Le Plus

L'HEBDO DE NOTRE RÉGION

MERCREDI 14 MAI 2014
Granby • Volume 32 • N° 20

CHRONIQUE

France et son français

Signée France Arbour ›3

LES Z'ENFANTILLAGES

Un pied de nez à la routine ›6

PHOTO STÉPHANIE DESRANLEAU

ANGE-GARDIEN

LA POPOTE ROULE DEPUIS 30 ANS

›12

PHOTO ALAIN DION

3449108

hypothequegranby.com

SERVICE GRATUIT
JOUR - SOIR

BESOIN D'UNE HYPOTHÈQUE ?

Je vous obtiens le meilleur taux

450 776-2200

Sylvain Côté

HYPOTHECA
COURTIER HYPOTHÉCAIRE SSM INC.
Agence immobilière hypothécaire

Courtier hypothécaire

380 Principale, Granby

3429800

AU GRAND BAZAR La Source du sport

C'EST LE PRINTEMPS DE BOUGER

grandbazar.ca

RAQUETTE DE TENNIS
STREAM 99 RÉG: 189.99$
129 99$

PATINS À ROUES ALIGNÉES
K2 ANDRA ALU
FEMME RÉG: 169.99$
129 99$
GUTS JR AJUSTABLE
RÉG: 119.99$
59 99$

À LIRE
CE SAMEDI DANS *LA VOIX DE L'EST*

ZOO DE GRANBY

AUTODROME GRANBY

Dictée P.G.L.
Une élève de l'école Les Jeunes Explorateurs se démarque

GRANBY — Alors que toute l'école primaire Les Jeunes Explorateurs participe à la Dictée P.G.L. organisée chaque année, une élève de sixième année, Danaé Audet (la première des trois participants sur cette photo), a su se frayer un chemin jusqu'à la grande finale, présentée par Desjardins, qui avait lieu à la salle Pierre-Mercure du Centre Pierre-Péladeau de l'UQAM le 11 mai dernier. Après s'être classée première dans son école (médaille) et deuxième lors de la finale régionale (médaille) qui avait lieu à Saint-Marc-sur-Richelieu, Danaé s'est hissée au deuxième rang dans le volet «dictée» de la Grande Finale internationale qui se tenait à Montréal. Ce jour-là elle a reçu un magnifique trophée de verre. Et ce n'est pas tout. Dans le volet «création littéraire», où chaque finaliste était invité à rédiger un texte ayant pour thème l'eau, le poème proposé par Danaé a été sélectionné comme étant le meilleur texte et elle a obtenu la première place au niveau international, remportant du coup un certificat officiel. Chaque année depuis maintenant 22 ans, une grande finale internationale de la Dictée P.G.L. est organisée au Québec. Elle réunit une centaine de jeunes provenant de partout au Canada, des États-Unis, de la Guinée et du Sénégal. Ces jeunes sont appelés à mesurer leurs connaissances de la langue française lors d'une grande dictée diffusée sur les ondes du Canal Savoir et de la chaine MAtv. Cette année, la Dictée P.G.L. a permis à la Fondation de recueillir 729 843 $ pour soutenir ses programmes d'éducation des enfants, d'alphabétisation et de formation des jeunes adultes en Haïti, au Burkina Faso, au Mali, au Bénin et au Sénégal.

Un vent de renouveau dans la MRC

SAINT-CÉSAIRE — En 2013, Écolotex a profité d'une subvention de la MRC de Rouville pour rajeunir ses chutes à vêtements. Ainsi, les neufs bacs de récupération répartis sur tout le territoire de la MRC ont été complètement remis à neuf. Avec la collaboration assidue des résidants de Saint-Césaire, Écolotex espère maintenant recycler encore plus de matières et les rendre accessibles à la communauté. En 2013, les dons recueillis par les boîtes de récupération ont représenté 75% de la collecte totale d'Écolotex. L'organisme a ainsi recyclé plus de 586 460 livres de vêtements et autres articles pour la maison. Toute cette marchandise a été traitée directement dans les locaux de Saint-Césaire. Parmi tout ce qui est passé au triage, au moins 55% est vendu à la Fouinerie et 38% à l'extérieur. Toute l'équipe remercie la MRC de Rouville et la Ville de Saint-Césaire, partenaires d'Écolotex dans l'accomplissement de ses mandats soit la promotion du développement durable et la valorisation du 3R (récupération/réutilisation/recyclage). Pour connaître la localisation des conteneurs ou pour vous impliquer dans l'un des projets de l'organisme, vous pouvez rejoindre Écolotex au 450-469-1522. Sur la photo, on voit un des bacs rouges et des membres de l'équipe d'Écolotex, entre autres, Yolande St-Germain, coordonnatrice, Nicole Vincelette, directrice, et Lise Tanguay, présidente.

3488969

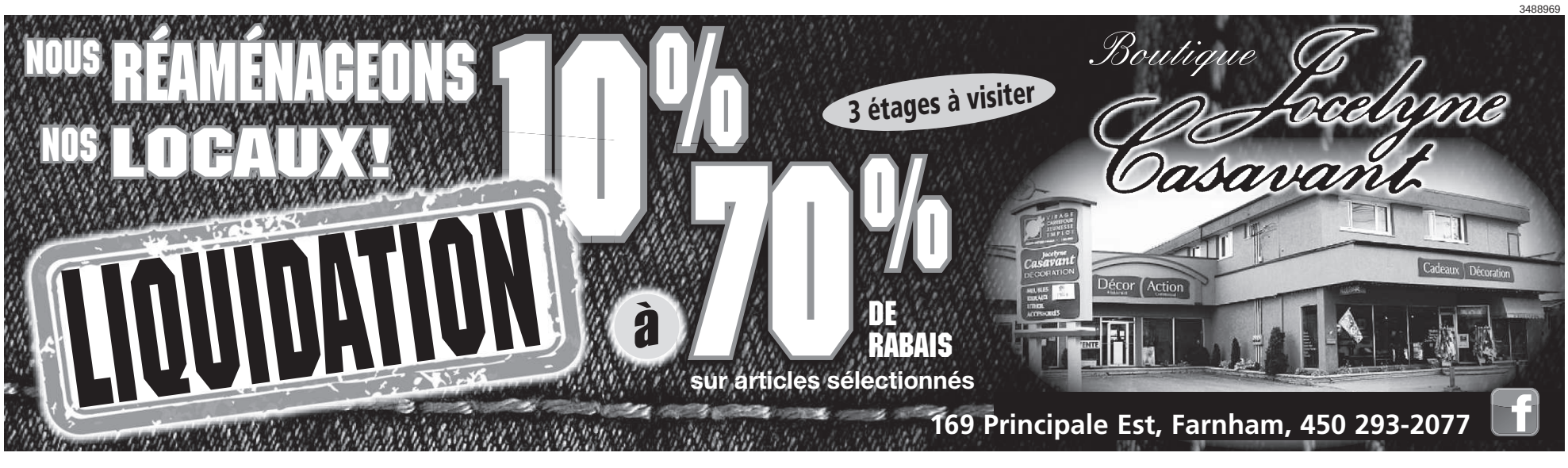


PHOTO ALAIN DION

Jacynthe Tremblay est coordonnatrice d'Action Plus Brome-Missisquoi. L'organisme célébrait la semaine dernière ses 30 ans d'existence.

ACTION PLUS BROME-MISSISQUOI

L'organisme a 30 ans

Action Plus Brome-Missisquoi veille à la défense des droits des personnes assistées sociales et des gens à faible revenu depuis déjà 30 ans. L'organisme a profité de la Semaine de la dignité, qui se déroulait du 5 au 11 mai derniers, pour souligner cet anniversaire. Pour l'occasion, des portes ouvertes ont été organisées et un nouveau logo dévoilé.

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Né en 1983 d'un petit groupe de citoyens qui avaient du mal à rejoindre les deux bouts, Action Plus Brome-Missisquoi a su traverser les années, non sans peine. « De 1982 à 1997, l'organisme a connu des années difficiles, raconte Jacynthe Tremblay, coordonnatrice d'Action Plus. C'était sur le bord de fermer, mais nous avons remonté la pente. »

Depuis toujours, l'organisme, situé au 525, St-Édouard à Farnham, offre différentes activités d'éducation populaire, des formations, sensibilise et mobilise la population dans le but de faire connaître les droits des personnes vivant en situation de pauvreté. « Nous organisons des cafés-rencontres et des infoloi, souligne Mme Tremblay. Nous avons le journal L'Espoir, le groupe d'achat, etc. Et depuis 2012, nous pilotons le projet Femmes et pauvreté. »

Riche d'une subvention de 230 000 $ de Condition féminine Canada, Action plus a mis sur pied un plan communautaire lié à l'équilibre économique des femmes sur le grand territoire de Brome-Missisquoi. Ainsi, la conciliation travail/études/famille, les préjugés, la discrimination et les stéréotypes, les conditions de vie, l'éducation et la scolarisation et le transport collectif sont des axes exploités dans le cadre du projet.

Nouvelle image

Lors des portes ouvertes du 7 mai dernier, l'organisme en a profité pour présenter son nouveau logo.

« Nous n'avions pas vraiment de logo, raconte la coordonnatrice. En 1997, nous avions collé une image à l'organisme. Mais quand elle était petite, on ne voyait rien ! Maintenant, nous proposons un logo qui donne espoir. »

Pour en savoir plus sur Action Plus Brome-Missisquoi ou pour avoir recours à leurs services, vous pouvez joindre l'organisme au 450-293-2123.

CHRONIQUE

France et son français

Les « ounes » de notre belle langue

Il semblerait que le son « oune » serait le préféré des Québécois, car nous avons tout un répertoire de mots qui se terminent de cette façon. Voyons-les pour notre grand plaisir.

Toutoune, petit nom donné à toutes les femmes grassouillettes, potelées, dodues. Malheureusement, les hommes bedonnants ou munis de poignées d'amour n'ont pas d'équivalence. Leur donner le nom de gros toutou n'est pas aussi péjoratif que la grosse toutoune qui est, soit dit en passant, un pléonasme.

Doudoune est un objet fétiche que les bébés ou ceux qui le restent longtemps affectionnent en le gardant entre leurs bras pour dormir ou pleurer ou réfléchir. Les doudounes sont des oursons en peluche, des poupées ou de belles couvertures de laine et même, quelquefois, un vieux tricot.

Foufoune décrit le derrière d'un bébé : Oh ! Les belles foufounes à maman !

Il y a à Montréal un cabaret du joli nom de Les Foufounes électriques. Mais tout bas-dos bien évident, moulé dans un pantalon ou un maillot de bain, sera également doté de ce surnom.

Popoune sera attribué aux enfants, aux femmes de bonne humeur, à celles qui sont charmantes.

Guédoune. Oh, le vilain mot ! Car putains, catins, prostituées, filles de joie ou de honte sont plus difficiles à dire, surtout si on les fréquente. Quelques fois, on changera pour guédaille. Ce sera aussi un nom d'insulte pour toute fille un peu écervelée. Pas de guédou pour les hommes !

Continuons notre inventaire, car ma liste est longue !

Baboune : vous l'avez déjà faite à quelqu'un. Moue, grimace, bouderie sont oubliées et nous voilà dans notre monde imagé.

Cocoune est servi à l'imbécile, l'idiote ou celle qui ne réfléchit pas longtemps.

Tous ces mots semblent destinés aux femmes. Il ne nous vient jamais à l'idée de l'adresser à un imbécile heureux. Allez me dire pourquoi !

Gougoune : c'est la vieille savate, mule, pantoufle, charentaise ou vieux soulier dont on ne veut pas se départir, car on est si bien, si confortable dans nos vieilles affaires.

Minoune est une vieille automobile qui a fait sont temps ou qui a été estropiée par des éraflures ou blessures du temps. Minoune se dit aussi comme mot doux à celle qui ronronne dans les bras de celui qu'elle affectionne.

Nonoune ! L'insulte par excellence à celle qui ne réfléchit pas assez vite ou qui est lente à réagir.

Pour dessert j'ai gardé une grande dame du théâtre québécois, « La Poune » que j'ai eu le plaisir de rencontrer en 1984 lors de mon premier passage dans la pièce *Balconville* aux Variétés. Cette femme était la préférée d'un grand nombre d'amateurs de théâtre. Elle avait sillonné toutes les routes du Québec donnant le meilleur d'elle-même pour faire sourire et surtout rire. Elle ne jouait plus mais elle était venue voir ses camarades. C'était un premier rendez-vous avec Rose Ouellette. Elle aimait prendre une petite bière avec du poivre. Elle me dit : France, peux-tu venir me reconduire, j'ai pris un taxi ? Après trois bières, j'entends encore la même question. Oui, Rose, aucun problème, et vous allez bien rentrer car j'en suis à mon troisième café. J'ai parlé avec La Poune trois fois dans ma vie et à chacune de ces occasions j'ai connu l'immense amour qu'elle avait pour son public et la peine qu'elle ressentait à ne pouvoir continuer d'être présente sur les planches.

Voilà que se termine mon tour d'horizon de quelques mots usités de notre langage coloré en oune. Peut-être en connaissez-vous d'autres ?

À bientôt !

France Arbour
redaction@hebdoleplus.qc.ca

COLLABORATION SPÉCIALE

3446235

COMPLEXE • *physio* • MOUVEMENT • *santé*
Physiothérapie • Ergothérapie • Psychologie
699 Principale (Centre de santé Robinson)
www.readaptationsante.com

LES BONS SOINS AU BON MOMENT !
- Douleur au dos ou au cou?
- Mal de tête ou de mâchoire?
- Tendinite ou bursite?
- Blessure sportive?
450 375-2150

DÉFI WATERLOO-GRANBY

Des cubes d'énergie à la tonne

Certains pourraient croire que courir un demi-marathon n'est pas à la portée de jeunes du primaire. C'est pourtant l'exploit qu'ont réalisé 110 élèves de l'école Les Jeunes Explorateurs, allant de la maternelle à la sixième année, en prenant part au Défi Waterloo-Granby, vendredi dernier. L'événement, qui avait lieu dans le cadre du projet Lève-toi et bouge, organisé par le Grand défi Pierre Lavoie, a certes permis aux athlètes en herbe de cumuler des cubes d'énergie par centaines.

Jean-François Guillet
redaction@hebdoleplus.qc.ca

Le professeur d'éducation physique Dominique Gauthier, un des instigateurs du projet, est fier, très fier du concept unique élaboré il y a quatre ans et qui a permis à toute la ribambelle d'enfants de se dépasser en parcourant les 23 kilomètres qui les séparaient de la ligne d'arrivée. Une épreuve qui a évolué dans le temps. « C'est une étudiante de cinquième secondaire du collège Mont-Sacré-Cœur qui a lancé l'idée de faire courir un demi-marathon aux jeunes du primaire. Ça s'est finalement concrétisé. Au départ, il n'y avait que des jeunes de 5e et 6e année. Ceux de la maternelle à la 4e année s'entraînaient, mais ils ne participaient pas au défi. Depuis deux ans, l'école au complet court. L'effet de *gang* est beaucoup plus stimulant », indique-t-il. En fait, il s'agit d'un « 23 km arrêté », précise le dynamique enseignant. Ainsi, chaque élève doit parcourir la première et la dernière portion d'un kilomètre. Ils ont aussi l'option d'embarquer dans un autobus qui suit le peloton —sécurisé par des parents accompagnateurs en vélo puis en voiture — et qui les amènera au prochain kilomètre, ou simplement continuer leur trajet.

« Les jeunes ont tellement mis d'efforts pour arriver à relever le défi. En moyenne, ils ont couru 15 à 17 km. Je dirais que le tiers des participants ont parcouru la distance en entier. C'est vraiment super ! , a dit l'un des organisateurs du défi, l'enseignant Dominique Gauthier.

Dépassement

Le coup d'envoi a donc été donné à 9 h, alors que la centaine de coureurs était regroupée dans la rue Western à Waterloo, près de la piste cyclable l'Estriade. Le groupe a ensuite emprunté le chemin de l'Horizon pour filer à travers les municipalités de Shefford et Bromont avant de croiser la ligne d'arrivée à l'école primaire attenante au collège Mont-Sacré-Cœur, à Granby. Là-bas, une fête et des vivres attendaient les jeunes athlètes qui, pour la plupart, arboraient un large sourire, se remémore M. Gauthier. « Les jeunes ont tellement mis d'efforts pour arriver à relever le défi. En moyenne, ils ont couru 15 à 17 km. Je dirais que le tiers des participants ont parcouru la distance en entier. Il y a même un petit bonhomme de maternelle qui a couru 15 kilomètres. C'est vraiment super ! , lance-t-il. Il y a des semaines d'entraînement là-dedans. Nous voulions les récompenser, alors nous avons organisé une grande fête avec des jeux gonflables et des médailles. »

PHOTOS FOURNIES PAR DOMINIQUE GAUTHIER

Après le départ donné sur la rue Western à Waterloo, tous les élèves de l'école Les Jeunes Explorateurs, accompagnés de parents et d'enseignants, ont parcouru, à leur rythme, la distance qui les séparait de leur ligne d'arrivée, le collège Mont-Sacré-Cœur, à Granby.

Un des aspects qui a généré beaucoup d'enthousiasme chez les jeunes est le fait que le parcours se terminait à Granby plutôt qu'à Waterloo, comme ce fut le cas les années précédentes. D'ailleurs, avec le franc succès qu'a connu le projet, M. Gauthier a bien l'intention de reconduire le défi en 2015. Il se dit toutefois conscient que « la barre est haute ». « Notre but est de faire en sorte que les jeunes bougent. De leur faire comprendre que c'est agréable de courir et de se dépasser. Je crois que nous avons réussi, dit-il, un sourire dans la voix. J'espère que le Défi Waterloo-Granby va continuer longtemps. »

Ton projet Subway
Le collège Mont-Sacré-Cœur grand gagnant

GRANBY — C'est avec joie et fierté que le collège Mont-Sacré-Cœur vient d'apprendre qu'il remportait le premier prix du concours Ton projet Subway lancé en collaboration avec VTélé. Les élèves du cours Mont engagement, qui souhaitaient réaménagé la cours d'école recevront une bourse de 15 000 $ pour réaliser leur projet . Du coup, ils gagnent un super party de fin d'année, gracieuseté de VTélé. Ce projet d'aménagement extérieur a commencé en début d'année dans le cadre du cours d'engagement communautaire en troisième secondaire. Ce même groupe d'engagement communautaire avait réalisé qui a réalisé le fameux lipdub l'an denier du Collège. Ce groupe d'étudiants souhaitait, encore cette année, mettre sur pied un projet visant à développer le sentiment d'appartenance au collège. Informés du projet Subway, les élèves ont conçu, en collaboration avec le service de pastorale, une vidéo de promotion pour faire connaître leur projet. Le Collège a d'abord eu l'honneur d'être sélectionné parmi les dix finalistes du Québec. Électrisé par cette première victoire, tout le Collège s'est mobilisé pour que les gens votent massivement. Les jeunes du collège tiennent à remercier tous ceux qui les ont soutenus et qui ont contribué à cette belle victoire. Chaque vote était très précieux. La bourse de 15 000 $ servira à aménager des aires de repos sur le terrain du collège : balançoires, tables, bassins, d'eau, gym extérieur, etc. Ce ne sont pas les idées qui manquent.

