



Nouveau concours à Lac-Beauport
La plus belle maison de Noël

Page 18



Centre de plein air le Saisonnier
L'arbre de Noël collectif du Saisonnier

Page 17



Concours
La carte de Noël
régionale 2020
**Les lauréats
couronnés**

Page 15

L'ÉCHO DU LAC

LAC-BEAUPORT
STONEHAM-ET-TEWKESBURY
LAC-DELAGE

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



M EQUIPE
MARC
BONENFANT

UN CHOIX JUDICIEUX
418 912-8787

Venez voir nos inscriptions
à la page 2

ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIERE

marcbonenfant.com



« 25 personnes par église »
**La paroisse se tourne
vers la télévision**

Page 10



Un spectacle virtuel, conte et musique
Le Renard au Tambour

Page 21



Chantier majeur de 4,14 M\$ à Lac-Beauport
**La réfection de la Traverse
de Laval, c'est chose faite!**

Page 3



Saint-Vincent de Paul,
secteurs Notre-Dame des Laurentides
et Lac-Beauport
**Opération
Guignolée 2020**

Page 15



5500 \$ en bourses d'études
Six boursières soutenues par la CCAP

Page 5



ANDRÉ DUSSAULT

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com

418 849-0555



URGENT • URGENT • URGENT

TOUT A ÉTÉ VENDU

NOUS SOMMES VRAIMENT EN MANQUE D'INVENTAIRE !!!

ÉVALUATION MARCHANDE SANS ENGAGEMENT !



EQUIPE MARC BONENFANT

1^{RE} ÉQUIPE DE VENTE
2016-2017-2018-2019

de tout le réseau royal lepage inter-québec



ROYAL LEPAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

UN CHOIX JUDICIEUX



PRIX DIAMANT ROUGE
2017-2018

ROYAL LEPAGE CHAIRMAN'S CLUB
2010 à 2019

ROYAL LEPAGE CLUB DES DIX
ÉQUIPE QUÉBEC

ROYAL LEPAGE 10th ANNIVERSAIRE

Maya Thibodeau
Courtier immobilier

Nicholas Desharnais
Courtier immobilier commercial

Frédérique Berthiaume
Adjointe administrative

Sylvie Thériault
Courtier immobilier
Directrice des ventes

Marc Bonenfant
Courtier immobilier

Mélanie Delisle
Courtier immobilier
administration

Claudia Lemelin-Marsan
Courtier immobilier
résidentiel
adj. à la direction

Pierre-Martin Belleville
Courtier immobilier
résidentiel

3 BUREAUX POUR MIEUX VOUS SERVIR :
STONEHAM, STE-FOY ET LIMOILOU

418 912-8787 | 418 653-0488
MARCBONENFANT.COM

ÉVALUATION GRATUITE DE VOTRE PROPRIÉTÉ

Lac-Beauport



2, chemin de la Rivière
319 000 \$

Lac-Beauport



154, chemin du Tour-du-Lac #303
524 000 \$

Lac-Beauport



239, chemin des Lacs
419 000 \$

Lac-Beauport



26, chemin des Ramures
545 000 \$

Lac-Beauport



40, chemin de la Seigneurie
874 000 \$

Stoneham-et-Tewkesbury



30-30A, chemin Plante
559 000 \$

Lac-Beauport



450, chemin du Tour-du-Lac
1 199 000 \$

Lac-Beauport



122, chemin de la Miche

Horaire des Fêtes

| | |
|--|----------------------------|
| 24 décembre | Ouvert jusqu'à 13 h |
| 25, 26* et 28 décembre | Fermé |
| 29 et 30 décembre | Horaire régulier |
| 31 décembre | Ouvert jusqu'à 13 h |
| 1^{er}, 2* et 4 janvier | Fermé |

*Le Centre de services Le Mesnil sera exceptionnellement fermé le samedi.

Profitez de nos services en tout temps :

- services mobiles
- desjardins.com
- guichets automatiques
- 1 800 CAISSES


Desjardins
Caisse de Charlesbourg

Chantier majeur de 4,14 M\$ à Lac-Beauport

La réfection de la Traverse de Laval, c'est chose faite!

(CR) C'est le lundi 30 novembre dernier en compagnie du maire de Lac-Beauport, Michel Beaulieu, et du député de Chauveau, Sylvain Lévesque, que nous avons pu constater la fin des travaux de réfection de la Traverse de Laval.

Première réaction : la suspension de ma fidèle Matrix a bien apprécié cette petite virée sur cette route qui n'a plus rien de honteux!

Grâce à l'octroi d'une subvention de 2,9 M\$ du ministère des Transports, la Municipalité a pu réaliser ce projet longuement souhaité. Les travaux avaient été confiés à l'entrepreneur en construction PEB. Les coûts des travaux, évalués au départ à 4,14 M\$, ont été respectés, de même que les échéanciers.

Des travaux majeurs



Image annonçant une nouvelle signalisation sur la Traverse de Laval.

Les travaux réalisés comprennent entre autres la réfection de 13 ponceaux, la remise à niveau de la voirie (structure de chaussée, asphaltage), l'aménagement d'une entrée de ville, la construction d'intersections surélevées, la mise en place d'une bande cyclable entre le chemin du Tour-du-Lac et

le chemin du Lac-Tourbillon, la réparation des glissières de sécurité, le marquage de la chaussée, ainsi que l'ensemencement hydraulique (gazon). Il ne reste que ces deux dernières étapes à réaliser au printemps pour que les travaux soient finalisés.

« Quel bonheur enfin d'inaugurer la réfection de la Traverse de Laval ce matin! C'est un engagement qui nous tenait à cœur, les membres du conseil et moi. Nous avons maintenant une superbe traverse plus sécuritaire que jamais, réalisée sans dépassement de coûts et livrée dans les délais. Merci à notre député Sylvain Lévesque et au ministre des Transports, Monsieur Bonardel, pour cette contribution gouvernementale, sans quoi jamais cette réalisation n'aurait été possible », a fait observer Michel Beaulieu.

Au moment où le maire prenait la parole, un gros camion de ciment transitait par cette route où nous étions réunis. « Vous avez le meilleur exemple. Ce camion s'en va à Sainte-Brigitte-de-Laval et malheureusement, il ne suit pas les consignes gouvernementales à l'effet que le transit lourd devrait se faire par le boulevard Raymond, une infrastructure provinciale, beaucoup mieux adaptée pour ce type de camions. Le député travaille avec moi d'arrache-pied pour réussir cette interdiction de transit lourd avec le gouvernement du Québec, notamment. On doit aussi avoir l'accord de Sainte-Brigitte pour réaliser le tout, mais on est en démarche, on ne lâche pas. Longue vie à cette belle Traverse de Laval, et espérons que les citoyens des deux municipalités touchées seront plus que satisfaits de notre intervention! Enfin, on ne fera plus partie du palmarès des pires routes du Québec! »

Que dites-vous aux citoyens qui trouvent à redire quant à la nouvelle signalisation, les dos d'âne et la nouvelle limite de vitesse? Comment fait-on pour plaire à tous? « Bonne question! Difficile de contenter tout le monde, mais l'important pour des élus comme nous, c'est de contenter la majorité, c'est notre travail, on travaille pour 8000 personnes à Lac-Beauport. Je crois qu'on est applaudi par une grande majorité dans ce projet et ceux qui ne sont pas d'accord, j'ose croire que ceux qui roulaient vite, qui profitaient d'une ligne droite pour aller très vite, et ça, on n'en veut pas des gens qui roulent vite, on est relax à Lac-Beauport », a conclu le maire Beaulieu.

Nouvelle de dernière heure, gel de taxes!

On ne pouvait être en présence du maire sans le questionner sur le prochain budget. « Si la tendance se maintient, on devrait être en mesure d'annoncer un gel de taxes pour les citoyens de Lac-Beauport et les commerces également », a-t-il répondu. « Ce sera une extraordinaire nouvelle qu'on devrait annoncer le 14 décembre prochain lors du dépôt du budget. » ■




Ce sera en effet une excellente nouvelle que d'avoir un gel de taxes pour la prochaine année. Un beau cadeau de fin d'année!



De gauche à droite : Les conseillers municipaux Alice Dignard, Lorne Trudel et Hélène Bergeron, le député de Chauveau Sylvain Lévesque, le maire de Lac-Beauport Michel Beaulieu ainsi que les conseillères municipales Lucie LaRoche et Katy Duclos.

Crédit photo : Carole Roy




Avis de fermeture prolongée

Chers clients,

Ce n'est un secret pour personne, l'industrie touristique est durement touchée par la crise de la COVID-19. C'est avec beaucoup de tristesse que la direction du Manoir du Lac Delage et du centre de santé a pris la décision de poursuivre la suspension de ses services, et ce, jusqu'au 31 janvier 2021.

En cette période d'incertitude, nous vous invitons à continuer d'agir avec prudence et compassion les uns envers les autres.

Au plaisir de vous revoir en 2021, plus fort que jamais!
L'équipe du Manoir du Lac Delage



PORTEZ VOUS BIEN!

à bientôt

Dernière fin de semaine

« Magasinez avec cœur » au Marché de Noël de Stoneham

(CR) Peut-être avez-vous manqué les premiers jours du Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury. Si tel est le cas, vous avez la chance de vous rattraper du 11 au 13 décembre inclusivement.

Bien sûr, pour être en mesure d'offrir le Marché de Noël cette année, il faut suivre à la lettre les mesures sanitaires imposées par la Santé publique. L'organisation compte sur la collaboration des citoyens pour respecter ces mesures afin que l'évènement attendu de tous reste sécuritaire.

Bonne nouvelle ! Vous n'avez pas besoin de réserver des billets en ligne avant de vous présenter. Toutefois, la capacité d'accueil sur tout le site clôturé étant de 250 personnes, il se peut que vous deviez attendre à l'entrée du site, du chapiteau ou de la grange.

C'est dans une ambiance encore plus féérique que vous êtes invités à aller faire vos emplettes de Noël au moment qui vous conviendra. Encouragez les 39 producteurs et artisans locaux et faites plaisir avec des cadeaux originaux faits main. Visitez le Marché de Noël le vendredi 11 décembre de 17 h à 21 h, le samedi 12 de 11 h à 19 h et le dimanche 13 de 11 h à 17 h.

Évènements virtuels

Puisqu'aucun rassemblement n'est permis, il n'y aura pas d'animation sur place. Par contre, en visitant la page Facebook de la

municipalité, découvrez les événements virtuels auxquels vous êtes conviés :

- Le spectacle à succès *Le Renard au Tambour*, signé par Arielle De Garie et offert gratuitement pour l'occasion par la Municipalité et la MRC (voir article en page 21).
- Un conte de Noël de Stoneham inventé et raconté par Sandra Lapointe.
- Une rencontre « virtuelle » pour les enfants de la municipalité, en direct avec le père Noël, le samedi 12 décembre de 13 h à 16 h.

Attention, si vous présentez des symptômes ou avez été en contact avec quelqu'un déclaré positif à la COVID-19, prière de ne pas vous rendre sur le site et de privilégier le magasinage en ligne en consultant la liste des exposants au www.villestoneham.com/fr/exposants.aspx.

