cap-Rouge désire ardemment que la phase deux des fouilles sur le site Cartier-Roberval reprenne. En effet, ce site est le témoin de la première colonisation française en Amérique. ■



La statue de Jacques Cartier au parc Jean-Déry, fondateur de la Société historique du Cap-Rouge, lors de son inauguration.

Photos Renée Patenaude

Nouveau service à Cap-Rouge

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Une équipe d'infirmières praticiennes spécialisées en soins première ligne (IPSPL) offre dès à présent des consultations rapides les soirs et les fins de semaine pour une panoplie de problèmes de santé courants dans le but de désengorger le système de santé actuel.

Ces professionnels travaillent en étroite collaboration avec des médecins. La mission de cette équipe de professionnels est d'offrir à la population souffrant d'un problème de santé courant, un accès rapide et abordable à un professionnel de la santé qualifié, dans le respect des limites du champ d'expertise, en limitant le plus possible les délais d'attente et en mettant en évidence l'aspect humain de la pratique.



Toute l'équipe d'IPSPL, de gauche à droite : Caroline Côté, Jean-Daniel Cyr, Vicky Racine, Estelle Rancourt, Marie-Claude Lapointe et Julie Poirier.

Qu'est-ce qu'une IPSPL?

Une infirmière praticienne spécialisée en soins de première ligne possède une formation universitaire de 2^e cycle lui permettant de dispenser des soins infirmiers et des soins médicaux aux personnes de tous âges ayant des besoins liés à leur santé physique et/ou leur santé mentale.

En plus des activités propres à sa profession, l'IPSPL peut exercer cinq (5) activités supplémentaires habituellement réservées aux médecins :

- La prescription de médicaments et d'autres substances
- La prescription d'examen diagnostiques
- La prescription de traitements médicaux
- L'utilisation de techniques diagnostiques invasives ou qui présentent des risques de blessure
- L'utilisation de techniques ou l'application de traitements médicaux invasifs ou qui présentent des risques de blessure

Où les trouver :

cliniquedirectconsult.com

Uniprix M.-O. Girard et F. Lahoud

811, Route Jean-Gauvin, Québec (QC) G1X 4V9 ■

Paniers bio : des légumes biologiques dans l'assiette

(MS) L'entreprise Les Jardins de Sandrine offre l'occasion aux citoyens de Cap-Rouge de pouvoir obtenir des paniers de légumes frais directement livrés à La Maison Léon-Provancher durant toute la saison estivale 2017. Jeune productrice de la région, Sandrine a pour mission d'offrir des légumes frais et sains à ses clients, par la vente de paniers hebdomadaires. Les Jardins de Sandrine applique des techniques de production durables et écologiques et est en processus de pré-certification afin d'obtenir la mention biologique. Plus d'une trentaine de variétés de légumes et de fines herbes sont cultivées durant la saison.

Pour plus d'informations : www.lesjardinsdesandrine.com ■

**Mouvement
d'animation
artistique**
de Cap-Rouge

Cours et ateliers d'arts visuels
4473, rue St-Félix, Québec, QC
Tél. : 418 641-6301 poste 7327

maacr@outlook.com • www.maacr.org
www.facebook.com/MAACRpublic/

vous invite à

L'EXPOSITION ANNUELLE DE SES MEMBRES



Mouvances

du 1^{er} au 11 juin 2017

Expo-Théâtre de la Visitation
814 route de l'Église
Stationnement gratuit

**Nous aurons un kiosque à DécouvrArts
les 3 et 4 juin prochains, passez nous voir !**

Soyez du Mouvement !

VILLE DE
QUÉBEC
Arrondissement de
Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Merci à nos commanditaires

Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge

Musique : en juin, c'est « La Java des Loriots »!

Photo Les Loriots - Richard Paradis



Le groupe vocal des Loriots de Cap-Rouge au complet.

(MS) **Le Groupe vocal Les Loriots de Cap-Rouge présente son spectacle annuel, le 6 juin prochain à 20 h à la salle de spectacle Desjardins du Centre Communautaire Jean-Marie-Roy, 4950, rue Lionel-Groulx, Saint-Augustin-de-Desmaures.**

Les Loriots vont offrir toute une fête avec de la musique regroupant de nombreuses chansons populaires francophones et anglophones : Claude Dubois, Michel Bélanger, Ariane Moffatt, Claude Nougaro, Gérard Lenorman ou bien Stevie Wonder, Van Morrison ou Queen. Il y en aura pour tous les goûts et de tous les rythmes.