3500585

OUVERTURE D'UN MAGASIN D'USINE au
43, rue Évangéline, Granby CE MERCREDI 14 MAI

ENTREPÔT
MATELAS SOFAS ETC
(UNE DIVISION DE LITERIE GIDDINGS)
450 994-7383
HEURES D'OUVERTURE
Mercredi : 9 h à 17 h • Jeu. et vend. : 9 h à 21 h
Samedi : 9 h à 17 h • Dimanche : 13 h à 17 h

Des prix toujours IMBATTABLES sur
MATELAS | LITS ÉLECTRIQUES | LITERIE | SOFAS | FAUTEUILS | SECTIONNELS | INCLINABLES | ET BIEN PLUS…

MATELAS THERAPEDIC™
La plus grande usine de matelas au Québec ouverte au public

3468600

Les Patriotes de Saint-Césaire

SAINT-CÉSAIRE— Inspirée par ce thème élaboré par le Mouvement National des Québécoises et Québécois, que la Société d'histoire et de généalogie des Quatre Lieux soulignera, et ce, pour la 27e année, la contribution des patriotes de Saint-Césaire à ce grand mouvement politique des années 1837-1838 le lundi 19 mai, à 13 h 30, au monument des patriotes situé au parc Neveu à Saint-Césaire.
Dans un premier temps, il y aura hommage à ces patriotes. Ensuite, une l'historien Gilles Bachand offrira une conférence intitulée Deux notaires à Saint-Césaire en 1837-1838, l'un patriote, l'autre loyaliste. Apportez votre chaise. Prenez note que cette commémoration sera suivie d'un vins & fromages.

LICENCE RBQ: 1301-9328 35
leprohon
Maître ès Celsius
- UNITÉ MURALE
- SYSTÈME CENTRAL
- BIÉNERGIE
- GÉOTHERMIE
- ÉCHANGEUR D'AIR

Évaluation à domicile GRATUITE!

RABAIS DE 300 $
À L'ACHAT D'UNE UNITÉ MURALE TOSHIBA-CARRIER

RÉNO CLIMAT
Du 1er avril au 30 juin 2014 - Détails en magasin*

620, RUE SIMONDS SUD, GRANBY
450 378-1500
leprohon.com
CMMTQ Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec

Bistro nouveau-genre pour les familles

Sortir de la maison avec bébé pour se retrouver dans un endroit qui rappelle le confort de son foyer, c'est maintenant chose possible. Les Z'enfantillages, l'idée d'une jeune maman fort active, propose le meilleur du petit bistro du coin intégré à une salle de jeux colorée adaptée à la réalité des petits. Une place de rêve pour les familles.

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Soucieuse d'offrir aux parents un lieu où socialiser, parler de leur réalité, suivre diverses formations tout en sirotant un bon café pendant que les petits s'amusent ou s'usent les genoux à explorer, Sabrina Michaud a ouvert les portes des Z'enfantillages en avril dernier. Une idée née d'un besoin criant, dit-elle, à la suite de son deuxième accouchement.

Il y a sept ans, Sabrina et son conjoint accueillaient leur premier enfant, Zack. À l'époque, le couple habitait Montréal. « Là-bas, j'étais super active, raconte la maman fort dynamique. Je suivais plein de cours avec mon fils. J'avais alors une vie sociale plus active qu'avant d'avoir mon bébé ! »

Déménagée à Farnham et après l'arrivée d'un deuxième petit garçon, Éli, la maman a connu l'isolement. Jamais elle n'a trouvé ce qu'elle avait vécu dans la métropole. « Il n'y avait rien à faire, regrette-t-elle. Il y avait vraiment un manque dans la région. Ça n'avait pas de bon sens. Les mamans aiment se rencontrer pour être des mamans. Dans les restos, les gens nous regardent avec de gros yeux. Avoir un enfant ne devrait pas être un obstacle. J'ai donc voulu créer un lieu où les petits seraient les bienvenus. »

Bâti à la main par la bricoleuse à partir de meubles recyclés, Les Z'enfantillages, situé rue Shefford à Bromont, se résume donc en un petit café au menu varié où les cupcakes sont mis à l'honneur et un centre de formation fort animé. L'endroit grouille d'activité. Lors du passage de l'hebdo *Le Plus* un jeudi après-midi, une dizaine de mamans y jasaient entourées de leur marmaille. « Je veux qu'ici ce soit le plus simple possible pour les parents », insiste Sabrina qui cuisine tous les plats proposés aux Z'enfantillages. Elle qui a œuvré des années dans le monde de la restauration comme serveuse dit se passionner pour la bouffe. « Tout ce qui est bio, granole, j'aime ça ! », lance-t-elle en riant.

Lors du passage de l'hebdo *Le Plus*, une dizaine de mamans avec leurs enfants s'étaient approprié Les Z'enfantillages situé rue Shefford, à Bromont.

Dans ce lieu « Familles et Gourmandises », comme elle le décrit, tout est pensé. La vaisselle utilisée est incassable. Des chaises hautes et des balançoires attendent les poupons. Pour les plus grands, il est possible de dessiner sur les tables, voire sur les murs transformés en un énorme tableau noir. Aux parents qui ont quitté la maison trop vite, des couches, des bavettes et des purées (bio) sont disponibles sur place. De « petits pots » sont même accessibles à ceux en pleine période d'apprentissage de la propreté. Bien sûr, le coin pour jouer compte plusieurs jouets.

« Ici, je ne veux pas que ce soit un casse-tête pour personne, souligne Sabrina. Et s'il manque quelque chose, je veux qu'on me le dise ! »

Formations

Comme elle souhaite en offrir le plus possible aux parents, Sabrina Michaud a mis sur pied toute une brochette d'activités à faire avec bébé : massage pour bébé, ateliers d'éveil à la musique, langage des signes, cours de premiers soins, ateliers de portage, sérigraphie sur couches, yoga et zumba sont au programme. « Et j'ai encore plein d'idées pour plein d'autres choses », ne cache pas la maman de 28 ans qui possède une grande conscience écologique. Dans cette optique, elle propose, dans la boutique aménagée à même le bistro, divers produits québécois destinés aux poupons.

Les Z'enfantillages est fermé le dimanche, précise Sabrina. Ce jour-là, l'endroit sert aux fêtes d'enfants.

« J'aime ça quand ça bouge ! , fait-elle remarquer. Je vois que les mamans trippent, alors je me dis qu'il devrait y avoir Les Z'enfantillages sur le coin d'une rue dans toutes les villes ! »

Pas surprenant que la femme d'affaires veuille voir son bébé faire des petits...

Pour en savoir plus sur Les Z'enfantillages, visitez sa page Facebook ou son site Internet à http ://www.leszenfantillages.com/

PHOTOS ALAIN DION

Sabrina Michaud, propriétaire de Les Z'enfantillages, ne manque pas d'idées pour faire de l'endroit LA place où sortir pour les parents et leurs enfants dans le but de faire un pied de nez à la routine.

« PARFAIT ! »

(IG) — À la lumière des sourires affichés aux visages des mamans présentes ce jour-là, Les Z'enfantillages semblent répondre à un réel besoin. « J'adore ça ! », a lancé Stéphanie l'Heureux, venue de Saint-Paul-d'Abbotsford avec sa petite Juliette, sept mois et demi.

« Ici c'est l'fun, car on peut s'asseoir par terre avec les enfants et il y a plein de jouets », ajoute la maman, enceinte d'une deuxième fille.

« Justement, je veux que les parents se sentent ici comme chez eux, explique Sabrina Michaud, propriétaire de l'endroit. Il y a des mamans qui enlèvent leurs chaussures, c'est ça que j'aime ! C'est comme une grande famille. C'est exactement ce que j'espérais. Et je ne pensais pas que ça lèverait aussi vite. Ça dépasse largement mes attentes. »

Cynthia Chartier, de Shefford, a connu Les Z'enfantillages grâce à Facebook. Venue avec son petit Elliot, un an, elle appréciait le fait qu'il puisse s'y promener à sa guise et sans déranger personne. « Pas évident de toujours sortir au restaurant avec un bébé, regrette-t-elle. Ici, je trouve ça parfait ! Il a de l'espace et moi je peux prendre un petit café d'après-midi. Tout est adapté aux enfants et nous, les parents, ça nous sort de la routine. »

3501814

HORAIRE DE CETTE SEMAINE

Ciné-Parc
— Orford HD—

- Projecteurs HD
- Nouveaux jeux extérieurs et +

À seulement 40 min. de Granby

ÉCRAN 1 (Film en français ou en anglais)

Godzilla

300 la naissance d'un empire

ÉCRAN 2

Les voisins

Sans arrêt

Ces vendredi 16 et samedi 17 mai, nous ouvrirons à 18 heures et les films débuteront aussitôt qu'il fera noir.
15 $ par voiture si vous arrivez avant 19 h 30. **TOUJOURS GRATUIT** pour les 10 ans et moins

www.cine-parcorford.com

Des harmonies qui ne chôment pas

GRANBY — À la suite du grand succès de son Concert Gala 150 ans, l'Harmonie de Granby ne s'assoit pas sur ses lauriers. Elle regarde en avant et chapeaute son Harmonie Relève dans la composition de son concert de musiques d'époques. Jean-François Morin, directeur musical, a guidé ses musiciens du Moyen Âge à la Renaissance. Ce concert aura lieu le samedi 31 mai, à 19 h 30, à l'église Unie de Granby située au 101, rue Principale. Les billets sont en vente auprès des musiciens et à la porte le soir même. C'est 20 $/par adulte, 10 $ par étudiant et c'est gratuit pour les 5 ans et moins.

Vocal Plus présente *Transit*

GRANBY — L'Ensemble Vocal Plus présentera son spectacle annuel à l'auditorium du cégep de Granby les vendredi et samedi 6 et 7 juin, à 20 h. Cette année, le groupe convie les spectateurs à un voyage culturel. Musique, chant, danse et comédie vous mèneront en croisière le temps d'un bref tour du monde. Les billets pour ce Transit sont déjà en vente au coût de 20 $ pour les adultes ou de 10 $ pour les enfants de 12 ans et moins. Il est possible de s'en procurer auprès des choristes ou au 450-775-5800 ou encore chez Solidarité Ethnique de la Région de la Yamaska (SERY), situé au 380, rue St-Jacques (450-777-7213). Une partie des profits de la soirée sera d'ailleurs remise à l'organisme.

Patricia Marcoux au Centre culturel St-John

BROMONT— La formule de 5 à 7 toute en musique accueillera Patricia Marcoux le vendredi 16 mai, de 17 h 30 à 18 h 30. C'est au son de son violon que Patricia convoque son public dans un univers musical énergique. Avec simplicité et joie de vivre, elle transmet ainsi son amour pour la musique traditionnelle. Le Centre culturel est situé au 593 rue Shefford. Information et billetterie : 450-534-2006 ou le www.centreculturelstjohn.com

3448736

VIVEZ LE LAC AU COIN DU FEU

PROPRIÉTÉS ATWATER

Un style ***à votre portée !***

- Foyer au bois
- Design urbain
- Unités à partir de 119 900 $
- Aucune taxe de vente applicable
- Site exceptionnel de 2,1 acres
- Secteur résidentiel mature et recherché
- Vues incomparables sur le lac Boivin
- Unités disponibles dès maintenant
- Une visite de notre unité modèle vous charmera !

www.3545stmichel.com

450 776-3545 • 35-45 St-Michel, Granby

Atelier d'initiation à l'ornithologie avec Denis Henri

GRANBY — Le samedi 31 mai, de 9 h à 16 h 30, apprenez à reconnaître quelques oiseaux par la vue et par l'ouïe. Cet atelier pratique, alternant des notions théoriques avec des sorties d'observation sur le terrain, vous permettra d'identifier plusieurs espèces visibles au Centre d'interprétation de la nature du lac Boivin de Granby, mais également dans votre jardin ou votre cour. Le formateur Denis Henri, naturaliste de longue date et spécialiste des oiseaux, est une référence dans le monde de la nature québécoise. Il a animé pendant trois ans des capsules sur la nature à Radio-Canada. C'est 45,23 $/personne pour la journée. Tarif spécial pour les membres du CINLB. Réservation requise. Places limitées. Pour information et réservation : 450-375-3861.

3492202

Du 14 avril au 31 mai 2013*

Rabais surprise jusqu'à

100$

sur toutes les lunettes solaires[1]

Centre opto de Granby

[2] Accord D Desjardins

450 372.1031 • centreopto.ca

Carrefour Bouchard • 220, rue St-Jude Nord

* Ne peut être jumelé à aucun autre forfait, offre ou promotion. Non applicable sur les commandes antérieures à ces dates. [1] Rabais applicable sur les lunettes solaires avec ou sans prescription.
[2] Plan de paiement sujet à l'approbation de crédit de Visa Accord D Desjardins; aux conditions et règlements du Centre Opto.

3501017

Pdesign.ca
imprimerie

Impression numérique/offset
Papeterie
Autocollants
Conception graphique
Prix compétifs
et bien plus...

450 306-1274
148, rue Maxime, St-Alphonse
pdesign.ca

3463511

Publireportage

Les problèmes allergiques
(allergies saisonnières, asthme, eczéma, urticaire) :
la vision naturopatique

Par Mario Chaput, ND. A.

Ces problèmes communs sont tous liés de près à une réaction inflammatoire excessive de notre système immunitaire à une ou des substances normalement inoffensives.

Pour près d'un client sur cinq, le naturopathe devra orienter ses recommandations dans le but de favoriser une meilleure épuration de l'histamine et des allergènes pour le foie. Le foie est en effet pourvu d'enzymes et de globules blancs (cellules Kupffer), qui se spécialisent dans l'élimination naturelle des allergènes et de l'histamine (qui provoque les allergies).

C'est pour cette raison que j'utilise régulièrement les produits Inflamex et extrait de foie de Phyto-Santé. Les posologies habituelles sont de l'ordre de 2 à 4 capsules par jour pour chaque produit.

Parlez-en à votre naturopathe...

Je vous invite à une conférence gratuite sur le sujet :

À Granby, le 18 juin 2014, à 19 h, au 11, rue Évangéline.

Pour réservations : 450 994-4794

Les conseils donnés dans le texte de même que les tests naturopathiques proposés ne remplacent pas la nécessité d'une consultation et des tests médicaux en première intention. Le suivi naturopathique de deuxième intention devient nécessaire si vous consommez déjà des médicaments, si vous avez une maladie autre que celle dont il est question dans le texte ci-haut ou si vous êtes enfant ou enceinte.

CERNEZ VOS BESOINS PAR LE BILAN NATUROPATHIQUE
avec Mario Chaput, n.d. a.
Coût : 80$, *taxes incluses*
450 994-4794

- Reçus émis pour les assurances
- Analyse personnalisée de la toxémie (urine, salive, sang périphérique…)

11 Évangéline (angle Cabana), Granby

TOUR DU SILENCE

Bromont et Granby prêtes pour le 21 mai

Organisé chaque année un peu partout dans le monde en mémoire des cyclistes blessés ou morts dans un accident de la route et, du coup, pour promouvoir la sécurité routière et le partage de la route avec les automobilistes, le Tour du silence attend les amoureux de vélo le mercredi 21 mai prochain. Deux tours sont prévus dans la région : un à Bromont et un à Granby. Les deux convergeront toutefois vers le même point, boulevard Pierre-Laporte, à l'endroit précis où la cycliste Andrée Carbonneau a perdu la vie en mai 2013.

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

L'an dernier, le tragique destin d'Andrée Carbonneau avait profondément touché Lucie Charest, cycliste et mère de famille. Faisant ni une, ni deux, elle avait alors organisé le Tour du silence à Bromont, son patelin. Au total, plus de 300 cyclistes de la région avaient répondu à l'appel. Un événement qu'elle reconduit cette année. « Cette fois, le cri du cœur sera la sensibilisation et, encore plus concrètement, en lien avec les lois », note M^me^ Charest.

« Andrée Carbonneau était une cycliste expérimentée et à son affaire, soutient de son côté Guy Racine, président du club de cyclistes Les Cyclones de Granby qui, chaque année, organise également un Tour du silence à Granby. Son décès est quelque chose qui ne peut pas passer sous silence. Les cyclistes sont vulnérables. »

Autant M^me^ Charest que M. Racine insistent donc sur le fait qu'en vertu du Code de la sécurité routière, le conducteur d'un véhicule routier ne peut dépasser une bicyclette à l'intérieur de la même voie de circulation que s'il y a un espace suffisant pour permettre le dépassement sans danger, peut-on lire à l'article 341.

Aussi, l'article 344 indique que le conducteur d'un véhicule routier peut franchir une ligne continue, simple ou double, dans la mesure ou cette manœuvre peut être effectuée sans danger, pour dépasser une bicyclette.

Au moment de dépasser un cycliste, un automobiliste doit laisser un espace d'au moins 1 mètre entre son véhicule et le cycliste. En milieu rural, cet espace doit être d'au moins 1,5 mètre.

« Malheureusement, 43 % des conducteurs ne connaissent pas la loi, regrette Lucie Charest. Il y a un gros travail à faire. »

De leur côté, les cyclistes doivent circuler en file, à l'extrême droite de la route et toujours dans le sens de la circulation.

Circuits

Cette année, le Tour du silence espère accueillir 600 cyclistes. À ceux qui souhaitent suivre le mouvement, deux parcours sont offerts. Un premier, qui partira de Bromont, plus précisément du stationnement de la boutique Ubac et du Marché Métro. Un deuxième circuit aura lieu dans les rues de la ville de Granby, sous escorte policière. À Granby, les cyclistes sont attendus au parc Daniel-Johnson. « Il est de notre responsabilité dans le club de prôner le respect du code de la sécurité routière et de sensibiliser les gens au partage de la route », explique Guy Racine, président des Cyclones.

Ceux qui le voudront pourront poursuivre leur trajet jusque sur le boulevard Pierre-Laporte au lieu précis de l'accident de M^me^ Carbonneau. De leur côté, les cyclistes venus de Bromont convergeront vers le même point.

Le Tour du silence aura lieu beau temps, mauvais temps. Le port du casque est obligatoire. Prendre note qu'à Bromont comme à Granby, tous les cyclistes sont les bienvenus et tous les types de vélo acceptés. Les deux trajets durent environ deux heures sur une distance de 25 km et à une vitesse moyenne de 17 km/h.

PHOTO STÉPHANE CHAMPAGNE, ARCHIVES LA VOIX DE L'EST
Lucie Charest, organisatrice du Tour du silence de Bromont.

TOUR DU SILENCE DU MERCREDI 21 MAI

■ GRANBY
Point de rencontre :
parc Daniel-Johnson
dès 17 h 45

■ BROMONT
Point de rencontre :
stationnement de la boutique Ubac et du Marché Métro
dès 17 h 45

PHOTO ALAIN DION
Le député de Granby, François Bonnardel, président d'honneur du Tour du silence de Granby, et Guy Racine, président du club de cyclistes Les Cyclones de Granby.