La réalisation de cet évènement est rendue possible grâce à des partenaires majeurs, soit la Caisse Desjardins de Charlesbourg, l'Entente sectorielle sur le développement des activités agricoles et agroalimentaires de la région de la Capitale-Nationale et de la Ville de Lévis 2020-2022 et la MRC de La Jacques-Cartier. Soulignons également la participation des commanditaires locaux sans qui le Marché de Noël n'aurait pas la même renommée année après année. ■



Père Noël lors de son repérage pour ses rencontres virtuelles.

Crédit photo : Courtoisie

Adhésion 2020-2021

Chambre de commerce de Stoneham

(CR) Vous êtes travailleur autonome, propriétaire d'une entreprise ou un particulier intéressé par le domaine des affaires? C'est le temps d'adhérer à la Chambre de commerce de Stoneham.

Le tarif est de 100 \$ pour les entreprises et travailleurs autonomes et de 50 \$ pour les organismes à but non lucratif, les associations et les particuliers intéressés par les activités de la Chambre.

Pour payer votre adhésion :

Chèque à l'ordre de : La Chambre de commerce de Stoneham
Envoi à : C.P 3, Stoneham, Québec, G3C 0L3

Soyez l'entrepreneur du mois

En étant membre de la Chambre de commerce de Stoneham vous courez la chance d'être choisi au hasard pour la capsule « Entrepreneur du mois » qui sera présentée mensuellement sur la page Facebook de la Chambre dès janvier 2021. Pour l'exercice 2020-21, les formations et les séances d'information seront réservées aux membres inscrits.

À mettre à l'agenda

Voici les activités virtuelles 100 % locales proposées par la Chambre :

- 15 décembre 2020 de 9 h à 10 h : Démystifier la comptabilité

En 2021

- 26 janvier de 9 h à 10 h : Comment rédiger un plan d'affaires efficace



Payez votre adhésion maintenant et elle sera valide jusqu'au 31 octobre 2021.

Crédit photo : Courtoisie

- 16 mars de 9 h à 11 h : Maîtriser les médias sociaux et propulser votre entreprise sur le Web

- 14 avril de 9 h à 10 h : Séance d'information sur les programmes offerts par la SDE

NOUVEAUTÉ : discussion d'entrepreneur

C'est le 25 novembre dernier que la Chambre tenait sa première table ronde virtuelle et l'activité portait sur l'impact de la pandémie sur nos commerçants et entreprises locales. L'atelier a permis aux participants d'échanger et d'élargir leurs réseaux de contacts. Les discussions d'entrepreneurs sont gratuites et ouvertes à tous. D'autres tables rondes s'ajouteront prochainement à la programmation d'activités. Abonnez-vous à l'infolettre et à la page Facebook de la Chambre de commerce pour connaître tous les détails.

Pour contacter la Chambre et vous abonner à l'infolettre : info@ccstoneham.com. ■

VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie

Achetez une **ZEAL**.
Plantez un arbre.

Joyeuses fêtes!

PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS!

418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca

www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac
Lac-Beauport

5 500 \$ en bourses d'études

Six boursières soutenues par la CCAP

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Pour une quatrième année consécutive, la CCAP remettait à la mi-novembre six bourses de 500 \$ à 1000 \$ à des étudiants du territoire dans le cadre de son programme de bourses d'études postsecondaires.

Pour se démarquer, les candidats devaient démontrer une passion envers leur programme d'études, faire preuve d'implication dans leur milieu, avoir de bons résultats académiques et illustrer leur parcours et les motivations pour lesquelles ils devraient être retenus.

Même si le programme de bourses en est à sa quatrième année d'existence, le choix des gagnants n'en est pas plus facile. « Chaque année, nous recevons un grand nombre de candidatures et tous ces étudiants mériteraient de recevoir un appui. Le jury est toujours agréablement surpris de constater à quel point ces jeunes s'impliquent non seulement dans leurs études, mais aussi dans leur communauté et dans différents projets », faisait observer Maryna Carré, directrice marketing et communications à la CCAP, en remerciant tous les participants et en félicitant les six récipiendaires. ■



De Charlesbourg : Lydia Côté, 23 ans - Maitrise en audiologie.



De Charlesbourg : Stéphanie Tremblay, 24 ans - Maitrise en biogéosciences de l'environnement.



De Charlesbourg : Marianne Lavoie - 24 ans - Maitrise en ergothérapie.



De Stoneham : Kim Longchamps, 21 ans - Baccalauréat en administration des affaires.



De Lac-Saint-Charles : Roxanne Larose-Carignan, 17 ans - DEC en sciences de la nature; Bourse Volet sportif.



De Lac-Beauport : Johanie Duchesnes, 27 ans - Technique en foresterie

Crédit photo : Courtoisie

À l'agenda du député

Une aide financière de 15 000 \$ pour préparer des paniers de Noël

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

En cette période où de nombreuses activités sont sur pause, le député de Chauveau, Sylvain Lévesque était heureux d'annoncer le 20 novembre dernier qu'une aide financière de 15 000 \$ était remise à 11 organismes de la circonscription.

Plus que jamais, plusieurs familles seront heureuses de recevoir un panier de Noël en raison des profondes répercussions négatives de la pandémie au plan économique. Grâce à cette précieuse aide, les organismes pourront remettre des centaines de paniers. Merci aux 11 organismes impliqués, dont ceux de notre région :

- Chevaliers de Colomb de Notre-Dame-des-Laurentides
- Mouvement d'entraide Cantons-Unis
- Saint-Vincent de Paul Notre-Dame-des-Laurentides

Tout le monde a le droit de célébrer Noël. Un réfrigérateur vide ou une table sans nourriture est une situation encore plus triste en cette période de l'année et personne n'est à l'abri. Grâce aux organismes de Chauveau, on peut y remédier ou du moins alléger. « Je tiens à remercier très sincèrement tous les bénévoles qui s'investissent dans cette cause. Grâce à vous, les paniers sont préparés et livrés dans chaque famille », a souligné Sylvain Lévesque. ■



Sylvain Lévesque, député de Chauveau et Whip adjoint du gouvernement.

Crédit photo : Courtoisie

Toute l'équipe de Gilco vous souhaite
de JOYEUSES FÊTES!
Prenez les précautions nécessaires
pour rester en santé durant cette période
de réjouissances.



Réparation,
remplacement de
pare-brise et
accessoires d'auto



CENTRE TECHNIQUE GILCO

979, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0W4

418 841-6391

86% DES LECTRICES ET LECTEURS
L'APPRECIENT
Merci!
JOURNAL.CA INC.

 1405, av. Saint-Jean-Baptiste, bureau 104
 Québec (Québec) G2E 5K2
 Tél. : 418 780-0999
 Télécopieur : 418 780-0800
 info@journal-local.ca
 www.journal-local.ca

DIRECTION

 Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi
RÉDACTION

 Journaliste : **Carole Roy**
 caroleroj@journal-local.ca
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**
Collaborateurs :
**Jean-Étienne Poirier, Raphaëlle Tremblay,
 Lucie Malouin et Gabriel Picard**

 Photographes : **Sébastien Dion,
 Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**
PUBLICITÉ
Ghislain Gaudreau

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

Mireille Robitaille

 Développement des affaires :
 mrobitaille@journal-local.ca
 Cell. : 581 985-5087

Sylvie Charest

 Développement des affaires
 Cell. : 418 254-4367
 scharest@journal-local.ca

Ginette Demers

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

Alain Lepage

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

ÉVÈNEMENTS
David Cassivi

Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION
Suzie Lemay

IMPRESSION
Québecor Média

 Dépôt légal :
 Bibliothèque nationale du Québec
 Convention de la Poste-publications
 Postes Canada : N° 41870516

WEBMESTRE

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

 Viva Design,
 production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION :
JANVIER 2021
DATE DE TOMBÉE :
23 décembre 2020

Accrochez des sourires au profit de Cité Joie

Campagne spéciale Boule de Noël

CAROLE ROY

caroleroj@journal-local.ca

En cette période de l'année, l'organisme Cité Joie de Lac-Beauport sollicite habituellement l'appui de la population pour son traditionnel « Dîner-bénéfice Cité Joie Rotary ». Pandémie oblige, on réinvente la formule de cet évènement qui cette année aurait fêté son 60^e anniversaire. Contribuons différemment au financement en participant à la campagne spéciale Boule de Noël.



Crédit photo : Courtoisie

Lors de l'édition 2019 du Dîner-bénéfice Cité Joie Rotary. De gauche à droite: Louis Savard, Jean Gagnon, Marianne Dionne, Pierre Brochu, Gilles Desrosiers, et Denis Savard.

Malgré cette période hors du commun, Cité Joie a été en mesure de demeurer en activité et a pu ainsi offrir du répit aux familles qui subissaient un haut niveau d'épuisement. Précisons ici que Cité Joie est un organisme à but non lucratif dédié à l'accueil de personnes handicapées pour des séjours vacances et des services de répit.

«La pandémie nous a obligés à annuler notre évènement qui représente une source de financement importante pour notre œuvre», fait observer le directeur général Denis Savard. «Le Dîner-bénéfice 2020 s'est transformé en une campagne spéciale de financement afin que nous puissions continuer nos opérations et assurer un service devenu essentiel pour les parents vivant auprès d'une personne handicapée», poursuit-il.

Accrochez un sourire

En souscrivant à la campagne de la Boule de Noël, on contribue à accrocher un sourire. Voici ce que représente un don :

- 50 \$ — une journée de répit (8 heures)



En contribuant à la campagne de financement, vous recevrez cette jolie boule de Noël, incassable.

- 125 \$ — une journée de répit avec nuitée (24 heures)
- 250 \$ — une fin de semaine de répit avec deux nuitées (48 heures)
- 500 \$ — un séjour du lundi au vendredi en camp estival

«En cette période spéciale, je vous invite à nous soutenir en souscrivant à notre campagne. Soyez assuré(e) que quel que soit votre don, ce dernier fera toute la différence», conclut Denis Savard. Faites un don maintenant en visitant le fondationcitejoie.com. ■

 ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca

 TIRAGE :
11 000 exemplaires

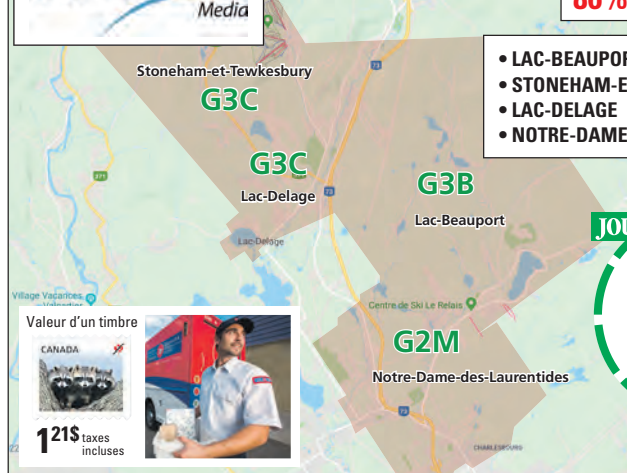
 DISTRIBUTION
 RÉSIDENTIELLE

10 363 exemplaires

 DISTRIBUTION
 COMMERCIALE

374 exemplaires

 PRÉSENTOIRS
263 exemplaires

 IMPRESSION
QUEBECOR
 Media

73% de lecteurs assidus
1,6 lecteur par foyer
86% l'apprécient
100% LOCAL

Valeur d'un timbre


121\$ taxes incluses
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

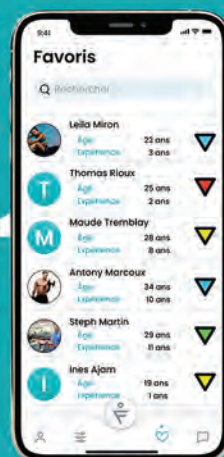
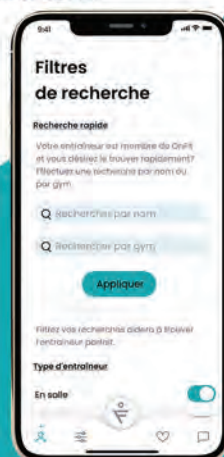
 Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur l'Écho du Lac et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.
 source **Léger** www.legermarketing.com

TROUVER VOTRE ENTRAÎNEUR N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE !

