



Une activité de réseautage réussie à Val-Bélair

page 10



La Caisse invite ses membres à se sucrer le bec!

page 4

CENTRE DE PRÉLÈVEMENTS ET DE SOINS INFIRMIERS AUDREY ROBILLARD

- IMMUNISATIONS CONTRE LE ZONA. PRIX COMPÉTITIF.
- PRISE DE SANG
- VACCINATION SANTÉ-VOYAGE

1147, boul. Pie-XI Nord Suite 203
418 842-2666

1510, de la Faune
418 842-6222

le JOURNAL de Val-Bélair

Le Journal d'information | www.journ-al.ca

PLACEZ VOTRE COMMANDE DÈS MAINTENANT, NOTRE ÉQUIPE EST PRÊTE !



418 694-1234
ou au
st-hubert.com



2000, rue de l'interlude, VAL BÉLAIR



Le Cercle de Fermières de Val Bélair souligne son 40^e anniversaire lors de son exposition annuelle

page 3



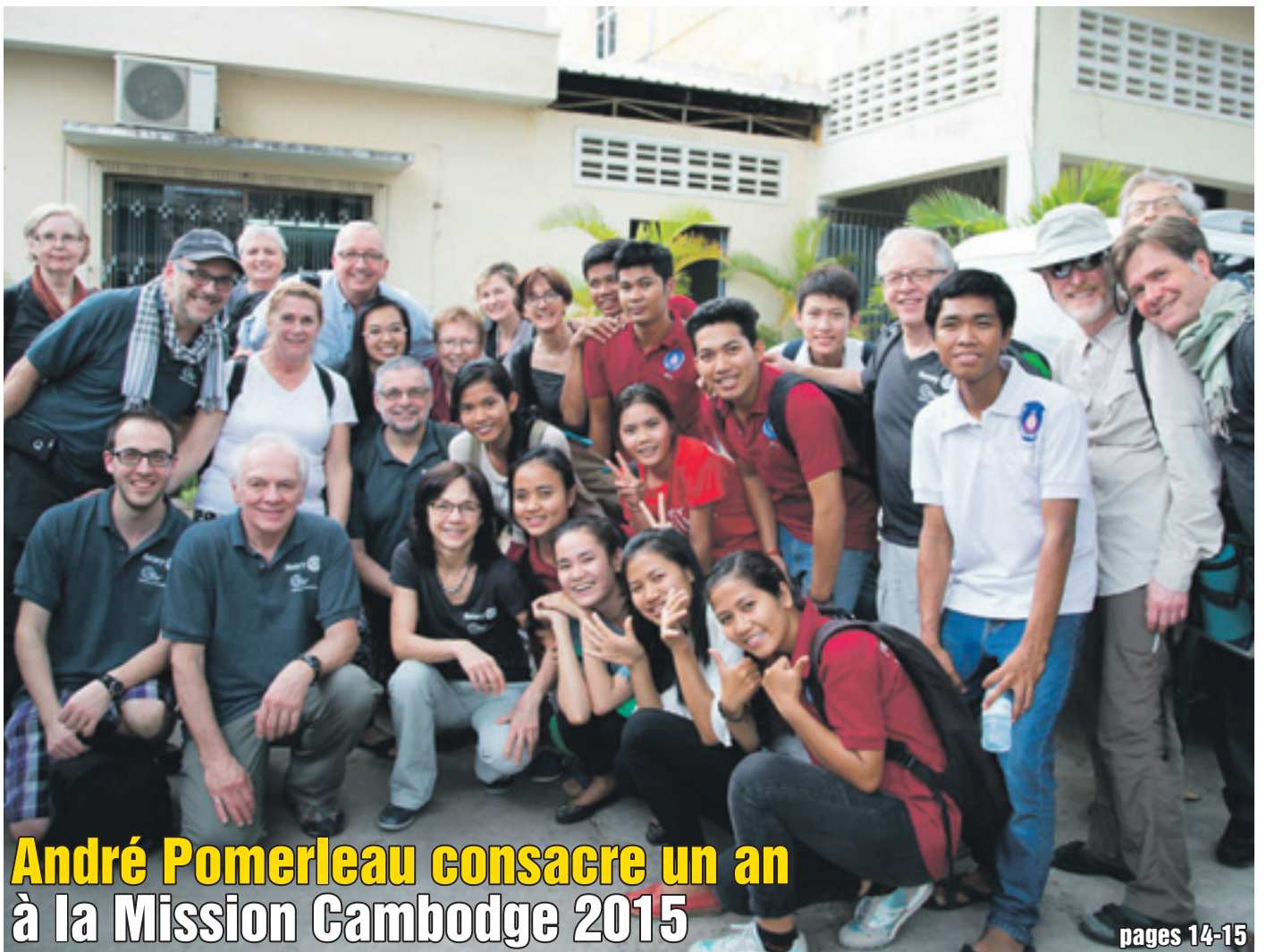
L'exposition printanière à L'Artdoive accueille des artistes de la Haute-Saint-Charles

page 5



C'est un nouveau départ pour les membres du Club de marche Volkssport Nord-Sud

page 20



André Pomerleau consacre un an à la Mission Cambodge 2015

pages 14-15



L'équipe des Raffles Atome B remporte l'or au tournoi de Saint-Eustache

page 11



La Crèmerie Champagne et filles s'installe à Val-Bélair

page 5

DES NOUVELLES HEURES ADAPTÉES À VOS BESOINS POUR UN MAXIMUM D'ACCESSIBILITÉ.

Lundi 9 h à 17 h
Mardi 9 h à 20 h
Mercredi 9 h à 20 h
Jeudi 9 h à 20 h
Vendredi 9 h à 16 h
Samedi* 9 h à 15 h

* Les jours de semaine après 16 h ainsi que le samedi, les activités de traitement numérique sont offertes uniquement aux guichets automatiques.

2 PLACES D'AFFAIRES

MAINTENANT OUVERT LE SAMEDI
1638, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6

1095, boulevard Pie-XI Nord
Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO :
418 872-1445

desjardins.com/caisse-piemont-laurentien

Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien



Dr ROBERT NOLET LÉVESQUE



La dentisterie
Val-Bélair

418-845-DENT (3368)

www.ladentisterie.ca

1800, avenue Industrielle #105
Val-Bélair (QC) G3K 1L9



INVITATION



MES AVANTAGES
DES JARDINS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DE LA CAISSE POPULAIRE DES JARDINS DU PIÉMONT LAURENTIEN

DATE : LUNDI 27 AVRIL 2015

HEURE : 19 H

LIEU : CENTRE CULTUREL GEORGES-DOR
3490, route de l'Aéroport

Vous êtes cordialement invités à venir prendre connaissance des résultats de votre caisse. Vous aurez l'occasion de vous prononcer sur différents sujets, de statuer sur le partage des excédents et de prendre part à la vie démocratique de votre coopérative financière.

- Remise d'un cadeau aux membres présents
- Goûter
- Tirage de 10 500 \$ en bourses d'études jeunesse

Au plaisir de vous y rencontrer!



Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien

Le Cercle de Fermières de Val-Bélaire souligne son 40^e anniversaire lors de son exposition annuelle

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le Cercle de Fermières de Val-Bélaire a souligné son 40^e anniversaire de fondation lors de sa récente exposition annuelle. Mmes Mariette Jenkins et Louise Perron ont reçu la nouvelle épinglette des CFQ, pour leurs 40 ans de présence au sein du Cercle.

Les 400 visiteurs ont pu admirer les créations actuelles et anciennes des membres. L'artisan de l'année est Mme Hélène Walsh et

Mme Rachel Lavoie a reçu le trophée Monique Lévesque pour son implication durant l'année 2014-2015. Mme Lola Bellefleur a eu le plus grand nombre de votes pour son sac tout usage.

Le tricot graffiti fait par une vingtaine de tricoteuses a été dévoilé et sera affiché à la bibliothèque Félix-Leclerc à la fin avril. Il fera partie de la route des graffiti CFQ, puisque tous les Cercles de Fermières de la province ont été invités à créer un graffiti pour le 100^e anniversaire des CFQ. ■



Le tricot graffiti qui sera exposé à la bibliothèque Félix-Leclerc à la fin avril.



Les deux membres qui étaient présentes à la fondation du Cercle de Fermières de Val-Bélaire, assise, Mme Mariette Jenkins et debout à droite, Mme Louise Perron.

Les Cercles de Fermières du Québec célèbrent leurs 100 ans

Le premier Cercle de Fermières fut fondé à Chicoutimi, en 1915 par M. Alphonse Désilets, agronome du ministère de l'Agriculture. Les buts de l'association sont de rompre l'isolement, revaloriser la besogne domestique et les positions féminines par le droit d'intervention.

En 1919, un premier congrès provincial au parlement de Québec permet aux femmes de se rencontrer et d'échanger leurs idées. Les premiers statuts et règlements y sont adoptés.

En 1922, il y a 70 Cercles dans la province et 5 100 membres. Différents comités sont formés lors du 2^e congrès. Avec l'aide du ministère de l'Agriculture, les membres pourront bénéficier de cours d'enseignement ménager, de formation sur le filage et le métier à tisser. Un comité s'occupera des expositions, des fêtes et des concours lors des expositions agricoles. Plus localement, les Cercles aident les jeunes mères et les femmes et participent aux œuvres paroissiales.

En 1940, il y a 645 Cercles et 28 000 membres. L'église qui avait soutenu l'initiative du ministère de l'Agriculture trouve que les femmes sont trop indépendantes lorsque les Cercles

veulent se regrouper selon les districts agronomiques qui sont différents des diocèses. Les vingt années qui ont suivi ont été témoins de scission dans l'association. Au début des années soixante les Cercles de fermières étudient la possibilité d'avoir une charte et l'incorporation se réalisera en mai 1968. À ce moment, il y a 760 Cercles et 56 000 membres.

Les Cercles de Fermières sont un lieu d'apprentissage et de coopération. La formation est faite par les membres d'expérience. Il y a beaucoup de bénévolat fait par les membres. En 1979, il y a 853 Cercles et 75 000 membres.

C'est ainsi qu'en 1980 la plus grande association féminine de la province, les Cercles de Fermières du Québec, tient un congrès d'orientation qui lui permet de se moderniser, sans oublier ses origines.

En 2015, les CFQ sont présents dans tous les milieux, leur mission actuelle a deux volets : les CFQ sont une association apolitique de femmes vouées à l'amélioration des conditions de vie de la femme et de la famille ainsi que la transmission du patrimoine culturel et artisanal. Avec leurs 33 616 membres, elles demeurent toujours la plus grande association féminine au Québec. ■

À l'heure des grands travaux sur Pie-XI sud Sylvain Légaré appuie encore plus l'achat local

(YG) La Ville de Québec informe les automobilistes que des travaux sont en cours sur une portion du boulevard Pie-XI sud, située entre la rue de la Joconde et l'avenue Industrielle. Pendant la durée des travaux, la circulation sera interdite dans la zone de chantier. Des travaux de réfection des infrastructures souterraines sont effectués pour une période d'environ deux mois, jusqu'au 23 juin.

Des travaux nécessaires, mais qui nécessiteront des inconvénients aux résidents du secteur, et évidemment aux commerces. C'est pourquoi le conseiller municipal du secteur, M. Sylvain Légaré, invite la population de Val-Bélaire à faire de plus grands efforts que

d'habitude pour favoriser l'achat local. « La population donne un bon appui aux commerçants du secteur généralement, mais en raison des travaux, je les incite à le faire encore plus pendant la période des travaux en cours », avance M. Légaré.

Pour accommoder les résidents, la Ville a même déjà amorcé les travaux entre les rues Emerson et Innovation afin que les travaux soient complétés plus rapidement. « La Ville communique de façon irréprochable avec les citoyens touchés. De plus, nous sommes en contact avec l'Association des gens d'affaires de Val-Bélaire dont les membres peuvent assister aux réunions de chantier », termine M. Légaré. ■

La Fédération régionale des CFQ tient une exposition de pièces artisanales

(YG) Pour le 100^e anniversaire des Cercles de Fermières du Québec (CFQ), la Fédération régionale tiendra une exposition de pièces artisanales anciennes à la maison O'Neill, 3160, boulevard Wilfrid-Hamel du 9 au 29 mai, du lundi au vendredi de 12 h à 16 h et le samedi et dimanche de 10 h à 17 h. ■



Quinze ans d'expérience C'EST LE PIED!



TRAITEMENT COMPLET DES PIEDS

- ONGLES INCARNÉS
- VERRUES
- CORS ET CALLOSITÉS
- FASCIITE PLANTAIRE
- ÉPINE DE LENOIR
- CHAMPIGNONS

TECHNOLOGIES DE POINTE

- ORTHÈSES CRYOS
- ÉVALUATION POSTURALE PAR ORDINATEUR
- TRAITEMENT AU LASER



podiatregiroux.com
418 915-9399
1451, rue de l'Etna, suite 203

D^{re} Joanie Roy et
Dr François Giroux, podiatres.
Venez les rencontrer!



La Caisse invite ses membres à se sucrer le bec!

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Les membres de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien étaient récemment à vivre une expérience de cabane à sucre mobile dans le stationnement de la Caisse à Val-Bélair. Les membres de la Caisse ont beaucoup apprécié cet événement unique et de saison. En effet, il faisait juste assez froid pour que la tire prenne bien sur la neige.

« Cet événement fait partie de ce que nous appelons les Avantages membres Desjardins, lancés en 2014, qui permettent aux membres de bénéficier de nombreux avantages. Que ce soit des économies sur vos produits financiers, des services d'assistance gratuits, des rabais chez des marchands ou des privilèges VIP, chaque membre y trouvera son intérêt », explique Mme Mélanie Brassard, responsable des communications, des partenariats et des événements. ■



Le directeur général de la Caisse, M. Renaud Audet, et une partie de l'équipe de la Caisse présente sur les lieux.



Une autre partie de l'équipe de la Caisse qui a participé à cet événement.



Il n'y a pas d'âge pour profiter du moment pour se sucrer le bec!

Le Gribouillis café-causerie créatif : un lieu de rencontre pour les mamans et leurs bébés pour briser l'isolement

(YG) Le Gribouillis café-causerie créatif représente un lieu de rencontre pour les mamans et leurs bébés, dont l'objectif est de briser leur isolement tout en créant un sentiment d'appartenance et, de cette façon, lutter contre la dépression post-partum.