François Bonnardel sera de la partie

(IG) — Adepte de vélo et soucieux de sensibiliser cyclistes et automobilistes au partage de la route, le député de Granby, François Bonnardel, sera président d'honneur du Tour du silence de Granby pour une deuxième année. Un rôle qu'il dit remplir avec extrêmement de fierté. « Selon les données de la SAAQ (Société de l'assurance automobile du Québec), on dénombre 1954 accidents de vélo en 2012 et, de ce nombre, 13 ont été mortels, expose le député. On n'en parlera jamais assez (du partage de la route et des règles de sécurité). C'est important de faire de la pédagogie, autant avec les automobilistes que les cyclistes. »

CHRONIQUE

Le yoga dans tous ses états

Le changement de saison

Cette année, on peut dire que la transition de l'hiver au printemps se fait très lentement. Tout est au ralenti. La chaleur tarde à arriver et nous sentons nous aussi ce ralentissement par un manque d'énergie. Pourquoi ? Parce que durant l'hiver, nous vivons une accumulation calorifique et énergétique due au fait que nous mangeons plus gras et en plus grande quantité, que nous bougeons moins et que nous dormons plus. Cette accumulation est nécessaire à nous garder au chaud, mais aussi à empêcher notre corps de s'assécher lors des journées froides. En d'autres termes, nous faisons des réserves comme les écureuils l'automne. Cela implique qu'au printemps, on « redémarre » la machine : la circulation sanguine et lymphatique doit s'activer pour éliminer les surplus accumulés pendant l'hiver. Comme nous vivons à l'intérieur et que nous sommes des êtres relativement sédentaires, nous avons perdu, avec les années, cet instinct que les êtres vivants ont toujours eu d'adapter leur vie aux saisons qui passent : le sommeil, les habitudes de vie, l'activité physique et l'alimentation. Savoir s'y ajuster permet de prévenir divers problèmes de santé que l'on présume souvent inévitables comme la fatigue, les rhumes et les allergies saisonnières.

Si on observe la nature que se passe-t-il au printemps ? Augmentation de l'humidité, pluie fréquente, la terre est humide et encombrée, transition du froid vers un réchauffement, les jeunes poussent sortent de terre et il y a germination des graines. Les animaux cherchent à manger ces jeunes racines de surface et se nettoient eux aussi en mangeant de jeunes pousses.

Quelles sont alors les grandes recommandations pour nous ?

Il faut préconiser les aliments amers (endive, asperge, laitue romaine, pissenlit, chou vert, épinard et autre verdure, curcuma), les aliments astringents (lentilles, haricots, pomme, poire, chou-fleur, brocoli), les aliments piquants (gingembre, piment de cayenne, poivre, oignon, ail, radis, aliments épicés en général). Les petits fruits et les agrumes sont intéressants, car ils nettoient et sont faibles en gras. Pour notre routine, nous devons augmenter l'exercice le matin selon notre énergie (on devrait se sentir bien après et non fatigué), boire beaucoup d'eau dont de l'eau chaude par petites gorgées durant la journée, se lever tôt, éviter les longues siestes, diminuer le gras et les sucres et augmenter graduellement les salades.

Pour ce qui est de notre pratique de yoga, les enchaînements dynamiques qui réchauffent vont faire bouger ce qui aurait tendance à stagner. Les ouvertures dégageront les poumons et augmenteront l'oxygénation. Les torsions et les respirations, elles, viendront soutenir la circulation et le nettoyage printanier.

Toute cette grande sagesse nous vient du plus ancien système de santé de l'histoire qu'est l'ayurveda. J'ai été en contact avec l'ayurveda lors de ma formation il y a 13 ans et, depuis, je ne cesse d'en apprendre. Cette science est un allié extraordinaire à notre pratique de yoga et pour notre vie en général incluant la famille et le travail.

C'est quoi au juste l'ayurveda ?

Je vous en reparle avec grand plaisir dans deux semaines.

D'ici là, bonne transition !

Dominique Tremblay
dominique.tremblay@hebdoleplus.qc.ca
COLLABORATION SPÉCIALE

BRÈVE

Soirée dansante

GRANBY — Le samedi 17 mai, de 20 h à 23 h 30, avec Musik (Mario Dulude et Nicole Stratford) au sous-sol de l'église Immaculée-Conception située au 437, Denison Ouest, à Granby. Soirée aux profits des Jeux scéniques de la Passion. C'est 8 $ par personne. Apportez votre alcool. Breuvages vendus sur place.

3491289

MATELAS THERAPEDIC™
La plus grande usine de matelas au Québec ouverte au public

NOS PRIX SONT IMBATTABLES !
Directement à l'usine sans intermédiaire

GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS !

ON BALAIE LES PRIX POUR VOUS FAIRE ÉCONOMISER DAVANTAGE !

Modèle Odéon
Matelas queen
608 ressorts
Était 450 $
Maintenant
299$

Modèle Dinan
Matelas queen
Ressorts ensachés
Était 550 $
Maintenant
399$

SI VOUS TROUVEZ UN MATELAS MOINS CHER AILLEURS, NOUS AJUSTERONS NOTRE PRIX

PLUS 10% ADDITIONNEL.
N'ACHETEZ PAS AILLEURS SANS NOUS AVOIR VISITÉS !

*** OFFRE SPÉCIALE ***

CONNAISSEZ-VOUS L'UN DE NOS EMPLOYÉS?
SI OUI, DITES-NOUS SON NOM LORS DE VOTRE VISITE ET...
ÉCONOMISEZ 10% SUPPLÉMENTAIRE.*
*Applicable sur les prix régulier. Ne peut-être jumelé à aucune autre offre.

Usine de Granby
La plus grande usine de matelas ouverte au public
En raison de notre croissance exceptionnelle, nous sommes à la recherche de
CHAUFFEURS-LIVREURS
possédant leur camion
450 378-7941
therapedic@matelas.ca

800 Bernard, Granby 450 378-7941
Pour votre cadeau visitez le → matelas.ca
Heures d'ouverture:
Lundi au samedi : de 8 h à 17 h
Dimanche : de 13 h à 17 h
Tous nos matelas sont fabriqués à Granby.

3496497

PRÉVENIR LA MALADIE D'ALZHEIMER EN MANGEANT SAINEMENT 21 MAI À 19 H

Judith Blucheau, Dt.P., Diététiste

Membre de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Auteure du livre Alzheimer-Recettes de vie. A participé aux émissions Kampai! À votre Santé et signe régulièrement une chronique nutrition dans le magazine La Semaine.

La conférence se veut un guide pour mettre toutes les chances de votre côté afin de vous aider à prévenir la maladie ou retarder l'apparition des premiers symptômes.

PALACE DE GRANBY
FOYER YVES-GAGNON
135, RUE PRINCIPALE
Membres ENTRÉE GRATUITE
Devenez membre 15 $
Non-membres 20 $
INSCRIPTION 450-777-3363

PLUS! LA SURDITÉ, MYTHES ET RÉALITÉ PRÉSENTÉ PAR LE GROUPE FORGET—AUDIOPROTHÉSISTES

Ne m'oubliez pas
LA Société Alzheimer GRANBY ET RÉGION
ROMAN
L'APPUI MONTÉRÉGIE
GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES Retrouvez le plaisir d'entendre
Le Plus La Voix de l'Est
M105 FM 104,9

ÉCHANGE INTERNATIONAL EN AUSTRALIE

Une cadette de la marine fait son baptême de l'air

Le proverbe voulant que les voyages forment la jeunesse a récemment pris une allure bien concrète pour le Corps de cadets de la marine de Valcourt. Zoé St-Onge, une adolescente de 16 ans de Waterloo, a pu réaliser un de ses rêves en s'envolant vers le pays des kangourous. Ce qui rend son périple en sol australien encore plus spécial, c'est qu'elle était la seule Québécoise en lice pour vivre cette expérience haute en couleur.

Jean-François Guillet
redaction@hebdoleplus.qc.ca

« Je suis encore sur un nuage. J'ai vécu des choses tellement intenses ! », lance Zoé St-Onge, les yeux pétillants en parlant de son voyage, qui s'est échelonné du 8 au 27 avril. En fait, les choses se sont bousculées assez vite. « J'ai entendu parler du programme d'échange international à la fin janvier. Je me suis dit "pourquoi pas ? " et j'ai décidé de m'inscrire. Je n'avais jamais pris l'avion et je m'étais toujours dit qu'un jour, j'irais en Australie. C'était mon but ultime », insiste-t-elle.

Il faut dire que cette destination est très prisée des jeunes en quête de dépaysement et d'aventure. Il y a toutefois peu d'élus. Une douzaine de cadets de 16 à 18 ans à travers le monde ont pu prendre part à cet échange, dont trois Canadiens. Zoé était la seule francophone. Sa mère, Manon Godard, qui agit en tant que commandant des Timoniers de Valcourt, lui a appris à la fin mars qu'elle avait été sélectionnée. L'émotion était au rendez-vous. « Quand j'ai eu la réponse, j'étais au resto. J'étais tellement heureuse. Je n'étais plus capable d'arrêter de pleurer », se remémore-t-elle.

Faire tomber les barrières

Le but du voyage était avant tout de permettre aux jeunes de créer des liens et de leur ouvrir de nouveaux horizons en leur faisant découvrir une culture différente. D'ailleurs, Zoé a vite pris conscience qu'elle allait être la seule francophone du groupe.

« Un des critères pour être admissible à l'échange était d'avoir un anglais fonctionnel. Disons que je me débrouille, mais j'avais beaucoup de choses à améliorer. Je savais que ça allait être tout un défi », mentionne-t-elle. La jeune cadette a aussi dû mettre les bouchées doubles pour rattraper les cours et les examens qu'elle a manqués durant son voyage.

La fébrilité était à son comble quand Zoé a posé le pied pour la première fois sur le cinquième continent, à Sydney. « J'étais tellement énervée. C'était un vrai tourbillon, dit-elle. La rencontre avec les officiers, les paysages, les palmiers, les perroquets, la ville, les gens. Je vais me rappeler de ça toute ma vie. »

Le voyage était divisé en deux : une partie plus axée sur la marine et l'autre sur des activités libres typiquement australiennes. Outre les parcours à obstacles du genre « Wipeout », elle a notamment pu se familiariser avec le surf et le cricket, un sport semblable au baseball très populaire là-bas.

Un des moments cocasses s'est produit lors d'une marche militaire que Zoé devait diriger. « Comme mon anglais n'était pas vraiment parfait et que j'étais la seule à parler français, les officiers ont décidé de faire la parade dans ma langue. Je donnais les ordres, mais les autres cadets ne comprenaient rien. Ils devaient regarder mes gestes pour faire comme moi. C'était assez drôle à voir », raconte-t-elle.

Lorsque Zoé parle de son intérêt pour le monde des cadets, elle se fait un plaisir de mentionner les répercussions concrètes dans sa vie quotidienne. « Contrairement à ce que les gens pensent, les cadets, ce n'est pas juste des activités en lien avec l'armée, clame-t-elle. Oui, il y a la discipline, mais c'est bien plus que ça. Les jeunes vivent des choses intéressantes en s'impliquant dans la communauté puis en créant des liens avec les autres. Il y a aussi les voyages et une foule d'activités vraiment super. » Et elle compte bien se servir de ses acquis comme tremplin.

« Je veux devenir océanographe dans la vie. C'est évident que ce que j'ai appris dans mon voyage va me servir plus tard, affirme-t-elle. C'est sûr que ce ne sera pas le dernier ! »

PHOTO FOURNIE PAR ZOÉ ST-ONGE

On voit ici Zoé St-Onge sur le Harbour Bridge avec en arrière-plan l'opéra de Sydney.

3487277

C'est VRAIMENT MIEUX quand on en a DEUX !

L'événement 2 POUR 1*

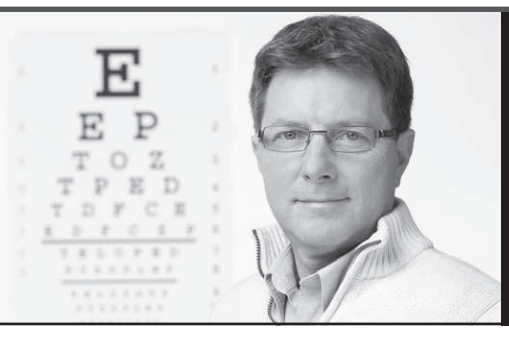
CAA QUÉBEC DOLLARS CAA-QUÉBEC 2%

Granby
865, rue Principale
(près de Burger King et Banque TD)
450 776-5990

newlook.ca

NEWLOOK lunetterie

* À l'achat d'une paire de lunettes complète incluant une monture et des verres ophtalmiques avec traitement résistant aux rayures, le tout de la sélection du 2 pour 1, obtenez une deuxième paire de lunettes de la sélection du 2 pour 1. Vous payez la plus chère des deux paires. Cette offre est valide pour un temps limité et ne peut s'ajouter à tout autre rabais ou promotion. Montures à titre indicatif seulement. Détails en magasin. Michel Laurendeau, opticien.



Examens de la vue
sur place par des optométristes

Dre MARYSE GAUDET, Dre MARIE-ANDRÉE GIBEAU ET
Dre VÉRONIQUE GOSSELIN, OPTOMÉTRISTES

450 776-6680

Prenez rendez-vous dès aujourd'hui !

Soccer adapté pour les enfants : une première à Granby

GRANBY — Les Recrues Home Hardware centre-ville, en partenariat avec le Centre montérégien de réadaptation (CMR), offriront du soccer adapté pour les enfants de 6 à 12 ans. Un ajout à la programmation régulière qui sera effective dès cet été. Déjà présent dans quelques villes au Québec, ce type d'activités sportives adaptées s'adresse à une clientèle présentant des difficultés d'apprentissage ainsi que des incapacités significatives et permanentes liées à une déficience motrice, auditive ou du langage. Le concept du cours offert est novateur et combinera pratiques et matchs amicaux sur une base hebdomadaire. La formule offerte prendra en considération les réalités des familles en proposant des options facilitant la conciliation travail/école/famille/loisirs. Le but du cours est également de servir de porte d'entrée et de tremplin afin d'éventuellement intégrer certains jeunes dans des équipes régulières. Une présence à des événements de soccer à Granby est déjà confirmée pour l'été 2014. Avec la collaboration et l'ouverture des organisateurs, des matchs hors-concours seront présentés dans le cadre des activités courantes. Une expérience intéressante pour les jeunes qui cadrent avec un des objectifs qui est de leur faire vivre une expérience différente et inclusive. La période d'inscriptions est actuellement en cours. Vous pouvez consulter le site web des Recrues Home Hardware pour plus de détails : www.lesrecrues.com

3500337

RÉSIDENTIEL • COMMERCIAL • INDUSTRIEL

Vente, installation et service

enviro clima

- GÉOTHERMIE
- RÉFRIGÉRATION
- CLIMATISATION
- CHAUFFAGE
- THERMOPOMPE
- ENTRETIEN PRÉVENTIF

du 15 avril au 31 mai 2014

profitez d'un rabais

JUSQU'À 250 $

à l'achat d'une thermopompe HANSOL de GREE*

- Rendement énergétique supérieur, jusqu'à 27 TRÉS
- Fonctionnement silencieux
- Meilleure garantie de l'industrie

GREE

1 climatiseur sur 3 vendu mondialement est fabriqué par GREE.
Des professionnels sur qui vous pouvez vous fier.

450 531-8880
Enviroclimat@videotron.ca
783B, boul. Industriel, Granby

3457622

LA POPOTE ROULANTE D'ANGE-GARDIEN

Trente ans d'amour sans faim

En 30 ans à la tête de la popote roulante d'Ange-Gardien, sa fondatrice Henriette Maynard en a vu de toutes les couleurs. À l'aube de souffler ses 80 chandelles, l'infatigable bénévole à la bonne humeur contagieuse jette un regard sur le passé, mais surtout sur l'avenir de ce service de maintien à domicile des aînés qu'elle qualifie « d'incontournable ».

Jean-François Guillet

redaction@hebdoleplus.qc.ca

Henriette Maynard n'est pas du genre à reculer devant les défis. Du cran, il lui en a fallu pour lancer un projet que plusieurs jugeaient presque irréalisable. « Au début des années 1980, le CLSC de la région proposait aux gens d'Ange-Gardien d'aller à Farnham pour recevoir la popote. Ça n'avait pas de sens que nous n'offrions pas ça chez nous, dans ma ville natale, insiste la volubile bénévole. Je savais que les besoins étaient grands ici, alors j'ai décidé de me retrousser les manches. J'étais presque toute seule dans l'aventure, mais j'y croyais. Et quand j'ai quelque chose dans la tête, tasse-toi de là ! »

C'est ainsi qu'après six mois de dur labeur à tenter de trouver de l'aide à droite et à gauche, à cogner à trois nouvelles portes quand deux se refermaient, M^me^ Maynard a gagné son pari. La popote roulante a démarré ses activités sur les chapeaux de roues le 9 mars 1984, grâce à cinq dévoués membres.

Second souffle

M^me^ Maynard répète depuis trois décennies que la popote roulante est bien plus qu'un service de livraison de repas à domicile. C'est une véritable planche de salut pour des personnes en perte d'autonomie. Un second souffle, image-t-elle. « Je pense que la popote, c'est un amour sans fin. On peut même dire sans faim ! , lance-t-elle en riant. Au-delà du simple fait de nourrir les gens qui en ont besoin, c'est un service indispensable qui sort certaines personnes de la solitude et qui leur donne une certaine sécurité. Ça fait toute la différence. »

D'ailleurs, elle souligne que les membres de son équipe, ses « anges » comme elle les appelle, se sont multipliés au fil des ans pour répondre à la demande. Une évolution qu'elle attribue notamment à une plus grande ouverture d'esprit au sein de la population. « Quand nous avons commencé, il y avait à peine une quinzaine de personnes qui acceptaient de recevoir la popote. Aujourd'hui, l'équipe compte une quarantaine de bénévoles et nous servons 50 repas, deux fois par semaine. C'est beaucoup moins tabou de demander de l'aide, dit-elle, mais il reste encore du chemin à faire. »

100 % bénévole

Comme on dit, l'argent mène le monde, et celui du soutien à domicile ne fait pas exception. D'ailleurs, M^me^ Maynard est fière de mentionner que la popote roulante d'Ange-Gardien est la seule de la région qui soit 100 % bénévole. En fait, explique-t-elle, les gens qui chapeautent les autres organisations reçoivent un salaire. Ce n'est pas le cas de M^me^ Maynard. « Je suis une bénévole avant tout. Je ne vois pas pourquoi je recevrais de l'argent pour ça. Ici, tout va à la population, un point c'est tout ! », indique-t-elle.

Mais cette réalité n'est pas sans inconvénient. En agissant de la sorte, l'organisme se voit octroyer moins de subventions, soutient celle qui en tient les rênes. « Ça nous prend 35 000 $ pour boucler notre année. Avant, c'est ce que nous recevions du gouvernement et nous nous arrangions avec ça, même si tout coûte plus cher. Mais depuis environ cinq ans, ils ont coupé ça à 5000 $. C'est majeur, clame-t-elle. Par chance, nous avons un jour reçu un gros montant. Nous l'avons placé dans un compte. Il nous reste environ de quoi fonctionner durant un an, peut-être deux. Mais comme je ne suis pas du genre à m'en faire, je sais que les choses vont s'arranger », dit-elle, remettant la destinée de la popote entre les mains de son confident de la première heure, son « Bon Dieu ».