VOUS ÊTES ENTRAÎNEUR ?

CRÉEZ VOTRE PROFIL ET SOYEZ DISPONIBLE POUR NOS UTILISATEURS.

ONFIT
 TROUVE TON ENTRAÎNEUR
 FIND IT GET FIT

JANVIER 2021

 Disponible sur
Google Play

 Disponible sur
Apple Store

 Disponible sur votre
NAVIGATEUR
WWW.ONFIT.CA | WWW.INSTAGRAM.COM/ONFITAPP

Lettre au père Noël

Collaboration spéciale : Raphaëlle Tremblay

Cher père Noël,

J'espère que tu as passé une bonne année malgré la situation spéciale que nous vivons. Cette année, je ne veux pas de cadeaux. À la place, je vais te parler de mes films de Noël préférés. Tu en connaîtras sûrement quelques-uns, mais tu peux toujours les réécouter! Attention, je pense que tu apparais dans toutes ces productions, que ce soit en annonce publicitaire ou en vrai père Noël. Ne sois pas surpris! Bon, avec tout ce blablatage, commençons!

Premièrement, je te suggère très fortement la trilogie «Un prince pour Noël». C'est l'histoire d'une jeune journaliste nommée Amber. On lui donnera la mission d'aller faire un reportage sur la famille royale d'Aldovie, un peu avant Noël. Elle entrera dans le palais, en n'ayant pas d'autorisation... Ensuite, Amber se fera prendre pour la tutrice de la princesse Émilie. Tout au long de son séjour, elle socialisera avec le prince, jusqu'à développer un autre sentiment que de l'amitié!



J'aime beaucoup Un prince pour Noël.

Ensuite, je te conseille vraiment «Les chroniques de Noël». Fin novembre, le deuxième volet est sorti et j'ai très hâte de l'écouter! C'est un film familial très agréable! Kate et Teddy, des frère et sœur, doivent rester tous les deux à la maison le soir de Noël, car leur mère part travailler. Teddy, déjà adolescent, ne veut absolument pas rester avec elle. Kate, qui croit toujours au père Noël, veut à tout prix trouver une manière de le voir. Teddy l'aide alors à faire un piège, un peu pour lui prouver qu'il n'existe pas. Quelle est leur surprise lorsqu'ils entendent les clochettes de leur piège! Ni une, ni deux, ils sont déjà dehors pour confirmer leurs soupçons. Un beau et gros traîneau vole dans le ciel. Kate tentera alors de se glisser dedans. Son frère la suit et ils devront faire tout le reste de la tournée avec le père Noël, car ils ont énormément retardé la tournée. Seront-ils capables de distribuer tous les cadeaux à temps?

Par la suite, mon véritable coup de cœur d'enfance en matière de films de Noël est «Rudolph». Dès que l'Halloween se finit, je regarde ce film en boucle jusqu'en janvier. C'est l'histoire de Rudolph, un jeune renne ayant un nez rouge. Lorsqu'il est petit, il rêve d'intégrer les rangs des rennes du père Noël. Cependant, les autres petits rennes rient de lui en raison de son nez brillant et lui disent qu'il ne pourra conséquemment jamais voler pour le père Noël. Rudolph décide donc de quitter le Pôle Nord. Pendant son

escapade, la méchante Stormella décide de saboter la production de cadeaux.

Finalement, je te propose «Maman, j'ai raté l'avion», le premier. Je suis certaine que ce classique passe encore et toujours sur ta télé en ces temps festifs. Je vais quand même prendre le temps d'expliquer le film, pour les petits lutins qui liraient cette lettre et ne connaîtraient pas l'histoire. C'est une famille qui part en vacances pour Noël. Le matin du départ, Kevin, le petit garçon, se lève un peu trop tard. Les autres membres

de sa famille partent donc sans lui. Ce n'est que dans l'avion que sa mère réalise son absence. Kevin pourra donc faire ce qu'il veut pendant les vacances de Noël. Des voleurs viendront en pensant que la maison est vide, et quelle grosse surprise ils auront en découvrant qu'il y a un petit garçon....

Je crois que ça fait le tour de mes films de Noël préférés. J'attends ta réponse avec impatience. Que dirais-tu de me nommer tes favoris? J'adorerais découvrir de nouveaux films! Bon, à très très bientôt! ■



Raphaëlle Tremblay

Crédit photo : Courtoisie

FAIS LA PAIX AVEC TA LIMITE DE CONSOMMATION

Internet
illimité
aux abonnés
2 services
Télévision & Internet



Nouvel avantage à nos membres!

CCAP CABLE.COM
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125
www.ccapcable.com | f

* Certaines conditions s'appliquent. Pour avoir la consommation Internet illimitée, le membre doit être abonné à l'un des plans Internet ET à l'un des 4 combos de bases de télévision numérique (Base numérique, Franco, Bilingue ou Ultra). La consommation Internet demeure illimitée sans obligation de conserver un service de télévision pour les plans incluant cette option (Epsilon, Oméga ou à l'un ou l'autre des plans commerciaux). Aucun crédit ou diminution de tarif sur les plans incluant déjà la consommation illimitée.



S'isoler, c'est sérieux.

**Pour lutter contre la propagation de
la COVID-19, on doit s'isoler quand :**

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec
un cas confirmé

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

📞 1 877 644-4545

Babillard Jeunesse | Pleins feux sur nos jeunes

(CR) C'est avec une très grande joie que nous saluons le retour en nos pages de M. Marc-André, enseignant de 5^e année à l'école Montagnac, bâtiment de la montagne. En cette fin d'année, laissons-le faire briller ses préférés.

Louis-Étienne Messier



Louis-Étienne Messier

Courtois et souriant, Louis-Étienne est définitivement un bon vivant. Il adore rire, s'amuser et ne rien manquer. C'est souvent plus fort que lui... il tient à prendre part à la fanfare. Par son enthousiasme et sa spontanéité, il arrive rapidement à nous changer les idées. Rigoureux et structurés, ses travaux sont toujours propres et soignés... Que dire? D'une grande qualité! Dès qu'il voit qu'il peut être utile, il accourt. Aider, c'est tout naturel chez lui et le plus merveilleux, c'est que ça le rend aussi heureux. Continue de faire ta marque mon préféré, de tracer ton chemin petit à petit... les gens ne font que commencer à découvrir l'étonnante personne que tu es. Et n'oublie pas que le plus grand pouvoir, c'est toi qui l'as.

Camille Bélanger



Camille Bélanger

Sensible et remplie d'empathie, Camille est une élève attentionnée au grand cœur. Pour elle, la justice et le bien-être de tous, c'est primordial. Jamais elle ne laissera un camarade dans une situation inconfortable. Tendre l'oreille, écouter et consoler sont des actions qu'elle prône au quotidien. Respectueuse, posée et réfléchie, elle est si gentille et sans malice qu'on a tous envie de s'en entourer, de l'avoir dans son cercle d'amis. Elle prend le temps de remercier, de reconnaître, de saluer... comment ne pas l'apprécier? «J'ai une question!» Ça oui, on le sait! Camille s'intéresse, cherche à comprendre. Elle reste rarement dans l'incertitude. Sa volonté de réussir et de s'améliorer est palpable. Quel bonheur de savoir qu'il existe des personnes aussi belles en dehors qu'en dedans sur cette planète, des Camille à ton image qui témoignent d'une impressionnante humanité!

Tessa Hinse



Tessa Hinse

Pétillante, souriante, dégourdie et empreinte d'une belle folie, Tessa a une personnalité flamboyante qui séduit. Avec elle, on ne s'ennuie pas! Elle est un véritable tourbillon divertissant. Elle est timide, certes, mais sa spontanéité et son charisme lui permettent d'affronter toutes les montagnes qui se présentent à elle. C'est une élève positive et persévérante, une vraie combattante! Franche, authentique et sans filtre, elle nous partage avec transparence ses états d'âme tel un magnifique jeu ouvert. Son dynamisme fait du bien... elle ensoleille nos journées, rien de moins. Rapidement, on a envie de faire équipe avec elle, de s'y associer. Continue d'être à la fois surprenante, douce et animée, cette athlète de course à pied qui a de l'audace, du style et bien de l'énergie pour faire son chemin, son sentier. ■

VOYEZ

SKI S'PASSE

ATTENTION message important

Alors que nous sommes reconnaissants d'avoir reçu l'aval du gouvernement pour faire du ski cette année malgré les circonstances actuelles, le temps est venu de vous partager notre guide sanitaire qui s'appliquera pour la prochaine saison hivernale aux stations Stoneham et Mont-Sainte-Anne.

Il sera important de ne pas oublier tout au long de la saison que nous avons la responsabilité, tous ensemble, de préserver notre privilège de pouvoir dévaler nos belles montagnes enneigées. Ce guide sanitaire, que nous avons préparé en intégrant les directives énoncées par la Direction de santé publique pour l'ensemble des stations de ski du Québec, a pour objectif de vous transmettre toute l'information nécessaire au sujet de nos mesures préventives contre la COVID-19 avant votre première visite. Il est certain que l'expérience ski sera différente de celle à laquelle nous sommes tous habitués, cependant il ne fait aucun doute que le respect de ces mesures sera essentiel afin que nous puissions profiter d'une longue saison sans interruption.

Restez à l'affût des mises à jour de notre guide sanitaire et des pages COVID-19 sur le site Web de nos stations.

<https://ski-stoneham.com/covid-19/>



www.ski-stoneham.com | 418 848-2411

Votre Tv locale

Programmation des fêtes

21 décembre au 4 janvier

Messe de Noël

24 et 25 décembre

11h

20h

23h

Joyeuses fêtes
de la part de toute l'équipe!