Une nouvelle

Les Loriots ont une toute nouvelle chef de chœur : Camille Caron, fraîchement diplômée de l'Université Laval, elle a pris la

direction de la chorale en septembre dernier pour monter ce spectacle. Âgée de 24 ans seulement, Camille possède déjà une solide expérience de la scène en tant que chanteuse de jazz professionnelle. Il s'agit toutefois d'une première expérience en direction chorale pour la jeune femme où elle a investi tout son charisme et son dynamisme afin d'atteindre ses objectifs.

« C'est nouveau pour moi, mais pas tant que ça, j'ai hâte, j'ai vraiment hâte de voir comment ça va se passer », précise Madame Caron, quant au fait de prendre la barre d'une chorale mature, riche de plus de 40 ans d'existence.

Un bagage bien rempli

« Chanter en groupe, je connais ça et faire chanter les autres aussi. Moi, il semblerait que je chante depuis que je sais parler.

J'ai grandi dans une famille de musiciens, j'ai toujours baigné dans la musique, j'ai même fait mon premier spectacle à l'âge de 5 ans! », précise la nouvelle chef de chœur des Loriots de Cap-Rouge.

Elle considère que son côté jazz s'accordera parfaitement avec la dynamique actuelle des Loriots. « J'aime dire que je chante les couleurs! J'accorde beaucoup d'importance à la mélodie, au rythme, au sens des mots et aux émotions qu'ils suscitent. Ça va de pair avec ce que font les Loriots », précise-t-elle.

Au piano, Louis Laprise accompagnera les Loriots pour le concert. Affilié à la chorale depuis cinq ans, il dirige un groupe de cinq musiciens. Polyvalent, il est reconnu comme étant un pianiste qui prête ses talents à plusieurs projets musicaux, allant du *cover band* au trio jazz, en passant par l'accompagnement de

chant classique. Cette année, il signe d'ailleurs plusieurs harmonisations originales.

Des billets disponibles

Il existe trois façons de vous procurer des billets : auprès de choristes que vous connaissez, à la porte de la salle le jour de l'événement ou en contactant Michel Bouchard au 418 955-1039 ou Michèle Desrosiers au 418 563-3127. Le coût du billet est de 25 \$ en prévente et à 22 \$ auprès des choristes. Pour les enfants de douze ans ou moins, l'entrée est de 10 \$.

Pour en savoir plus, consultez le site web au www.lesloriots.ca. ■

La Fête mondiale du jeu : découvrir le jeu sous toutes ses formes

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

Activité familiale gratuite et incontournable de l'arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge, la Fête mondiale du jeu propose aux citoyens de Cap-Rouge de passer une journée remplie de découvertes, de plaisir, de jeux, de sports, d'activités ludiques, d'apprentissage d'habiletés et d'émerveillements le 27 mai prochain à l'anneau de glace Gaétan-Boucher.

S'inscrivant dans le mouvement international de la journée du jeu, cette initiative se veut être un endroit dédié au jeu sous toutes ses formes et qui s'adapte à tous : petits et grands. Des zones d'activités spécifiques en fonction de l'âge seront présentes : zone 0-5 ans, zone enfant, zone ado et zone adulte.

Lors des dernières éditions, la Fête mondiale du jeu a attiré près de 7 000 personnes en seulement une journée. De nombreux collaborateurs seront présents pour cet événement : La Revanche, LocaPoussette, La Maison Léon-Provancher, Les Matinées Préscolaires St-Louis, Ressources Espace Familles, Pair-Forme, Camp Portneuf, Chantelait et Sociojeux. ■



Jeux gonflables, jeux de société, jeux de réflexion : il y en a pour tous les goûts.



Les familles de Cap-Rouge sont invitées à venir jouer le 27 mai prochain.



Le site de la Fête mondiale du jeu se divise en zones distinctes.

Photos Ludothèque de Sainte-Foy

Golf De Pratique L'Hêtrière : populaire et très apprécié

(MS) En fonction depuis 1995, le Golf De Pratique L'Hêtrière, au 3480, de L'Hêtrière, est toujours aussi populaire et apprécié par les citoyens, notamment grâce à la qualité du site et des balles de golf.