Et la retraite dans tout ça ? « Pas une minute je n'ai hésité à me lever le matin pour retrouver ma gang dans la cuisine. C'est comme une deuxième famille. Je ne renouvellerai peut-être pas mon contrat pour un autre 30 ans, mais je suis prête à faire encore un bon bout. La popote, ça garde jeune et ça permet d'oublier les petits bobos. »

Les membres de l'équipe de bénévoles, que Mme Maynard appelle ses « anges », se sont multipliés au fil des ans pour répondre à la demande.

PHOTOS ALAIN DION

Henriette Maynard (en avant à droite), présidente fondatrice de la popote roulante d'Ange-Gardien, travaille de concert avec des dizaines de bénévoles pour livrer une centaine de repas chaque semaine aux aînés en perte d'autonomie.

3500920

Centre de santé et de services sociaux de la Haute-Yamaska

Promoteur de Santé

Comité DES USAGERS

AVIS D'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU COMITÉ DES USAGERS DU CENTRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA HAUTE-YAMASKA

Mercredi 21 mai 2014 à 19 h
Hôtel Castel & Spa Confort
901, rue Principale à Granby

ORDRE DU JOUR :
19 h : Présentation du rapport annuel
19 h 45 : Présentation des bénévoles
20 h : Conférence « Gestion du stress et santé par la joie de vivre et le rire »

BRÈVE

Conférence sur les médicaments

GRANBY — Une conférence sur les médicaments aura lieu le mercredi 21 mai, de 19 h à 21 h, à La Maison soutien aux Aidants située au 197, rue Paré. C'est gratuit. Inscriptions au 450-994-4311 avant le lundi 19 mai.

Compétition de pompiers

COWANSVILLE — Le Club Lions invite la population à la compétition annuelle des pompiers de la région le samedi 14 juin, dès 10 h, au parc Davignon. Au menu, hot dogs, grignotines, jeux pour les enfants et de multiples kiosques. Le but est d'amasser des fonds pour l'achat des détecteurs de fumée qui seront ensuite remis aux pompiers des villes participantes. Entrée libre. Coût du dîner : 5 $. Pour chaque membre du Club Lions présent, le Club smart Québec donnera aussi 5 $ à la cause.

Brault & Martineau

Pour le meilleur et pour le prix

Galerie du sommeil — Brault & Martineau

Nous payons la TPS et la TVQ††

sur les meubles†, matelas†, accessoires de décoration†, électroménagers† et appareils électroniques†

Ensemble matelas et sommier COBALT

Matelas avec plateau Euro Top/Ressorts interactifs
Sommier rigide de 9 po
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place . . . . . **10,38 $***/mois ou **519 $**
- Ens. matelas et sommier grand lit . . . . **11,98 $***/mois ou **599 $**
- Ens. matelas et sommier très grand lit **15,98 $***/mois ou **799 $**

nous payons la **tps** et la **tvq**†† !

10,98 $* /50 mois ou **549 $** matelas sommier 2 PLACES

90 jours d'essai sur TOUS nos matelas

Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous l'échangerons contre un modèle de valeur égale ou supérieure. Détails en magasin.

La garantie confort, **UNE EXCLUSIVITÉ** des Galeries du sommeil Brault & Martineau

Serta — Zedbed — BeautySleep — Beautyrest — Collection B&M — SOMMEX — Sealy

Ensemble matelas et sommier ROUEN

Matelas avec mousse haute densité
Sommier rigide de 9 po
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place **12,47 $***/mois ou **449 $**
- Ens. matelas et sommier grand lit **14,97 $***/mois ou **539 $**

12,75 $* /36 mois ou **459 $** matelas sommier 2 PLACES

nous payons la **tps** et la **tvq**†† !

Ensemble matelas et sommier SAN TROPEZ

Matelas avec plateau Euro Top/Ressorts SuperLastic® avec supports latéraux/Sommier rigide de 8,75 po
Sommier rigide de 5,75 po aussi disponible
Livraison gratuite

- Ens. matelas et sommier 1 place **12,98 $***/mois ou **649 $**
- Ens. matelas et sommier grand lit **15,98 $***/mois ou **799 $**
- Ens. matelas et sommier très grand lit **23,58 $***/mois ou **1179 $**

13,98 $* /50 mois ou **699 $** matelas sommier 2 PLACES

nous payons la **tps** et la **tvq**†† !

Ensemble matelas et sommier STUDIO LOUNGE II

Ressorts ensachés sans rotation Evolution®
Coffret de mousse 360°/Coussinet surhaussé/Sommier rigide de 9 po
Sommier rigide de 5,5 po aussi disponible
Livraison gratuite

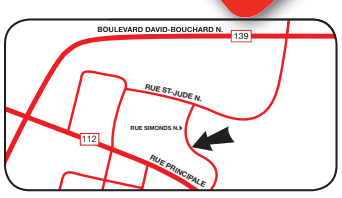
- Ens. matelas et sommier 1 place **14,98 $***/mois ou **749 $**
- Ens. matelas et sommier grand lit **17,98 $***/mois ou **899 $**
- Ens. matelas et sommier très grand lit **23,98 $***/mois ou **1199 $**

15,98 $* /50 mois ou **799 $** matelas sommier 2 PLACES

nous payons la **tps** et la **tvq**†† !

Payez jusqu'à **+ 50 versements sans intérêt*** sur les matelas†

Attention! Cette promotion débute ce **vendredi!**



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

GRANBY 450 372-5656
braultetmartineau.com

50, RUE SIMONDS NORD, GRANBY J2J 2L1

Accord D Desjardins — Desjardins partenaire officiel de Brault & Martineau — Interac — American Express — MasterCard — VISA — Paiement Direct

Suivez-nous sur facebook

Offres en vigueur du vendredi 16 mai au lundi 19 mai 2014. Quantité limitée sur certains articles. Valable sur les produits en inventaire seulement. Ces offres ne peuvent être jumelées à aucune autre promotion. Détails en magasin. †Marques et modèles sélectionnés. Détails en magasin. ††Brault & Martineau déduira de votre achat un montant équivalent à la TPS et à la TVQ. Détails en magasin.

*Termes et conditions de la vente pour le programme de financement « Paiements mensuels égaux, sans intérêt » : achat minimum requis de 799 $ avant taxes pour les matelas sauf items sélectionnés. Sur approbation du crédit et conditionnel à la signature d'un contrat avec Accord D Desjardins, ne payez que les taxes au moment de l'achat. Le premier versement mensuel du montant financé est facturé sur le relevé de compte suivant votre achat. Les versements mensuels égaux (inclus dans le paiement minimum dû de la carte de crédit) sont déterminés en divisant le montant financé par le nombre de mois indiqués dans la promotion retenue. L'intérêt n'est pas appliqué sur le versement mensuel si le paiement minimum dû est effectué avant la date d'échéance apparaissant sur l'état de compte mensuel. Dans le cas où les conditions précitées ne sont pas respectées, l'intérêt annuel applicable sur la carte de crédit du détenteur est alors calculé au taux de 19,5 % annuellement sur les sommes en souffrance. Il n'y a aucuns frais de renouvellement ou d'adhésion. Détails en magasin.

Exemples de frais de crédit pour un cycle de facturation de 30 jours:

Si votre solde quotidien moyen est de :	100 $	500 $	1000 $
Les frais de crédit pour une période de 30 jours seront de :	1,60 $	8,01 $	16,03 $

3458970

NISSAN

Innover pour exalter

Alimentés par l'excellence 2 années consécutives !

Nous annonçons avec fierté que nous sommes lauréats du Prix d'excellence Nissan, qui récompense les ventes et la qualité de notre service exceptionnel.

Chaque jour, chez Nissan de Granby, nous prenons une direction toute simple; celle qui nous permettra de vous offrir le service qu'on aimerait nous aussi obtenir. Nous ne convoitons pas les trophées. Nous convoitons votre satisfaction. Merci pour cette grande reconnaissance.

PRIX D'EXCELLENCE NISSAN 2012

PRIX D'EXCELLENCE NISSAN 2013

NISSAN de GRANBY

1376, rue Principale - 450 378-9088 - www.nissangranby.com

L'équipe de la comptabilité

L'équipe des ventes

L'équipe du service

CHRONIQUE

Le toast de Jessica

Herdade das Albernoas : une aubaine portugaise !

Ce n'est plus un secret pour personne : nous aimons chercher des vins qui se vendent sous la barre des 12 $. Malheureusement, ils se font rares..., mais ils existent toujours !

La preuve : **Herdade das Albernoas (Code SAQ : 10 803 051)** offert à seulement **12 $**.

Une cuvée que j'apprécie pour sa simplicité et son goût épicé marqué de fruits noirs légèrement compotés. Fait à base de Touriga Nacional, cépage vedette du Portugal, ce petit bijou fait partie du respectable portfolio de la sélection « Les vins Alain Bélanger », cet amoureux du vin récipiendaire de la médaille de bronze au concours du Meilleur Sommelier du Monde en 2000. Résidant à Cowansville, cet homme est une fierté pour notre région (et pour le Québec !).

Ce vin deviendra certainement un de vos bons compagnons à la maison, car c'est le vin de semaine idéal. Autant avec des grillades que des pâtes ou de la pizza. Servez-le frais (mais pas trop) pour maximiser l'éclat du fruit.

Ceci étant dit, je suis présentement à Lisbonne, au Portugal.

Je me sens chez moi ici. Il fait beau, les gens sont ultra sympathiques et la bouffe excellente et pas compliquée. Par exemple, un bon poulet grillé rehaussé de cette huile épicée (Piri Piri) que j'aime tant. Comme accompagnement, pourquoi pas une salade froide de pommes de terre. Un repas rustique parfait à partager en famille ou entre amis. Moins de temps aux fourneaux, plus de temps pour jaser et un portefeuille en santé !

Que demander de mieux ?

Sortez vos accessoires pour le BBQ (si ce n'est pas déjà fait), et reproduisez l'exotisme du Portugal dans le confort de votre maison.

Pour les amoureux de vin qui désirent découvrir de nouvelles cuvées, je vous suggère de mettre la main sur **Esparao, Carm, Niepoort, Quinta do Crasto**... pour ne nommer que ceux-là.

Pour vivre une expérience portugaise hallucinante en plein cœur de Montréal, je vous recommande aussi d'essayer le restaurant du célèbre et talentueux Carlos Ferreira : Le Café Ferreira. Vous y découvrirez, entre autres, un sandwich décadent au Vasco da Gamma.

La nourriture portugaise est absolument phénoménale et accessible, et ce, à quelques pas de la maison, alors pourquoi résister ?

Vous avez des questions ou des commentaires ? Vous voulez obtenir des trucs et de nouveaux vins en primeur ? Suivez-moi sur Twitter @jessicaharnois ou encore sur @vinsaufeminin, Facebook : Jessica Harnois.

Santé à tous et vive le printemps !

PHOTO DANIEL DESMARAIS

Jessica Harnois
Sommelière/Animatrice . Présidente de Vins au Féminin
www.vinsaufeminin.com . www.jessicaharnois.com

COLLABORATION SPÉCIALE

3487253

Pierres & Pavés 139

Vente de produits d'aménagement paysager

• Pavé uni • Murets
• Dalles • Bordures • Marches
• Galets de rivière
• Pierres à rocailles
• Pierres des champs

Transport de gravier en petite et moyenne quantités

www.pp139.ca
450 777-7633
Entrée par le 1090, rue Dufferin, Granby

Techo-Bloc
Pierres Précieuses[MD] | Precious Stones™

DÉSOLÉ POUR LA CONCURRENCE

7,95$*

Salle à manger et
repas à emporter

Offre d'une durée limitée

Pour 95¢ de plus, obtenez une boisson gazeuse en fontaine (473 ml).

8-100, boul. de Bromont, **BROMONT**
1616, rue du Sud, **COWANSVILLE**

Express

Présentation suggérée. *Taxes en sus. En salle à manger, au comptoir des repas à emporter et au service au volant des rôtisseries St-Hubert et St-Hubert Express participantes. Non disponible à la livraison. 2 $ de plus pour le quart poitrine. Ne peut être jumelée à aucune autre offre spéciale ou promotion. MD/ Coca-Cola Ltée, utilisée sous licence. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. Tous droits réservés.

L'Expo-Vente attire 350 visiteurs

SAINT-CÉSAIRE— Lors de l'Expo-Vente Lucien-Desmarais qui avait lieu les 26 et 27 avril, l'artisane de Saint-Césaire, Élisabeth Wannaz, a remporté le prix Lucien Desmarais. De son côté, la céramiste Louise Bousquet a reçu une mention spéciale de la part du jury. L'événement, qui regroupait 20 artistes et artisans d'un très haut calibre tant technique qu'esthétique, a attiré près de 350 visiteurs. Merci à tous les bénévoles, les membres des comités et du jury, aux exposants, aux élèves participants et, bien sûr, aux partenaires qui ont rendu cet événement possible.

3501528

Centre de santé et de services sociaux
de la Haute-Yamaska

Promoteur de Santé

APPEL D'OFFRES
DE LOCATION D'IMMEUBLE

Le Centre de santé et de services sociaux de la Haute-Yamaska désire louer un immeuble pour des locaux cliniques et administratifs, ainsi que de l'entreposage pour les équipements du service de soutien à domicile.

Localisation : L'espace locatif recherché doit être situé dans un périmètre délimité par :
- Au nord, le boulevard David Bouchard Nord
- À l'est, la rue Dufferin jusqu'au boulevard Leclerc, se poursuivant sur celui-ci jusqu'à la rue Drummond
- Au sud, la rue Drummond se poursuivant sur la rue Principale
- À l'ouest, la rue Évangéline et Saint-Jude Nord

Superficie principale minimale : 600 m^2 pour les locaux cliniques et administratifs et 1720 m^2 pour l'entreposage d'équipements de prêts à domicile.

Durée du bail : Cinq ans avec une option de prolongation de 5 ans additionnels.

Livraison des lieux : L'immeuble ainsi que les aménagements demandés devront être livrés au plus tard le 1er jour du mois d'avril 2015.

Accès des lieux : L'immeuble et les locaux doivent être accessibles aux personnes handicapées et être situés dans des espaces adjacents sur au plus deux étages.

Espaces de stationnement : Un nombre total de vingt-cinq espaces (incluant deux espaces réservés à l'usage des personnes handicapées) adjacents à l'immeuble et de dix espaces pouvant être sur un terrain situé à moins de cent mètres des lieux proposés.

INFORMATION ET DOCUMENTATION

Le projet sera expliqué au cours d'une séance d'information tenue à l'adresse suivante :

CSSS de la Haute-Yamaska, centre administratif
situé au 205, boulevard Leclerc Ouest à Granby
le 21 mai 2014 à 14 h 30, dans la salle Bromont

Avant ou après la tenue de la séance d'information, vous pouvez consulter gratuitement la documentation pertinente ou en obtenir une copie. La documentation est disponible auprès de :

Claude Carreau
Chef de service approvisionnement
205, boulevard Leclerc Ouest, Granby (Québec) J2G 1T7
Téléphone : 450 375- 8000, poste 2060

DATE LIMITE DE RÉCEPTION

Chaque proposition doit être reçue dans l'enveloppe-réponse fournie à cet effet avant 14 h, le 13 juin 2014.

L'ouverture des propositions suit l'heure limite de réception de celles-ci.

La proposition doit être accompagnée d'un cautionnement d'un montant correspondant à 10 % du loyer annuel de la première année de la proposition présentée. Celui-ci doit être valide jusqu'à la date de signature du bail. Les propositions doivent être valides pour une période de 120 jours en vigueur au jour de l'ouverture des propositions. La proposition présentée devra être conforme aux règlements de zonage en vigueur le jour de l'ouverture des propositions. Le Centre de santé et de services sociaux de la Haute-Yamaska ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des propositions présentées.

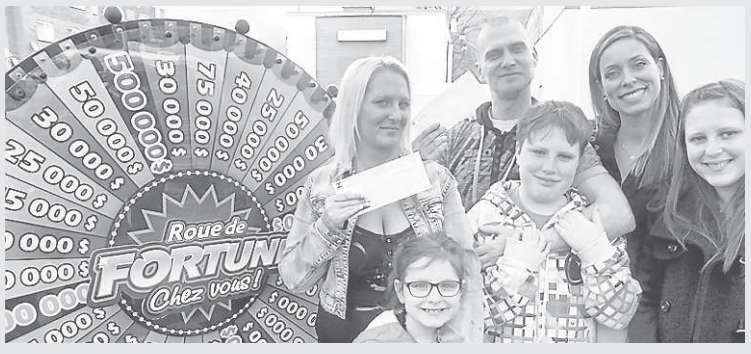
Donné en ce jour du 9 mai 2014
Le directeur général par intérim,
Rémi Brassard

Un Granbyen gagne 26 500 $ à *La Poule aux œufs d'or*

GRANBY — Lors de l'émission *La Poule aux œufs d'or* diffusée le mercredi 23 avril dernier, Francis Monteilhet, de Granby, a mis la main sur un lot de 26 500 $. Sur la photo, l'heureux gagnant est accompagné de l'animateur Guy Mongrain. En 20 ans, *La Poule aux œufs d'or* a accueilli sur son plateau de télévision plus de 6800 participants à qui elle a remis plus de 199 millions de dollars. Parmi ces chanceux, plus de 1200 personnes provenant de la Montérégie ont remporté plus de 35,6 millions de dollars à la télévision.

Un Granbyen tourne *La Roue de Fortune*

GRANBY — Guy Paquette, de Granby, a récemment remporté 250 000 $, en tournant *La Roue de Fortune*. On le voit ici avec sa conjointe et leurs trois enfants. Ils sont accompagnés de l'animatrice, Anick Dumontet.



3477114

Votre choix #1 en sécurité!

- Contrôle d'accès
- Vol/Incendie
- Caméra
- Centrale d'alarme
- Motorisation de clôture

Alarme JP COM

www.alarmejpcom.com

Résidentiel • Commercial
• Industriel • Agricole

450 777-1117

R.B.Q.: 8317-4110-53

Innover pour exalter

Découvrez quelques-uns des avantages qui ont fait de Nissan

LA MARQUE QUI CONNAIT LA CROISSANCE LA PLUS RAPIDE AU CANADA

depuis les 12 derniers mois

parmi toutes les marques excluant celles de luxe.°

DU 15 MAI AU 2 JUIN SEULEMENT

OBTENEZ JUSQU'À

12 250 $* EN RABAIS À L'ACHAT AU COMPTANT SUR MODÈLES SÉLECTIONNÉS (excluant la Nissan Micra 2015)

OU

0 %** DE FINANCEMENT À L'ACHAT

JUSQU'À **84** MOIS SUR AUTRES MODÈLES SÉLECTIONNÉS (excluant la Nissan Micra 2015)

VOICI LA NOUVELLE **NISSAN MICRA 2015**
LA VOITURE NEUVE LA PLUS ABORDABLE AU CANADA.