Pour voir notre programmation des fêtes : www.ccap.tv



« 25 personnes par église »

La paroisse se tourne vers la télévision

GABRIEL PICARD

picard.gabriel@hotmail.com

Collaboration spéciale

S'il existe une tradition rarement interrompue, c'est bien celle de la messe. Nos aïeux ont connu un arrêt de trois semaines durant la grippe espagnole. C'était en 1918. Cette année, les portes des églises sont demeurées closes pendant plusieurs longs mois.

Aujourd'hui, à l'entrée des églises, le bénitier a été remplacé par le désinfectant

à mains. Depuis l'entrée en zone rouge, un maximum de 25 personnes est accepté à l'intérieur. Les funérailles et baptêmes en famille reprennent tranquillement après avoir été longtemps suspendus. Pour ce qui est de la messe du dimanche, une nouvelle pratique est désormais en vigueur : réserver sa place par téléphone à l'avance. Une situation encore loin d'être idéale, admet Patrice Breton, curé de la paroisse Bon-Pasteur. « Comme partout ailleurs, le contact avec notre monde nous manque. Aussi, sans négliger le volet financier, nous

avons un manque à gagner au niveau des quêtes du dimanche et des funérailles ».

Sa paroisse, qui couvre plusieurs municipalités et quartiers du nord de la ville de Québec, a dû se réinventer comme jamais pour répondre aux exigences de la Santé publique. Les églises, en tant que lieux de rassemblement communautaire, se trouvaient tout au bas de la liste des réouvertures au printemps dernier. Les personnes âgées, habituellement nombreuses à se déplacer les dimanches, se sont soudainement recluses chez elles. Rappelons-nous qu'au plus fort du confinement, beaucoup d'ainés à la santé parfois fragile ont souffert d'isolement social.

C'est alors que la communauté chrétienne s'est tournée vers la chaîne de télévision locale CCAP.Tv afin de mettre sur pied une retransmission des messes à domicile via les ondes et sur Internet. Beaucoup ont rapidement adopté cette émission, s'enthousiasme l'abbé Breton. « J'ai reçu bien des messages de personnes heureuses. La qualité des célébrations les a grandement surpris. Les messes télévisées nous ont permis de garder contact avec

les paroissiennes et paroissiens ». L'église Notre-Dame-des-Laurentides, située sur la rue Jacques-Bédard dans le nord de Charlesbourg, a servi de lieu de tournage durant tout le printemps. Depuis la fin de l'été, la télévision locale a recommencé la diffusion des messes, cette fois-ci en visitant chaque semaine une église différente de la région.

La messe de Noël est sauvée

Noël est synonyme de rassemblements avec ses proches. Si les réunions familiales vont se faire plus discrètes qu'à l'ordinaire cette année, la messe de minuit devrait être sauvée. La limitation des places disponibles risque toutefois d'être un casse-tête logistique pour la paroisse. Dans ce contexte, le nombre de messes les 24 et 25 décembre pourrait être augmenté afin de pallier la demande. De plus, une télédiffusion de la cérémonie sera effectuée le soir de Noël pour ceux qui ne pourraient se déplacer. Il est possible d'obtenir plus de renseignements en visitant le site Web de la paroisse Bon-Pasteur à l'adresse suivante : www.paroissebonpasteur.quebec, ou par téléphone au 418 849-4436. ■



Geneviève Roussel (gauche), caméraman, et l'abbé Patrice Breton (droite), curé de la paroisse Bon-Pasteur, lors d'un tournage.



L'abbé Patrice Breton célébrant la messe devant la caméra.



Tout est mis en place pour respecter la distanciation et les règles sanitaires.

BIJOUTERIE  LE SABLIER Inc.

NOTRE GRANDE VENTE

de Noël

EST PRÉSENTEMENT EN COURS

15% À 50%

DE RABAIS SUR LA MARCHANDISE EN MAGASIN DU 27 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE INCLUSIVEMENT

TIRAGE
d'un cadeau.

Chaîne et pendentif en or jaune 10k,
24 pts de diamants total.
Valeur de 595 \$
Détails en magasin. Aucun achat requis.



683, rue Jacques-Bédard, Québec | 418 841-0949



La vue qui s'offre aux cueilleurs de sapins à la Ferme St-Adolphe.

Le Goût du territoire Quand la forêt entre dans nos maisons

JEAN-ÉTIENNE POIRIER
acériculteur chez Forêt Vive

Collaboration spéciale

C'est le top de l'achat local : aller soi-même en forêt pour choisir et couper son propre sapin de Noël. La Ferme St-Adolphe est une des dernières plantations où l'on peut vivre cette activité dans notre région. Afin de connaître l'expérience offerte et l'homme derrière cette culture du sapin baumier, j'ai pris le chemin des hauteurs pour rencontrer M. Georges Legendre, un des gardiens de la culture matérielle qui fait toujours l'esprit de Noël.

Un symbole de vie

De tous les arbres, c'est le sapin baumier qui défie le plus fièrement l'hiver. Avec ses effluves caractéristiques et son vert vibrant nous rappelant qu'il est toujours bien vivant, on l'introduit dans nos maisons comme un symbole permettant de croire que tout n'a pas été endormi par le froid de l'hiver.

Dans les années 1980, Georges Legendre s'est lancé dans cette culture grâce à la présence d'un centre de ski de fond qui était à l'époque tout près de son exploitation agricole. Le ski amenait son lot de visiteurs de l'extérieur et une simple pancarte disant « Venez cueillir votre sapin » a suffi à drainer une clientèle assez importante pour inciter M. Legendre à offrir par la suite des services d'aménagements de sapins de Noël partout à Québec, dans les grands hôtels comme le Château Frontenac et bien d'autres. S'il a cessé de se rendre en ville pour y bâtir des décors féériques inspirés de la forêt, il décore toujours la devanture de chez Pascal Le Boulanger — son dernier client commercial.

Pour cueillir son sapin de Noël à Saint-Adolphe, il suffit de prendre rendez-vous en se rendant sur le site Internet de la ferme et on y trouvera les coordonnées pour passer un coup de fil à M. Legendre. Celui-ci offre de profiter de la quiétude de sa forêt pour y prendre votre collation et jouir du grand air pendant la quête et la récolte de votre sapin idéal. C'est ce qui rendra par la suite ce sapin si particulier une fois installé à la maison.

Georges Legendre conserve l'autocueillette de sapins de Noël comme une porte ouverte pour que le grand public puisse prendre contact avec cet univers où l'on fait les

choses soi-même, l'univers de la ferme qu'il a bâtie pour s'inscrire dans la tradition de ses ancêtres de la région de Chambord où il a passé ses étés de jeunesse. Le sapin de Noël, plus qu'une décoration, est un lien avec ceux qui ont occupé le territoire avant nous. Et pour M. Legendre, ancien professeur, pas besoin d'être né dans un endroit précis pour se réclamer d'un territoire, car la province est petite au sens où toutes les familles sont liées. J'ai bien compris cela en quittant Georges, alors qu'il me salue en me rappelant que malgré nos esprits de clocher, « tes ancêtres sont aussi les miens ».

Si vous avez un projet agricole ou forestier à faire connaître : info@jepoirier.ca

Quelques liens utiles et inspirants :

- Pour aller couper son sapin à la ferme de M. Legendre :

<https://www.fermestadolphe.com/fr/accueil/>

- Pour des idées de décorations à faire soi-même avec des éléments de la nature :

<https://www.marieclaire.fr/idees/des-idees-vegetales-pour-noel,1072889.asp>

- Pour cueillir soi-même son sapin dans le secteur de Valcartier :

<https://www.facebook.com/sapinierenelson/> ■



Georges Legendre, contemplant la vue dans la montagne où s'étendent ses plantations de sapins.

Je ne suis
pas prête.

J'ai tout
ce qu'il faut

je me
présente!

ÉLECTIONS MUNICIPALES 2021

Seulement 32,4 %

des personnes élues au palier municipal en 2017 étaient des femmes. Ces femmes représentaient :

- ♀ 18,9 % des maires et des mairesses
- ♀ 34,5 % des conseillers et des conseillères

- > Je connais ma ville et j'ai de bonnes idées.
- > Je suis à l'écoute de mes concitoyens et concitoyennes.
- > Je sais rassembler les gens et atteindre des compromis.
- > J'ai un bon esprit d'analyse.
- > Je veux apporter ma contribution à ma communauté.

jemepresente.gouv.qc.ca
1 844 844-8466

Québec 

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Mettez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://quebec.ca/allermieux)

ANDRÉ DUSSAULT



ROYAL LePAGE
Inter-Québec
AGENCE IMMOBILIÈRE

Courtier résidentiel & commercial

Ginette Tremblay
Directrice Adjointe

David Fafard
Courtier immobilier
résidentiel & commercial

Noël Gingras
Courtier immobilier
résidentiel & commercial

Catherine Aubé
Courtier immobilier
résidentiel

POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION!

andredussault.com 418 849-0555



NOUS FAISONS PLUS QUE LES AFFICHER...

NOUS LES VENDONS!

VENDU



LAC-BEAUPORT. 100, chemin de LA VALLÉE. PD 439 000 \$

NOUVEAU PRIX



LÉVIS. Vue spectaculaire sur le fleuve. Spacieuse maison de ville 3 chambres, 2 sdb. 569 000 \$

DOMAINE



SAINT-JEAN, Île d'Orléans. Magnifique propriété de 1845 restaurée en préservant son authenticité. 592 000 \$

ÉVALUATION MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ SANS ENGAGEMENT!

BIGÉNÉRATION



LAC-BEAUPORT. Grande maison à aires ouvertes avec plafonds 10 pi. Toiture neuve. 349 000 \$

INTIME



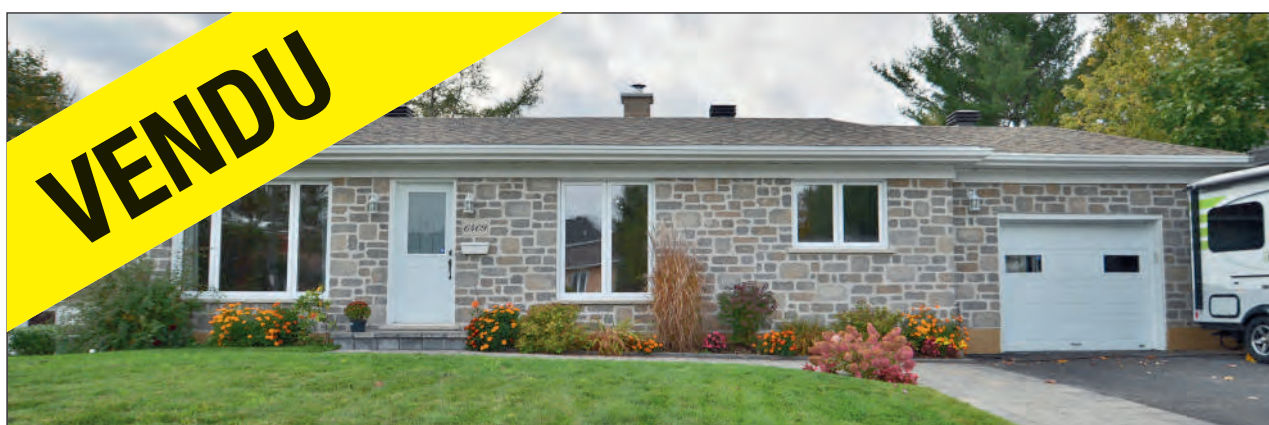
LAC-BEAUPORT. Maison lumineuse, 3 chambres. Plusieurs réno 2019. Piscine creusée. 379 000 \$

VENDU



SAINTE-FAMILLE. ÎLE D'ORLÉANS. 2939, chemin ROYAL. PD 695 000 \$

VENDU



CHARLESBOURG. 6409, avenue des PLATANES. PD 309 000 \$

FERME



ST-APOLLINAIRE. Terre prospère drainée avec rotation de culture de maïs et de soya. 1 145 000 \$



RÉCENTE

LAC-BEAUPORT. Superbe propriété 4 chambres. Piscine/spa. Garage double excavé. **960 000 \$**



UNIQUE

LAC-BEAUPORT. Résidence haut de gamme aux lignes modernes, élaborée avec minutie. **829 000 \$**



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. Au cœur du quartier EXALT. Maison aménagée sur 3 niveaux. **795 000 \$**



PRÈS DU GOLF

LAC-BEAUPORT. Très grande maison 3 chambres + coin bureau. Garage double. **549 000 \$**



HAUT DE GAMME

LAC-BEAUPORT. CONSTRUCTION NEUVE conception architecturale unique. 3 cc. **731 000 \$ + tx**



VUE SPECTACULAIRE

LAC-BEAUPORT. LIBRE IMMÉDIATEMENT Une maison de rêve avec garage double. **779 000 \$**

ÉVALUATION MARCHANDE DE VOTRE PROPRIÉTÉ SANS ENGAGEMENT!