Beau temps, mauvais temps, les amateurs de golf peuvent toujours frapper des balles. En effet, le golf est établi sur deux étages avec 56 espaces de frappe sur du gazon synthétique.

« Quand il pleut, les gens sont protégés. Et durant la période estivale, les amateurs sont à l'ombre, à l'abri du soleil », explique

Jean-Marc Savard, propriétaire du Golf De Pratique L'Hêtrière.

Depuis son acquisition, M. Savard n'a cessé de faire l'acquisition de terrain afin de développer plusieurs secteurs pour la pratique du sport. En plus de souligner la 21^e saison, il y a également l'ajout de 30 000 balles de golf en provenance de la Corée, d'une qualité spécifique pour l'exercice du golf. « Je suis réputé à Québec pour avoir une très bonne qualité de balles », précise M. Savard.

Quelques points particuliers :

- L'environnement permet aux amateurs de golf de profiter d'un éclairage durant les longues soirées estivales.
- Le Golf De Pratique L'Hêtrière fournit des bâtons gratuitement aux enfants pour promouvoir l'initiation au golf.
- Un mini-putt est affilié au golf.
- Souffler les terrains, fin-février début mars pour être en fonction dès la mi-mars, selon les conditions météorologiques. ■



Jean-Marc Savard, propriétaire du Golf De Pratique L'Hêtrière.

Des conférences pour tous

(MS) L'Union des Africains du Québec et amis solidaires de l'Afrique (UAQASA) en partenariat avec l'Association haïtienne de Québec (AHQ) et l'Association des Antillais de l'Université Laval (AÉAUL) invite les citoyens de la Ville de Québec à profiter de plusieurs conférences à thématiques durant l'été.

Le 25 mai prochain, au Centre communautaire Claude-Allard, au sein de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge aura lieu le premier sommet sur l'Afrique. Un hommage sera rendu aux patriotes et humanistes africains.

Le 22 juin, les citoyens pourront profiter d'une conférence interactive à la bibliothèque Monique-Corriveau, qui rend hommage aux Pères de l'inclusion, de la justice sociale et de la paix, de Mahatma Gandhi à Nelson Mandela en passant par Martin Luther King et Mohamed Ali.

Afin de compléter le trio de conférences, une dernière conférence participative aura lieu le 2 juillet prochain à la bibliothèque Monique-Corriveau, sous la thématique : « Souvenons-nous des tragédies de l'histoire récente qui a ébranlé notre ville mère Québec « mater urbe » et œuvrons toutes et tous pour le vivre ensemble afin de bâtir un Québec plus inclusif, plus juste et plus équitable. ». ■

Offrez-vous un regard irrésistible pour l'été

chez *Via Beauté*
L'expertise en esthétique

POSE SUPER STAR DE CILS DE MISENCIL
EXTENSION DE CILS

50%
DE RABAIS

Obtenez 10% de rabais
sur votre première retouche

Obtenez 20 % de rabais
sur votre deuxième retouche

WOW

Obtenez 30% de rabais
sur votre troisième retouche

PLUS DE RAISON DE S'EN PASSER!

(Sur rendez-vous selon les disponibilités. Les retouches devront être prises dans un délai de deux à trois semaines maximum pour obtenir ces rabais).
Cette promotion est valide jusqu'au 10 juin 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.



SOTHYS
PARIS

Laboratoire
Dr Renaud

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

OCEAN+

MISENCIL
EXTENSION DE CILS

ARTDECO

Via Beauté
L'expertise en esthétique

PLACE DU FAUBOURG
990, boul. de la Chaudière
Cap-Rouge
418 877-4198

CONSULTATIONS
GRATUITES

www.viabeaute.com



Suivez nos
promotions et
nos concours



Tennis : la Coupe du Tracel à Cap-Rouge

MALIKA SCHNEIDER

redaction@journal-local.ca

La 5^e édition du Tournoi de tennis Régional de Double, la Coupe du Tracel, aura lieu au 4575, rue de la Promenade-Des-Sœurs à Cap-Rouge, du dimanche 11 juin au dimanche 18 juin 2017.

Les deux précédentes éditions ont accueilli près de 80 participants, pour un total approximatif de 40 équipes. Selon Denis Bélanger, président du Club de Tennis du Tracel, les spectateurs pourront profiter, durant la dernière fin de semaine, des compétitions en ce qui concerne les demi-finales et les finales. Il précise notamment que ce seront des parties très relevées pour cette nouvelle édition.