« L'idée m'est venue lors de mon congé de

maternité, alors que j'étais en dépression et que j'étais très solitaire. Je ne savais pas où aller sans subir de jugement, alors je restais chez moi, mais je rêvais d'un lieu comme Le Gribouillis. À la naissance de mon fils, j'ai décidé de faire le saut et de concrétiser mon rêve », raconte Mme Geneviève Simard, propriétaire et conceptrice du Gribouillis, ouvert depuis le 30 mars dernier au 1950, rue de L'Interlude au Carrefour de la Bravoure.



Le Gribouillis café-causerie créatif, complètement adapté aux réalités et aux besoins des mamans et de leurs enfants.

Elle voulait créer un lieu où tout se déroulerait sous un même toit, en plus d'être complètement adapté aux réalités et aux besoins des mamans et de leurs enfants. « J'ai essayé de penser à tout ce dont j'aurais eu envie et de rassembler ces idées pour former le meilleur endroit possible, celui qui me donnerait envie de sortir régulièrement », termine Mme Simard. Vous pouvez réserver le café pour les fêtes d'enfants, les baptêmes ou toutes activités en lien avec la naissance et les enfants. ■



La photo est prise lors d'un atelier créatif pour les mamans.

ÉQUIPEMENT VAL-BÉLAIR LOCATION D'OUTILS 418 842-7676

VENTE - LOCATION - RÉPARATION - PIÈCES
Tondeuse - Souffleuse - Outillage
Financement disponible



En location

Coupe-herbe Husqvarna



À partir de

189⁹⁹\$^{HT}

Fabrication de boyaux hydrauliques

MISE AU POINT DE VOTRE TONDEUSE

35⁹⁵\$^{HT}

Transport disponible

Scie à chaîne



Plusieurs autres modèles disponibles

Tondeuse

Husqvarna
À partir de 349⁹⁹\$^{HT}



À partir de 359⁰⁰\$^{HT}

Tracteur

Husqvarna
À partir de 1999⁹⁹\$^{HT}



À partir de 1974⁹⁹\$^{HT}

1525, avenue des Affaires Québec (Parc industriel de Val-Bélair)

Dépositaire



HORAIRE

Lundi au vendredi : 7 h à 17 h 30
Samedi et Dimanche : 8 h à 16 h

L'exposition printanière à L'Ardoise accueille des artistes de la Haute-Saint-Charles

(YG) À l'occasion du vernissage de l'exposition printanière à la salle L'Ardoise, le député de La Peltrie, M. Éric Caire, présente les œuvres de trois membres de la Société artistique de la Haute-Saint-Charles. Les artistes qui présenteront leurs œuvres sont M. Rémy Vallières, président de la SAHSC, Mmes Nathalie Chabot et Nicole Fraser.

« C'est un grand honneur pour nous de présenter les œuvres d'artistes membres de la Société artistique de la Haute-Saint-Charles. La circonscription de La Peltrie regorge d'artistes amateurs qui ne cessent de nous étonner par leur talent. Nous sommes très heureux de ce nouveau partenariat avec la Société artistique dont plusieurs artistes qui résident dans la circonscription sont membres », mentionne Éric Caire, député de La Peltrie.

Rappelons que la salle L'Ardoise, est une initiative du député Éric Caire et des membres de son équipe du bureau de circonscription. Cette salle accueille, depuis octobre 2008, des artistes de La Peltrie et vise à promouvoir les talents artistiques des résidents de la circonscription de La Peltrie. Près d'une centaine d'artistes ont exposé à L'Ardoise depuis son ouverture. Directement située au bureau de circonscription, les citoyens peuvent admirer les œuvres de nos artistes locaux.

L'exposition se déroule jusqu'au 29 mai, à la salle L'Ardoise, située au 5121, boulevard Chauveau Ouest, bureau 201, de 9 h à 16 h ou sur rendez-vous en composant le 418 877-5260. ■



Mme Nicole Fraser et le député de La Peltrie, M. Éric Caire, devant une œuvre de l'artiste.



Mme Nathalie Chabot et le député de La Peltrie devant quelques-unes des œuvres de l'artiste.



MM. Éric Caire, député de La Peltrie, Rémy Vallières, président de la Société artistique de la Haute-Saint-Charles, Mmes Nicole Fraser et Nathalie Chabot.

La Crèmerie Champagne et filles s'installe à Val-Bélair

(YG) La Crèmerie Champagne et filles inc, qui était située à Shannon depuis son ouverture en 2013, vient d'emménager dans de nouveaux locaux au 1960, rue de L'Interlude à Val-Bélair, au Carrefour de la Bravoure. Le propriétaire, M. Denis Champagne, lui-même ancien militaire, a été séduit par le concept, qui porte bien son nom en soutien aux troupes et de tous ceux qui les entourent. Les nouveaux locaux ont une superficie de 1 035 pieds carrés. Et pour souligner son appui aux troupes, M. Champagne accordera 15 % de rabais à la clientèle militaire à tous les 15 du mois et lors des derniers jours ouvrables du mois.

« J'ai fondé la Crèmerie Champagne et filles inc. dans l'objectif de créer de l'emploi pour mes filles. Elles sont 4 : Jade, 16 ans, Léonie, 14 ans, Delphine, 8 ans et Lydiane, 5 ans. Le concept est familial, convivial et enjoué. Nous avons comme emblème notre mascotte Molly, très appréciée pas les tout petits, et même les plus grands, lors de ses sorties », explique M. Champagne. Outre une crèmerie, on y retrouve un bar laitier et une bonbonnerie. Ils offrent des services de bar/paniers/sacs à bonbons pour divers événements, ainsi que la présence de la mascotte. L'entreprise compte 16 employés. ■

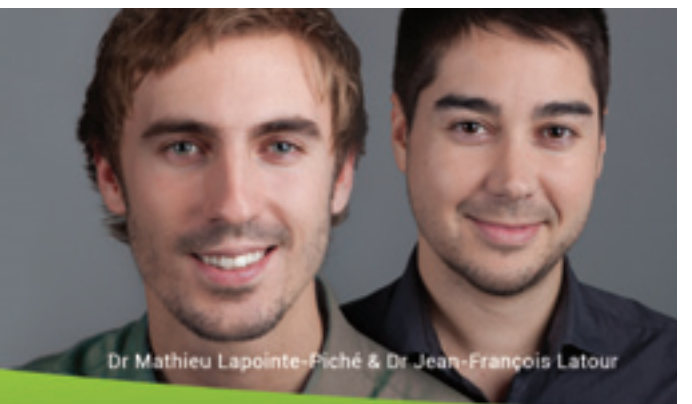


Éloïse, Anne-Frédérique, Mélodie, Jade (fille du propriétaire), Sophie-Rose, M. Denis Champagne et Molly, la mascotte.

IPSUM
CLINIQUE CHIROPATRIQUE

Pourquoi la chiropratique ?

- ✓ Tendinite
- ✓ Sciaticque
- ✓ Hernie
- ✓ Fatigue
- ✓ Maux de tête
- ✓ Douleurs au cou
- ✓ Maux de dos
- ✓ Douleurs à l'épaule



Dr Mathieu Lapointe-Fiché & Dr Jean-François Latour

www.cliniqueipsum.ca

418-915-6555

1451, rue de l'Etna (suite 201) Val-Bélair, Qc

le JOURNAL de Val-Bélaire

Le Journal d'information | www.journ-al.ca

JOURNAL.CA INC.

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

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Rédacteur :
Yvon Giroux
redaction@journ-al.ca
Comité aviseur de correction

Correcteur :
Jacques Bélanger

Collaboratrice :
Suzie Lemay

Photographe :
Martin Martel
Collaborateurs jeunesse :
Alexandra Cassivi
David Cassivi

PUBLICITÉ

Ghislain Gaudreau
Responsable secteurs
gouvernementaux et éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journ-al.ca

Sylvie Charest
Territoires de Val-Bélaire,
Saint-Émile, Neufchâteau Est,
Lebourgneuf et secteur immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journ-al.ca

Ginette Demers
Représentante publicitaire
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-de-ste-foy.ca

ADMINISTRATION
Suzie Lemay

DISTRIBUTION
Publisac (résidentielle)
Postes Canada (commerciale)
Distribution Affiche-Tout

IMPRESSION
Les Presses du Fleuve
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec

PRODUCTION
Mario Bernier
production@journ-al.ca
Julie Larivière
jlariviere@journal-de-val-belair.ca

PROCHAINE PARUTION

Juin/Juillet 2015

DATE DE TOMBÉE

13 mai 2015

**Vous ne recevez pas votre
exemplaire de votre
Journal de Val-Bélaire ?**

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du *Journal de Val-Bélaire* livré à votre domicile dans un sac réservé à cet effet de Publisac? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à info@journ-al.ca en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

Dîner conférence

Date : mercredi 6 mai

Heure : 11 h 30 à 13 h

Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien en collaboration avec Mallette

Lieu : 1095, boulevard Pie-XI Nord

Conférenciers invités:

Guy Chabot FCPA, FCA, ASSOCIÉ
Maude Vigneault LL. B., M. Fisc., Pl. Fin.

Des spécialistes pour votre entreprise, venez vous informer!
Veuillez confirmer votre présence auprès de Mme Diane Chabot
par courriel à diane.m.chabot@desjardins.com
Veuillez noter qu'une boîte à lunch vous sera servie.
Faites vite, les places sont limitées!

Nouveau membre

Immobilier



Marie-Pier
Tremblay
et
Christian
Dumais

IMMO-CLUC.CA
L'IMMOBILIER EN UN SEUL CLUC!

1025, rue de l'Estacade, Québec G3K 0P3

418 805-3634

Courriel : info@immo-cluc.ca

Travaux sur Pie-XI

Comme vous le savez, des travaux sont entamés sur le boulevard Pie-XI depuis le 20 avril et se dérouleront sur une bonne période de temps, et ce, jusqu'à l'automne. Certains d'entre vous vivent des inconforts importants et auront à jongler avec des difficultés d'accès à vos commerces, ce qui bien sûr ne sera pas facile pour personne mais c'est une situation toutefois inévitable.

L'AGAVB s'est impliqué à fond dans le dossier et a même un représentant qui assiste aux réunions de chantier pour que l'information soit diffusée mais surtout pour que vos revendications soient entendues et que tout se passe relative-

ment bien compte tenu des travaux majeurs.

Sachez que l'AGAVB vous tiendra à jour dans ce dossier via sa page Facebook ([agavb.val-belair](http://agavb.val-belair.com)), son site Internet (www.agavb.com). Nous vous encourageons donc, si ce n'est pas déjà fait, à vous ajouter à sa liste d'amis Facebook, afin de recevoir toutes les mises-à-jour et les détails de ce dossier ou de lui transmettre votre adresse courriel à info@agavb.com

Dans un 2^e temps, l'AGAVB mettra au point, en collaboration avec tous ses membres, une campagne promotionnelle sous la bannière – En-

courageons l'achat local qui sera en vigueur durant cette même période et qui permettra de faire rayonner votre commerce davantage en encourageant les consommateurs à se déplacer chez vous malgré certaines difficultés d'accès. Cette campagne aura certainement un impact favorable à long terme, et ce, bien au-delà de la durée des travaux.

Et pour terminer, l'organisme compte sur votre implication pour lui référer de nouveaux membres, encourager l'achat local et vous référer au répertoire des membres, lorsque possible, pour revitaliser le secteur. ■

Le Journal de Val-Bélaire au cœur de sa communauté

(YG) Le Journal de Sainte-Foy contribue à faire reconnaître le bénévolat et l'entraide dans sa communauté. Toutes les organisations communautaires et sportives sont invitées à nous faire part de leurs nouvelles exclusives et positives et peuvent nous faire parvenir une

photo de groupe illustrant un événement auquel elles ont participé. Ce mois-ci, votre journal a mis en valeur 41 organismes, ce qui démontre une présence tangible au cœur de la communauté. ■

Tirage :
15 500 exemplaires

Distribution résidentielle



14 494 exemplaires

Distribution commerciale

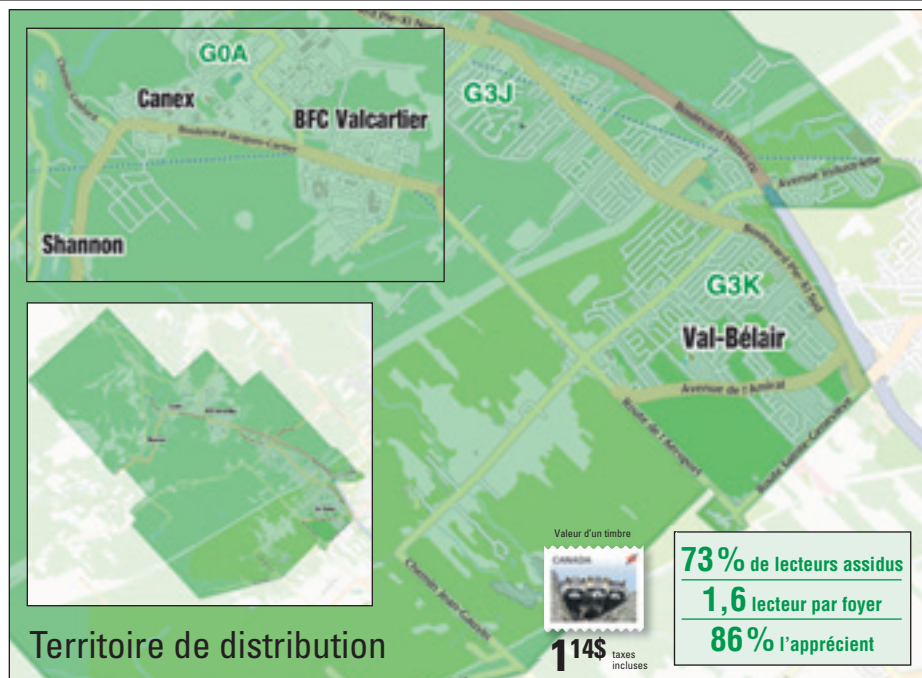


244 exemplaires

Présentoirs



762 exemplaires



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

Source **Léger**

www.legermarketing.com

TERRAINS À VENDRE

70 TERRAINS
4 GRANDS PROJETS



LES
HAUTS-BOIS
DE **SHANNON**

Économisez 2000\$
en taxe municipale à chaque année*

NOUS OFFRONS
DES TERRAINS :

▶ Auto-constructeurs
▶ Sans voisin arrière

▶ Plats et boisés
▶ Aqueduc inclus

▶ 4X plus grands
qu'en ville

418-907-2030

www.TerrainsShannon.ca

* Calculé à partir des taxes municipales de la ville de Québec et de Shannon pour une propriété évaluée à 350 000\$.