**VENDU
BORD DU LAC**

LAC-BEAUPORT. 389, chemin du TOUR DU LAC. **PD 1 599 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 48, chemin de la CIME. **PD 319 000 \$**



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Spacieuse maison sur 4 niv., aires ouvertes, 4 chambres et 2 SDB. **389 000 \$**



DESSERVI

LAC-BEAUPORT. Maison 3 chambres. Grand terrain, piscine creusée et spa. Garage intégré. **475 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 20, chemin du BRÛLÉ. **PD 329 000 \$**



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Domaine très intime. Maison 5 chambres dont suite des maîtres avec foyer, balcon et w-i, 3 s-bains. SS avec cave à vin. Garage détaché + pavillon. **549 000 \$**



À LOUER

LAC-BEAUPORT. MAGNIFIQUE VUE SUR LE LAC BEAUPORT. Location à court terme. **1 900 \$/mois**



BORD DE L'EAU

LAC-BEAUPORT. Immense résidence de luxe. 5 chambres, 6 s-bains, gym, cinéma maison, cave à vin. Piscine creusée, spa, fontaine et plage. Garage triple. **4 500 000 \$**



TERRAIN

CHARLESBOURG. Pour investisseur en développement immobilier. Site unique (1 008 295 PC). **7 000 000 \$**



VENDU

LAC-BEAUPORT. 27, chemin des NEIGES. PD **569 000 \$**



BORD DE L'EAU

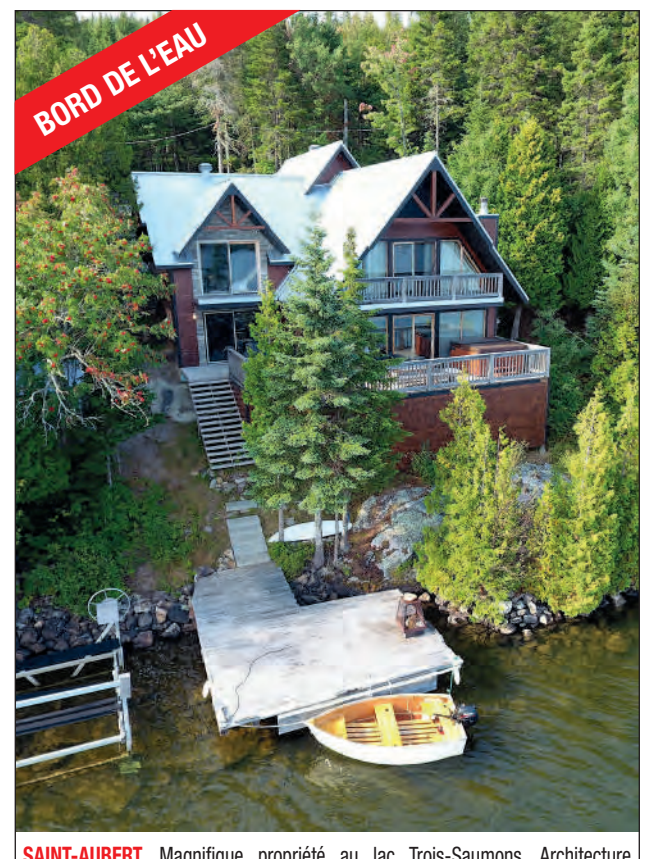
LAC ST-JOSEPH. DOMAINE en bordure du Lac avec 220 pieds de façade sur l'eau. Magnifique manoir anglais, 8 chambres, 3 sdb et une s-d'eau. Maison d'invités et garage. **2 200 000 \$**

URGENT! MANQUE D'INVENTAIRE... RECHERCHONS PROPRIÉTÉS.



VENDU

ST-ANTOINE-DE-TILLY. 3022, route MARIE-VICTORIN. PD **1 385 000 \$**



BORD DE L'EAU

SAINT-AUBERT. Magnifique propriété au lac Trois-Saumons. Architecture unique 4 chambres, 3 sdb. 2 grands balcons. Garage indépendant aménagé sur 2 niveaux (chambre et sdb) et remise. **690 000 \$**



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. Authentique, chaleureuse, vue imprenable sur le golf et les montagnes. Orientation plein sud apportant une grande luminosité. Foyer aux bois, chambres des maitres avec balcon. **429 000 \$**



NOUVEAU

LAC-BEAUPORT. SURPRENANTE Maison 4 côtés brique, rénovée avec goût et matériaux haut de gamme. 4 chambres, espace bureau, système géothermique 2019, donc climatisé. Garage double. Beau terrain plat orienté sud-ouest avec arbres matures et vue sur le Relais. **459 000 \$**



Courtier résidentiel & commercial

ANDRÉ DUSSAULT

STONEHAM & ENVIRONS



andredussault.com 418 849-0555



2 GARAGES

VERMONT-SUR-LE-LAC. Un petit coin de paradis à moins de 20 min. de Québec. Spacieuse, et lumineuse, cette propriété unique sur 2 étages vous offre de multiples possibilités dont la bigénération (4½ en rez-de-jardin). Un magnifique terrain aménagé de 48 000 pi ca, sans voisin arrière. Accès au Lac Durand. **479 000 \$**



VILLÉGIATURE

PONT-ROUGE. Superbe villa en rangée de 1 200 pc sur 2 niveaux. Accès à la piscine. **254 000 \$**



NOUVEAU

SAINTE-FOY. EXCELLENTE OPPORTUNITÉ. Secteur prisé, grand & lumineux plain-pied avec bcp de possibilités. **354 000 \$**



NOUVEAU

CHARLESBOURG. Construction neuve de qualité supérieure. Carré de 27x28, 3 chambres. **368 000 \$**



NOUVEAU

SILLERY. Exceptionnel, la grande classe de l'époque! Aménagé sur 4 niveaux, 4 chambres et 2 sdb complètes à l'étage, loft avec salle de bain au dernier niveau, salon d'envergure avec foyer, cinéma maison et cave à vin. Cour intime et aménagée avec spa. Propriété raffinée, à deux pas des plaines d'Abraham. **1 250 000 \$**



VILLÉGIATURE

LA MALBAIE. Vivez pleinement les 4 saisons de l'année avec les beautés de Charlevoix. **424 000 \$**



NOUVEAU

CAP-ROUGE. Au dernier étage, condo 2 chambres (poss. de 3), climatisé. Bâtisse en béton insonorisé. **174 000 \$**



NOUVEAU

CHARLESBOURG. Domaine de la faune sur le Golf. Grand 3½ situé au rez-de-chaussée. **164 000 \$**



NOUVEAU

ST-AUGUSTIN. Terrasses du Séminaire. Luxueux condo de 1738 pi² + terrasse de 350 pi². **475 000 \$**



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Québec.ca/allermieux

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

 **Info-Social 811**

Québec 

La chronique canine

Trois dangers du temps des fêtes pour Pitou

LUCIE MALOUIN,
B.Sc, CTC, PCBC-A, MCP

Collaboration spéciale

Le temps des fêtes est synonyme de festivités, de décorations, de changements de routine, de repas copieux et de soupers parfois bien arrosés. Cette période de réjouissances recèle certains dangers pour nos compagnons à quatre pattes. Voici trois catégories de dangers potentiels à connaître afin de prévenir une potentielle visite d'urgence chez le vétérinaire.

La nourriture et les boissons

Les boissons alcoolisées sont toxiques pour votre chien. Les os cuits sont à éviter, car ils forment des éclisses lorsque

cassés et peuvent causer des perforations du tube digestif. Les aliments et restes de table très salés ou riches en gras, comme les sauces ou la peau, peuvent occasionner des problèmes digestifs. On évitera les aliments sucrés, notamment les denrées contenant du xylitol, qui est un substitut de sucre potentiellement fatal pour les canins. Le chocolat n'est pas pour les chiens. La théobromine qu'il contient est dangereuse pour la santé de Pitou. Plus le chocolat est noir et riche en cacao, pire c'est.

Les décorations

Un sapin illuminé et son odeur ravivent tant de souvenirs! Votre chien a une tout autre vision de la chose. Les aiguilles croustillantes au sol, l'eau contenue dans le support du pied et les ornements brillants représentent tous des éléments à investiguer et possiblement ingérer. Les crochets de métal pour suspendre les boules de Noël, les tapis de neige artificielle, les figurines du village, les cordons lumineux et les ornements cassants sont tous dangereux pour un chien curieux. Les glaçons métalliques scintillants avalés peuvent former des paquets et causer des blessures ou des obstructions au tube digestif. Vous pouvez laisser Pitou inspecter le sapin. Toutefois, si vous craignez d'éventuelles bêtises de sa part, vous pouvez simplement empêcher l'accès en installant des panneaux d'enclos d'exercice autour du coin du sapin. À l'instar des verres de boissons alcoolisées, les bougies allumées doivent être placées hors de portée de museau... ou des battements de

queue afin d'éviter les accidents! Finalement, les plantes décoratives comme le poinsettia, le houx et le gui sont toxiques pour les chiens. Placez-les en hauteur.