Monsieur Bélanger invite les citoyens à prendre en note ces dates pour venir à la rencontre des meilleures équipes de double de toute la région de Québec.

Disponibilités

Le président du Club de Tennis du Tracel précise que plusieurs places sont encore disponibles pour ceux et celles qui souhaiteraient s'aventurer dans la compétition en double.

Pour plus de détails : racquetevents.ca/TennisduTracel ■



La 5^e édition aura lieu au Parc du Plateau à Cap-Rouge.

Photo Club de Tennis du Tracel

Saison estivale : le soccer chez les plus jeunes

(MS) À quelques jours du début de la saison estivale, le Club de Soccer CRSA est en pleine période de recrutement.



Sous la supervision des animateurs du Club et de l'équipe technique, les jeunes s'épanouissent dans le soccer.

Petits crampons

Le début de la saison pour les jeunes joueurs de soccer nés entre 2011 et 2013 se fera sur les terrains du Parc Delphis-Marois à Saint-Augustin ainsi qu'à celui de l'Arbrisseau à Cap-Rouge, dès le 29 mai prochain. Durant la saison, les jeunes auront la chance de développer leurs habiletés avec des activités ludiques encadrées par les animateurs et l'équipe technique du Club. Le Club soutient qu'il reste encore de la place pour les jeunes qui débordent d'énergie.

Académie

Quant à lui, le programme de l'Académie, pour les joueurs de soccer nés entre 2009 et 2010, commencera pour la semaine du 22 mai. Le Club de soccer CRSA mentionne qu'il reste encore des places dans ce programme qui inclut un soir de pratique et de développement technique ainsi qu'un soir entièrement dédié pour des parties.

Pour de plus amples informations : www.soccercrsa.ca ■



La saison estivale 2016-2017 du Club de Soccer CRSA commence à compter de la fin du mois de mai.

Du soccer pour adultes

(MS) Chaque mercredi soir, le Club de Soccer CRSA propose une activité de soccer pour adultes de 21 h à 22 h, au terrain éclairé no. 1 du Parc Delphis-Marois, à proximité de la Bibliothèque Alain-Grandbois.

Animée par le directeur technique du Club, David Johnson, cette activité a pour objectif de réunir différents parents de joueurs et joueuses du CRSA autour du soccer.

Cette activité hebdomadaire se présente sous le format d'une séance de 90 minutes qui offre à la fois un entraînement physique et une partie de 45 minutes avec apprentissage des lois du jeu et d'arbitrage.

Le coût d'inscription est de 120 \$ par participant. Les intéressés peuvent s'inscrire en ligne par l'intermédiaire du site www.soccercrsa.ca ou directement aux bureaux du Club de Soccer lors des heures d'ouverture du lundi au jeudi de 15 h à 18 h 30. ■



Depuis l'été 2002, les clubs de soccer de la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures et de Cap-Rouge se sont regroupés afin de devenir une organisation plus solide.

ZONE ROUGE

Guillaume Tremblay Gaudin, B.Sc Kinésiologue et Masso-kinésithérapeute

Suite à une blessure, comment gérer votre douleur?

Votre corps peut subir plusieurs blessures. Différents traitements peuvent être utilisés pour soulager et pour accélérer le processus de guérison. Afin de mieux comprendre quelles sont les étapes à suivre pour un type de blessure, il est important de savoir quelle est la blessure que vous avez, d'avoir le bon diagnostic.

Voici quelques définitions de blessures musculosquelettiques courantes :

- **Tendinite** : Inflammation du tendon d'un muscle
- **Bursite** : Inflammation d'une bourse séreuse. Cette dernière est une cavité fermée facilitant le glissement des organes auxquels elle se rattache.
- **Capsulite** : Inflammation de la membrane entourant l'articulation
- **Étirement ou déchirure musculaire** : Étirement anormal du muscle ayant dépassé ses limites fonctionnelles
- **Entorse** : Traumatisme articulaire causant parfois des elongations ligamentaires. Nous pouvons classer cette dernière en 3 stades.
 - *Stade 1* Étirement ligamentaire, perte de proprioception
 - *Stade 2* Rupture ligamentaire partielle
 - *Stade 3* Rupture complète
- **Subluxation** : Luxation incomplète déplaçant qu'un seul des deux os d'une articulation



Lorsque vous subissez l'un des traumatismes énumérés ci-haut, vous ressentez une douleur. Le processus inflammatoire débute alors que le corps effectue une vasodilatation des vaisseaux sanguins, ce qui engendre un gonflement de la peau (Œdème), une petite rougeur à la surface de la peau ainsi qu'une légère chaleur. En plus des derniers symptômes, si une entorse est diagnostiquée stade 2 ou 3, l'apparition d'une ecchymose sera observée.