CARACTÉRISTIQUES :
- CAMÉRA DE MARCHE ARRIÈRE LIVRABLE
- SIÈGES ARRIÈRE DIVISÉS 60/40 À LEVIER
- PORT USB/IPOD MD

Micra SR illustrée**

Prix à l'achat à partir de
9 998 $
\+ **1 400 $** frais de transport et préparation
= **11 398 $**∞

NISSAN FINANCE
- Programme premier achat
- Programme pour diplômés
- Programme d'opportunité Micra
- Programme nouveaux arrivants au Canada

SUPER VOITURE. PRIX ÉTONNANT.

MA NISSAN

MON AVANTAGE SUPPLÉMENTAIRE

TROUVEZ VOTRE AVANTAGE EN CONSULTANT **CHOISISSEZNISSAN.CA** OU EN VISITANT VOTRE CONCESSIONNAIRE NISSAN.

L'ASSOCIATION DES CONCESSIONNAIRES NISSAN DU QUÉBEC

Ces offres sont en vigueur du 15 mai au 2 juin 2014 chez les concessionnaires Nissan participants. Les offres sont soumises à l'approbation du crédit par Nissan Finance pour une durée limitée. Les frais de transport et de préparation, la taxe sur le climatiseur (si applicable), les rabais du manufacturier et les contributions des concessionnaires sont inclus. Permis de conduire, immatriculation, assurances, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 $) et taxes en sus et exigées à la signature du contrat. Le modèle illustré est à titre indicatif seulement. Les offres sont exclusives et peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Ces offres n'ont pas de valeur d'échange au comptant. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. ° La marque Nissan affiche la croissance la plus rapide de 12 mois allant d'avril 2013 à mars 2014 de toutes les marques de véhicules au Canada et de la croissance des ventes moyennes sur 12 mois. 1 Les cotes de sécurité 5 étoiles du gouvernement font partie du programme de nouveaux véhicules de la NHTSA (www.safercar.gov). 2 Pour plus de détails, consultez www.iihs.org. 3 En fonction du prix de la meilleure valeur résiduelle au Canada en 2014 dans la catégorie des véhicules sous-compacts / utilitaires compacts. ALG fait autorité dans le secteur d'activité en matière de valeurs résiduelles et de dépréciation, www.alg.com. * L'offre de 0 % de financement à l'achat jusqu'à 84 / 84 / 84 / 84 / 84 / 72 mois est applicable au financement à l'achat des modèles 2014 neufs suivants : Berline Versa / Versa Note / Sentra 1.8 S (C4LG54 AA00) avec boite manuelle / Murano S à traction intégrale (L6RG14 AAA00) avec boite CVT. Disponible uniquement auprès de Nissan Canada Finance et sur approbation de crédit. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre en vigueur. Exemple de financement basé sur un prix de vente de 25 373 $ pour une berline Altima 2.5 2014 (T4LG14 AA00) avec boite CVT (Xtronic) avec boite manuelle / Murano S à traction intégrale (L6RG14 AAA00) avec boite CVT. Taux de financement à l'achat de 0 % pour un terme de 84 mois ou 182 versements aux 2 semaines. Versements aux 2 semaines de 128 $ avec 1 999 $ en comptant initial ou échange équivalent. Inclut des frais de crédit de 0 $ pour une obligation totale de 25 373 $. Droits spécifiques sur les pneus neufs (15 $) en sus. Certaines conditions s'appliquent. ** Le rabais à l'achat au comptant total de 2 250 $ / 2 500 $ / 3 000 $ / 3 500 $ / 2 250 $ / 6 250 $ / 12 250 $ est applicable uniquement aux modèles 2014 neufs suivants : Berline Versa (à l'exception de la version 1.6 S (B4RG54 AA00) avec boite manuelle) / Versa Note (à l'exception de la version 1.6 S (B5RG54 AA00) avec boite manuelle) / Sentra (à l'exception de la version 1.8 S (C4LG54 AA00) avec boite manuelle) / Murano (à l'exception de la version S à traction intégrale (L6RG14 AAA00) avec boite CVT (Xtronic)) / Juke (à l'exception de la version SV à traction avant (N5RT54 AA10) avec boite manuelle) / Murano (à l'exception de la version S à traction intégrale (L6RG14 AAA00) avec boite CVT (Xtronic)) / Titan. Le rabais à l'achat au comptant est uniquement disponible à l'achat au comptant pour les contrats signés et livrés entre les 15 mai et 2 juin 2014. Le rabais est basé sur les dollars d'exploitation non-additionnables; sera déduit du prix de vente négocié avant les taxes et ne peut être combiné à des taux subventionnés de financement à l'achat ou à la location. Cette offre ne peut être combinée avec aucune autre offre. Certaines conditions s'appliquent. ∞ Prix à l'achat à partir de 11 398 $ pour une Nissan Micra 1.6 S 2015 (S5LG55 AA00) avec boite manuelle / 17 248 $ pour une Nissan Micra 1.6 SR 2015 avec boite manuelle (S5SG55 AA00) telle qu'illustrée. ©1998-2014 Nissan Canada Inc. et Nissan Finance une division de Nissan Canada Inc. Les noms, logos, slogans, noms de produits et noms des caractéristiques de Nissan sont des marques de commerce utilisées sous licence ou appartenant à Nissan Motor Co. Ltd. ou à ses filiales nord-américaines. iPod MD est une marque déposée de Apple, inc. Tous droits réservés. iPod MD non compris.

PHOTO FOURNIE PAR OLIVIER CHAPDELAINE

Une collecte fructueuse pour Cyclo Nord-Sud

GRANBY — La collecte de vélos organisée au profit de l'organisme Cyclo Nord-Sud et qui s'est déroulée pour une douzième année le samedi 3 mai à l'école St-Eugène, a été couronnée de succès. Des jeunes inscrits au Programme d'éducation internationale (PEI) de l'école secondaire l'Envolée étaient les maîtres d'œuvre de cette journée. Grâce à la participation des citoyens, 50 familles du Nicaragua pourront rehausser leur qualité de vie en se déplaçant à vélo. Les organisateurs désirent remercier les donateurs et commanditaires pour leur implication dans ce projet scolaire.

Un soutien fort apprécié

GRANBY— La Société Alzheimer de Granby et région inc. tient à remercier la Fondation Laure-Gaudreault pour le soutien financier au montant de 1000$ qui lui a été remis récemment. La Société pourra ainsi bonifier sa bibliothèque de livres spécialisés sur la maladie d'Alzheimer et ses affections connexes mis à la disposition des aidants. Sur la photo : Thérèse Boutin, responsable locale de la Fondation Laure-Gaudreault, et Julie Desgranges, directrice générale à la Société Alzheimer de Granby et région inc.

Un mari idéal

WATERLOO — *Un mari idéal* est une comédie dramatique écrite par Oscar Wilde. Ce suspense, particulier par sa férocité et son humour grinçant, est livré de main de maître par la Compagnie de Théâtre Sauvageau de Waterloo. Celle-ci offre aux gens de la région depuis 33 ans, du théâtre de qualité à des prix plus que raisonnables. Cette fois encore, la véracité et la justesse du jeu des comédiens vous étonneront. Ils vous livreront l'histoire d'un homme politique dont l'ascension a été fulgurante et qui semble promis aux plus hautes destinées en plus de passer aux yeux de tous pour le mari idéal. Mais… il y a toujours un mais ! Venez découvrir comment il avouera l'unique écart de sa vie à son épouse adorée. Mise en scène par Louise-Marie Dion, la pièce sera présentée les vendredi et samedi 30 et 31 mai et les vendredi et samedi 6 et 7 juin, à 20 h, à la Maison de la culture de Waterloo. Les billets sont 15$ pour les étudiants et 10$ en vente auprès des comédiens, de la metteure en scène et directement à la Maison de la Culture de Waterloo. Les membres de la distribution sont Martin Giguère, Danielle Cormier, Chantal Thibodeau, Isabelle Richer, Martin Émery, Jean-Marc Yockell, Colette Demers, Monyc Savaria et Stéphane Therrien.

3497653

YOKOHAMA AVID ASCEND

RABAIS POSTAL DE 70$*

*À l'achat de 4 pneus neufs. Valide jusqu'au 31 mai 2014

- L'infusion de l'huile d'orange permet une plus longue durée de vie de la semelle
- Un rendement énergétique et une tenue de route hors pair
- Fait de caoutchouc naturel

Pierre Gagnon
27 ans d'expérience

GAGNON
PNEUS MÉCANIQUE

Tél.: 450 372-1500
1121, rue Roberval Sud, Granby (en arrière de Formule Ford)

Spécialités: MÉCANIQUE GÉNÉRALE
• Freins • Suspension • Direction • Alignement • Pneus • Silencieux
• Injection électronique • Traitement à l'huile

Marise Lessard
23 ans d'expérience

3499625

La MAISON de L'AUVENT
▪ créateur d'ombre ▪

Granby
450 578-2224

www.lamaisondelauvent.com

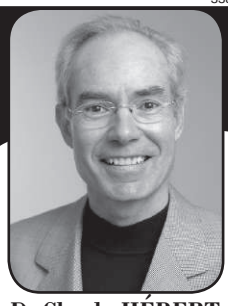
3382260

CLINIQUE de VARICES

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

Restylane
Botox cosmétique™

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



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

2792142

3481914

Centre de santé dentaire Robert Cabana

Robert Cabana, d.d.
Denturologiste

Consultez une équipe d'expérience en implantologie

À votre service depuis 36 ans !

Au-delà de 12 000 prothèses fabriquées depuis plus de 36 ans !

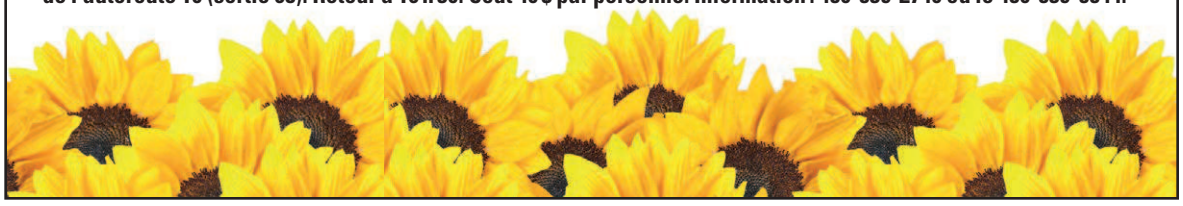
Dr Éric Chatelain
Chirurgien-dentiste

3167141

114 St-Charles Sud, Granby • 450 372-6511

Société d'horticulture Tournesol

WATERLOO — La Société organise une visite au Jardin botanique de Montréal pour y découvrir les nouveautés horticoles 2014 le vendredi 23 mai. Départ à 8 h de l'aréna Jacques-Chagnon à Waterloo. Arrêt au kiosque touristique de l'autoroute 10 (sortie 68). Retour à 16 h 30. Coût 40 $ par personne. Information : 450-539-2740 ou le 450-539-5544.



3497841

LA RECETTE DE LA *semaine* AVEC

Dubé Loiselle

RISOTTO RAPIDE AUX CREVETTES, COURGES RÔTIES ET PARMESAN

PRÉPARATION 5 minutes
CUISSON 20 minutes
RENDEMENT 4 portions entrées ou 2 plats principaux

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C). **2.** Dans un bol, mélanger la courge, l'huile d'olive et la branche de romarin, assaisonner. **3.** Étendre sur une plaque tapissée d'un papier sulfurisé et rôtir au four 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit rôtie. **4.** Dans une poêle antiadhésive, chauffer le beurre à feu moyen et suer l'ail et les échalotes 2 minutes. **5.** Ajouter les crevettes puis assaisonner. **6.** Ajouter le risotto, cuire en remuant constamment 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le risotto ait la texture désirée. Servir dans des bols creux et ajouter les dés de courges (sans la branche de romarin). Garnir de copeaux de parmesan, de thym frais et de poivre du moulin.

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) de courges en dés surgelées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
1 branche de romarin
1 noisette de beurre
2 gousses d'ail hachées
2 échalotes françaises hachées
250 ml (1 tasse) de crevettes cuites
1L (4 tasses) de risotto surgelé
Copeaux de parmesan frais
4 branches de thym frais effeuillées

Dubé Loiselle
VOTRE DISTRIBUTEUR EN ALIMENTATION DEPUIS 1948
583 DUFFERIN, GRANBY
T: 1.800.591.2330
F: 1.866.770.2246
WWW.DUBELOISELLE.CA
INFO@DUBELOISELLE.CA

Bonduelle Saputo ArcticGardens

3498186

Centre jardinage GRANBY

Faites pousser votre bouffe bio!

Million Bell 4 1/2 po (Calibrachoa)

3,29 $ ch.
Plus de 10 2,49 $ ch.
Rég. : 3,95 $ ch.

Lilas au choix - Arbustes

25 % de rabais

COUPON SUR GANTS DE NITRITE VERTS À PRIX RÉGULIER

2 $ DE RABAIS

VALIDE JUSQU'AU 25 MAI 2014.
UN COUPON PAR CLIENT, PAR JOUR

Terreau jardinière fleurie Botanika 32 litres

3,99 $ ch.
5 et plus 3,49 $ ch.
Rég. : 5,50 $ ch.

Idéal pour boîte à fleurs

Courez la chance de GAGNER un des 10 tirages de chèques-cadeaux - 10 prix de 50 $
Tirage le 24 mai 2014 à 17h

Nom : .....
Adresse : .....
.....
Téléphone : .....

Spéciaux valides jusqu'au 25 mai 2014

Voir l'horaire sur le site web:
centrejardinage.com
ou appelez-nous !

55, rue Bruce, Granby
450 375-6139

OUVERT 7 JOURS

3420856

Dre Snezana Stanojlovic,
omnipraticienne

Traitement des rides du visage
Botox, Radiesse, Teosyal, Sculptra, Juvéderm, Esthélis
Traitement des varices
Echosclérose
Lipolyse et traitement des bourrelets disgracieux
Traitement à la lumière pulsée (taches - couperose)
Épilation au laser pour tous types de peau

273, ch. Knowlton, Knowlton • **450 243-0005**
www.docteurstan.com

3146009

3454783

L'Autre Versant
Alternative en santé mentale

SPECTACLE ANNUEL
Par la troupe *A Choeur Ouvert*

- Le mercredi 28 mai 2014 à 19 h
- Auditorium du Cégep de Granby, au 235, rue St-Jacques
- Billets en vente au 450 777-7611, poste 27 et sur place, quantité limitée
- Coût : 5 $

NOS COMMANDITAIRES
La Ville de Granby et Les Chevaliers de Colomb du Conseil Sainte-Trinité

ORGANISME APPUYÉ PAR Granby

3498873

GEW Classique PRÉSENTE

GALA DE LUTTE
17 MAI 2014
COMPLEXE SPORTIF LÉONARD GRONDIN
ARÉNA DE GRANBY

19 h 30 - Portes ouvrent dès 19 h.
Billets en vente au EBGAMES
Pour informations : **450 521-5466**

UPRISING

https://www.facebook.com/GEWClassique

snoc

Bal masqué du CSRF
15 000$ dans les coffres de l'organisme

GRANBY– Le deuxième Bal masqué organisé au profit du CSRF- La Maison soutien aux Aidants a permis à l'organisme de récolter la somme de 15 000$. Le montant initial du chèque-bénéfice était de 14 041$, et celui-ci a été bonifié par les Résidences Soleil Groupe Savoie lors du dévoilement. La soirée se tenait le samedi 3 mai dernier, au club de golf Granby/Saint-Paul. Plus de 213 invités, ainsi que le président d'honneur du Bal masqué, Eddy Savoie, fondateur et président du conseil d'administration des Résidences Soleil Groupe Savoie étaient présents. Du 21 mars au 24 avril, la population pouvait participer au concours des Inconnus masqués en identifiant correctement au moins un inconnu masqué alors publié dans La Voix de l'Est, sur les ondes de M105 et sur M105.ca. Les Inconnus masqués ont été dévoilés à 17 h dans la salle du coquetel Michel Jodoin et le nom de la gagnante, Cynthia Ménard, a été tiré au hasard parmi tous les participants. Celle-ci a remporté un chèque-cadeau en soins détente d'une valeur de 500$ chez Atmosphère Spa Urbain situé à Granby. Le Bal masqué était animé par Musitech K-Danse et les 30 musiciens de La Musique des Fusiliers de Sherbrooke. Les convives ont également eu la chance de participer à l'encan silencieux, qui encore une fois cette année, a connu un franc succès. Tous les bénéfices de cette soirée seront investis en services pour les aidants naturels de la région et leurs proches en perte d'autonomie. Sur la photo : Denise Dussault Dufault, Donna Kane et Marguerite Itri, toutes membres du comité organisateur du Bal masqué. Annie Robert, coordonnatrice des activités de financement et de bénévolat du CSRF–La Maison soutien aux Aidants, Suzanne Tardif, directrice générale de l'organisme, Eddy Savoie, fondateur et président des Résidences Soleil Groupe Savoie et président d'honneur du Bal masqué, Karine Thériault, membre du comité organisateur, Denis Vaillancourt, président du CSRF–La Maison soutien aux Aidants et Sylvain Barré, membre du comité organisateur du Bal masqué.

Brome-Missisquoi fertile en jeunes politiciens !

COWANSVILLE— La 18e législature du Parlement écolier s'est déroulée le vendredi 2 mai dernier à l'Assemblée nationale au Parlement de Québec. En tout, 110 députés-écoliers ont participé à cette simulation politique durant laquelle ils ont présenté, amendé et adopté trois projets de loi. La circonscription de Brome-Missisquoi était très bien représentée avec 10 députés-écoliers des écoles St-Léon et Curé-A.-Petit de Cowansville, ainsi que de l'école La Clé-des-Champs de Dunham.

JOURNÉE DES INFIRMIÈRES AUXILIAIRES

Vocation : les soins pédiatriques

Le lundi 5 mai dernier avait lieu la Journée des infirmières et infirmiers auxiliaires. Sous le thème Essentielles/indispensables/Nécessaires, des soins de qualité pour tous, en toute confiance, l'événement visait à mettre en lumière des 28 000 membres qui œuvrent autant en milieux hospitaliers, en maisons pour soins prolongés, en résidences pour personnes âgées, en centres d'accueil et de santé communautaires, dans les bureaux de santé publique, en centres de réadaptation, en entreprises privées de soins à domicile, en cliniques médicales et en milieu industriel. Le Plus a rencontré une infirmière auxiliaire qui a choisi une avenue peut-être moins fréquentée : les soins pédiatriques à domicile.