La disparition de la routine

Les chiens sont généralement sensibles aux modifications d'horaire. La famille élargie qui arrive est excitante, les enfants peuvent le rendre très inconfortable (même s'il est habitué aux vôtres) et le grand sapin a nécessité un réaménagement des espaces de vie. Tout cela peut contribuer à déstabiliser le chien et à le rendre moins patient. Planifiez et réservez du temps pour exercer Pitou. Un chien fatigué physiquement sera plus apte à se reposer dans un coin qui lui est réservé, surtout avec un jouet interactif rempli de sa nourriture et quelques extras adéquats pour lui. Avisez les gens de respecter son espace et d'éviter de le nourrir. Prévoyez un bol de biscuits pour chiens dans lequel ils pourront se servir pour le récompenser d'avoir donné la patte. Observez fréquemment les signes émis par votre chien. Ne laissez jamais un chien avec des enfants sans surveillance active d'un adulte. Cela signifie que l'adulte sera entièrement disponible avec sa tête et ses deux yeux pour superviser toutes les interactions.

Un très joyeux temps des fêtes, en toute sécurité pour tous. ■



Lucie Malouin

Crédit photo : Courtoisie



Que de choses à observer dans ce sapin illuminé! Pitou semble attendre une minute d'inattention pour explorer.

Crédit photo : Pixabay






Achetez vos billets en ligne* à l'avance pour vous assurer une place et profiter des meilleurs tarifs!

BILLETS.SKI-STONEHAM.COM

* Prenez note qu'aucun billet ne sera vendu sur place.

Concours La carte de Noël régionale 2020 Les lauréats couronnés

(CR) Le 23 novembre dernier, lors d'une vidéo présentée sur la page Facebook de la MRC de La Jacques-Cartier, le préfet, M. Claude Lebel, dévoilait les lauréats de la 20^e édition du concours La carte de Noël régionale.

Parmi la quarantaine d'œuvres finalistes, c'est la toile « Un souvenir d'enfance » de l'artiste de loisirs de Saint-Gabriel-de-Valcartier Lina Guillemette qui a été couronnée grande gagnante de cette 20^e édition. En plus d'être exposée au bureau de la MRC, l'œuvre de M^{me} Guillemette illustrera la carte de Noël du préfet.



Lina Guillemette, qui a été couronnée grande gagnante de cette 20^e édition.

Les lauréats connus

Les jeunes artistes de Stoneham-et-Tewkesbury se sont particulièrement démarqués. Amanda Auclair et Romane Bourassa ont ravi le comité de sélection dans les catégories Apprentis 5-7 ans et Artistes en herbe 8-9 ans, respectivement avec leur œuvre « La promenade des rennes » et « La grande ourse ».

Dans la catégorie Artistes juniors 10-11 ans, félicitons la Lac-Beauportoise Alice Langlois qui s'est distinguée pour son œuvre « Le départ du père Noël ».

Pour la 2^e année consécutive, dans la catégorie Jeunes talents 12-16 ans, Mélika Hamel, de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, a remporté les grands honneurs grâce à son œuvre « Selfie en forêt ». Dans la catégorie Service de garde, c'est l'école Alexander-Wolff à Shannon qui se distingue encore cette année. Cette fois, c'est le groupe de Cindy Donaldson qui a charmé le comité de sélection avec l'œuvre collective « Divers bonshommes de neige ».

Enfin, Marielle Rioux, de Saint-Gabriel-de-Valcartier, a épaté les membres du comité de sélection avec son œuvre « Rêverie sous le sapin », remportant ainsi la catégorie Artistes initiés.

En raison du contexte actuel, le prix coup de cœur a été attribué en ligne le 4 décembre dernier. On peut voir l'œuvre gagnante sur la page Facebook de la MRC.

Une 20^e édition particulière

Cette année, le concours célébrait ses 20 ans. « Malgré le contexte particulier que nous vivons, nous tenions absolument à conserver la tradition du concours La carte de Noël régionale. Ce concours représente l'occasion idéale pour nos citoyennes et citoyens de tous âges d'explorer les arts, de développer de nouveaux talents ou de se divertir par la culture. Ils ont été plus de 150 artistes à répondre à notre invitation, signe d'un engouement sans cesse croissant pour cette activité culturelle », a mentionné M. Lebel.

Pour souligner cette édition particulière, une série de tutoriels mettant en vedette six artistes de la région avait notamment été diffusée sur les réseaux sociaux de la MRC. « Je remercie les artistes qui se sont joints à moi pour faire de cette 20^e édition un succès. Par ces activités, ils ont su partager des conseils et guider les artistes dans la réalisation de leur œuvre », a conclu l'ambassadrice culturelle de la MRC de La Jacques-Cartier, l'artiste de Fossambault-sur-le-Lac, Estée Preda, qui avait d'ailleurs offert une conférence Web dans le cadre de cette 20^e édition.

Le concours La carte de Noël régionale

Le concours La carte de Noël régionale vise à encourager et à promouvoir la création en arts visuels dans la région de La Jacques-Cartier tout en stimulant l'expression artistique des participants, quel que soit leur âge ou leur niveau. Pour plusieurs d'entre eux, il s'agit bien souvent d'un premier contact avec l'art. ■



« Un souvenir d'enfance » illustrera la carte de Noël du préfet, M. Claude Lebel.

Saint-Vincent de Paul, secteurs Notre-Dame des Laurentides et Lac-Beauport Opération Guignolée 2020



(CR) Cette année, tout le monde fait autrement et c'est aussi le cas de la Société Saint-Vincent de Paul qui doit repenser l'Opération Guignolée 2020.

Considérant que cette année, la collecte de fonds ne peut pas se faire dans sa forme habituelle, il est possible d'appuyer l'organisme en faisant un don en ligne. Les dons serviront à fournir des bons alimentaires aux familles de nos secteurs pour les aider à acheter leurs denrées essentielles et à adoucir un peu cette période de Noël.

Pour faire un don, visitez le ssvp-quebec.org et sélectionnez la CONFÉRENCE NOTRE-DAME DES LAURENTIDES. Un reçu officiel vous sera immédiatement délivré à la fin de la transaction. Pour plus d'information sur la Guignolée et les dons de vêtements et de jouets, appelez le 418 841-0680. ■



Noël 2018, une partie du comité de la Conférence NDL, de gauche à droite : M^{mes} Louise Fortier Barbeau, Monique Doyon, Gabrielle Doyon-Lavoie et Denise Bernard.



Joyeux Noël!

Profitez de cette période pour prendre du bon temps pour vous et pratiquer des activités qui vous font du bien.

On se souhaite le meilleur pour 2021!

Sylvain Lévesque

Député de Chauveau
et Whip adjoint du gouvernement

☎ 418 842-3330

✉ sylvain.levésque.chau@assnat.qc.ca

Les coups de cœur de l'Écho

Pour Noël, choisissons local

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

Cet appel à tous lancé en novembre pour ajouter à notre liste coups de cœur des entreprises d'ici et commerces en ligne qui gagnent à être connus a fait boule de neige! On fait aujourd'hui face à un heureux malheur, impossible d'en choisir un plus qu'un autre. Qu'à cela ne tienne, en quelques lignes on vous donne envie de les découvrir.

Sleep Tight

Lançons le bal avec la boutique en ligne *Sleep Tight* de Chloee Kennedy, résidente de Stoneham. Spécialisée dans les articles et produits de qualité pour bébés, l'entreprise de Chloee a pris naissance alors que cette dernière était nouvellement maman. Elle cherchait un coussin pour bébé Kate et ne trouvait rien qui lui convienne. Pourquoi ne pas en créer un? De cette idée en ont germé bien d'autres qui se déclinent en plusieurs produits et accessoires. Bravo Chloee pour cette belle initiative qui plait à tant de mamans! Visitez le www.sleepightbaby.ca pour découvrir la boutique en ligne.



Chloee et petite Kate. L'arrivée d'un deuxième bébé viendra agrandir la famille en janvier. Félicitations aux heureux parents!



Un exemple de casse-têtes que l'on retrouve chez Cocos Bois

Cocos bois

À Stoneham, de plus en plus de parents connaissent l'entreprise *Cocos Bois* de Vanessa Tremblay. Cette maman de deux jeunes cocos, soutenue par un amoureux, habile bricoleur, conçoit des jouets et des casse-têtes en bois ludiques, intelligents et durables. Vous vous demandez quel outil est utilisé pour faire ces magnifiques créations? C'est une scie à chantourner... Le mot donne envie de danser! Apprenez tout sur cette sympathique entreprise familiale au cocosbois.com.

Marie Morneau

À défaut d'évènement à promouvoir en cette période particulière, la Lac-Beauportoise Marie Morneau, communicatrice hors pair, en a profité pour développer ses activités artistiques en lançant cet automne une nouvelle entreprise : *Marie Morneau*. Elle y propose des sous-verres et sous-plats de céramique et des pièces uniques peintes à la main. Pour inspirer vos achats des fêtes, visitez sa page artistique au mariemorneau.com dans la section appropriée.



Marie Morneau



Marceline Nolin

Alexandra Boivin

Loup, louve et petits

Nouvellement arrivée en ligne, la boutique *Loup, louve et petits* de Marceline Nolin et Alexandra Boivin est à mettre dans vos favoris! Toutes deux soucieuses de l'environnement et désireuses de réduire leur empreinte écologique, elles favorisent sur leur boutique en ligne (avec quatre points de chute, dont l'Atelier en Vrac, lieu culte à Stoneham), le réemploi du seconde main haut de gamme. Consultez leur site Internet pour comprendre et apprécier ce choix de commerce en ligne. www.louplouveetpetits.com

Seatea Kombucha

On aime ça, les entreprises locales! Résident de Lac-Beauport depuis 2016, Serge Laplante lançait en juin 2019 le *Seatea Kombucha*, fait non pas à partir de thé, mais d'algues sauvages de la Gaspésie. Disponible dans une vingtaine de points de vente, son kombucha artisanal, qui se décline en quatre saveurs, bientôt cinq, est fait ici même dans son mini laboratoire à Lac-Beauport. Le *Seatea Kombucha* est disponible entre autres chez IGA Famille Rousseau de Lac-Beauport. L'achat en ligne avec livraison à domicile est aussi disponible sur demande. Pour en apprendre davantage sur cette entreprise, visitez le seatea-kombucha.com. Il est possible aussi de visionner l'émission *Mange Local* produite par CCAPtv au www.youtube.com/watch?v=meXaEGGIpe8. ■



Serge Laplante de Seatea Kombucha.

Crédit photo : Courtoisie.

Tu ne sais pas si ça va dans ton bac? Télécharge l'application



Votre gouvernement

RECYC-QUÉBEC

Québec

Centre de plein air le Saisonnier

L'arbre de Noël collectif du Saiso

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Son implication dans son milieu, le Saiso la conjugue au quotidien. Toute l'année, ses acteurs sont actifs et présents. À preuve, l'équipe a installé un sapin collectif et invite la communauté à aller le décorer.



Le sapin collectif du Saiso, une gracieuseté de Fertilisol.

Trônant fièrement à la sortie du stationnement du Saiso sur le chemin du Brûlé, l'arbre de Noël collectif n'attend que vos décorations! Bricolez en famille une déco originale, idéalement faite à partir de matériaux recyclés. On a jusqu'au 20 décembre pour aller installer sa création que l'on aura bien identifiée avec ses coordonnées (au crayon permanent). Chaque participant qui fera parvenir au Saiso une photo de lui en train d'installer son chef-d'œuvre obtiendra une copie électronique du cahier d'activités spécial Saiso. La photo doit être envoyée à information@lesaisonnier.net. La plus belle décoration remportera d'ailleurs un petit prix spécial. Lac-Beauportois, participons en grand nombre!