Départ de M. Sylvain Rouleau, vice-président de l'AGAVB



M. Sylvain Rouleau quitte le conseil d'administration pour de nouveaux défis professionnels à l'extérieur de la ville de Québec. Vice-président et membre fondateur de l'Association des gens d'affaires de Val-Bélair, Sylvain s'est impliqué et a cru au projet de l'Association depuis le début.

L'Association des gens d'affaires de Val-Bélair le remercie pour son dévouement et les services qu'il a rendus à l'Association et lui souhaite la réussite dans ce nouveau défi. ■

Membres de l'AGAVB, gens d'affaires et résidents de Val-Bélair



Pour une troisième année, il me fait plaisir de continuer la présidence de l'AGAVB pour l'année 2015, notre Association des gens d'affaires de Val-Bélair.

Je tiens à vous remercier de la confiance que vous m'avez accordée, et je désire souligner l'excellent travail de tous les administrateurs. Je peux heureusement compter sur la collaboration et le soutien actif des membres du conseil d'administration pour assurer le bon fonctionnement et la réalisation des différentes activités de cette association.

Ayant à cœur de solidifier les liens unissant nos membres, l'Association initie diverses activités pour mieux se connaître et cela aura pour effet d'accentuer l'achat local.

Le succès de ces activités est rendu possible grâce à votre présence, mais également grâce à une collaboration des dévoués bénévoles entourant l'AGAVB. J'espère vous voir nombreux et au plaisir de vous rencontrer.

Marc Rondeau, président ■

La 4^e édition du tournoi de golf de l'AGAVB aura lieu le 17 juin

La 4^e édition du tournoi de golf de l'AGAVB aura lieu le 17 juin prochain au Club de golf le Castor Valcartier.

Président d'honneur, M. Christian Parrot, vice-président et directeur général Cartier Chevrolet Buick GMC ltée.

Réservez dès maintenant votre quatuor.

Consultez le site Web pour plus d'information!

www.agavb.com ou au 581 984-0929. ■

Soirée Casino réussie de l'Escadron 901 Kiwanis de Val-Bélair

Plusieurs personnes ont pu assister récemment à la 3^e édition de la soirée Casino organisée par l'Escadron 901 Kiwanis de Val-Bélair.

Félicitations aux gagnants et soyez assurés que l'événement reviendra l'an prochain. ■



L'un des gagnants des tirages.



Plusieurs personnes ont participé à l'activité.

Voyage thématique - New York autrement!

Les 4-5-6-7 septembre prochain. 4 jours et 3 nuits pour vibrer dans New York! Pour ceux qui veulent voir New York sous un autre jour, sous le thème Grandir et découvrir, ne manquez pas l'escapade!

Pour toute information, vous pouvez contacter l'organisatrice Mme Sylvie Dompierre au 418 922-0845! Ne manquez pas cet événement qui sort de l'ordinaire! ■



FESTIVAL DU HOMARD !!

DU VRAI HOMARD 100% TOP QUALITÉ

Du 4 mai au 30 juin 2015.



GUEDILLE GÉANTE
11⁶⁹\$ +TX



CLUB SANDWICH
17³⁹\$ +TX



SALADE
12³⁹\$ +TX

Disponible au comptoir et salle à manger.

LE PRODUITS EST DISPONIBLE AUSSI EN LIVRAISON AVEC UN LÉGER SUPPLÉMENT



418 842-1323 www.patatesplus.com

La Société artistique de la Haute-Saint-Charles vous invite à l'exposition La société voit encore plus grand

(YG) La Société artistique de la Haute-Saint-Charles vous convie à venir voir l'exposition collective des artistes de la société intitulée *La société voit encore plus grand*. Les artistes y exposent une de leurs œuvres, la plus grande qu'ils ont faite et qu'ils ont en leur possession.

L'exposition se déroulera à la galerie d'art Adagio de la bibliothèque Félix-Leclerc, située au 1465, rue de l'Innovation, du 1^{er} au 29 mai. Les heures d'ouverture sont le lundi et le vendredi de 9 h à 17 h, le mardi, le mercredi et le jeudi de 9 h à 20 h et le samedi et le dimanche de 10 h à 17 h. ■

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage
AGENCE IMMOBILIÈRE



**JEAN-PIERRE
GAMACHE**



Vendeur 2013 ☆☆☆ Attestation d'excellence Membre à Vie
Pour vendre ou acheter en toute sécurité Contactez-moi!

418 843-1151

« URGENT BESOIN DE PROPRIÉTÉS »
POUR CONSULTER TOUTES
MES PROPRIÉTÉS ET VOIR
L'INTÉRIEUR VISITEZ LE...
www.jeanpierregamache.com

Participant au service de relogement des Forces canadiennes • www.jeanpierregamache.com

ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER



1667, boul. Valcartier

www.visitezmoi.ca 25945848
www.jeanpierregamache.com

VAL-BÉLAIR



3707, rte de l'Aéroport

www.visitezmoi.ca 27812208
www.jeanpierregamache.com

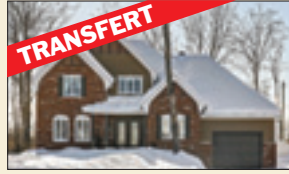
STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.



104, rte de la Jacques-Cartier

www.visitezmoi.ca 9027873
www.jeanpierregamache.com

SHANNON



122, rue Maple

www.visitezmoi.ca 21161712
www.jeanpierregamache.com

STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.



23, rue de l'Alizé

www.visitezmoi.ca 15101174
www.jeanpierregamache.com

SHANNON



21, rue Elm

www.visitezmoi.ca 27907234
www.jeanpierregamache.com

VAL-BÉLAIR



1437, rue des Herbes

www.visitezmoi.ca 20549882
www.jeanpierregamache.com

VAL-BÉLAIR



505-1370, ave du Golf-de-Bélaïr

www.visitezmoi.ca 9433309
www.jeanpierregamache.com

VAL-BÉLAIR



3-1395, rue Élie

www.visitezmoi.ca 16231831
www.jeanpierregamache.com

STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.



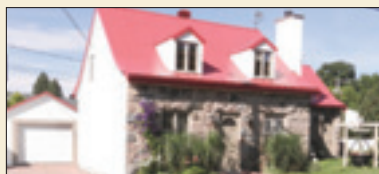
191, route Montcalm

www.visitezmoi.ca 17541888
www.jeanpierregamache.com



Frédéric Boulay
418 717-5059

LORETTEVILLE



Belle maison canadienne ayant gardé son cachet. 3 cc possibilité de 4. Bel aménagement floral. Garage détaché avec pavé uni dans l'entrée. Chaleureuse et rénovée. Elle est pour vous.

72, rue Lessard
www.visitezmoi.ca 22245359

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
COURTIER IMMOBILIER AGRÉÉ
Franchisé indépendant et autonome de Royal LePage

**OPINION GRATUITE DE
LA VALEUR MARCHANDE
DE VOTRE PROPRIÉTÉ**

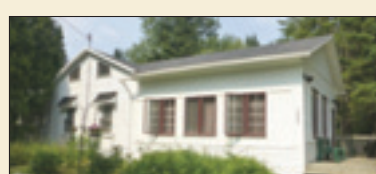
SHANNON



Maison neuve 3 cc, s-sol aménagé, planchers bois et céramique, armoire en polyester, grand terrain de 21 526 pc. Garantie maison neuve 5 ans. 265 000 \$ taxes incluses.

133, rue des Hironnelles
www.visitezmoi.ca 14013095

VAL-BÉLAIR



Chalet d'été sur magnifique terrain de 44 214 pc, borné par la rivière Nelson. Piscine creusée. Le chalet n'est pas isolé. Un joli coin tranquille pour vous reposer. 125 000 \$

1543, rue de Hauterive
www.visitezmoi.ca 20656158



Serge Boulay
418 845-5872

STE-FOY



Superbe propriété 3 cc, 3 sdb, 2 sd, 2 salons, 1 cabinet pour professionnel au s-sol avec sortie indépendante. Piscine creusée. Une vue panoramique sur la ville et la montagne.

2688, rue d'Aurigny
www.visitezmoi.ca 10678090



Paule Buffin
418 473-2624

ST-ÉMILE



Bungalow de 4 chambres dont 3 au même étage, 1 sdb, salle familiale, thermopompe, fenestration neuve, secteur familiale à proximité des écoles.

1650, rue Roland-Fiset
www.visitezmoi.ca 15325847

VISITEZ
L'INTÉRIEUR
DE NOS PROPRIÉTÉS
SUR
www.VISITEZMOI.ca
...et ajoutez le numéro

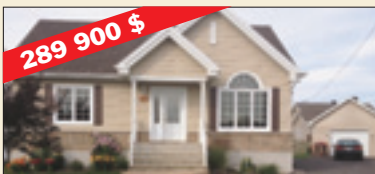
STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.



Propriété 2012, brique et bois. 3 cc. Garage 14x24, terrain de 43 000 pc, à ± 15 min. de la base Militaire. Garantie habitation.

22, rue des Cigales
www.visitezmoi.ca 17145904

STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.



WOW LA VOILÀ! Propriété Novoclimat, terrain de 7891 pc, clôturé, 3 cc, planchers bois et céramique, 2 sdb. Garage, patio et piscine. IMPECCABLE

40, rue Napoléon-Beaumont
www.visitezmoi.ca 11801819

ST-ÉMILE



2x4½ et 1x3½ nc/né, revenus de 22 260\$ / année. Rénovations de ± 100 000 \$ depuis 2009. La toiture sera refaite avant la vente.

2432-2436, rue de la Faune
www.visitezmoi.ca 21644125

ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER



Propriété 2011 sur 3 niveaux, 2 cc, foyer, 2 sdb, mezzanine, portes-fenêtres triples, garage, terrain de + de 34 000 pc et sans voisin arrière.

85, chemin Mountain View
www.visitezmoi.ca 15975103

VAL-BÉLAIR



Propriété à paliers multiple, const. 1991, 3 cc, planchers bois et céramique, s-sol aménagé, foyer, bcp de rangement. Garage détaché chauffé 16x24, cabanon, piscine et spa. Près des services. À voir!

1550, rue du Capitolin
www.visitezmoi.ca 24470471

REVUE SUR LE CONDO
GRATUITE

Un livre pour être bien dans sa peau

(YG) Francine Tremblay, résidente de Val-Bé-
lair depuis plus de 25 ans, vient de publier
aux éditions Québec-Livres *Le travail sur soi,
une façon d'atteindre l'autonomie.*

Ayant elle-même surmonté le manque de
confiance en soi, la timidité et tous les autres
problèmes qui nuisent à notre qualité de vie
et que nous trimbalons depuis notre en-



Francine Tremblay présente son livre *Le travail sur soi, une façon d'atteindre l'autonomie.*

fance, Francine Tremblay donne au suivant,
comme elle le précise elle-même : « J'ai écrit
ce livre pour aider ceux qui le désirent à trou-
ver la paix intérieure grâce au travail sur soi. »

Pour rédiger cet ouvrage de croissance per-
sonnelle, Francine Tremblay a effectué une re-
cherche très approfondie en consultant de
nombreux livres sur le sujet ainsi qu'en par-
ticipant à plusieurs ateliers de connaissance de soi.
C'est toutefois l'expérience
acquise au fil des ans qui
lui a permis de vraiment
comprendre les méca-
nismes d'un travail sur soi
efficace menant à la séré-
nité et au bien-être inté-
rieur.

L'auteure nous explique
son cheminement : « Il y a
près de trente ans, j'ai en-
trepris une démarche de
travail sur soi pour acqué-
rir plus d'autonomie et me
sentir bien dans ma peau.
Cette tâche colossale m'a
permis de me libérer de
nombreux problèmes qui
encombraient ma vie et af-
fectaient mon comporte-
ment, m'ouvrant ainsi les
portes du plein épanouis-
sement. »

Dans *Le travail sur soi*, une
façon d'atteindre l'auto-
nomie, l'auteure traite de
ce qui prédispose un en-
fant à devenir autonome.
Elle aborde ensuite l'âge
adulte au cours duquel
chacun doit apprendre à
maîtriser ses émotions, et à

vivre des rapports sereins et harmonieux
avec les autres.

Le travail sur soi a pour but d'aider chacun à
mieux se connaître, à développer ses quali-
tés et à acquérir plus de confiance en soi. Il
propose un chemin vers l'équilibre et incite
à corriger ses défauts, sans céder à la ten-
dance à s'apitoyer ou à se justifier. Il encou-
rage également le lecteur à se débarrasser du

besoin d'approbation pour devenir plus au-
tonome.

Titulaire d'un doctorat en études littéraires de
l'Université Laval, Francine Tremblay en-
seigne la création littéraire à l'UTAQ (Uni-
versité Laval) ainsi qu'au Collège de rédaction
du Québec. On peut se procurer *Le travail sur
soi, une façon d'atteindre l'autonomie* dans
les librairies. ■

Le Club Rotary Québec-Val-Bé- lair accueille un nouveau membre

(YG) Un nouveau membre vient de se join-
dre au Club Rotary Québec-Val-Bé-
lair. Il s'agit du Dr Jean -François Latour, chiro-

praticien de IPSUM, clinique chiroprati-
que à Val-Bé-
lair. L'organisme connaît un
succès certain au niveau du recrutement. ■



Le Dr Jean -François Latour, chiropraticien de IPSUM, clinique chiropratique à Val-Bé-
lair vient de se joindre au Club Rotary Québec-Val-Bé-
lair.

Location
24 000 KM
par année
inclus

39\$

Par semaine
120 000 km inclus
Transport et
préparation inclus

0\$
Acompte

Financement à l'achat **0,99%**** sur 60 mois

17
CIVIC

La voiture la plus
vendue au pays
pour la 17^e année
consécutive.

2015 IHS
TOP SAFETY
PICK

2015 IHS
BEST BUY
AWARD

**Un avantage
numérique qui
vous en donne plus!**

**L'OFFRE
CLÉ**

CIVIC DX 2015
NOUVELLE OFFRE!