Isabelle Gaboriault
isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Chantal Caron a terminé son Diplôme d'études professionnel (DEP) en 2002. Après avoir travaillé dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) et une clinique médicale, la mère de deux enfants a été appelée à travailler auprès de jeunes handicapés physiques ou intellectuels. Une expérience qui l'a interpellée au plus profond d'elle-même. Du coup, elle a offert ses services Aux petits soins, une agence qui se spécialisait en soins pédiatriques à domicile. Ainsi, Chantal Caron est intervenue auprès d'enfants aux prises avec des maladies dégénératives ou chroniques, divers syndromes ou des enfants qui vivent avec les séquelles d'une naissance prématurée. « Ces enfants-là, on ne les voit pas, raconte la mère de deux enfants de 19 et 16 ans. Ils sont souvent hospitalisés depuis la naissance ou sur de longues périodes. Travaillez avec eux, c'est ce que je voulais faire. C'était ma vocation. »

Par exemple, au cours des dernières années, Mme Caron a suivi une petite fille de l'âge d'un an jusqu'à son entrée à l'école. La fillette était atteinte du syndrome d'Ondine (ou syndrome d'hypoventilation alvéolaire centrale congénitale ou ondinisme). Une maladie génétique rare qui se caractérise par une ventilation anormale chez une personne éveillée et une hypoventilation durant le sommeil. « Quand elle s'endormait, elle ne respirait plus, raconte l'infirmière auxiliaire. Elle devait toujours être ventilée mécaniquement. Je l'accompagnais partout, même à la garderie. »

Le rôle de l'infirmière auxiliaire privée en soins pédiatriques va bien au-delà des soins apportés à l'enfant malade, note Chantal Caron. « On accompagne la famille, insiste-t-elle. Les parents doivent se battre pour tout. C'est une lutte constante. On peut, par exemple, prendre leur relève à l'hôpital (sans toutefois apporter de soins à l'enfant sur place) le temps d'un répit. »

Et quand il est question des enfants, même là, l'approche va bien au-delà du médical. « On les stimule, pour les voir avancer, insiste-t-elle. On peut voir chez eux une petite évolution et ça, c'est l'fun. C'est tellement valorisant. Les enfants forment une clientèle très attachante. »

Faire la paix avec la mort

De tous les enfants que Chantal Caron a suivis depuis 2002, une seule est toujours vivante aujourd'hui. Tous ont succombé à leur maladie. Être à l'aise avec à la mort fait donc partie des « prérequis » de l'infirmière auxiliaire qui œuvrent à domicile avec des enfants lourdement hypothéqués. « La mort fait partie de la vie et il faut arriver à la voir d'une autre façon », souligne-t-elle. Faire preuve d'ouverture, de respect tout en restant solide émotionnellement est aussi une qualité à posséder pour bien jouer son rôle auprès de la famille et de l'enfant malade.

« La souffrance des parents vient me chercher, ne cache pas Mme Caron. Parfois, j'ai même l'impression que j'aide davantage la famille que l'enfant lui-même. Des fois, je sens que je leur apporte plus à eux. L'enfant, je veille à ce qu'il ne souffre pas, je le surveille, je lui apporte les soins. À la famille, je tente de lui apporter une petite joie de vivre. »

Aux parents d'enfants malades qui voudraient entrer en contact avec Chantal Caron, il est possible de lui écrire à info@soinspediatriquesadomicile.com

Son site Internet (www.soinspediatriquesadomicile.com) est présentement en construction.

PHOTO ALAIN DION

Chantal Caron est infirmière auxiliaire. Appelée à travailler auprès d'enfants malades, elle a orienté sa carrière vers les soins pédiatriques à domicile.

3496229

3299282

3433804

3498428

Du nouveau aux Résidences St-Charles

GRANBY — Le personnel des Résidences St-Charles est fier de la réouverture de son Pavillon 94, nouvellement orienté vers une clientèle d'aînés autonomes. Cet événement a permis de mettre de l'avant les nombreuses améliorations apportées aux installations. Visites guidées, musique, champagne, petites bouchées, cadeaux et surprises étaient au rendez-vous afin de divertir les convives présents. Depuis plusieurs années, les Résidences St-Charles accueillent les aînés de la région. Les deux pavillons, le 94 et 150, rue St-Charles Sud, permettent maintenant à l'endroit d'être un complexe évolutif pour aînés offrant une gamme complète de soins et services. Le personnel des Résidences St-Charles se fera un plaisir de vous accueillir à tout moment pour une visite personnalisée. Il suffit de contacter les conseillères pour de plus amples informations : Diane Lafrenière au 450-777-3616 ou Michelle Corriveau au 450-531-4530. Notez que ce mercredi 14 mai et le 21 mai prochain, entre 13 h et 16 h, des portes ouvertes auront lieu.

Les Galeries de Granby
sont fières de vous annoncer la nomination
de **Karine Landry**
à titre de directrice marketing.

Originaire de la région, Mme Landry possède une vaste expérience en communication, marketing et promotion. Elle détient également un bac en communication, rédaction et multimédia de l'Université de Sherbrooke.

Forte de ses connaissances et de ses 8 années d'expérience au sein des centres commerciaux, Mme Landry saura relever les nombreux défis marketing des Galeries de Granby.

Daniel Touchette,
directeur général

Galeries de Granby

40 Évangéline, Granby . 450 378-5598

Petites annonces

Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30*

450 375-8888 | 450 375-VENDU
classees@lavoixdelest.ca

CVENDU.ca
Le site des petites annonces de
La Voix de l'Est

* Avant 16 h pour parution le lendemain. Le vendredi avant 16 h pour parution dans *Le Plus* ou pour le spécial Trio Média.

Sutton
www.suttonquebec.com
POUR DES RÉSULTATS... Bernard est là!
Bernard Rousselle
Courtier immobilier
groupe sutton - avantage plus AGENCE IMMOBILIÈRE
450 521-7211

Yves Paquette
Courtier immobilier
CELL.: 450 775-9940
BUR.: 450 378-4120, poste 237
Estimation gratuite
Un seul appel suffit
Visitez mes propriétés !
yvespaquette.com
RE/MAX Professionnel inc.
Agence immobilière

1962
Logements d'immeubles vendus depuis 2000
Yves Forand
Courtier immobilier
Cell.: 450 375-1621
Bur.: 450 378-4120
RE/MAX Professionnel inc. Agence immobilière

L'équipe Béliveau
«Service in english»
Jason Béliveau
Natalie Bernier
Renaud Béliveau
Courtiers immobiliers
Résidentiel • Commercial • Agricole
Cell.: 450 525-2977 Cell.: 450 525-5323 Cell.: 450 777-6743
450 378-4120
RE/MAX PROFESSIONNEL INC.
Agence immobilière

ÉQUIPE CHRISTIAN LALUMIÈRE
www.christianlalumiere.ca
Christian LaLumière Cell. : 450 531.9595
Michel Marquis Cell. : 450 531.7200
Curtis Skinner Cell. : 450 531.3939
ÇA NE COÛTE PAS PLUS CHER
DE FAIRE AFFAIRE AVEC L'AGENCE IMMOBILIÈRE
#1 AU QUÉBEC*
Contactez les courtiers à votre hauteur !
Bur. : 450 378.4120 Cell. : 450 531.9595
RE/MAX Professionnel C.L. – Agence immobilière • Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Professionnel Inc. * Source Re/Max Québec

L'ÉQUIPE VAN DOORN
Agence immobilière • Courtiers immobiliers
Tony Van Doorn 450 531-6709
Luce Lavernière 450 375-3259
• Résidentiel
• Multifamilial
• Succession
Pour un résultat à votre image, APPELEZ-NOUS !
450 531-6709
Visitez notre site :
www.equipevandoorn.com

372 DÉRAGON, GRANBY, en face du parc Avery, 199,000$, très bonne condition, 3 c.c., salon, pl. bois franc, cuisine, s.d.b. et solarium en cér., garage, bcp d'inclus. 450 372-5385

VOUS VOULEZ VENDRE VOTRE PROPRIÉTÉ ?

Proprio Direct inc. AGENCE IMMOBILIÈRE
VisibiliT

Faites-nous confiance!

- Plus de 23 années d'expérience combinées
- Votre propriété vue sur plus de 18 sites Internet
- Photographe professionnel et visite virtuelle 3D

Todd Massé
Courtier immobilier
450 260-5277
www.toddvend.com

Mario Lessard
Courtier immobilier
Cellulaire :
450 521-0443

102 PROPRIÉTÉS À REVENUS

À WATERLOO, quadruplex, 2x3½ + 2x4½, actuellement libre 1x4½ + véranda, idéal proprio occupant. Voir Google: 571888626. 230,000$. Faut voir ! Au 556 Eastern. 450-531-0663.

Beau duplex situé à Waterloo, proche de tous les services, avec grand terrain. Un grand 5½ habité par le propriétaire (3 c.c.) et un 3½ loué jusqu'au 30 juin 2014. Petit jardin privatif, remise et garage. 450-539-0047

GRANBY, triplex brique+vinyle, secteur des Galeries, 5½ sur 2 étages +2x3½, remise. Pour proprio occupant. 450-469-2062;450-525-3212

107 CONDOS À VENDRE

CONDOS QUATUORS URBAINS
385, rue Cabana, Granby
CONDOS NEUFS DE PRESTIGE
VISITE LIBRE LE DIMANCHE 13 À 16H
Voir aussi duproprio.com # 287938
Phase I vendue à 100%
Phase II à 75% et phase III à 100%
Phase IV vendue à 25%.
450-378-3875, (ext. 26)

107 CONDOS À VENDRE

CONDO de prestige, 4½ rue St-Michel, 2 c.c., 2 s.b., vue sur lac, grand balcon, A/C, garage et piscine int., gym. 239,900$. 450-375-2220

113 TERRAINS À VENDRE

A 15 MIN. DE GRANBY, 5 min. de Cowansville, 4 grands terrains 40,000 pi.ca. pour maison mobile **à vendre.** Parc maisons mobiles Brigham. Mario au 450-378-8248

A ST-JOACHIM-DE-SHEFFORD, Route 241, 2 grands terrains à vendre d'un acre chacun. 450-405-6392

114 TERRES ET FERMES À VENDRE

15 ACRES DE TERRE, zoné blanc, Rte 139, à 5 min. de Cowansville. Peut être subdivisé en 12 grands terrains, 4 déjà cadastrés avec rue conforme. 450-378-8248.

AVIS La Voix de l'Est se réserve le droit de refuser l'insertion de toute annonce contraire aux normes et traditions établies dans notre société.

Marie-Eve Senneville
Courtier immobilier résidentiel
C. 450 525-4142
Dominic Arès
Courtier immobilier
C. 450 776-4946
Michel Arès
Courtier immobilier
C. 450 775-1657
RE/MAX Professionnel
Bur. 450 378-4120
RE/MAX
Équipe Arès.com

113 TERRAINS À VENDRE

113 TERRAINS À VENDRE

B-14
69 200 $ + txs

R.B.Q.: 8344-0941-28
Autoconstructeurs
Nous avons la structure qui vous convient !
Service de plans
B-34 40 050 $ + txs
Maisons DUNFAB inc. 35 ans
STRUCTURES PRÉUSINÉES
Depuis 1975
2e génération
www.dunfab.com
Roxton Pond 450 372-0008

Pour vendre... Pour acheter... RE/LAXER
RE/MAX Professionnel inc.
Agence immobilière
Bur.: 450 378-4120
Cell.: 450 775-2728
Lyne McCraw
Courtier immobilier
Claude Roy
Courtier immobilier agréé

Faubourg nature
Le nouveau quartier en pleine nature
faubourgnature.com
TERRAINS À VENDRE
Bureau des ventes :
Mardi : de 13 h à 17 h
Mercredi : de 13 h à 17 h
Samedi : de 13 h à 17 h
Dimanche : de 13 h à 17 h
Sur rendez-vous :
450 531-1766
450 260-5512
450 350-0373
113, rue Pacifique, Cowansville

363 Bourget O., Granby
 # 25952018

396 Gince., Granby
 # 27486273

549 Charpentier, Bromont
 # 22827547

285 Balzac, Granby
 # 21439001

324 Déragon, Granby
 # 14710794

771 Vénérie, Granby
 # 13462718

2105, ch. Roxton S.,
Roxton Pond, # 14808275

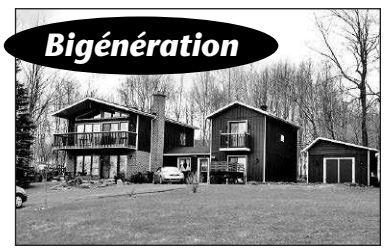
769, 3e Rue, Roxton Pond
 # 10903826

312 Morilles, Bromont
 # 24948144

1026, rte 139, Roxton Pond
 # 17919568

475 Churchill, Granby
 # 24072241

2175, av. du Lac Ouest,
Roxton Pond # 8693196



850 Marcil, Granby
 # 23786811

712 Dufferin, Granby
 # 22990556

669, ch. Bélair,
Ste-Cécile-de-Milton # 9692260

320 Paré, Granby
 # 17985844

2 LOFTS
+
1 CONDO

232 Principale, Granby
159 000 $ à 192 000 $

151 APPARTEMENTS À LOUER EN RÉGION

À ST-CÉSAIRE

✔ 4½, au 1707 Ave du Frère André, grand terrain, tranquille, libre 1er juillet, 525$/mois.
✔ 2½ au 1010 Vimy, chauffé, éclairé, meublé, stat., libre 1er juillet
✔ 2½ au 1290 Notre-Dame, chauffé, éclairé, meublé, stat., libre imm. Avec références. 450-816-0732.

152 APPARTEMENTS À LOUER À GRANBY

2½ RUE ST-MICHEL à 530$/mois incluant chauffage, électricité, eau chaude, semi-meublé. 3e étage, avec accès à la piscine. Concierge sur place. 1er MOIS GRATUIT. 450-525-5421, Pascale

3½ centre-ville, voisin du Cégep, libre 1er mai, pl. bois franc, inst. lav.&séch.,non-fum. Enquête de crédit et références. 425$/ms.450-578-5091

2½ à 425$; 3½ à 495$ et 4½ à 575$. Prés Cégep - chauffé, eau ch. incl., 100% rénové, libre imm. Aussi 4½ rénové, près parc ind., à 545$. 0 chien. Vérif. références. 450 775-3075.

PRÈS CEGEP, endroit tranq., gr. 1½, et 2½ meublés, frais peint, asp. central, intercom, remise, stat., à partir de 270$ /ms. 450-375-6495

À 2 pas du lac Boivin, 2½ meublé, rénové. Idéal pour 40 ans +. Salle de lavage, aspirateur central, stat., 1er juillet. 390$/ms. 450-777-3649

3½ chauffé, éclairé, service de lavage, rue St-Urbain, libre 1er juillet. Réf. exigées. 450-378-8557

2½ meublé, chauffé, éclairé, 395$/ms, imm., juin et juillet. 3½ pour juillet, semi-meublé, chauffé, éclairé, 475$/ms. Personne 40 ans + Avec références. 450-375-9867

2½, 14-4 St-Charles S. coin Principale, 1er étage, chauffé, éclairé, meublé, 50 ans +, libre imm. 400$. ☎ 450-375-3612, 450-375-5200.

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

ROXTON POND

584 Stanley, 2 grands **4½**, plancher flottant et céramique, bain et douche séparés, 2e et 3e étages, terrain bordé d'un boisé et ruisseau, pour personne seule ou couple, libres imm., 635$/ms. 450-372-7465

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

À WATERLOO, RUE LEWIS, 4½, entrée lav.-séch., stat., 535$/mois. Et 1½ avec stat., à 415$/mois. Tous libres imm. À 10 min. des pentes ski Bromont et des randonnées pédestres. Serge 514-592-5906; Marie 514-588-9369

CHAMBOURG SUR LE LAC: 4½ NEUFS 11 Horizon #6, Waterloo.

Pl. céramique et bois flottant; Accès: piscine, plage et parc. 2 stat., remise, 638/mois. Aussi **MAISONS JUMELÉES NEUVES À LOUER** 990 pi.ca. (rez-de-chaussée) 990 pi. (sous-sol) avec sortie ext. Grand terrain, aucun voisin arrière et de côté, au 61 Lewis Est, Waterloo. Chat seulement, 975$/mois. **450-531-0810**

BROMONT

Grand 4½ à proximité de la montagne, terrain de golf et centres commerciaux. Incluant balcon, esp. de rangement, asp. central, stat. Libre imm. À partir de 550$/ms. 450-521-7632

3½, 4½ situés centre-ville de COWANSVILLE. Ascenseur, intercom, garage, pour semi-retraités ou retraités, pas d'animaux, bonnes références. Info: 450-775-5505 ou 450-266-8156

BROMONT 3½ et 4½ MODERNES

Sur un beau site, près des services, vue montagne, piscine. Pl. flottants et céram. À partir de 475$, libres imm. 450-777-8911, 450-777-8986

ROXTON POND 3½, inst. lav-séch, et 4½. Tous avec entrée privée, espace de rangement. Libres imm. Enquête de crédit. 450-379-9508

À SUTTON CENTRE-VILLE

Demi sous-sol : **3½,** 490$; **4½** : 540$. Aspirateur central, s. de lavage, conciergerie 450-538-5641

ANGE-GARDIEN, 5½ disponible, 3 c.c., sous-sol fini, asp. centr., foyer gaz, cabanon, terrasse ext., cour asph., paysagé. Déneigement et tonte de gazon inclus, pas d'animaux. Enquête de crédit. Sortie 55, aut.10. Tél: 450-361-3327.

ANGE-GARDIEN : 4½ à 1 min. de l'aut. 10. Entrée privée, bois flottant, asp. central, beaucoup de rangement, grand patio, remise, pas d'animaux. Libre 1er juillet. ☎ 450-293-4102.

À Waterloo, petit 5½ sur 2 planchers, solarium, remise, patio, entrée privée, stat., gazon taillé, cour déneigée, n-fumeurs, pas d'animaux. Références obligatoires. Personne tranquille et responsable. Près de tout...550$. 450-539-2858

153 LOGIS À LOUER EN RÉGION

ANGE-GARDIEN: maison jumelée, constr. 2010, 2 c.c., asp. central, grand balcon, cabanon, près Aut. 10, 885$/mois. 450-888-1109.

BROMONT: 4½ au 114 Wolfe, libre 1er août, tranquille, bien insonorisé, locker au sous-sol, grand stat. Vue sur la montagne. 580$ / ms Enquête crédit. Pas de chien. 450-405-2171

BROMONT: 5½ au 114 Wolfe, libre 1er juillet, tranquille, bien insonorisé, locker au sous-sol, grand stat. Vue sur la montagne. 665$ / mois. Enquête crédit. Pas de chien. 450-405-2171

À WATERLOO, 4½ à 455$, 2½ à 315$. Libres imm., au 450 Eastern, rénovés, ensoleillés. Références demandées. 514-972-1757.

À WATERLOO, beau 4½ + véranda, au 1er, porpre, bois franc, stat. + rangement, avec référence, 510$/ms. 556 Eastern. 450-531-0663.

ST-CÉSAIRE: 4½ à la campagne, sous-sol de maison, 1er juillet. Inf.: 450-337-1492.