Programme Tournesol

L'équipe du Saiso tient à remercier tous ses partenaires qui ont fait don d'articles pour l'encan virtuel dans le cadre la campagne de financement au profit du Programme Tournesol. Il est toujours temps de faire un don spontané via la plateforme Simplyk au https://app.simplyk.io/fr/donation-form/a556d236-fcf4-4a05-9573-57*816431194. Chaque dollar récolté fait la différence. C'est grâce à ces dons que plus d'une centaine d'enfants issus de milieux défavorisés pourront prendre part à des camps de vacances ou de jour

ou encore pourront bénéficier de services d'accompagnement.

Campagne de recrutement

D'ici quelques semaines, le Saiso sera en pleine période de recrutement. Surveillez les annonces faites en ce sens sur la page Facebook de l'organisme. Travailler au

Centre de plein air le Saisonnier, c'est faire partie d'une famille, d'un milieu de vie chaleureux et humain. C'est œuvrer au sein d'un groupe dynamique qui, maintenant plus que jamais, sait assurer en tout temps un environnement sécuritaire. L'équipe a d'ailleurs bien hâte d'offrir à nouveau tous ses services à la population. ■



Crédit photo : Courtoisie

Une partie de l'équipe permanente du Saiso, à l'arrière de gauche à droite : Myriam Lafrance, préposée à l'entretien; Myriam Rouleau, adjointe administrative; Alexandre Bossé, coordonnateur du Grandeur nature; Li-Yue Grenier, directrice des programmes. Au premier plan, Michael Paris, directeur de l'expérience plein air et des infrastructures ainsi que Jean-Philippe Lehuu, directeur général. Absents de la photo : Raynald Caron, contrôleur financier et Marie-Pier Dorion, directrice des opérations.

NOUVEAU 3 1/2 MODERNE ET LUMINEUX

SERVICES INCLUS :

- Câble tv et internet sans fil
- Ligne téléphonique et interurbains
- Électricité et chauffage
- Stationnement, entretien ménager
- Système d'appel à l'aide, sécurité et personnel soignant 24/24

***PROMOTION ÉLECTROMÉNAGERS**

Vous avez des questions? Informez-vous, téléphonez-nous.
418-208-4909 • batisseurs.ca • 400, av. Bélanger, Québec

VIVEMENT 2021!

MUNICIPALITÉ DES CANTONS UNIS DE
STONEHAM-ET-TEWKESBURY

L'année se termine et la COVID-19 rôde encore !
 À cause d'elle nous ne pourrions pas célébrer comme à l'habitude le temps des Fêtes.

Mais, restant fidèles à leur positivisme, les membres du conseil et toute l'équipe municipale de Stoneham-et-Tewkesbury vous souhaitent une très belle année 2021.

Malgré les circonstances et les restrictions exceptionnelles imposées, que ce passage se fasse le plus sereinement possible et en petit comité.

On se rattrapera l'année prochaine !

Nouveau concours à Lac-Beauport

La plus belle maison de Noël

(CR) Comme dirait l'autre, « crime de bîne » qu'il faut savoir se renouveler quand on veut donner à décembre ses allures de fête en cette période où l'on ne sait plus sur quel pied danser! Le Service des loisirs de Lac-Beauport a su relever le défi.

Cette année, la « Férie de Noël » s'est transformée en « Rallye de Noël » animé en voiture. Nous aurons l'occasion de vous en reparler dans notre édition de janvier. Une autre superbe idée mise de l'avant par la Municipalité est celle de ce concours participatif pour les citoyens, celui de la plus belle maison de Noël! Vous avez jusqu'au 20 décembre pour aller découvrir ces maisons inscrites au concours et pour voter en ligne pour votre préférée sur <https://forms.gle/prY7kbfJ7VwZEgXj7>. ■



Chez Nicky.



Noël en toute simplicité.



Le Cervin.



Voici la carte des maisons décorées.



Noël Champêtre.



La Paisible.



La forêt illuminée.

Crédit photo : Courtoisie.

Batifol Joyeuses Fêtes!

RESTAURANTS

Horaires 2020

(pour emporter seulement)

17-18-19-20 décembre: 9 h à 20 h
 21 et 22 décembre: fermé
 23 et 24 décembre: 9 h à 13 h
 25 décembre: fermé
 26-27-28-29-30 décembre: 9 h à 20 h
 31 décembre: 9 h à 13 h
 1 Janvier: Fermé
 2 et 3 janvier: 9 h à 20 h.
 4-5-6 janvier: Fermé
 7-8-9-10 janvier: 9 h à 20 h.

995, boul. du Lac Lac-Beauport
 418 841-0414
batifollacbeauport.ca

commandes **EN LIGNE**

REPAS REMIS CHAUDS
 CERTIFICATS-CADEAUX DISPONIBLES



L'auteur Daniel Blouin lors de notre rencontre automnale.

Seuls les poissons morts suivent le courant **Salomon le saumon**

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Il y a déjà sept ans que Daniel Blouin lançait son premier livre *Sorties de zone*. Une lecture qui en a ébranlé plus d'un et de manière tellement positive. De ce livre sont nés des conférences, un deuxième ouvrage, *Entrées de zone*, et enfin le plus récent opus, ce roman initiatique, *Salomon le Saumon...* Percutant ce Daniel avec ses mots, ses analogies.

D'entrée de jeu, l'auteur confie que cette envie d'écrire le prochain *Jonathan Livingston le goéland* le taraude depuis longtemps. N'ayez crainte, il le dit en toute modestie, il ne fait pas la grosse tête avec ça. C'est que depuis ses premières conférences, quand il parle de sorties de zone, d'aller à contre-courant, il illustre ses propos en parlant de ce saumon qui sait instinctivement retrouver la fosse de sa naissance. Son Jonathan à lui serait *Salomon le Saumon*.

De l'idée à plume



Crédit photo : Carole Roy

Salomon le Saumon, un « must » à mettre sous le sapin!

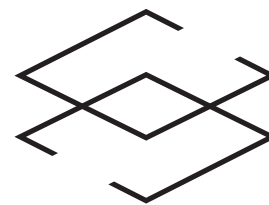
Oui, cette idée d'écrire une sorte de roman initiatique germe depuis au moins cinq ans, c'est quelque chose qu'il fera un jour, assurément. Il ne voudrait surtout pas, au crépuscule de sa vie, avoir ce regret de ne l'avoir jamais fait. Alors que le Québec est en pause au printemps, c'est le temps ou jamais, il se met à la rédaction. Tout se place, il noircit les pages, la trame se raffine. *Salomon le saumon* se questionne sur le sens de sa vie... Va-t-il se laisser porter par le courant ou écouter-t-il cette petite voix qui lui dit de suivre son instinct, ses rêves, parfois au péril de sa vie?

Le parallèle est simple à faire, entre les émotions, le questionnement de Salomon et ceux du lecteur. On a tous une soif de changement, de dépassement et Daniel Blouin, par son histoire, nous fait puiser au fond de nous. Il se fait phare, en éclairant cette clé cachée, ce mode d'emploi qu'inconsciemment nous possédons tous. Avec Salomon, il nous apprend à dompter le doute.

Bien sûr que Salomon retrouvera cette rivière qui l'a vu naître malgré les peurs et les embuches qu'il rencontrera, malgré l'épuisement. Mais cette sensation d'être là où il doit être, d'être sur son X, cette satisfaction d'avoir réussi, lui feront oublier les claques qu'il aura reçues de part et d'autre du long parcours. Maintenant qu'il a réussi, il peut se poser.

« J'ai eu une bulle un moment donné, je comparais nos vies à celles des saumons. On en traverse des épreuves au cours d'une vie, on ne prend pas les voies les plus faciles. C'est une succession de zones de confort, de zones difficiles. Les premières fois que j'ai parlé de cette comparaison en conférence, les gens ne parlaient que de ça, ils aimaient l'analogie », se souvient l'auteur qui a commencé à développer sur le sujet, jusqu'à en faire le sujet d'un livre. Véritable guide pour l'âme, Daniel Blouin sait nous brasser avec les mots qu'il dépose sur les pages.

Salomon le Saumon, un livre que je vous recommande chaudement pour ne jamais être ce poisson mort qui suit le courant. ■



CÉRAMIQUE DÉCOR



www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

4220, 3^e Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123



Paroisse
Bon-Pasteur

Téléphone : 418 849-4436
 Courriel : paroissebonpasteur@ccapcable.com
 Site internet : www.paroissebonpasteur.quebec
 Facebook : www.facebook.com/paroissebonpasteur.quebec

Vœux de Noël 2020

Noël 2020 ne sera pas un Noël comme les autres! La pandémie est venue changer le cours de l'histoire au mois de mars dernier. Depuis, nous sommes contraints de vivre d'une autre manière dans toutes les sphères de notre société en nous obligeant à faire les choses autrement. La fête de Noël n'y échappera pas. Ce Noël 2020 sera différent dans nos familles et dans nos églises. Malgré ce contexte qui nous préoccupe, fêtons Noël, cette fête que nous célébrons depuis 2000 ans. Elle continue de nous inspirer l'espérance d'un Sauveur qui fera disparaître les ténèbres de nos vies pour y faire ressurgir la lumière. Nos célébrations de Noël seront bien différentes cette année, mais souhaitons qu'elles soient le reflet de l'immense Amour de Dieu qui s'exprime dans l'enfant de la crèche. Paix, Joie et Espérance!



Joyeux Noël et Bonne Année 2021!

– Patrice Breton, prêtre, curé

MESURES SANITAIRES À OBSERVER

Maximum de 25 personnes par célébration / Le port du masque est obligatoire.

Inscriptions obligatoires par téléphone de 9 h à 15 h 30 au 418 849-4436

poste 206 pour Notre-Dame-des-Laurentides et Lac-Saint-Charles / **poste 236** pour Saint-Pierre-aux-Liens et Stoneham.

Messes de Noël des 24 et 25 décembre : les 17 et 18 décembre / **Messes des 26 et 27 décembre** : 21 décembre.

Messes du Jour de l'An des 31 décembre et 1er janvier : 22 décembre / **Messes des 2 et 3 janvier 2021** : 29 décembre.

Consultez régulièrement notre site Internet pour vérifier les directives les plus récentes de la Santé publique s'il y a lieu.