LOCATION 60 MOIS

70\$*
EN LOCATION | **0\$**
Par semaine pendant 60 mois
120 000 km inclus
Transport, préparation et surcharge A/C inclus
ou Acompte

Financement à l'achat **1,99%**** sur 60 mois

24 000 KM
par année inclus

CR-V LX 2RM 2015 | **70\$*** | **0\$**
EN LOCATION | Par semaine pendant 60 mois
120 000 km inclus
Transport, préparation et surcharge A/C inclus
ou Acompte

Financement à l'achat **1,99%**** sur 60 mois

MOTOR TREND SUV OF THE YEAR 2015
MOTOR TREND SUV OF THE YEAR 2015
MOTOR TREND SUV OF THE YEAR 2015

FIT EX 2015 | **0,99%****
FINANCEMENT | À l'achat 24 mois

2015 IHS
TOP SAFETY
PICK

- Système d'affichage d'angle mort LaneWatch^{MC1} Honda
- Toit ouvrant électrique

HONDA

* Offre de location à la semaine pour une période de 60 mois pour un total de 260 paiements par l'entremise de Services Financiers Honda inc. (SFHI), sur approbation de crédit. Cette offre porte sur la Civic berline DX manuelle 2015 neuve (modèle FB2E2FEV) / CR-V LX 2 roues motrices 2015 neuve (modèle RM3H3FE5). Franchise de kilométrage total de 120 000 km; frais de 0,12 \$ le kilomètre excédentaire. Transport et préparation de 1 495 \$ / 1 695 \$ inclus et la surcharge sur le climatiseur de 100 \$ incluse (lorsque applicable). Les frais d'enregistrement auprès du RDPM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 48 \$ au total) ne sont pas inclus. Comme le premier paiement périodique, ils sont dus à la livraison du véhicule. Les taxes, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$), assurances et immatriculation sont en sus. ** Offre de financement à l'achat disponible par l'entremise de Services Financiers Honda inc. (SFHI), sur approbation de crédit. Exemple de financement pour la Civic berline DX manuelle 2015 neuve (modèle FB2E2FEV) / Fit EX manuelle 2015 neuve (modèle GK5G8FJ) / CR-V LX 2 roues motrices 2015 neuve (modèle RM3H3FE5) : Prix de vente de 17 245 \$ / 20 790 \$ / 27 785 \$ (les frais de transport et de préparation inclus), financé à un taux annuel de 0,99% / 0,99% / 1,99%, équivalant à 294,71 \$ / 875,21 \$ / 486,69 \$ par mois pendant 60 / 24 / 60 mois, avec un acompte de 0 \$ ou échange équivalent. Le coût de l'emprunt est de 437,80 \$ / 215,04 \$ / 1 426,40 \$, pour une obligation totale de 17 682,60 \$ / 21 005,04 \$ / 29 213,40 \$. Taxes, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$), permis, assurances, immatriculation et options en sus. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulations sans préavis. Le concessionnaire peut louer/ vendre à un prix moindre. Offres valides seulement pour les résidents du Québec chez les concessionnaires Honda du Québec participants. Le concessionnaire peut devoir commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails. Source : http://www.motortrend.com/otheyear/suv/2015_honda_cr_v_is_the_motor_trend_suv_of_the_year/. 1 Récipiendaire du prix «Meilleur achat» de Kelley Blue Book. Pour plus d'information, visitez KBB.com. Kelley Blue Book est une marque enregistrée de Kelley Blue Book Co., Inc. 1 Aucune des caractéristiques décrites ne vise à remplacer la responsabilité du conducteur à faire preuve d'une grande prudence lorsqu'il conduit. Les conducteurs ne devraient pas tenir en main des appareils ou manipuler certaines fonctions du véhicule à moins qu'ils puissent le faire de manière légale et sécuritaire. Certaines caractéristiques présentent des limites technologiques. Pour de plus amples renseignements au sujet des caractéristiques, des limites et des restrictions, veuillez visiter le www.honda.ca/dessistem ou consulter le manuel du conducteur de votre véhicule.

FAITES UN ESSAI ROUTIER DÈS AUJOURD'HUI CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE HONDA | HONDAQUEBEC.CA

Honda

de la capitale

418 845-6060

*Facile de nous trouver.
Difficile de nous battre!*

Sur Henri-IV Nord, Sortie 5,
Ste-Geneviève, (Val-Bé-
lair et Loretteville)

www.hondadelacapitale.com

RABAIS MILITAIRE

500\$

HONDA

Shannon

Val-Bé-
lair

Honda

de la capitale

Sur Henri-IV Nord
Sortie 5
Ste-Geneviève
(Val-Bé-
lair et Loretteville)

Une activité de réseautage réussie à Val-Bélair

(YG) Le Group'Action Val-Bélair recevait, récemment, dans les locaux du centre culturel Georges-Dor, plus de 40 personnes représentant différents organismes du quartier. Cette rencontre fut un succès apprécié de tous.

Le Group'Action Val-Bélair est un regroupement de citoyens et d'organismes dont la mission est de favoriser le développement de la communauté en soutenant des actions visant à améliorer les conditions de vie de la population de Val-Bélair, plus spécifiquement des personnes en situation de vulnérabilité.

En plus des membres du Group'Action Val-Bélair (arrondissement de la Haute-Saint-Charles, conseil de quartier, Loisirs- Action Val-Bélair, CLSC de la Jacques-Cartier, Car-

refour Jeunesse Emploi Chauveau, Maison des Jeunes L'Escapade, école l'Odyssee, centre de croissance Renaissance, Club Rotary, Popote et multi-services et paroisse Saint-Martin), ils ont pu échanger avec des représentants des Chevaliers de Colomb, de l'Harmonie, de l'Association des gens d'affaires de Val-Bélair, de la bibliothèque Félix-Leclerc, de la cuisine collective, du jardin collectif, du marché public, de H2GO, du Cercle de Fermières, de la Coopérative le Contemporain et des corporations Villa de l'Avenir et Villa des colibris.

Tous se sont prêtés au jeu des 2 minutes de gloire, afin de mieux connaître ce qui est offert aux gens du quartier. Que ce soit pour briser l'isolement, financer des projets, venir en aide aux concitoyens dans le besoin, les per-

sonnes présentes avaient toutes une chose en commun : le plaisir d'offrir et de contribuer au mieux-être de son entourage.

Le Group'Action Val-Bélair a différents projets pour l'avenir comme par exemple : pour-

suivre la tenue d'une cuisine collective, faire connaître les services de santé et communautaires et collaborer à une meilleure offre de transport. Pour information : Linda Duchaine CLSC de la Jacques-Cartier au 418 842-9191 poste 7809. ■



Photo Sylvie Charest

Le Group'Action Val-Bélair recevait, récemment, dans les locaux du centre culturel Georges-Dor, plus de 40 personnes représentant différents organismes du quartier.



ÉRIC CAIRE
Député de La Peltrie



5121, boulevard Chauveau Ouest
bureau #201
Québec (Québec) G2E 5A6
418 877-5260
ecaire-lape@assnat.qc.ca
www.ericcaire.qc.ca

Fête des mères

C'est avec gratitude que je tiens à souligner le 10 mai prochain, la fête des mères. Je souhaite que cette journée soit à la hauteur de votre grand dévouement!

Étude des crédits budgétaires 2015-2016

Du 22 avril au 5 mai se tiendra l'étude des crédits budgétaires. Pendant 200 heures, les commissions parlementaires se pencheront et poseront des questions au gouvernement sur les montants alloués aux ministères et organismes. Sachez que mon équipe et moi examinerons minutieusement les postes de dépenses.

Éric Caire

Le restaurant A&W de Val-Bélair a connu un succès instantané

(YG) Toute l'équipe du A&W de Val-Bélair, tient à remercier la population de son accueil exceptionnel et à ce point chaleureux depuis l'ouverture du restaurant qu'elle en a fait un succès instantané. « Chaque jour des clients nous racontent leur histoire d'amour avec A&W, c'est génial. C'est avec autant de plaisir que nous voyons des jeunes clients qui goûtent nos produits pour la première fois et qui sont épatés de leur bon goût », lance les propriétaires, Yannik Lyonnais et Véronique Cossette. ■



Le A&W de Val-Bélair s'avère un succès depuis son ouverture.



Photos Sylvie Charest

Yannik Lyonnais et Véronique Cossette les propriétaires de la franchise, et Vanessa Trottier-Simard, gérante, trinquent au succès du restaurant.

Husqvarna®

LIQUIDATION

Tracteurs et Tondeuses
modèles 2014



à partir de 1999\$ ou 63.84\$/mois

* Mise au point printanière de tracteur vérification en 15 points. À partir de 9995\$ + tx



à partir de 3499\$

* Mise au point printanière de tondeuse vérification en 10 points. À partir de 4995\$ + tx



FINANCEMENT
0% JUSQU'À 36 MOIS

418 871.2248
www.centresmg.com

* Voir les détails de mise au point en magasin.

Centre
SMG
Experts en outillages pour entretien extérieur

SCIERIE MOBILE GILBERT INC.
6325 boul. Wilfred-Hamel, L'Ancienne-Lorette, QC

Sylvie Potvin partage sa passion avec les membres du RFAQ

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Sylvie Potvin, de l'agence de voyage À Vivre dès Maintenant, a offert récemment une conférence d'environ 30 minutes aux membres du Réseau des femmes d'affaires du Québec (RFAQ). Elle a voulu démontrer que lorsqu'on fait ce qui nous passionne dans la vie, tout nous réussit. La richesse n'est pas toujours nécessairement monétaire, dans son cas et pour la plupart des femmes du RFAQ, c'est la richesse intérieure qui les anime toutes. Les femmes ont la particularité d'être plus guidées par le cœur, et le RFAQ permet notamment d'aider ces femmes à se créer un réseau d'entraide.

Sylvie Potvin sait communiquer sa passion et

relever des défis hors du commun, par exemple, organiser un voyage humanitaire et partir en voyage avec un groupe de 10-12 personnes qui ne se connaissent pas vraiment à part quelques rencontres pour se préparer à vivre toute une aventure : n'avoir que des billets d'avion aller-retour seulement, le reste se passe sur place au niveau des décisions, destination, coucher, visite d'école. Le tout se fait au jour le jour, la priorité du voyage étant de vivre comme les gens de la place et donner, remettre dans les différents villages, des objets, crayons, vêtements et barres tendres à des enfants.

Marie-Hélène Rici les incite à trouver des astuces pour améliorer leur rentabilité avec les minutes de coaching qu'elle propose et qui s'avèrent de précieux conseils pour toutes ces

femmes qui ont souvent de la difficulté à déléguer lorsqu'elles bâtissent leur entreprise. Son message est percutant. Les femmes attendent d'avoir plus d'entrées d'argent avant d'engager une ressource supplémentaire, mais il s'agit d'une erreur car la surcharge de travail empêche de poursuivre le développement puisque qu'on a moins de temps à y consacrer et y penser.

La prochaine activité aura lieu le 12 mai à 9 h au restaurant chez Cécile et Ramone. Chaque participante est invitée à apporter un livre significatif pour elle, un livre qui a eu un impact sur sa vie! Toutes les femmes d'affaires membres ou non-membres sont invitées, mais il faut réserver au quebec@rfaq.ca ■



Sylvie Potvin a offert récemment une conférence d'environ 30 minutes aux membres du Réseau des femmes d'affaires du Québec (RFAQ).

Photo Sylvie Charrest

L'équipe des Rafales Atome B remporte l'or au tournoi de Saint-Eustache

(YG) L'équipe de ringuette Atome B des Rafales de la Capitale vient de remporter la médaille d'or lors du récent tournoi de

Saint-Eustache. L'équipe avait déjà réalisé l'exploit l'an dernier. ■



L'équipe de ringuette des Rafales de la Capitale Atome B vient de remporter l'or au tournoi de Saint-Eustache pour une deuxième année consécutive.

VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE

Cartier

CHEVROLET BUICK GMC LTÉE
QUÉBEC



GMC Sierra 2013, 14 100 km, 4x4, V8, King Cab, 23 995\$



Chevrolet Silverado 2009, 4x4, V8, 53 500 km, King Cab 15 995 \$



Chevrolet Cruze LT 2012, auto, 59 000 km, 11 995 \$



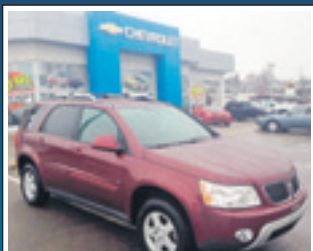
Chevrolet Sonic 2013, auto, seulement 12 672 km, 12 995 \$



Dodge Journey RT 2011, nav., cuir, toit, 66 035 km, 19 995 \$



Honda Civic 2012, auto, toit, 55 000 km, 14 995 \$



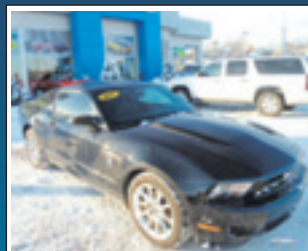
Pontiac Torrent 2009, 49 200 km, auto, tout équipé, 10 995 \$



Ford Mustang GT 2010, V8, man., convertible, 85 000 km, 25 995 \$



Ford Mustang 2014, V6, auto, premium, convertible, 13 763 km



Ford Mustang 2011, V6, auto, Pony Package, 28 443 km, 20 995 \$



Chevrolet Camaro RS 2011, auto, tout équipé, cuir, toit, 33 161 km, 26 995 \$



Chevrolet Tahoe 2013, 5.3 litres, 4x4, 8 places, 57 800 km, 33 995 \$

VÉHICULES D'OCCASION
CERTIFIÉS



LES AVANTAGES :

- Inspection en 150 points et plus
- Assistance routière 24 heures
- Garantie du manufacturier
- Privilège d'échange 30 jours

Cartier
CHEVROLET BUICK GMC LTÉE
QUÉBEC



418 847-6000

HENRI-IV NORD, SORTIE STE-GENEVIÈVE
1475, boul. Pie-XI Sud, Québec (QC)

www.cartierchevrolet.com

Le restaurant Tuscanos célèbre son 12^e anniversaire en grand

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Dans le domaine de la restauration, on peut dire qu'il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus! Le restaurant Tuscanos s'y est pourtant taillé une place de choix dans le cœur des Québécois depuis maintenant 12 ans. La fidèle clientèle du restaurant, situé à l'angle de l'avenue Jules-Verne et de l'autoroute Duplessis, s'y rend régulièrement pour y déguster sa savoureuse cuisine italienne, du petit déjeuner jusqu'au repas du soir. L'équipe du restaurant y sert régulièrement plus de 4 500 repas par semaine.