COWANSVILLE, très grand 5½ 2012, de style condo, A/C, cabanon et poss. de garage, 2 stat., à quelques mi. de l'hôpital et du parc ind. de Bromont, 1er juillet, 825$. 450-578-2452

FARNHAM, 5½ au 1er plancher, garage, terrain arrière, entrée pour lave-vaisselle, 685$/mois. Aussi 3½ au sous-sol, 385$/mois, libre en juin. Pas de chien. 450-293-5101

ST-CÉSAIRE, 1140 Notre-Dame, 6 pces + 2 s. de bains, dans duplex, 1er étage, 3 c.c., sous-sol fini, terrasse, garage, bois franc, constr. 2009. Poss. d'achat. 950$/ms. Libre 1er juil. Enquête de crédit. 450-770-7020, 450-577-2712.

À VALCOURT, 1er juillet ou avant, 4½, ½ s-sol très éclairé, 545$, chauffage+eau ch. incl., patio, pas de chien. 819-570-0165, 819-574-0515

5½ situé au 1435 rue St-Paul à FARNHAM, libre imm., dans un triplex. 450-372-5188

5½ à Waterloo, rénové et repeint au complet, voisinage tranquille, références de crédit exigées. 475$/mois. Libre 1er juillet. Pas d'animaux. 450-531-4411

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

6½ sur 2 étages, 2 s. bains, thermopompe, dans secteur de l'École Eureka, 940$ par mois. Inf.: 450-994-2838

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

Grand 3½, poêle, frigo, eau ch. balcon, 445$; 3½ poêle, frigo, chauffé, éclairé, eau ch., demi s-sol, 487$. Libres 1er juillet. 450-379-9348.

GRAND 5½ const. récente, style condo, avec sous-sol fini, secteur du Verbe Divin, à partir de 910$/mois, libre juillet. 450-830-0246

Location Richard Beaucage
BONUS À LA FIN DU BAIL

4½, 5½ près du lac, libres 1er juillet. Concierge et surveillance sur place. 514-978-3108

#1 Impeccable! Grands 4½ + 3½

Style condo. Comptoir lunch. Tranquillité et sécurité. Planchers neufs en flottant. Idéal pour retraités et personnes seules. Localisation de choix à proximité de tout. 275 Simonds S. & 51 Pinard. 450-956-1018

155 DRUMMOND, 3½;
243 Denison O, 4½;
244 Denison O, 3½, eau ch., chauffé;
39 Mountain, 3½ meublé, chauffé, éclairé;
476 Denison, 5½;
TOUS LES LOGIS: PAS D'ANIMAUX.
Enquête de crédit
Visite sur rendez-vous: 450-372-6150

★★ UN MOIS GRATUIT ★★

3½ demi s-sol (semi-meublés, buanderie disp.) aux 175-179 boul. Fortin, locker, rénovés, repeints. Aussi **4½** et **5½.** Pas d'animaux. Luc, 450-346-8555; Yannick, 450-358-9068

CONDO NEUF 4½ spacieux, A/C, construction haut de gamme, remise ext. Secteur Quévilllon, à partir de 965$/ms, libre juillet. 450-830-0246

4½ CONDO, RUE TRÉPANIER, très spacieux, air climatisé, grand rangement au s-sol, à partir de 805$/mois. 450-830-0246

104 WELLINGTON, très grand 4½ entièrement reconstruit au goût du jour. À partir de 695$ par mois, eau chaude incluse. **TRANQUILLITÉ, VUE ET SECTEUR.** Service clés en main. 450-405-7040

188 PRINCIPALE, grands 3½ centre-ville, inst. lav.-séch., rénovés, pl. flottant. Pas de chien. Libres imm., 425$ et 430$. Enquête de crédit. 450-994-9434

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

 # 1er, 2e & 3e ét. 4½-5½, grands, tranquille, frais peints, libres imm., près des services. Pas d'animaux. Non-fum. Enq. crédit. 450-210-1788

★AVEC ASCENSEUR
GRANDS 4½-5½

Très bien insonorisés, bien éclairés, comptoir-lunch, remise int., gr. balcon. **Faut voir!** Info: 450-378-3193

4½, 2e étage, grand, eau ch. fournie. Situé 612 Place de Touraine, endroit tranquille. Pas d'animaux. Libre imm., 570$/mois. POUR VISITER ! 450-375-3441.

268 CYR, 4½ COMBUSTION LENTE, 2e étage, 530$, intercom. Chien interdit. Enq. de crédit. 450-361-0350

GRAND **4½** dans duplex neuf, jamais habité, A/C, 835$/mois, libre avril ou mai, rue De Vaudreuil, secteur des Galeries. 450-577-1769

4½ DANS QUADRUPLEX, style condo, au 95 Godue. Inf.: 450-337-1431 ou 514-817-6268

3½ dans triplex, et 5½ chauffé, dans 6 logis, IMPECCABLES, b. flottant, aucun tapis, endroit tranquille, terrain paysagé. Locataires de choix. Inf.: 450-582-4150 ou 514-945-7077

4½ (6 logis), armoires chêne, pl. flott./céram., remise ext., 2 stat. Près du parc ind., libre imm. Pas de chien. 618$/mois. 450-375-6117

3½ très grand, luxueux, bcp boiseries, style loft, look rustique, tranquillité, câble incl. Proprio occupant. Cul-de-sac. Libre. 567$. 450-525-5501

3½ et **4½**

4½, 1er juil., 469 Denison O., locker intérieur, vue panoramique; 3½ libre imm. 304 Bouchard 450-375-6246

GRAND 4½ à 725$/mois, sur la rue Dozois, secteur lac Boivin. Les petits chiens de 10 lb et moins sont acceptés. Libre immédiatement. 450-525-5421, Pascale

Désirez-vous la tranquillité ?
MAI : 4½. JUILLET : 3½, 4½
514-909-0867 Robert

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

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

GRAND 4½ secteur du lac Boivin 450 du Nénuphar (coin de l'Iris), style condo A/C, échangeur d'air, 715$/ms. 450-531-4422

3½ à 435$ semi-meublé. 4½ à 535$
Situés BOUL. FORTIN, libres 1er juin.
Pierre au 514-262-6124

5½ libre, voisin Cégep, près lac Boivin et piste cyclable, non-fum. pas d'animaux. Enquête de crédit & références. 575$/mois. 450-578-5091

Grand 5½ sur 2 étages
SECTEUR MONTPLAISANT, 5½ : 1er juillet, 880$/mois, A/C, 2 s. de bains, 2 stat.
450-777-7064

CENTRE-VILLE, 4½, pl. bois franc, libre 1er juillet, 525$/mois.
Inf.: 450-775-7048

4½ frais peint, situé rue Demers,
libre 1er juillet, 560$/mois.
Jean, 450-372-2322 ou 450-522-4025

4½, 515$ à 625$, plusieurs secteurs de la ville, tous rénovés, céramique et plancher flottant.
450-775-6051

Wow ! grand 4½, triplex, bien rénové, avec beau terrain intime à l'arrière, rue tranquille, 1er juillet, 7 rue Ouellette, 760$. 450-361-3226

POUR PERSONNE À MOBILITÉ RÉDUITE
Superbe 5½, élévateur extérieur, terrain intime, grande galerie, 1er juillet, 775$. 450-775-1805

Beau 5½, haut de duplex, 288, Robinson sud, près des écoles primaires, du Cégep et du Centre-ville, 1er juillet, 680$. 450 991-1146

3½, porte-patio, balcon, fenêtres neuves; poêle, frigo et eau chaude fournis, pas de chien.
Au 575 Duvernay, libre imm., 450$/mois.
Enquête de crédit. 450-405-2171

4½ SECTEUR LAC BOIVIN, constr. récente, très grandes pièces, ascenseur, s. lavage, grande s. bain, A/C, échangeur d'air, remise ext., 438 du Nénuphar, libre1er juillet, 720$/ms. Pas de chien. Enquête de crédit. 450-405-2171

5½, dans un bas d'un 4 logis, 440, rue St-Jacques, pl. flott., très éclairé, près de tous les services. Libre 1er juillet. Pas d'animaux. Endroit tranquille. RÉF. 635$/ms. ☎ 450-777-1139

2½, boul. Montcalm, bcp d'extras, micro-ondes encastré, bal.cent., grande terrasse, eau chaude fournie, imm., 410$. 450-405-9909

Idéal gens retraité, 4½, près Galeries, **2 ét.**, tranquille**,** ensoleillé, cér., pl. flott., espace vert, 2 rem., stat. déneigé, 1er juillet. 450-375-6495

5½, 3e ét.: juin, 625$, 4½, 2e, 3e ét. : 540$, juillet, rues Pinard et Massé. N-fumeurs. Enquête. Aucun chien. ☎ & web : 450-775-0507

Juillet, 4½, 450 REYNOLDS,
2e étage, endroit tranquille, 2 stat.
Pas d'animaux, enq. de crédit, 535$/mois
☎ 450-379-2050 et 450-531-1775

5½, très grand HAUT DUPLEX, gr. fenestration, pl. bois franc, 2 balcons, sect. Lac Boivin. Non-fumeurs. Pas d'animaux. 845$/mois.
Libre 1er juillet. Inf.: 450-531-7555.

PRÈS DU CÉGEP, libre 1er juillet, **5½** haut d'un triplex, 2 c.c., + s. lavage, balcons avant + arrière, corde à linge, remise ext., 630$/ ms. Pas d'animaux, exp. de crédit et références. 450-372-5846 ou cell. 450-522-2999

4½-5½ POUR MAI, JUIN OU JUILLET
Près des services et du nouveau CHSLD, Cour arrière, conciergerie, secteur tranquille, sécuritaire. Avec références.
450-578-0963 **Placemasse.ca**

5½ dans un bas d'un triplex, avec cave et garage, 139 Laval Sud, 710$ par mois, libre 1er juillet. Enquête de crédit. 450-375-3193

2e étage, 1er juin, grand 4½, céram./flott., asp. central, intercom, gr. balcon. Réf. exigée. Pas chien. 595$. 450-577-1640, 450-531-2883

1er juin, haut de duplex, à l'état neuf, pl.bois franc, cér., 2 stat., bal. centrale. 665$ / mois.
Info : 450 577-1640 ou 450-531-2883

5½, haut de duplex, 686 St-François, libre 1er juillet, pas d'animaux, entrée privée, remise, idéal pers. tranquilles, 600$/ms. 450-378-0448

4½ + sous-sol, bas de duplex, 2 stat., pas d'animaux, libre 1er juillet, références requises. Au 402 Boivin, 710$ / mois. 450-375-4451

GRAND 4½ au rez-de-chaussée, poss. de s-sol à aménager, pl. bois fr., recherche pers. seule, endroit tranquille, libre 1er juillet. 570$/mois. Pas d'animaux. Inf.: 450-770-1510.

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

5½ au 2e étage d'un 4 logis, rue Ste-Thérèse, libre 1er juillet, 545$/mois. Aussi petite maison seule au centre-ville, rue Paré, libre 1er juin, 600$/mois. Références et enquête de crédit demandées. 450-777-3891 ou 450-372-2080

GRAND 3½: au rez-de-chaussée
pour 1er juillet. Animaux acceptés, 516$/mois.
38 Laval Nord. 450-278-7415

GRAND 4½, libre 1er juillet, au 50 St-Charles Nord, 575$ par mois. Info : 450-278-7415

SECTEUR DES GALERIES, 355 Langlois, 3½ au 1er étage, pl. céram. et bois flottant.
Libre 1er juillet. 450-777-4449

5½ PRÈS DES GALERIES ET RONA
1er, 2e et 3e étages, rénovés. Paroisse St-Luc, bcp d'espace vert. Gr. fenestration, intercom, tranquille, concierge sur place, pas de chien.
Enquête de prélocation. Pour juillet.
450-378-0366, 450 521-8052, 450-521-4565

4½ + s. de lavage, bas de duplex, non fumeur. Pas d'animaux, rue MacDonald. 590$/mois. 1er juillet. Inf.: 450-777-2155, 450-578-4686

Centre-ville, grand 5½, 2e étage,
salon double, véranda, 600$ / mois.
Info : 450-372-7565

4½ grand - **UNIQUE EN SON GENRE**
Haut de duplex, constr. 2006, rempli de lumière par sa gr. fenestration, inclus: s. lavage, patio 12x12, comptoir-lunch, walkin, pl. en bois flott. et céramique, cour et entrée privées. Prop. occupant, situé dans un cul-de-sac. Idéal pour pers. seule recherchant la tranquillité. Disp. 1er juillet. 563, rue Linda, **765$**. 450-777-1530, 450-525-7080

Loft à louer situé 518 rue St-Jacques, 460$ par mois, libre 1er juillet. Références et enquête de crédit demandées. 450-293-6956

3½ RUE YORK, dans duplex, tout rénové, douche céramique, armoires neuves.
500$/mois, libre imm. Étude de crédit.
450-770-7020 ou 450-578-2014

4½ HAUT DUPLEX, 272 Court, libre. Tout rénové, pl. bois franc, fenestration abondante, garage. Pas de chien. 730$/ms. 450-330-0090

5½ rue Belcourt, près Galeries, chauffé, eau chaude fournie, pl. bois flott.,1er juillet.
Pour personne sérieuse. Pas de chien
450-578-4410, 450-378-4414

1er juin 4½, rénové, au premier étage, balcon, pl bois et céram, locker int, petit chien accepté, immeuble très tranquille, près des Galeries, enquête de location oblig, $610/mois.
319 rue Bouchard, 450-522-7890

1er juin ou avant. Grand 2½, salle de bain refaite, semi meublé (pôele-frigo), électricité incluse, demi sous-sol, fenêtres arrivent au niveau de la ceinture, immeuble très tranquille, près des Galeries, enquête de location oblig, $505/mois. 315 rue Bouchard, 450-522-7890.

1er juillet, 2 x 3½, semi meublé (poêle-frigo)-(mini lav-séch), pl bois et céramique, petit chien accepté, demi sous-sol, fenêtres arrivent au niveau de la ceinture, près des Galeries, enquête de location oblig, $485/mois et l'autre à $510/mois (en + il y a le câble forfait: télé max plus inclus).
308 et 316 rue Bouchard. 450-522-7890

GRAND 4½ SITUÉ AU 353 DE PROVENCE, 1er étage, libre 1er juillet, rangement int. / ext., balcon 12x12, stationnement privé, 790$/mois.
450-776-8763 ou 450-375-1512

4½ au 446 Reynolds (6 logis), face parc école St-André, corde à linge, remise ext., libre 1er juil., Pas chien.450-770-2797 ou 450-375-7842

3½-4½, inst. lav.-séch., rue Drummond, 1er juillet. Réf. exigées. 450-378-8557

5½, libre 1er juillet, semi-détaché sur 2 étages, rue Clarence, près du Maxi. Étude de crédit exigée. Pas d'animaux. 590$/ms. 450-378-6106

5½, 595$/mois, libre juillet, 40 ans + tranquille, grandes fenêtres dans ½ s.sol, pl. flottant, inst. lav.-séch. Pas d'animaux. 450-525-0752

3½, 1er juill., un bas + s-sol pour rangement, 81 Drummond, bain tourb., douche, b. franc & céram., 615$. 450-777-0244, 450-770-1263

PETIT LOFT (1 pers.), 1er juin, sect. H.ville, 341 Dozois, 3e étage, plafond 10 pi, tranquille, 530$/mois. 450-770-1263 ou 450-777-0244

Beau grand 5½ rénové, haut duplex. Idéal pour couple semi-retraité ou retraité ou personne seule. Références demandées. Enquête de crédit. Pas d'animaux. 625$/mois. 450-375-1079

Grand 4½, foyer, bain podium, douche à part, pl. bois flott., demi sous-sol, remise, 2 entrées, 575$/ms. 450-522-3754

5½, au 439 FOURNIER
libre pour 1er juillet, au 3e étage
Info: 450-531-4647

4½ haut de duplex au 236 Reynolds, bal. centrale, grand balcon, 2 stat., libre 1er juillet, 700$ / mois. Réf. et enquête de crédit. 450-531-8803

154 LOGIS À LOUER À GRANBY

4½ haut de duplex, entre centre-ville et hôpital, s. de lavage, solarium, galerie, beaucoup de rangement, remis à neuf. Inf.: 450-372-9742.

4½ (triplex) centre-ville près du Cégep, 1 stat., entrée lav. & séch. ds la 2e chambre, pl. bois flott., 495$/ms, libre 1er juillet. 450-372-1302

155 RECHERCHE COLOCATAIRE(S)

4½ à partager. Chambre meublée, accès à la cuisine et la cour. 1 stat., libre imm..
À 2 mi. Galeries et Super C. 450-558-6231

157 MAISONS À LOUER EN RÉGION

À KNOWLTON, grande maison de 6 c.c., foyer, bois franc, tranquille, non chauffé, libre, 1300$.
Info : 514-690-4661

MAISON SITUÉE À WATERLOO, 3 c.c., à louer à partir de 875$/ms. 514-928-3616

COWANSVILLE, rue des Pivoines, secteur J.A. Déragon, magnifique jumelé en construction de 1,100 pi.ca., 2 c.c., bcp fenestration, prêt 1er mai. Toutes les commodités au rez-de-chaussée. Possibilité de finir le sous-sol avec 2 c.c. et 1 s. bains. À partir de 1000$ / ms. 450-405-7040

STE-CÉCILE-DE-MILTON, 8½, maison de campagne sur une ferme, frais repeinte, libre imm., 850$/mois. 1-514-234-4434.

WATERLOO
UN SITE EXCEPTIONNEL
3 MAISONS DE VILLE neuves à 3 étages. 3 c.c., salle de bain, salon, grande salle à dîner, foyer au gaz trois versants, cuisine, coin repas, salle d'eau, grand sous-sol.
Près de tous les services.
Info: 450-467-1646 ou 450-536-2600

MAISON SEMI DÉTACHÉE à Shefford, grand 4½ tout rénové, s. de lavage, grande remise, foyer au gaz, pas de s. sol. Grand terrain privé, 760$/mois. Non-fumeurs. Cell: 450-775-4475

PETITE MAISON À LA CAMPAGNE (106 ch. Gagné) à Brigham, 3½ lumineux, grandes pièces, sur grand terrain privé, pas d'animaux, 650$/mois. Info : 450-521-0631.

ST-CÉSAIRE, EN CAMPAGNE, maison située près de la rivière Barbue, endroit calme, A/C, pas d'animaux. Non-fumeurs, 900$/mois, libre 1er juin. Cell. 450-830-9278

À BROMONT sur le golf, 4 c.c., 3 s. de bains, garage double, foyer, a/c, grand terrain et stat., grand balcon et vue montagne. 514-234-7774.

À BROMONT, maison meublée de qualité, 4 c.c., 2 s. de bains, cabanon, s-sol fini, à 2 min. pente de ski, vue Mont Shefford. 514-234-7774.

158 MAISONS À LOUER À GRANBY

MAISON 5½ avec grand terrain et remise, 900$/mois, au 9 rue Leggett à Granby.
Inf.:450-295-2425.

428 DENISON EST, secteur recherché de Granby, Montplaisant et école Eureka, situé sur un grand terrain, maison champêtre 2 étages, 4c.c., n-fumeur, section remise côté du garage. 1er juin , 1,150$/mois. Info.: Martin sam et dim 9h à 18h 450-522-5767

590 St-Jude Nord. Belle maison, 4 c.c., s-sol fini, biénergie, A/C, super grand terrain, libre 1er juillet. Possibilité de commerce. Pas d'animaux.
Info : 450-525-0752.