Chaud ou froid

L'utilisation du chaud ou du froid peut, selon le cas, aider la guérison d'une blessure articulaire ou musculaire. Mais quand employer la chaleur ou le froid?

L'application du froid (glace, sac de gel ou sac de légumes congelés) atténue l'enflure et l'inflammation. Il apaise la douleur, diminue les spasmes musculaires et diminue la circulation sanguine. Le chaud (sac magique ou bouillotte) améliore la réparation des tissus et les rend plus souples. Il diminue aussi la douleur, agit comme un relaxant musculaire et contrairement au froid, augmente la circulation sanguine.

Le froid soulage les blessures aiguës et la douleur lors de la première phase des blessures de sur utilisation. Il traite les crampes musculaires, les déchirures et les elongations. Appliquez le froid pendant au moins 48 heures après la blessure afin d'éviter l'inflammation excessive.

Vous ressentez de la chaleur ou de la douleur, votre blessure est rouge ou enflée et vous avez une perte de mobilité: vous êtes en présence de signes d'inflammation. Voici un aide mémoire sur comment intervenir ; appliquez la méthode **RICE** :

R pour repos (cessez immédiatement l'activité ou le sport qui a engendré le traumatisme)

I pour immobilisation (évitez de bouger l'articulation atteinte)

C pour compression (maintenez une compression sur le segment blessé)

E pour élévation (élevez le segment pour favoriser le retour veineux au cœur)

ICE pour glace (appliquez entre 10 et 15 minutes, prenez 60 minutes de pause et appliquez de nouveau. Répétez ce cycle le plus souvent possible)

Ces 5 interventions ont pour objectif de contrôler le processus inflammatoire. Bien sur, pour une tendinite, une bursite ou une capsulite, l'application de la glace peut être suffisante pour contrôler la douleur. Si cette dernière persiste après sa phase aiguë, soit les 7 premiers jours suivant l'événement, les étirements des muscles affectés seront importants afin d'éviter l'ankylose et les déséquilibres musculaires.

Selon l'association québécoise en douleur chronique, il est suggéré de ne pas arrêter l'exercice car celle-ci favorise la circulation et la récupération cellulaire. Bien entendu, il faut éviter de répéter l'exercice ou tout mouvement générant la douleur.

Si la douleur persiste après la phase aiguë, il est important de consulter un professionnel qualifié afin de traiter la douleur car toute douleur lancinante peut devenir chronique ou engendrer de nouvelles douleurs et donc des mécanismes de protection défectueux. ■



169⁹⁹\$
+ TAXES

ABONNEMENT
4 MOIS

COURS DE GROUPE INCLUS

Zumba, Spinning, Bootcamp, entraînement sur TRX, Boxe

FRAIS D'ADHÉSION INCLUS

Valide jusqu'au 1^{er} juin 2017



zone rouge
GYM COACHING

T 418 800-0260 / zonerouge.ca

3679, rue de l'Hétrière, Saint-Augustin-de-Desmaures QC G3A 1X1

Opération déchiquetage pour contrer le vol d'identité



DATE : 10 juin 2017

HEURE : 9 h à midi

**LIEU : Stationnement
de la Caisse, 1111, boul.
de la Chaudière à Québec**

Cette opération sécuritaire de destruction à pour but de prévenir la fraude et le vol de renseignements personnels tout en permettant le recyclage du papier et des appareils électroniques.

Activité pour particulier uniquement.

Maximum de quatre (4) boîtes d'archives par personne (gratuit pour les membres Desjardins et 10 \$ par boîte pour les non membres).

Destruction gratuite de matériel électronique et informatique.

En collaboration avec :



Pour de plus amples
renseignements :

418 651-5487

caissedecaprouge.com

 /caissedecaprouge



Desjardins
Caisse populaire
de Cap-Rouge