À la barre du restaurant, M. Demetre Triantafyllou, copropriétaire et directeur de l'établissement depuis son ouverture, transmet sa passion et son expérience de 46 ans dans le domaine de la restauration à sa clientèle et au personnel. Outre une équipe de 65 personnes, il est secondé par son associé et chef du restaurant, M. Ali Lariane, un autre passionné. Ce dernier, concocte, jour après jour, une cuisine renommée pour la qualité et la fraîcheur de ses aliments. Au menu, des spécialités telles que les pâtes fraîches du jour, les pizzas et les escalopes de veau préparées avec soin et nappées de succulentes sauces maison.

Quelles sont les raisons du succès du Tuscanos? Tout d'abord, l'accueil! M. Triantafyllou se fait toujours un point d'honneur d'accueillir ses clients comme s'il les recevait à la

maison. Il tisse des liens avec ces derniers, qui deviennent rapidement des habitués. D'ailleurs, rares sont les moments où il n'est pas sur les lieux pour accueillir et démontrer sa passion à sa clientèle. Et celle-ci lui rend bien. Le service courtois et rapide du personnel, qui compte, dans bien des cas, une grande expérience au sein du restaurant et de la restauration. Évidemment aussi, le rapport qualité/prix de la nourriture qui est pratiquement sans égal. Sa position stratégique, près des grands axes routiers, des hôtels et à quelques minutes de l'aéroport. Le vaste stationnement gratuit offert à sa clientèle, n'est pas à dédaigner non plus. Et le bouche à oreille de sa clientèle, qui parle de lui-même.

Pour souligner le 12^e anniversaire du restaurant, le chef Ali Lariane propose le Festin Tuscanos composé d'un spaghetti sauce à la viande maison, deux boulettes de viande, saucisse italienne et pain à l'ail pour 16,95 \$, disponible en tout temps, et sur demande du dimanche au jeudi. Également au menu, le Festival des pâtes, avec une possibilité de 25 combinaisons, en créant des plats à par-



MM. Demetre Triantafyllou, copropriétaire et directeur de l'établissement et Ali Lariane, associé et chef du restaurant, en compagnie d'une partie du personnel du restaurant Tuscanos.

tir de 4 choix de pâtes et 7 choix de sauces pour 12 \$, du dimanche au jeudi à partir de 16 h, sauf les jours de fête. Et ce, sans compter, le Festival des moules & frites avec six choix de variétés à partir de 12,95 \$ chacune ou de 19,95 \$ à volonté.

Le menu à la carte est régulièrement modifié pour s'adapter aux suggestions des clients. Autre nouveauté, les plats principaux du menu à la carte peuvent être commandés pour emporter, et ce, avec un rabais de 10 %. Le restaurant offre aussi un tout nouveau site Internet www.tuscanosquebec.com où le client peut s'abonner gratuitement au Club

VIP Tuscanos. Il peut y bénéficier de nombreuses promotions et recevoir un cadeau d'anniversaire, cinq forfaits spéciaux et un rabais de 15 %.

Une autre particularité du restaurant Tuscanos, c'est que M. Triantafyllou participe activement à la vie sociale et communautaire de la population. Il fait en sorte d'améliorer le bien-être de celle-ci en participant à plusieurs événements caritatifs, associations locales et sportives ainsi qu'à titre de commanditaire pour différents organismes amassant des fonds pour des causes nobles. ■

MAINTENANT OUVERT



1960, rue de l'Interlude, Québec
581-996-3869
cremeriechampagne@hotmail.com



VENEZ NOUS VOIR!

Vous y trouverez :

- De nombreuses **gourmandises glacées** pour combler vos envies sucrées
- Nos produits au **caramel** à la **fleur de sel** (pot à emporter, mini cornets, coulis dans la malle, sundae...)
- Nos **trempages** provenant directement d'un maître chocolatier (dulce de leche, chocolat au lait, chocolat noir, chocolat blanc à l'érable)

Promotions et journées spéciales

- Carte fidélité (gratuite)
- Mini crème glacée gratuite pour les sportifs en uniforme
- 15% de rabais pour les militaires les 15 et 30 de chaque mois
- Les Jeudis Ladies Night



Suivez-nous sur Facebook afin d'être informés de nos promotions et événements!



MM. Ali Lariane et Demetre Triantafyllou présentent deux plats vedettes, le Festin Tuscanos et un plat d'escalopes de veau préparées avec soin et nappées de succulentes sauces maison.



OUVERT LE LUNDI !

NETTOYEUR ÉCOLOGIQUE NOUVELLE GÉNÉRATION

2

CHAISES À LOUER



10%

RABAIS RÉOUVERTURE

valide jusqu'au 30 mai 2015

1058, Pie XI Sud, Suite 106, Québec • 418 847-0046

Diane Dumoulin, Estelle Boucher et la Société artistique de la Haute Saint-Charles vous offrent Fleurs et Sous-bois



Mme Diane Dumoulin.



Mme Estelle Boucher.

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La Société artistique de la Haute-Saint-Charles vous présente une nouvelle exposition pour le mois de mai. Elle vous invite à venir voir l'exposition Fleurs et Sous-bois, de Mmes Diane Dumoulin et Estelle Boucher, qui se déroulera du 1^{er} mai au

29 mai. Cette exposition se tiendra à la galerie d'art de la bibliothèque de Neufchâtel située au 4060, rue Blain.

Les heures d'ouverture sont le lundi, le mercredi et le jeudi de 10 h à 17 h, le mardi et le jeudi de 9 h à 20 h, le samedi de 9 h à 17 h et le dimanche de 10 h à 17 h. Les artistes seront présentes les 3 et 17 mai, de 11 h jusqu'à 15 h. ■

Me Claudine Poirier, notaire, pratique principalement le droit immobilier à Québec depuis 1980.

Plus de 35 ans d'expérience pour vous servir.



ME CLAUDINE POIRIER
NOTAIRE

1670, Jules Verne, Suite 115
Québec G2G 2R1

418 877-6333

Pour joindre :
Boiteau & Leclerc, notaires
418 842-8418

Entre autres services offerts :

- Achat et vente de propriété;
- Refinancement;
- Testament;
- Mandat en cas d'inaptitude;
- Convention entre conjoints de fait;
- Successions.

A&W

BURGER BACON AU POIVRE

avec sauce aioli à l'ail rôti et au piment chili

Si c'est votre genre d'aimer les explosions de saveurs, voici votre genre de burger.

Offert avec les Mama™, Papa et Grand-papa™ burgers.

ÉLEVÉ SANS AUCUN AJOUT D'HORMONES NI STÉROÏDES

<p>ÉLEVÉ SANS AUCUN AJOUT D'HORMONES NI STÉROÏDES</p> <p>AEW TEEN BURGER</p> <p>Exemple: 2 Teen Burgers pour 6,99 \$ Tous les Teen Burgers for \$6.</p> <p>2,26\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 30 MAI 2015. JVB</p>	<p>ÉLEVÉ SANS ANTIBIOTIQUES</p> <p>AEW BURGER AU POULET CHUBBY</p> <p>Exemple: un Burger au Poulet Chubby™ pour 3,99 \$ Tous les Chubby Chicken™ Burgers for \$3.</p> <p>3\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 30 MAI 2015. JVB</p>
<p>AEW MAMA BURGER</p> <p>Exemple: un Mama Burger™ pour 1,99 \$ Tous les Mama Burgers for \$1,99.</p> <p>1,99\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 31 MAI 2015. JVB</p>	<p>AEW COMBO 3 LANGUETTES DE POULET CHUBBY</p> <p>Exemple: 3 languettes de Poulet Chubby™, des frites et une Root Beer A&W™ ou toute autre boisson gazeuse de format régulier pour 6,49 \$ Tous les Chubby Chicken™ Dips, Fries and a regular A&W Root Beer™ or any other soft drink for 6,49 \$.</p> <p>6,49\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 30 MAI 2015. JVB</p>
<p>AEW COMBO MAMA BURGER</p> <p>Exemple: un Mama Burger™, des frites et une Root Beer A&W™ ou toute autre boisson gazeuse de format régulier pour 4,99 \$ Tous les Mama Burgers, Fries and a regular A&W Root Beer™ or any other soft drink for \$4,99.</p> <p>4,99\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 31 MAI 2015. JVB</p>	<p>PROFITEZ-EN! DES POULETS NOURRIS SANS AUCUN SOUS-PRODUIT ANIMAL</p> <p>AEW COMBO DU PETIT-DÉJEUNER CLASSIQUE</p> <p>Exemple: 2 œufs, 3 tranches de bacon, 2 crêpes, des patates frites hachées brunes et un petit café Van Hecke™ pour 4,49 \$ Tous les œufs, 3 tranches de bacon, 2 pieces of toast, a hash brown and a small Van Hecke™ coffee for \$4,49.</p> <p>4,49\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 30 MAI 2015. JVB</p>
<p>AEW À NOUS DEUX TEEN</p> <p>Exemple: 2 Teen Burgers, 2 portions de frites et 2 Root Beer A&W™ ou toute autre boisson gazeuse de format régulier pour 11,99 \$ Tous les Teen Burgers, 2 Fries and 2 regular A&W Root Beer™ or any other soft drink for \$11,99.</p> <p>11,99\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 30 MAI 2015. JVB</p>	<p>AEW COMBO DU PETIT-DÉJEUNER CLASSIQUE</p> <p>Exemple: 2 œufs, 3 tranches de bacon, 2 crêpes, des patates frites hachées brunes et un petit café Van Hecke™ pour 4,49 \$ Tous les œufs, 3 tranches de bacon, 2 pieces of toast, a hash brown and a small Van Hecke™ coffee for \$4,49.</p> <p>4,49\$ Plus plus taxes.</p> <p>Valable au A&W Val-Bélair seulement jusqu'au 30 MAI 2015. JVB</p>



MAINTENANT OUVERT
2030, avenue Industrielle, Val-Bélair G3K 1L7

André Pomerleau consacre un an à la Mission Cambodge 2015

(YG) Du 14 février au 7 mars dernier, avait lieu le projet Mission Cambodge 2015, à laquelle M. André Pomerleau, de Pomerleau maître traiteur, a consacré une année. Cette mission visait à offrir des services de santé auprès de la population dans le besoin de Phnom Penh et de Battambang et aux enfants des orphelinats parrainés par «Enfants d'Asie ASPECA» de ces mêmes villes ainsi qu'aux enfants de l'hôpital pédiatrique d'Angkor et du CCO (Contryside Children Organisation) à Siam Reap, Cambodge dont M. Pomerleau, également membre du Club Rotary Québec-Val-Bélair, s'occupe depuis cinq ans.

La mission a été réalisée avec la participation de 27 coopérants canadiens, et avec l'aide de M. André Pomerleau, de Pomerleau maître traiteur ayant une résidence à Siem Reap et membre du Rotary Québec-Val-Bélair depuis 12 ans, de M. Pierre-Jacques Gervais, de CASIRA (Centre amitié de solidarité internationale de la région des Appalaches) et sous la tutelle de l'ONG québécois Terre sans frontières. Quatorze des coopérants sont mem-

bres rotariens à l'intérieur de huit Clubs Rotary du Canada. Soulignons la contribution de la Fondation Poulin Opticien pour l'achat de valises pour le transport de 6 000 paires de lunettes et de matériel médical. Une mission réussie à tout point de vue et qui n'a laissé personne indifférent avec une promesse de faire une autre mission en 2016.

Bilan : santé oculaire, au total 1 300 personnes ont été examinées à la fois par les 2 optométristes et par les 2 ophtalmologistes. Médical, tous les enfants de l'orphelinat CCO ont été examinés. Des recommandations ont été faites et des dossiers médicaux ont été mis en place pour chacun d'eux. Santé dentaire, à Phnom Penh et Battambang, 33 enfants ont été examinés. Près de 200 personnes ont reçu des soins dentaires pour plus de 300 traitements. Prévention hygiène dentaire, 476 enfants ont été rencontrés par les hygiénistes dentaires en santé communautaire au Cambodge.

Des démarches sont également initiées en vue de faire du crédit commercial et de dé-



Sur la photo le Dr Chez Sophara, André Pomerleau, Mme Phalla Sommant et Mme Seuong Dy Channy qui reçoivent plus de quatre milles paires de lunettes pour enfants à Angkor Hospital for Children. Ce fut un moment magique pour André Pomerleau et pour tout le personnel soignant de l'hôpital.

velopper le Programme VTT du Rotary - Équipes de formation professionnelle groupes de professionnels qui se déplacent

dans un pays étranger pour suivre ou dispenser une formation. ■



Examen de la vue avec M. Claude Boulanger, ophtalmologiste.



Un examen d'hygiène dentaire effectué par le dentiste Richard Breton, du Club Rotary de Sainte-Foy et accompagné d'Isabelle Martin du Club Rotary de Charlesbourg.



Photo du groupe à l'orphelinat Aspeca de Battambang, au Cambodge.



Clinique Dentaire
Dion Tardif
et associés

Services et technologies

- CEREC (couronne en un rendez-vous)
- Chirurgies (greffe et dent de sagesse)
- Implantologie
- Orthodontie complète et invisalign
- Facette et pont
- Parodontie (soins des gencives)
- Services complets de dentisterie familiale et esthétique
- Traitement de canal
- Urgence

Une équipe
à l'écoute de
vos besoins!



418 842-2442

www.dentistesval-belair.com



Val-Bélair

Nouvelle denturologiste
à Val-Bélair

Carl Desbiens, denturologiste, est heureux de vous annoncer l'arrivée au sein de son équipe de Mélanie Hébert, denturologiste. La pratique de Mme Hébert s'appuie sur plus de 15 ans d'expérience. Son approche est centrée sur l'écoute des besoins de ses patients, et ce, afin d'offrir un service optimal à sa clientèle.

Pour la sensation et l'apparence d'une dentition naturelle, ils sont fiers de vous offrir la nouvelle prothèse dentaire naturalisée IVOIRE.

Carl Desbiens, d.d.
denturologiste

Mélanie Hébert, d.d.
denturologiste



COUPON DE FAVEUR

50\$ de rabais à l'achat de nouvelles prothèses dentaires avec l'un de nos denturologistes.

Cette offre est valide jusqu'au 30 juin 2015. Est non monnayable, non remboursable et ne peut s'ajouter à d'autres promotions.

1147, boul. Pie XI Nord
Bureau 201
Québec (QC) G3K 2P8
(Clinique dentaire Dion Tardif et associés)

418 843-6393 • ivoire.ca

Consultation gratuite · On vous sert comme personne

1147, boulevard Pie-XI Nord, suite 201, Val-Bélair, Québec G3K 2P8



Voici la nouvelle salle culturelle Rotary à Siem Reap Cambodge. Elle a été inaugurée le 18 mars 2015 en présence de M. André Pomerleau membre du Club Rotary. Grâce à la participation financière du Club Rotary Québec Val-Bélaire et du district Rotary 7790.