CÉLÉBRATIONS DES MESSES DE NOËL

JEUDI 24 DÉCEMBRE 2020

Lac-Saint-Charles

16 h / 18 h / 20 h Messe de Noël à l'église

Notre-Dame-des-Laurentides

16 h / 20 h / 22 h / minuit Messe de Noël à l'église
 16 h / 20 h / 22 h Messe de Noël au sous-sol (salle 1)

Saint-Pierre-aux-Liens

16 h / 20 h / 22 h / minuit Messe de Noël à l'église
 16 h / 20 h / 22 h Messe de Noël au sous-sol (salle l'Escale)

Stoneham

16 h / 20 h / 22 h Messe de Noël à l'église

Messe télévisée / CCAPTv canal 601 ou sur youtube.com/ccaptv

11 h / 20 h / 23 h

VENDREDI 25 DÉCEMBRE 2020

Lac-Saint-Charles

9 h 30 Messe du Jour de Noël à l'église

Notre-Dame-des-Laurentides

11 h Messe du Jour de Noël à l'église

Saint-Pierre-aux-Liens

9 h / 11h Messe du Jour de Noël à l'église

Stoneham

11 h Messe du Jour de Noël à l'église

Messe télévisée / CCAPTv canal 601 ou sur youtube.com/ccaptv

11 h / 20 h / 23 h

CÉLÉBRATIONS DU JOUR DE L'AN

JEUDI 31 DÉCEMBRE 2020

16 h Lac-Saint-Charles à l'église
 16 h Saint-Pierre-aux-Liens à l'église

VENDREDI 1^{er} JANVIER 2021

9 h Saint-Pierre-aux-Liens à l'église
 9 h 30 Lac-Saint-Charles à l'église
 11 h Notre-Dame-des-Laurentides à l'église
 11 h Saint-Pierre-aux-Liens à l'église
 11 h Stoneham à l'église

ADRESSES DES LIEUX DE CULTE

Lac-Saint-Charles

1410, avenue du Lac-Saint-Charles,
 Québec, QC G3G 3C1

Notre-Dame-des-Laurentides

1365, avenue de la Rivière-Jaune,
 Québec, QC G2N 1R8

Saint-Pierre-aux-Liens

4205, rue des Roses,
 Québec, QC G1G 1N9

Stoneham

117, 1^{re} avenue,
 Stoneham, QC G3C 0L3

**VOUS POUVEZ FAIRE
 UN CADEAU DE NOËL
 À VOTRE PAROISSE**

Soit par « Accès D » ou en
 vous présentant à nos bureaux.

Crédit photo : Arielle De Garie



À la cabane à sucre de la ferme Stairs-Gagnon : Antoine Trépanier, Annabelle Doucet et Evelyne Larochelle, artistes du spectacle.

Un spectacle virtuel, conte et musique Le Renard au Tambour

(CR) Un spectacle pour tous, d'une durée d'une heure, qui vous fera passer un moment divertissant et riche en culture patrimoniale, voilà ce qu'est Le Renard au Tambour virtuel.

Les fermetures des salles de théâtre et les contraintes actuelles ont amené Arielle De Garie, autrice et artiste de la région, à remodeler le spectacle Le Renard au Tambour, pour le rendre plus intime, chaleureux et touchant en vous faisant voyager de votre foyer à la découverte de la mémoire des ancêtres et de l'histoire qui a forgé la région de la Jacques-Cartier.

Le défi consistait à développer une ambiance de proximité et d'authenticité, pour que vous ayez le sentiment que la dizaine d'artistes (conteuses, musiciens, chanteuses) est avec vous, dans la même pièce. Le récit, la musique et les chansons du folklore populaire québécois vous plongeront dans l'histoire de la vallée au travers d'une histoire familiale s'étendant sur plusieurs générations, de 1853 à 1964. Le point de départ : la découverte de ses origines autochtones par une jeune femme de Tewkesbury, qui se voit léguer un tambour traditionnel, et habiter en songe

par un renard magique ayant le pouvoir de raconter l'histoire des ancêtres de ceux et celles qu'il rencontre.

Tout au long de cet événement virtuel, des chansons traditionnelles telles *J'entends le loup, le renard et le lièvre; Les Raftsmen; The Parting Glass*, ponctuent l'œuvre et s'y mêlent comme des éléments du récit. Le choix des sites de tournage fait également voir différemment la fiction présentée, dans l'esprit d'une odyssée unique à la vallée de la Jacques-Cartier, donnant aux spectateurs la chance de mieux comprendre le territoire, les défis des bâtisseurs du Québec et d'être interpellés par l'héritage culturel des Premières Nations.

Ce spectacle virtuel est présenté grâce à la Caisse Desjardins de Charlesbourg. De plus, surveillez, attentivement les sites de la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury ainsi que de la MRC de La Jacques-Cartier, puisque les deux plateformes offriront le visionnement de ce spectacle en cadeau. Aussi disponible en achat sur le site : acctewkesbury.com et sur lepointdevente.com pour des représentations les 23 et 30 décembre prochains. ■

Deux nouveaux visages à la MDJ de Lac-Beauport Au Cabanon, accueillons Maryon et Véronique!

(CR) La Maison des jeunes Le Cabanon accueille deux nouveaux membres au sein de son équipe d'intervenants. Présentations!

Véronique Proulx, 22 ans, est une étudiante de troisième année au Baccalauréat en enseignement préscolaire et primaire à l'Université Laval. Elle est reconnue pour être une personne enjouée, drôle, souriante et généreuse. Maryon Morgan, 21 ans, étudie également à l'Université Laval en enseignement préscolaire et primaire. Elle se décrit comme une personne dynamique, persévérante et remplie d'ambition. C'est avec d'immenses sourires, une joie de vivre, une écoute active et un masque au visage que toute l'équipe d'animation accueille vos jeunes à la MDJ!

Les vacances de Noël arrivant à grands pas, la MDJ sera fermée du 19 décembre au 3 janvier prochain. L'équipe profite de cette tribune pour souhaiter à tous ses jeunes un joyeux temps des fêtes rempli de surprises! ■



Maryon Morgan et Véronique Proulx. Oui, oui, elles sourient derrière les masques!

Crédit photo : Courtoisie.

Du cœur en double



Ensemble, réchauffons le cœur des gens dans le besoin

Faites un don à la Guignolée des médias et à la Guignolée de la Saint-Vincent de Paul!

Pour vous remercier de votre générosité, Desjardins doublera le montant offert* jusqu'à concurrence de 40 000 \$ pour chacune des guignolées.

Donnez dès aujourd'hui.

laruchequebec.com/ducoeurdouble

* Jusqu'au 24 décembre 2020, Desjardins offre une contribution jusqu'à concurrence de 1 M\$ en don et en frais de gestion pour le programme Du cœur en double dans la province de Québec.

 La Ruche

 Desjardins
Caisse de Charlesbourg

Une mission prioritaire pour Empire 47

Protéger le massif forestier

(CR) Empire 47 est bien connu dans la région pour son offre de vélo de montagne et de « fatbike », mais saviez-vous que ses activités permettent aussi de protéger un vaste massif forestier?

Bien que situé à l'entrée de la ville de Lac-Delage, Empire 47 (E47) possède un territoire d'environ 60 millions de pieds carrés qui touche les villes de Lac-Delage, Stoneham, Saint-Gabriel de Valcartier et Québec.

Cet « empire » forestier est divisé en plusieurs terrains qui auraient pu être exploités individuellement. Le propriétaire de ces terres, *Les Immeubles des Monts*, a choisi de ne pas vendre les lots, mais plutôt de les

confier à l'organisme afin de s'assurer de protéger l'important massif.

Depuis cette entente qui est appuyée par les parties prenantes du milieu, E47 développe des sentiers destinés à la marche, à la raquette, au vélo de montagne ainsi qu'au fatbike, et ce, toujours en suivant à la lettre le plan stratégique mis en place.

Les activités écotouristiques de l'organisme limitent les impacts négatifs comme : la construction de multiples refuges, le déplacement de véhicules tout-terrain, la coupe d'arbres abusive, l'enfouissement de rebuts et toute autre pratique néfaste pour l'environnement.

Le gouvernement et les municipalités reconnaissent l'importance d'humaniser un territoire dans les zones à proximité de grands centres pour préserver les écosystèmes naturels. C'est d'ailleurs ce même concept qui est développé au parc du mont Wright et aux Marais du Nord. En plus de prôner les saines habitudes de vie, E47 est fier de protéger un important massif forestier situé dans le bassin versant de la rivière Saint-Charles, principale source d'eau potable de la ville de Québec. ■



L'empreinte humaine de l'organisme représente uniquement 10 % de la totalité de ses sentiers (54 km). De nombreux parcours se cachent sous ses arbres. La photo a été prise au-dessus du pavillon d'accueil, le point de départ de tous les sentiers!

Crédit photo : E47

Grâce au spectacle virtuel d'André-Philippe Gagnon

30 131 \$ amassés au profit de la Fondation Réno-Jouets

(YG) La 15^e édition du souper-bénéfice printanier de la Fondation Réno-Jouets a dû, évidemment, être annulée. Loin de se laisser démonter, les membres de son conseil d'administration ont fait preuve de créativité en proposant une alternative inédite, un spectacle exclusif en ligne d'André-Philippe Gagnon intitulé « Le don de faire rire ».



Crédit photo : fredphotographe

Une alternative inédite, un spectacle exclusif en ligne d'André-Philippe Gagnon intitulé « Le don de faire rire ».

Ainsi, le 30 septembre dernier, des centaines de personnes ont fait un don à la fondation qui leur permettait en retour de visionner dans le confort de leur foyer la prestation de l'humoriste et imitateur, ainsi que les prestations du musicien Thierry Gomez et de l'auteur et interprète Dominique Hudson.

Par ailleurs, en profitant des balcons de la cour intérieure de l'Hôtel Plaza Québec, 100 participants ont pu assister en personne à l'événement de façon totalement sécuritaire, en respectant les mesures sanitaires exigées. Une preuve rentable que « la nécessité est la mère de l'inventivité », selon la directrice générale de Réno Jouets, M^{me} Annie Asselin. ■

Votre Entourage vous souhaite un merveilleux temps des Fêtes!



Visitez ilotrestaurant.com pour connaître nos offres pour emporter.

entourageresort.com

@resort_entourage @ilotresto



Marchés
de Noël

Offrez en *Cadeau*
La Jacques-Cartier



mrc.jacques-cartier.com/noel

Marché de Noël de Stoneham-et-Tewkesbury
11, 12 et 13 décembre
Grange du presbytère



IGA

LAC-BEAUPORT

Les supermarchés
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur
servies avec passion

Joyeuses Fêtes!

Parce qu'il sera toujours possible de réchauffer les cœurs en ces temps de pandémie... préparez de petites douceurs pour vos proches!

IGA – Lac-Beauport
Alimentation A.D.R
795, boul. du Lac
Québec
418 849-3674

IGA – Sillery
Alimentation Raymond
1580, chemin St-Louis
Québec
418 527-7758

IGA EXTRA
Saint-Nicolas
600, route 116, suite 200
Saint-Nicolas
418 831-5400

IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval
Famille Rousseau

SAQ AGENCE

339, avenue Sainte-Brigitte
Sainte-Brigitte-de-Laval
418 825-3282

IGA – Stoneham-et-Tewkesbury
Famille Rousseau

335, chemin du Hibou
Stoneham-et-Tewkesbury
418 848-2637



Prise de rendez-vous
EN LIGNE



Clinique dentaire
Stoneham

Combattre pour la santé
dentaire et bien plus!

Dr Stéphane Coulombe, DMD

Dre Audrey-Ann Fortin, DMD

418 **848-8000**

www.cliniquedentairestoneham.ca



Joyeuses Fêtes

2683, boulevard Talbot, Stoneham (Québec) G3C 1J6