Les opticiens en classement des 6000 paires de lunettes, Sébastien Bienvenue, Guylaine Vailancourt et Chanrathmany Khuon.



Une rencontre rotarienne à Phnom Penh au Cambodge.



Un remerciement à toute l'équipe de la mission (27 personnes) et principalement à M. Serge Poulin, de Poulin Opticien, chef de la Mission Cambodge 2015, de la part de M. André Pomerleau.

MALADIES CORONARIENNES : ÊTES-VOUS À RISQUE?

Les personnes atteintes de diabète de type 2 présentent un risque accru de maladie coronarienne.

ALPHA RECHERCHE CLINIQUE mène une étude de recherche sur un médicament expérimental destiné à la prévention des crises cardiaques et d'autres événements cardiovasculaires chez les patients atteints de diabète de type 2.

Vous pourriez être admissible à participer à cette étude si vous répondez aux critères suivants : vous avez au moins 50 ans, vous souffrez de diabète de type 2, vous avez déjà subi un pontage aortocoronarien, vous avez reçu une endoprothèse vasculaire ou vous présentez d'autres blocages confirmés des artères coronaires, mais vous N'AVEZ JAMAIS eu de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral.

Les participants admissibles recevront gratuitement le traitement à l'étude et bénéficieront d'une étroite supervision médicale.

**CONTACTEZ-NOUS AU
418 847-1112**

1147, Boul. PIE XI Nord #207
Québec, Québec, G3K 2P8



Agenda communautaire secteur de Val-Bélair

Mai 2015

L'École de Musique La Symphonie organise son 24^e concert de fin d'année les **23 et 24 mai** prochain. Le samedi **23 mai**, le concert sera à **20 h** (classe de chant) et le dimanche **24 mai** le premier concert sera à **10 h 30** (initiations à la musique et instrumentistes) et le deuxième concert à **15 h** (Les petits chanteurs-instrumentistes et Band de garage). Cette activité se tiendra au centre culturel Georges-Dor, situé au 3490, route de l'Aéroport (secteur de Val-Bélair). Le prix d'entrée est de 8, \$ pour les 13 ans et plus, de 3, \$ pour les 6 à 12 ans et gratuit pour les 5 ans et moins.

L'observatoire de la Découverte est situé à la base de plein air de Val-Bélair. Les heures d'ouverture sont en fonction des conditions atmosphériques donc, par beau temps. L'observatoire ouvre, habituellement, une heure après le coucher du soleil, pour un ciel plus noir pour l'observation. Une fois l'an, un samedi en après-midi, ils ouvrent pour l'observation du soleil. Cette année, ce sera le **23 mai** à compter de **14 h**. Si les conditions sont nuageuses ou pluvieuses, le tout est remis au lendemain. Il y a également, à cette occasion, une exposition de minéraux, roches et fossiles. Toutes les activités incluant les soirées d'observation sont annoncées sur leur site Internet. Pour tous les détails sur ces sujets, vous pouvez consulter le site Internet www.clubdastronomie.org Pour participer à une soirée d'observation, vous pouvez envoyer un courriel à l'adresse jdclubio@hotmail.ca ou appeler au numéro 418 953-8516.

La réunion mensuelle du **Cercle de Fermières de Val-Bélair** se tiendra le mercredi **13 mai** à **19 h** au local situé au 1829, boul. Pie-XI Nord. C'est le temps de renouveler sa carte de membre. Les cafés-rencontres du jeudi se continuent le **14, 21 et 28 mai** de **13 h à 15 h**. Pour plus d'information, veuillez appeler Mme Line Godin au 418 843-1589. Le Cercle fait partie de la Fédération 24 (Québec-Portneuf) et l'exposition régionale se tiendra au Centre municipal de Saint-Casimir (à côté de l'église) sur le boulevard Lamontagne, le vendredi **1^{er} mai** de **14 h à 21 h** et le samedi **2 mai** de **10 h à 13 h**. Les pièces artisanales qui ont remporté le premier prix dans chaque Cercle de la Fédération y seront exposées. Aussi, dans le cadre du centième anniversaire des Cercles de Fermières du Québec, la Fédération 24 exposera des pièces artisanales anciennes à la maison O'Neil située au 3160, boulevard Wilfrid-

Hamel du **9 au 29 mai**, du lundi au vendredi, de **12 h à 16 h** et le samedi et dimanche de **10 h à 17 h**.

Le Conseil des Chevaliers de Colomb de Val-Bélair 9840 vous invite à son déjeuner communautaire le dimanche **3 mai** à la salle des Chevaliers située au 1025, avenue de l'Amiral de **9 h à 12 h**. Le coût de cette activité est de 6 \$ par personne. La soirée reconnaissance pour les membres et leur conjointe aura lieu le **16 mai à 19 h** à la maison Belle Eau. Le **24 mai** se déroulera le pèlerinage à Sainte-Anne-de-Beaupré. Le départ se fait à 11 h à la salle des Chevaliers de Colomb de Val-Bélair en autobus. Cette activité est gratuite et vous êtes tous invités. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec M. Jean-Pierre Godin au 418 843-1589. L'assemblée générale des membres se déroulera le **26 mai à 19 h** et il y aura élection du nouveau conseil d'administration. Tous les membres sont invités.

Cette liste est établie en collaboration avec le bureau du député de La Peltrie, **Éric Caire**. Si vous souhaitez que l'activité de votre organisme soit inscrite à cet agenda ou sur le site Internet du député, veuillez communiquer avec Mme Laurence R. Fortin, attachée politique, au 418 877-5260 ou au lr.fortin@assnat.qc.ca

L'Âge d'Or de Val-Bélair vous invite à ses activités

(YG) L'Âge d'Or de Val-Bélair vous propose des activités. Tout d'abord, le dimanche 26 avril, un bingo à 13 h, suivi d'une soirée de danse à 19 h 30 avec Réal Matte. Puis, le samedi 9 mai, le souper de fin de saison à 17 h 30, suivi d'une soirée de danse avec l'orchestre Vibrasons. Réservez tôt !

Et finalement, le dimanche 17 mai, un bingo à 13 h, suivi d'une soirée de danse à 19 h 30 avec Réal Matte. Le tout se déroule au centre socioculturel Georges-Dor, 3490, route de l'Aéroport. Pour information : Mmes Jeannine Parent au 418 842-7988 ou Jocelyne Genest au 418 845-3384 ou Pierrette Boivin au 418 842-7833. ■

QUE CE SOIT POUR VENDRE OU ACHETER DANS LA RÉGION DE QUÉBEC
FAITES NOUS CONFIANCE !

ACCREDITATION
BROOKFIELD
On vous suit partout
au Canada !

Éric Bouchard
courtier immobilier
418-929-9971

Jean-Marc Turgeon
courtier immobilier
418-952-5506

NOUVELLE DEMEURE
Agence immobilière

ESTIMATION GRATUITE DE LA VALEUR MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ.
MISE EN MARCHÉ DANS LES 48 HRES SUIVANT LA SIGNATURE DU CONTRAT.
PHOTOS PROFESSIONNELLES (HDR) ET CONSULTATION HOME STAGING.
COURTIER SUR PLACE LORS DE CHAQUE VISITE. (avec nous pas de boîte à clef)
FORMULE DE RÉTRIBUTION COMPÉTITIVE. (appelez-nous pour davantage de détails)

VOUS VOULEZ VENDRE RAPIDEMENT, METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ, NOUS AVONS LES OUTILS POUR VOUS AIDER À CONCRÉTISER VOS RÊVES.

VISIBILITÉ = RÉSULTATS

SHANNON

419 900 \$



28426788 - 96, Donaldson

SHANNON

GARAGE TANDÈM - 386 000 \$



13489578 - 50, de Tyrone

SHANNON

VENDU



22590503 - 509, des Mélèzes

SHANNON

217 000 \$ + T.S.



25388680 - 4, Ch. Wexford

SHANNON

217 000 \$ + T.S.



21522683 - 13, Ch. Wexford

FOSSAMBAULT SUR LE LAC

135 000 \$



21072499 - 103, ave de la Rivière

LORETTEVILLE

254 000 \$



25989812 - 3460, Rivière Nelson

ST-ÉMILE

312 000 \$



9572054 - 6522, rue des Sphères

VAL-BÉLAIR

149 900 \$



14673819 - 1360, #210, av du golf de Bélair

SAINT-RAYMOND

GARAGE - 129 000 \$



11087832 - 116, Francine

SHANNON

327 500 \$



26462594 - 238 rue Landers

SAINT-BASILE

228 000 \$



26479881 - rue Hardy

VAL-BÉLAIR

239 000 \$



23229136 - 1415, rue de Calgary

SAINTE CATH DE LA J-C

279 000 \$



18112947 - 31, de la Rivière

TERRAINS SHANNON

9822336 / Shannon / 286 Hodgson / \$83 000+tx
14051237 / Shannon / 292 Hodgson / \$83 000+tx
28656822 / Shannon / 300 Hodgson / \$83 000+tx
26385737 / Shannon / 9 rue de Clare / \$83 000+tx
22870200 / Shannon / Wexford / \$48 000+tx
(4 de disponibles)
28503067 / Shannon / Wexford / \$55 000+tx
(7 de disponibles)

NOUVEAU À SHANNON - Plusieurs terrains pour construction de type chalet habitable à l'année

Terrains à vendre

7 500 pi² = 48 000 \$ +tx
9 500 pi² = 55 000 \$ +tx

Clef en main
Auto construction



Qc.SkateboardCamp demeure toujours aussi actif

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Qc.SkateboardCamp, outre ses derniers camps hivernaux, prépare déjà la prochaine saison de skateboard. Rappelons que les 28 et 29 mars dernier, s'est tenu l'avant-dernier camp hivernal au skatepark Anti. Les jeunes ont hâte que le printemps s'installe et cela a paru dans leur motivation! Ils ont tous tenu à apprendre de nombreux mouvements et se sont appliqués toute la fin de semaine. En plus des cours, ils ont aussi participé à une séance photo de skateboard. Les résultats sont superbes et ils sont repartis fiers d'eux-mêmes. Le dernier camp hivernal s'est déroulé les 18 et 19 avril.

Qc.SkateboardCamp présente cette année la 4e édition de sa tournée Road to Zion. Depuis maintenant quatre ans, ils organisent une tournée de skateboard qui s'adresse à tous et à toutes dans les skateparks de la ville de Québec ainsi que dans de nombreux festivals, écoles et événements jeunesse. Lors de ces événements, les jeunes peuvent assister à des démonstrations, participer à des cours/initiation ou bien à des compétitions de skateboard.

Le 9 mai aura lieu une initiation/cours au skatepark de la municipalité de Sainte-Marguerite. De 13 h à 16 h, les jeunes de tous les âges pourront apprendre de nouveaux mouvements dans une ambiance des plus motivantes. Les jeunes qui n'en ont jamais fait pourront se faire initier par des instructeurs expérimentés. De nombreux autres événements sont à venir au courant de l'été. Suivez-les sur leur Facebook ou leur site Web.

Malgré le printemps tardif, Louis Grégoire le propriétaire de Qc.SkateboardCamp, nous assure que les efforts pour offrir une treizième

saison mémorable sont nombreux! La construction du skatepark débutera au milieu du mois de mai et pour l'ouverture du skatepark et des camps, une compétition pour les jeunes aura lieu le 30 mai ainsi qu'une compétition provinciale pour les meilleurs skateboarders du Québec.

Les inscriptions pour les camps de jour et de vacances spécialisés de Qc.SkateboardCamp sont en cours www.qcskateboardcamp.com ou au 418 655-2267. ■



Compétition Faut que ça bouge pour le lancement du skatepark et des camps.



Xavier nous montre son nouveau mouvement.



Cours et initiation de skateboard.

DES AVANTAGES EXCLUSIFS POUR GENEVIÈVE

 David

MEMBRE VOYAGEUSE



AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

ÊTRE MEMBRE DES JARDINS, C'EST PLUS QUE FAIRE PARTIE DE LA PLUS GRANDE COOPÉRATIVE FINANCIÈRE AU CANADA : C'EST AUSSI AVOIR DROIT À DES AVANTAGES RÉELS ET CONCRETS.

- Rabais de 3 jours sur l'Assurance voyage* et une assistance téléphonique accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Rabais de 50 % applicable sur la prime d'assurance voyage aller-retour d'urgence*.

Pour découvrir tous vos avantages, passez à votre caisse ou visitez le desjardins.com/avantages

418 872-1445



Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien

80 personnes acceptent l'invitation de Renouveau 55 et vont à la cabane à sucre

(YG) Malgré la froide température, c'est le temps des sucres. 80 personnes ont répondu à l'invitation du responsable de l'activité de Renouveau 55 pour déguster les produits de l'érable à L'Érablière du Cap de Saint-Nicolas. Elles avaient le choix du transport en autobus ou en covoiturage. Avant le service du souper, une partie animation était prévue donnant aux danseurs l'occasion de se dégourdir et pour d'autres de montrer leurs talents de musiciens ou de joueurs de cartes.

l'érable, a été servi. Tous se sont bien rassasiés tout en partageant des histoires ou les nouvelles de dernière heure ou en se taquinant. Le président du Renouveau 55, M. Roger Michel, était très fier de ce succès de participation et de la qualité du repas. Après le souper, tous ont été conviés à la dégustation de la tirs sur la neige, dorée et abondante. Plusieurs en ont profité pour refaire leurs provisions. L'animation de la soirée s'est poursuivie jusqu'à 20 h 30, heure du retour au bercail, le ventre plein, le bec sucré et le sourire de satisfaction aux lèvres. ■

Un copieux repas, à base de produits de



1^{er}, à droite, le président du Renouveau 55, Roger Michel, en compagnie de son complice, Serge Duchesneau.



Le Grand Chevalier du Conseil Montcalm, Alain Chassé, et sa conjointe Michèle étaient très fiers d'accompagner le groupe de gais lurons.



1^{er}, à droite, André Barbeau, responsable de l'excursion à la cabane et son bon ami Gabriel Gaumont, 1^{er} à gauche, en agréable compagnie.



Le président du Renouveau 55, Roger Michel, en compagnie d'André Laurin et de Simon Brouard, lesquels semblent apprécier une bonne blague du copain Roger.



Plusieurs volontaires, dont Mario Bonneau et Fernand Delisle, se sont improvisés joueurs de cuillères, au grand plaisir de l'assistance. Mais, est-ce qu'ils avaient la mesure ?

Louis Lemieux célèbre 35 ans de voyages de tennis et de golf au soleil

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

M. Louis Lemieux, organisateur de voyage de tennis et de golf, a célébré récemment ses 35 ans comme organisateur, en compagnie de 36 clients et amis. Soulignons

aussi le 65^e anniversaire d'un membre du groupe l'homme d'affaires bien connu de la région de Québec M. Jean Bertin Gingras, propriétaire du Collège au Sullivan. Prochain rendez-vous, un voyage au US Open en septembre. Pour information : louislemieux@sympatico.ca ■



Le groupe qui a accompagné Louis Lemieux dans le cadre de son voyage soulignant ses 35 ans à titre d'organisateur.



**PRIX SPÉCIAUX
POUR L'ÉTÉ**

Vous avez besoin de fond ?
Organisez un quillothon !

Spécial 25\$ / allée
Pour information Claire

- PETITES ET GROSSES QUILLES
- CASSE-CROÛTE

LIGUE EN FORMATION
Petites quilles, Septembre 2015
le lundi et mercredi 18h30



**BILLARD
À VOLONTÉ**

Mardi au samedi
à partir de 18h
à la fermeture

SOIRÉE POKER
Mardi et jeudi

12\$/table

1545, RUE DE L'INNOVATION, QUÉBEC • 418 842-2643

FORWARDstudies.com

La dépression ne devrait pas

**Lorsque les symptômes de la dépression persistent,
il y a peut-être quelque chose de plus à faire.**

Si votre humeur dépressive ou votre manque d'énergie vous empêchent de faire ce qui vous importe, il se peut que vous soyez admissible à cette étude de recherche. Il s'agit d'évaluer un médicament expérimental conçu pour fonctionner avec des antidépresseurs afin de savoir s'il peut aider à atténuer certains symptômes persistants de la dépression.

Tous les participants admissibles à l'étude recevront sans frais :

une consultation avec
le médecin responsable
de l'étude;

les médicaments
liés à l'étude;

les soins et visites
liés à l'étude.

POUR EN SAVOIR PLUS :


ÉTUDES FORWARD

**Alpha Recherche Clinique
819.510.1000**

*Que vous preniez ou non un antidépresseur à l'heure actuelle,
il se peut que vous soyez admissible à participer.*

C'est un nouveau départ pour les membres du Club de marche Volkssport Nord-Sud

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Après être resté encabané tout l'hiver, il est grand temps de renouer avec l'extérieur. La température est plus clémente et c'est plus agréable de sortir le soir après une journée de travail. Une petite marche de 5 km prendra environ une heure de votre temps et vous apportera un bienfait extraordinaire. Laissez-vous entraîner par les membres du Club de marche Volkssport Nord-Sud et n'oubliez pas que la devise de leur club est : pour le plaisir, la bonne forme physique et l'amitié.

En plus des marches régulières, il y a du vélo. Présentez-vous de 15 à 20 minutes d'avance pour l'inscription. Les lundis à 13 h, départ de l'aréna de Loretteville, 86, boulevard des Étudiants. Pour information : Denise au 418 842-5425. Les lundis à 18 h 45, départ du dépanneur Couche-Tard Saint-Émile, 1435, de la Faune. Pour information : Cécile au 418 847-3063. Les lundis et jeudis soirs à 19 h, départ du restaurant Patates Plus du 1111, boulevard Pie-XI Nord, Val-Bélair. Pour information : Serge ou Carmen au 418 843-3302.

Les mercredis à 18 h 30, le point de départ varie d'une semaine à l'autre. Pour connaître le point de rencontre, informez-vous auprès de : Paul-Henri au 418 843-5793. Tous les jeudis

du 14 mai au 15 octobre à 10 h, Agathe vous attend pour des randonnées de vélo. Les distances proposées sont : 27, 46 et 70 km. Pour information : 418 845-4156.

Lors des activités évènements, présentez-vous de 30 à 40 minutes d'avance pour les inscriptions et les recommandations d'usage. Le dimanche 26 avril : marche guidée culturelle Les secrets de Beauport. Pour information : Nicole au 418 523-2717 ou Céline au 418 849-8755.

Le samedi 2 mai, marche ornithologique au parc de la plage Jacques-Cartier. Pour information : Nicole au 418 845-2614 ou Noël au 418 842-0959. Le dimanche 3 mai, marche guidée aux chutes de la Chaudière. Pour information : Céline au 418 387-7749 ou Suzanne au 418 915-1297. Le jeudi 7 mai, marche de la directrice Lévis, Saint-Romuald. Pour information : Marjolaine au 418 845-4829. Le dimanche 10 mai, c'est la populaire journée de la nature sur les plaines d'Abraham. Plusieurs organismes de la ville y sont représentés ainsi que des jeux gonflables. Le Club de marche Volkssport Nord-Sud sera présent et organisera 2 marches de 5 km au cours de la journée. L'activité est ouverte à tous, ce n'est pas nécessaire d'être membre. Pour information : Nicole au 418 523-2717 ou Denise au 418 842-5425 et surveillez la publicité de la Ville de Québec à cet effet.

Le dimanche 17 mai, marche guidée pro-



Photo prise dans la vallée de la Jacques-Cartier le 1^{er} mars.

menade Samuel-De Champlain. Pour information : Francine au 418 527-6152 ou Suzanne au 418 524-6951. Le vendredi 22 mai, vélo, Château-Richer / Cap-Tourmente. Pour information : Danielle et Jean au 418 842-9028 ou Lucie au 418 828-0083. Le dimanche 24 mai, marche culturelle, Les Trois Villages, Saint-Michel, Saint-Vallier et Berthier-sur-Mer. Pour information : Johanne au 418 622-6679 ou Louise au 418 847-3036. Le dimanche 31 mai, marche guidée au parc

du Bois-de-Coulonge. Pour information : Nicole au 418 523-2727 ou Anne-Hélène au 418 626-9373.

Si vous désirez devenir membre du Club de marche Volkssport Nord-Sud, vous pouvez vous présenter à une ou l'autre de leurs activités, visitez le www.volkssport-nord-sud.qc.ca ou adressez-vous à Lisette au 418 845-2746 ou à Michelle au 418 529-1570. ■



Ma devise :
EFFICACITÉ,
RAPIDITÉ ET
SATISFACTION

Alexandra MAINGUY
Courtier immobilier résidentiel
418 929-1594

LE WEB
IMMOBILIER leSoleil.com

RE/MAX
RE/MAX CAPITALE
Agence immobilière
418 627-3120
www.remax-quebec.com



Une très belle journée pour pratiquer le ski de fond.



CLINIQUE
CHIROPATRIQUE
VAL-BÉLAIR

Clinique Chiropratique de Val-Bélair
1766 ave Industrielle, suite 1
Val-Bélair, G3K 1L8

EXPÉRIENCE, QUALITÉ, CONFIANCE.

La chiropratique est efficace pour traiter:

- Engourdissements, tunnels carpiens;
- Entorse cervicale, dorsale et lombaire;
- Tendinite, épicondylite;
- Douleur au bas du dos, au cou;
- Raideurs dans les muscles et articulations;
- Blocage articulaire;
- Etc.

Dre Marie-Pierre Harvey
Chiropraticienne, D.C, M.Sc

418 842-7152

chirovalbelair.com

Travailler + étudier OUI C'EST POSSIBLE!

Étudie en ligne à partir de chez toi, grâce à nos formations en classe virtuelle avec horaires adaptés aux travailleurs. Questions, explications, échanges, cours animés par des enseignants, c'est comme si tu y étais!

COLLÈGE O'SULLIVAN DE QUÉBEC EN LIGNE



PROGRAMMES RECONNUS OFFERTS EN LIGNE

Admissibles à l'aide financière aux études

ASSURANCE

- Assurance et sécurité financière (1 session)
- Assurance de dommages des particuliers et expertise en sinistres (2 sessions)

INFORMATIQUE

- Réseautique (3 sessions)
- Développement web (2 sessions)

ADMINISTRATION

- MFT* en bureautique (3 sessions)

* Module de formation technique



Formation synchrone en ligne



Horaire de soir*

POUR PLUS D'INFORMATION :

418 529-3355

1 866 944-9044

osullivan-quebec.qc.ca

suivez nous sur



SERVICES AUX TRAVAILLEURS ET ENTREPRISES



VOUS AVEZ DES
BESOINS SPÉCIFIQUES
POUR VOUS-MÊME
OU VOS EMPLOYÉS?

PERFECTIONNEMENT SUR MESURE
O'SULLIVAN VOUS OFFRE

DES FORMATIONS À LA CARTE

DES PROGRAMMES SUR MESURE

**INFORMEZ-VOUS
DÈS AUJOURD'HUI!**

Isabelle Plante
418 529-3355





NASSAN

NASSAN a officiellement inauguré les bureaux de son nouveau siège social à Québec au 2500, rue Beaufort dans le secteur Lebourgneuf. L'entreprise d'assainissement de revêtements extérieurs, créée il y a tout juste un an dans la Capitale, œuvre maintenant aux quatre coins de la province : de Québec et Lévis, jusqu'à Montréal et Longueuil, en passant par Trois-Rivières, Granby, Sherbrooke et vraisemblablement bientôt en Ontario. En 2014, Nassan a par ailleurs inauguré son premier bureau à l'étranger, à Orlando, en Floride, une initiative de Simon Landry, président de NASSAN, qui a également tenté un démarrage en sol américain afin de tester une nouvelle stratégie de développement à l'international pour les prochains territoires de l'entreprise. Depuis sa création, l'entreprise a créé autour de 70 postes et de l'emploi pour presque 150 personnes.



Simon Landry, président de NASSAN.

Capitale Design



Claudia Vidal, éditrice.

Le tout premier numéro du magazine Capitale Design, un magazine urbain et audacieux créé à Québec où se côtoient une foule de sujets liés au design tels l'architecture, le design d'intérieur, l'urbanisme, la mode et les technologies émergentes dans le milieu a été lancé à la fin mars. Il se veut un nouvel outil de référence pour tout ce qui touche aux tendances en design d'ici et d'ailleurs. Dans ses pages, le magazine fait d'ailleurs une place importante aux créateurs québécois qui brillent dans leur milieu et innovent en faisant avancer leur industrie. L'aventure Capitale Design est l'initiative de l'éditrice et femme d'affaires Claudia Vidal, qui s'est lancée dans ce projet en 2014, à la suite d'un retour sur les bancs d'école pour décrocher une formation en design d'intérieur. Grâce à son cheminement dans l'édition, milieu au sein duquel elle a travaillé près de huit ans avant de lancer le magazine, Claudia a décidé de s'entourer de nombreux professionnels de l'industrie pour créer un produit unique et audacieux qui allait plaire aux fanatiques de design et d'architecture.

La Vie Sportive

L'Espace Prêt-à-porter de La Vie Sportive a ouvert officiellement ses portes le 31 mars, pour le plus grand plaisir des accros du shopping et gens branchés de la région de Québec. Cette ouverture tant attendue est couronnée par la collaboration de la styliste Esther Pichette, mieux connue sous le nom d'Esther P. *fashionista* complice au cœur de la création de ce nouvel Espace Prêt-à-porter pour le populaire magasin sportif de Québec! L'ouverture de ce nouvel espace dédié à la mode coïncide d'ailleurs avec les 35 ans en affaires de M. Yves Jacques, propriétaire de La Vie Sportive. Ce nouvel Espace maintenant ancré dans La Vie Sportive offrira une intéressante combinaison de lignes de vêtements orientées « weekender », conçues pour optimiser le confort de la femme tout en gardant une allure soignée à des vêtements « d'après-sport ». C'est dans une ambiance douce et réconfortante que le nouvel Espace Prêt-à-porter La Vie Sportive par Esther P. offrira les réputées marques Maison Scotch, French Connection, Velvet, Noa Noa, Nice Thing, Splendid et Michael Kors, pour ne nommer que celles-là!



Julie Tremblay, conjointe d'Yves Jacques, Yves Jacques, propriétaire de La Vie Sportive, Esther Pichette, styliste et Michel Rochon, directeur général de La Vie Sportive.



Nouveau décor du Cosmos Sainte-Foy.

Cosmos Sainte-Foy

Le Cosmos Sainte-Foy a subi au cours de l'hiver d'importantes rénovations soit la modernisation majeure de son bar, situé au fond du restaurant. Un investissement de plus d'un demi-million de dollars a été nécessaire pour réaliser ce projet. Nathalie Perron, la designer à la tête du nouveau Cosmos LB9 est également à l'origine des nouvelles idées et du nouveau plan du restaurant. Au menu, beaucoup de cuivre, des lampes majestueuses dénichées en Italie, une banquette aux teintes féminines pour des soupers de filles parfaits, un bar près de deux fois plus grand, des motifs floraux, des losanges, des hexagones et des salles de bain particulièrement étonnantes! Pour l'ambiance sonore, l'impressionnante chaîne stéréophonique intelligente d&b Audiotechnik (la même que Madonna utilise en tournée) a été installée pour offrir un son riche et clair aux oreilles des clients du restaurant.

S3 Élite Dentaire

C'est devant un parterre intéressé de plus de 400 personnes, dont plusieurs dentistes, professionnels de la dentisterie et du domaine de la santé et des affaires que le tout nouveau regroupement provincial S3 Élite Dentaire a été officiellement lancé le vendredi 27 mars dernier au Centre des congrès de Lévis.



Dr Yvan Poitras, directeur de L'Institut canadien d'implantologie et précurseur du regroupement, Gilles Poitras, de Biohorizons et vice-président de S3 Élite dentaire, Denis Perreault, de l'Institut privé de chirurgie et directeur général de S3 Élite dentaire, Roger Lacasse, de Via Capitale, fournisseur officiel de S3 Élite et Eric Vézina, de Dentitek, partenaire de S3 Élite.

VU, LU, ENTENDU OU PONDU

J'aurai le grand plaisir d'accueillir, pour une troisième année consécutive au cours des prochaines semaines, comme stagiaires en communication, les deux directrices du Gala de la relève en communication de l'Université Laval qui étaient cette année Marilou Simard Baril et Caroline Pelchat à qui je dis bienvenue chez Brouillard à l'avance!... Pour une neuvième année consécutive, le Festival des vins de Californie, événement phare de la Fondation Élan en collaboration avec l'Institut des vins de Californie, était de retour le 7 avril au Terminal de croisières de Québec et c'est l'équipe du traiteur du 47^e Parallèle qui fut le maître d'œuvre de cet événement... La Société de Ballet du Québec présentera, en partenariat avec Jacques Marsa de l'Opéra de Paris, du 27 au 30 mai, le volet nord-américain du Concours international de danse Petipa et cette première au Canada a été réalisée et cofondée par Jacques Marsa et Christiane Bélanger, présidente de la Société de Ballet du Québec et fondatrice du Ballet de Québec... Bravo aux restaurants Normandin car durant tout le mois d'avril 2015 la clientèle sera invitée à participer à la campagne de financement organisée au profit du Club des petits déjeuners... C'est le vendredi 27 mars que La Table Agro-Touristique de Charlevoix a eu le plaisir de tenir sa célébration gastronomique annuelle, la Fête des Saveurs, au Fairmont Le Manoir Richelieu auquel neuf chefs de la région participaient dans le but de mettre en valeur les produits du terroir charlevoisien au cours d'un souper gastronomique... Cette soirée a permis d'associer un sceau de certification aux produits de cinq producteurs locaux : Viandes biologiques de Charlevoix, Cidrerie Verger Pedneault, Ferme Basque de Charlevoix, Laiterie de Charlevoix et Ferme l'Oiseau Bleu qui furent les premiers à être Certifiés Terroir Charlevoix... Moisson Québec a souligné la 18^e journée nationale des cuisines collectives sous le thème « Célébrons fièrement ensemble! » alors que plus de 80 participants provenant de divers groupes de la région de Québec ont participé à des ateliers de discussion et d'information... Précieuse acquisition pour le Portofino du Vieux-Québec que celle du restaurateur Michel Guimont, ex du Voodoo Grill... Incidemment l'ouverture officielle du « nouveau » Portofino complètement rénové se fera le 4 mai à 18 h avec une soirée spéciale au profit de L'Armée du Salut (cartes à vendre : 80 \$)... Toujours à propos des restaurants Normandin, car ils continuent d'investir dans leur réseau dans la grande région de Québec, et le dernier en lice est le Nbar situé dans le Normandin du boulevard Hamel : plus de places, plus d'écrans, plus d'ambiance et plus de... lumières!... À la suite de l'énorme succès du récent lancement du livre C'est fou mais c'est tout - Parcours discographique des Beatles au Canada, de Gilles Valiquette (novembre 2014 aux Éditions de l'Homme), celui-ci a récidivé avec cette fois-ci un hommage aux Beatles tout en chansons, à sa façon, avec P.S. I LOVE UKE, et dont le lancement a eu lieu au Salon du livre de Québec...

10 000 \$ amassés pour la pneumologie lors de la conférence de Mylène Paquet pour la Fondation de l'IUCPQ

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La première rameuse nord-américaine à avoir traversé en solitaire l'océan Atlantique Nord, Mylène Paquette, a donné récemment une conférence-bénéfice au profit de la Fondation IUCPQ à l'Hôtel Plaza. Grâce à cette conférence, organisée par M. Michel Savard en mémoire de sa femme Mme Diane Gariépy qui a été traitée en oncologie pulmonaire à l'Institut, 10 000 \$ ont été versés au Fonds Alphonse-L'Espérance et dédiés au traitement du cancer du poumon.

Parmi la centaine d'invités présents à la conférence, une quarantaine de personnes ont choisi d'assister au cocktail dînatoire précédant la conférence. Les invités ont ainsi pu bénéficier d'une rencontre en privé avec Mylène Paquette en plus de pouvoir prendre une photo en sa compagnie et de lui poser des questions sur son parcours. Une deuxième édition de la soirée Inspiration est prévue pour l'an prochain.

Depuis plusieurs années, M. Savard appuie la Fondation. Il a personnellement récolté, jusqu'ici, la somme de 13 500 \$! Avec la conférence de Mme Mylène Paquette, c'est 23 500 \$ qui ont été amassés jusqu'à maintenant grâce à ses efforts. ■



M. Michel Savard, Mmes Mylène Paquette et Marie-Eve Leroux, directrice adjointe au développement philanthropique, Fondation IUCPQ lors de la remise du chèque.



Golfeur, golfeuse!

Le soleil s'est enfin pointé le bout du nez. La pelouse revoit le jour. Pour certains d'entre vous cela signifie que la course à pied à l'extérieur est de retour et pour d'autres (comme les Bruins de Boston) c'est la fièvre du golf qui reprend encore une fois cette année. Chers amis golfeurs, je partage votre excitation. Le tournoi des Maîtres vient de prendre fin et vous êtes inspirés par les prouesses des professionnels. Vous allez fort probablement visiter les champs de pratique alors nous avons pensé vous donner quelques conseils afin de vous préparer de la bonne manière pour la saison 2015.

Vous êtes de ceux qui croient qu'un "gros panier" de balles est la préparation idéale pour une ronde réussie? Détrompez-vous! Le golf est un sport très technique et demandant une grande précision. Qui dit précision dit stabilité. La stabilité que vous exigez de votre dos durant une ronde de golf est passablement élevée. Vous effectuez des mouvements de rotation du tronc et des épaules alors que vous demandez à votre dos de rester le plus stable et droit possible. L'air de rien beaucoup de muscles sont impliqués dans votre élan et de façon très asymétrique puisque vous frappez toujours du même côté. Une saison réussie doit passer par un entraînement spécifique. Une bonne préparation musculaire et articulaire est primordiale si vous visez une constance et si vous voulez éviter les blessures. Une routine de réchauffement ciblant les mouvements propres à l'élan de golf devrait être effectuée avant chaque partie. Prenez le temps de bien réchauffer le cou, les épaules, les poignets, les hanches, genoux et chevilles. Nous vous invitons à nous consulter pour recevoir un guide gratuit pour l'échauffement de golf distribué par l'association des chiropraticiens du Québec.

Vous désirez améliorer votre pointage cette année et vous misez sur le dernier bâton sur le marché? Sachez que votre investissement sera malheureusement désuet dans quelques temps alors qu'en investissant sur vous-mêmes, vous pourrez enfin évoluer réellement en tant que golfeur. Ce n'est pratiquement jamais le bâton qui est le problème, mais plutôt celui qui le tient! Nous pouvons identifier avec vous les limitations musculaires et articulaires de votre élan de golf et ainsi vous redonner une amplitude de mouvement adéquate. Nous pourrions ensuite tonifier les muscles les plus impliqués afin de faciliter votre élan et votre constance. Bonne saison à tous!

Dr Mathieu Lapointe-Piché et Dr Jean-François Latour, chiropraticiens DC
Vos chiropraticiens de famille

www.cliniqueypsum.ca • 418-915-6555

Organismes reconnus, arrondissement de La Haute-Saint-Charles (secteur de Val-Bélair)

Les organismes du milieu jouent un rôle essentiel dans la vie sociale et culturelle d'une communauté. Ils sont bien souvent le reflet du dynamisme du milieu.

Si vous avez des corrections à apporter dans les renseignements ci-dessous, vous pouvez le faire en écrivant à ygiroux@journ-al.ca Vous pouvez également joindre M. Yvon Giroux au 418 801-8518. ■

			156^e Groupe Scouts Ste-Anne de Val-Bélair Nathalie Plourde 418 840-0463	VBAL L'Association des sports de balle de Val-Bélair et L'Ancienne-Lorette Simon Deblois 418 877-1507	Apprenti Loisirs Marius Gaudreault 418 956-1169
	Artisanat-Loisir de Val-Bélair Sylvie Lapierre 418 842-0730		MISTRAL Association de soccer du Mistral Laurentien Steeve Gauvin François Robert 418 977-7228	Chevaliers Association du hockey mineur Val-Bélair-Valcartier Stéphane Verrier 418 928-1884	Au jardin des Iris de Val-Bélair Marie-Ève Savard 418 845-3158
Cercle de Fermières de Val-Bélair Line Godin 418 843-1589	Club de Bridge les 4 As de Val-Bélair Julien Lessard 418 845-6098 Cell. : 418 717-6093 julienlessard@hotmail.com	Club de l'Âge d'Or de Val-Bélair Jeannine Parent 418 842-7988	CNLVB Club de natation Sainte-Foy/ Haute-Saint-Charles Nadia Bolduc 418 658-0874	Club de patinage artistique de Val-Bélair 418 380-2993	Club de Pétanque de Val-Bélair Gaston Vallières 418 842-6383
Club de scrabble Voca-Bélair Pierre Bédard 418 843-6912	Club de tennis de Val-Bélair Linda Therrien 418 843-9846	Club Kiwanis de la Jacques-Cartier inc. Daniel Nadeau 418 265-5543 Michel Côté, prés.	Club Optimiste de Val-Bélair inc. Evelyne Croteau 418 907-7106	Club Rotary Québec-Val-Bélair François Sévigny 418 440-3635	Club Volkssport Nord/Sud Lisette Boivin 418 845-2746
Conseil de quartier de Val-Bélair Francine Dion, présidente 418 843-6816	Club d'Astronomie de Val-Bélair Jacques Croteau	Corps de cadets 2847 de La Haute Saint-Charles Capitaine Marie-Chantale Lord 581 981-6929	École de musique La Symphonie Pierre Jean, dir./coord. 418 407-4137 418 575-7189 (jour)	Escadron 901 Kiwanis Val-Bélair Capitaine Jean-François Bolduc 418 906-7707	Harmonie de Val-Bélair Nancy Voiselle 418 661-4822
Les Chevaliers de Colomb, Conseil Val-Bélair, no 9840 Jean Bargone 418 842-8567	Loisirs-Action Val-Bélair Dominique Bellemare, directeur 418 915-9965	Maison des jeunes L'Escapade de Val-Bélair Jean-François Bougie et Linda Thériault 418 843-5166	La Société artistique de la Haute-Saint-Charles André Thibodeau, président 418 847-4997	Société d'histoire de La Haute-Saint-Charles Mario Lussier 418 641-6412, poste 8638	Société Saint-Vincent-de-Paul Conférence Val-Bélair Diane Rochefort 418 843-8172



Équipe Comeau
418 847-1000
www.martincomeau.ca
facebook.com/lequipecomeau
BILINGUAL SERVICES

Une équipe qui donne des **RÉSULTATS**



agence immobilière



FIERS DE SERVIR LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ MILITAIRE



Ginette Plante
Adj. adm.

Guy Lapierre, Inc.
Courtier immobilier

Nancy Tobin, Inc.
Courtier immobilier

Martin Comeau, Inc.
Courtier immobilier

Sébastien Masse, Inc.
Courtier immobilier

Nancy Garneau
Adj. adm.

VAL-BÉLAIR  105 - 1360 Av. du Golf-de-Bélair [17157264]	VAL-BÉLAIR  1074 Rue Chagall [19253313]	VAL-BÉLAIR  1079 Rue de Jouvence [18294914]	VAL-BÉLAIR  1326 Rue d'Ibérie [27140809]	SHANNON  140 Ch. de Gosford [24058693]	SHANNON  25 Rue de Bretagne [13569120]	SHANNON  241 Ch. de Wexford [10428520]
SHANNON  84 Rue Oak [15676563]	SHANNON  124 Rue Griffin [28084399]	SHANNON  234 Rue Hodgson [16498485]	SHANNON  415 Boul. Jacques-Cartier [25586657]	SHANNON  113 Rue Griffin [25833350]	STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.  84 Gingras [17108455]	STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.  21 Vieux Chemin [15791274]
STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.  32 Rue Napoléon-Beaumont [25770122]	STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.  51 Rue du Grégoir [17743393]	STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.  210 Rue Anne-Hébert [10936500]	STE-CATHERINE-DE-LA-J.-C.  8 Rue Napoléon-Beaumont [20056044]	FOSSAMBAULT-SUR-LE-LAC  31 Rue Martel [14475049]	DES CHATELS  3585 Rue Pincourt [20993433]	LORETTEVILLE  3070 Rue Frédéric-Légaré [22269864]
ST-GABRIEL-DE-VALCARTIER  220 5 ^{ème} Avenue [12364514]	SAINT-ÉMILE  2351 Rue des Narcisses [23738188]	NEUFCHÂTEL/LEBOURGNEUF  9140 Rue Marie-Parent [10431945]	SAINTE-FOY  1 - 7679 Boul. Wilfrid-Hamel [10013353]	CAP-ROUGE  399 Rue Émile-Boiteau [17886349]	CHARNY  3612 Av. des Églises [18495347]	RIVIÈRE-DU-LOUP  10 Rue MacKay [16342255]



Mario Pelletier

courtier immobilier agréé

www.mariopelletier.com



RE/MAX accès
agence immobilière

POUR VENDRE OU ACHETER

418 847-1000

www.pierre-cloutier.com

Pierre Cloutier

courtier immobilier



*Certaines conditions s'appliquent



Opération Enfant Soleil
Des soins en premier

VAL-BÉLAIR
NOUVEAU

279 900\$

VAL-BÉLAIR
NOUVEAU

279 900\$

VAL-BÉLAIR
NOUVEAU

269 000\$

VAL-BÉLAIR
NOUVEAU

249 900\$

VAL-BÉLAIR

385 900\$

VAL-BÉLAIR

324 900\$

VAL-BÉLAIR
NOUVEAU

309 000\$

VAL-BÉLAIR
NOUVEAU

209 000\$

VAL-BÉLAIR

209 400\$

VAL-BÉLAIR

282 400\$

VAL-BÉLAIR

145 000\$

VAL-BÉLAIR
TERRAIN
LOT
194 000\$

VAL-BÉLAIR

289 900\$

VAL-BÉLAIR

199 900\$

VAL-BÉLAIR

165 000\$

VAL-BÉLAIR

198 000\$

VAL-BÉLAIR

155 000\$

VAL-BÉLAIR

287 900\$

VAL-BÉLAIR
TERRAIN
LOT
430 000\$

VAL-BÉLAIR

159 000\$

VAL-BÉLAIR

264 500\$

VAL-BÉLAIR
COMMERCIAL

259 500\$

VAL-BÉLAIR
2PLEX

259 600\$

VAL-BÉLAIR
4 X 2PLEX

1,272.000\$

SHANNON

339 500\$

SHANNON

349 900\$

SHANNON

449 000\$

SHANNON

449 500\$

SHANNON
NOUVEAU

299 500\$

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU

VAL-BÉLAIR
VENDU

VENDU



ESTIMATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