GRANBY, 2 c.c., 2 s. de bains, près de tous les services, très bien entretenue, s-sol fini, thermopompe, lave-vaiss., 975$ + hydro, références. 450-775-1636.

160 CHAMBRES À LOUER

CHAMBRE PRIVÉE POUR HOMME,
avec repas, câble, Internet, stat.
à partir de 100$ / semaine. 450-577-2230.

PRÈS DES SERVICES, endroit calme, chaleureux, stat., cuisine complète, lav.-séch., câble, Internet et produits de base inclus. Disp. imm., 103$/sem. Calme assuré. Non-fumeurs. Réf. demandées. Denis 450-777-3666

PRÈS DE LA CANTINE CHEZ BEN, incluant téléphone, + de 100 postes télé, Internet haute vit., frigo, lav. et séch. et +. Endroit tranquille. Bienvenue personne âgée. 340$/ms. Patrick, 450-361-1036, ou proprio : 450-770-0111.

Chambre ½ s-sol avec s. de bains. Près du Lac Boivin. N-fum., pas d'animaux. Personne tranquille 50 ans +. 320$/ms. 450-777-3754.

162 CONDOMINIUMS À LOUER

LES LOFTS DU COUVENT – PHASE II
Condos neufs de style urbain à louer
Situés au centre-ville de Granby
4½ à 850 $, disp. le 1er juillet 2014
B. franc et céram., insonorisation supérieure
450 775-9914, 514 258-6017

163 CHALETS À LOUER

Lac Mégantic, Piopolis, bord de l'eau, plage privée, logis du bas 4½ tout inclus, à louer au jour ou à la sem. Site exceptionnel, paix, tranquillité, pédalo, kayak, chaloupe. 819-583-3681

164 BUREAUX À LOUER

Bureaux + salle de conférence 1000 à 7000 pi.ca., rénovation récente, climatisé, 2 étages, grand stat. 450-521-6379 ou 450-521-6391

LOCAL 12X9, idéal pour thérapeute, près école Euréka, 325$/mois, chauffé, éclairé, 1er juillet.
Inf.: Isabelle Langlade au 450-994-4631.

166 LOCAUX À LOUER

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

BUREAUX TRÈS BIEN SITUÉS
Coin rues St-Charles / St-Jacques, un 1,014 pi.ca. et l'autre 1800 pi.ca., rez-de-chaussée et sous-sol. Libres imm. **2 MOIS GRATUITS.**
Inf. 450-372-6511

210 Principale, Granby, local 1800 pi.ca. + s-sol moitié fini, libre imm. Idéal pour tous genres de commerce. Mario 450-372-0611;514-233-0256; André, 450-375-4107 ou 450-525-4109.

Grand local à louer 25 x 65, rue Martin, Granby. Porte de garage 11 pi. de haut, à l'arrière. Porte de garage 8 pi. avec quai de déchargement, à l'avant. 650$/mois. Info: 450-777-2727

167 ENTREPOTS GARAGES À LOUER

Entrepôt et espace de bureau à louer en totalité ou séparément. 4200 pi.ca., 2 portes de garage(12 pi X13 pi 6") hauteur du plafond (15 pi.), plancher radiant, atelier d'ébénisterie avec chambre de peinture réglementaire (1617pi.ca) plusieurs stationnement.Très bien situé,coin de rue et en bordure de la Rte 139. 450-525-0158

À Notre-Dame-de-Standbridge, entrepôt de 20,000 pi.ca. avec 2 quais de chargement, libre immédiatement. Info : 450 577-1962

168 DIVERS À LOUER

Grange 40 x 80 avec pacage de 20 acres.
Idéale pour chevaux, située à Roxton-Pond.
Info : 450 531-1037

202 ARGENT À PRÊTER

ARGENTDIRECT.COM
Prêts de 500$ et + **sans enquête** de crédit.
Tél. 1-888-374-5777

205 SERVICES FINANCIERS

CONSOLIDATION DE DETTES
Personnel ou commercial
Un seul paiement par mois
Cartes crédit, Hydro, impôts, tél., câble, prêts, TPS/TVQ, saisie, etc. **Refaites votre crédit !**
Parlons-en: 1-888-371-0661

257 DEMANDE À ACHETER

ACHÈTERAIS ANTIQUITÉS
Meubles, vaisselle, armoires en pin, tableaux, sculptures, Juke Box, machines à Coke, etc.
Achat & vente.Antiquités Gaston Chamberland
450-295-1190 ou 450-295-1490

301 DIVERS ARTICLES

CÈDRES À HAIES CULTIVÉS
Cèdres cultivés, de 3 à 5 pieds
Directement du producteur, au prix du gros.
Possibilité de livraison. **450-531-1268**

CÈDRES POUR HAIES
TOUTES GRANDEURS. Poss. de plantation.
Tonte de pelouse et différents travaux.
450-375-0622

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

301 DIVERS ARTICLES

ENGRAIS À GAZON www.infovert.ca
MEILLEURE QUALITÉ / MEILLEUR PRIX.
☎ Rés.: 450-372-6070 ou cell. 450-204-3845

TOIT: votre toit en bardeaux d'asphalte est à refaire? Appelez les meilleurs! Travail honnête/ consciencieux, fait en famille. R.B.Q. 8293-1155-04 + assurance. **COUVREURS DE PÈRE EN FILS INC.** 450-539-3919, 450-779-2852

Balles de foin rondes, sec ou humide
Info : 450 531-1037

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

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

CABANONS (REMISES À JARDIN), 10x12, 1,699$; 10x16, 1,949$; 12x16, 2,199$; 15x20, 3,099$; 15x30, 4,599$; 20x30, 5,899$. Autres grandeurs disponibles, livraison, installation gratuite. R. B. Q. 8213-9338-04. 450-632-0007

À St-Alphonse, beau **FOIN**
de 1ière coupe (graminée) à 3$ / la balle.
Info : 450-375-3486

LIT ÉLECTRIQUE avec vibromasseur haut de gamme, matelas ferme, comme neuf, 1000$. BALANÇOIRE 4 places, 800$. 450-777-8666

4 calorifères, 60$; Portes de garde-robe; Sofa 3 places presque neuf; Meuble de salon pour TV + 3 tables; Mob. de salle à dîner en chêne, 6 chaises. Chaises roulantes. 4 pneus avec jantes pour fourgonnette. 450-372-9108

ESCALIER POUR PISCINE 4 marches (Voie Royale), pesée incluse : 160$. CAUSEUSE en osier blanc. 450 558-2091, 450-379-5252

POSE DE PNEUS D'ÉTÉ. Bon choix de seconds de 13 à 18 po. Inf.: 450-776-6798
Merci de votre attention !

FRIGO à 100$ et 125$, CUISINIÈRES 50$, 75$, 100$; SÉCHEUSES 50$, 75$, 100$. LAVEUSE, 100$ ET 125$. MOB. de CUISINE en bois vert forêt avec vaisselier, 200$. Set de cuisine en bois 4 chaises, 40$. Mini-sécheuse. Lave-vaisselle portatif, 50$. Petit congélateur 4 pi.cu., 150$. Lit d'hôpital avec matelas, 150$. Futon très propre, 50$. Annexe à l'huile, 50$. Pompe pour piscine, 50$. 450-991-2060 ou 450-777-8564.

302 MEUBLES ÉLECTROMÉNAGERS

MÉNAGE COMPLET, mobiliers de salon, de cuisine, de chambre, électroménagers.
450-578-2333

Divan-lit presque neuf + meuble audio avec TV 27 po, le tout 325$ ou à vendre séparément. Faut voir ! 450-372-6740 ou 450-522-6740

303 ANIMAUX

3 JUMENTS PONEYS à vendre.
450-375-4497

Beau mâle pinscher bleu, né le 27 décembre 2013, vacciné, vermifugé, 350$.
450-776-2153

305 INFORMATIQUE

PROBLÈMES D'ORDINATEUR ?
Dépannage - Réparation - Vente - Cours
Visitez : www.pcxpert.org
Service à domicile 20$
450-263-9826 -- 450-522-7677

A1-réparation et vente d'ordinateurs
26 années d'expérience
7 à 22 heures 15$ / h
Pierre 450-776-3463

316 MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION

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

317 HORTICULTURE

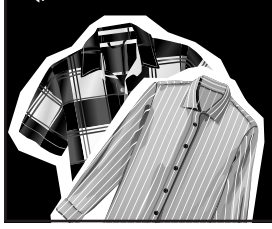
★ TERRE NOIRE ★
Terre à parterre et/ou à jardin
DE TRÈS BONNE QUALITÉ
Livrée en petite et grande quantité.
Inf.: Lacoste Paysagiste Inc., 450-378-3444

312 VÊTEMENTS

ENTRAIDE ST-EUGÈNE
COMPTOIR VESTIMENTAIRE

Venez nous encourager !

Très beaux vêtements à petits prix, neufs et usagés
(pour hommes, femmes et enfants) ***Également disponible :*** *taille forte*



Vos dons de vêtements sont toujours appréciés.
Nous aidons les gens d'ici !

215 Robinson Sud, Granby · **450 777-4233**
HEURES D'OUVERTURE :
Du lun. au ven.: de 9 h à 16 h 30
Sam.: de 9 h à 12 h

Bienvenue à tous !

Interac PAIEMENT DIRECT

312 VÊTEMENTS

317 HORTICULTURE

LES BÉTONS
MALOUIN *inc.*

POUR LE BÉTON :
OUVERT 6 JOURS/SEMAINE
ET JOURS FÉRIÉS

Pour vos travaux,
venez chercher ou livraison disponible :

- Terre
- Compost
- Sable
- Concassé
- Remplissage
- Pierres de rivière
- Paillis rouge, noir et naturel

PRIX COMPÉTITIFS **450 378-8180**
72 Azarie-Côté, Granby

EN VRAC
+ Économique
+ Écologique

TERRE & COMPOST *granby*

PAILLIS de cèdre
TERRE super mélange
PIERRE concassée
SABLE

Livré ou chargé sur place
45 Gatineau, Granby

450 770-0188 • 450 372-6809

351 ESCORTES

★ A1 ROMANCE ENR ★
NOUVEAUX PRIX / MASSAGE
7/7 - 24/24. Reçoit & se déplace.
Extra discrétion. **Engageons. 450-405-4902**

ÉVASION
Nous recrutons. Tél.: 450-521-1855
Vraies photos **WWW.EVASION69.COM**

VANESSA 29 ans, petites fesses bombées, 5'8", 135 lb, 36B, brune, déplace, reçoit jour. Discrétion. Jouets. Fétiche. 450-525-6878

401 SCIENCES OCCULTES

CARTOMANCIENNE, don naturel
40 ans d'expérience. A St-Paul.
Inf.: Micheline au 450-379-9170

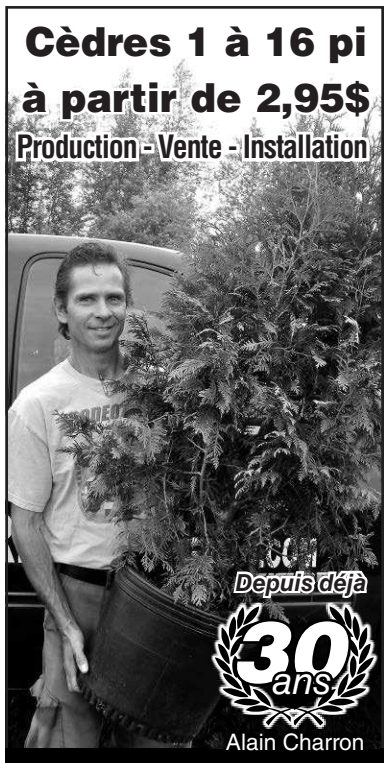
Dominique
Grande voyante française à Granby
Don de voyance - Tarot de Marseille
www.voyantefrancaise.ca
Rendez-vous, 450-204-5326 ou 450-770-2034

403 SERVICES OFFERTS

POTEAU DE CORDE À LINGE
MINI-EXCAVATRICE DISPONIBLE.
M. Audet, 450-378-6863; Yvan 450-539-3277

403 SERVICES OFFERTS

Cèdres 1 à 16 pi
à partir de 2,95$
Production - Vente - Installation



Depuis déjà **30 ans**

Alain Charron
450 531-5554
www.cedresalaincharron.com

TONTE DE PELOUSE résidentielle, commerciale et industrielle. Prix très compétitif. Estimation gratuite. Pour Granby, Farnham et les environs. Le Saisonnier, 450-405-7400

Entrepreneur en rénovation pour vos travaux int. & ext.: cuisine, portes d'armoire, s. de bains, s-sol. Lic. RBQ. Denis Côté 450-775-3087

★ Spécialiste en sablage ★
- Plus de 25 ans d'expérience;
- Sablage et réparation de plancher et d'escalier en tout genre;
- Vernis sans odeur.

★ SPÉCIALITÉ: PARQUETERIE ★
Ne changez pas votre vieille parqueterie, elle se répare et réprend son aspect d'origine. Estimation gratuite. Travail garanti.
René, 450-531-1392

ÉQUIPE DE JARDINIÈRES
Manon et Christina
• Entretien de terrains et de fleurs • Création et nettoyage de plates-bandes • Plantation • Taille d'arbustes. Plusieurs années d'expérience, et à prix compétitif.
450-539-2217 ☎ 450-525-9624

PETITES OU GROSSES RÉNOVATIONS
Joints, peinture int. et ext., s.de bain, cuisine, sous-sol, salle de lavage, cage d'escalier. Estimation, références. RBQ. Serge, 450-578-3786

PAYSAGISTE et TERRASSEMENT BEAUTÉ PELOUSE
Tonte de pelouse et installation de tourbe, remplissage de terrain, entretien et construction de plates-bandes et de murets.
On fait de tout, demandez-nous. Notre priorité est votre satisfaction. Cell. 450-531-1567

ABATTAGE, TAILLE D'ARBRES ET HAIES DE CÈDRES, DÉBOISEMENT DE TERRAIN, SERVICE DE NACELLE
travaux généraux d'entretien résidentiel et commercial.
450-777-7565 OU CELL. 450-360-9550

ENTRETIEN, réparation, rénovations domiciliaires, menuiserie, peinture, fabrication d'unités sur mesure. Inf. André 450-538-5687

403 SERVICES OFFERTS

DÉMÉNAGEMENT
Prix spéciaux pour petits déménagements.
LOCAL OU LONGUE DISTANCE
À l'heure ou à forfait. Ass.-responsabilité.
Complet du 27 juin au 2 juillet 2014
450-360-9550 ou 450-777-7565

HOMME À TOUT FAIRE. Spécial pour personnes âgées, 450-521-4488. Pour maison privée. Yves: entretien et réparation.

Tenue de livres et comptabilité
SERVICES OFFERTS :
• Paie;
• Remises TPS-TVQ DAS;
• Comptes à payer;
• Facturation et comptes à recevoir;
• Rapport de fin d'année.
20 ans d'expérience dans le domaine
Service professionnel
Tél. 450-375-9481 Marie-Josée Rondeau

ENTRETIEN MÉNAGER RÉSIDENTIEL
5 ans d'expérience, sérieuse et responsable.
Demandez Myriam Prévost au 450-994-5654

GRAND MÉNAGE DU PRINTEMPS
Entrepreneur-peintre
4 services résidentiels pour mieux vous servir
Peinture/ paysagement/ ménage/ vitres/
lavage à pression/ nettoyage de gouttières.
450-204-6251 / mtanguay.com
Licence RBQ : 5671-2441-01

TOITURES GRANBY
TOITURES de tous genres. Estimation gratuite. 450-204-1867 450-994-9947

HAIE DE CÈDRE
INSTALLATION, ARRACHAGE, TAILLE, RABATTAGE, MALADIE, DIAGNOSTIC, FERTILISATION ET HUILES ESSENTIELLES
La **SEULE** entreprise en région à se spécialiser uniquement dans le **CÈDRE À HAIE.**
Pour une haie bien fournie, verte et en santé, appelez Luc Gemme, 450-522-6458
soumission en ligne :www.gemmesataille.com

Entrepreneur en rénovation. Pour tous vos besoins en rénovation, garage,etc.
RBQ 5586-8400-01. **Patrick: 450-522-2735**

✤ TOITURE ✤
BARDEAUX D'ASPHALTE
MEMBRANE ÉLASTOMÈRE
Ouvrage garanti
Meilleurs prix en ville
Toitures M.J. 450-330-0558
R.B.Q. 5628-5968-01

Ménage printemps, entretien ménager, ramassage de feuilles, entretien plate-bandes et tonte de gazon. Prix compétitif, Dany 450-955-1307

35$/HEURE
--MÉCANIQUE--
Freins, suspension, silencieux, changement d'huile...
INSTALLATION DE PNEUS
Cartes de crédit acceptées. 450-378-9936

404 COURS

ÉCOLE D'ÉQUITATION WESTERN
450-379-9381 www.lachevalerie1994.com

405 GARDERIES

GARDERIE FAMILIALE de 6 places, 25$
Crédit impôt anticipé, 19 ans d'expérience.
Granby, rue Foch. ☎ 450-994-4739

NOUVELLE GARDERIE PRIVÉE en milieu familial, au 38 Beach Hill, Lac Brome. Initiation aux langues. Inf.: Chantal au 450-242-1355

Bonjour! Je suis une maman à la maison avec 2 filles 10 & 12 ans, je garderais enfants d'âge scolaire pour la saison estivale. J'ai plusieurs animaux pour amuser les enfants. Chantal, 450-991-3285 ou 450-521-5487, St-Alphonse.

Vos dons assurent la gratuité des soins et des services offerts à la population de la Haute-Yamaska et de Brome-Missisquoi

LA MAISON AU DIAPASON
900, rue de l'Émeraude, Bromont (Québec) J2L 0G1 • 450 534-2002
www.audiapason.org

408 SANTÉ

MASSAGE CALIFORNIEN

VOUS DEVEZ COMPRENDRE

LE DÉCONGESTIONNEMENT DU DERME, LIBÉRATION DES GAZ CARBONIQUES ET AUSSI LA RESPIRATION MÉTHODE ABM
30 NIVEAUX DIFFÉRENTS

COMME VOUS DEVEZ COMPRENDRE.... AUSSI CE QUI ARRIVE À UN PLONGEUR EN EAU PROFONDE.... QUI REMONTE TROP VITE À LA SURFACE.... MÊME AVEC 10 BOUTEILLES D'OXYGÈNE, CE PLONGEUR NE SURVIVRA PAS.

TOUTES LES PUBLICITÉS EN MON NOM.... M. ANDRÉ BERTHELOTTE Sr, DEPUIS DES ANNÉES DANS CE JOURNAL.... FONT PARTIES DE MON BREVET.... JE RAJOUTE LE MOT MÉDICAL.

À LIRE 5 FOIS POUR MIEUX COMPRENDRE.... PARCE QUE TOUT CECI EST VRAI.

Prenez rendez-vous maintenant.
450-577-2833
Reçus d'ass. Certificats-cadeaux

451 PERSONNEL DEMANDÉ

MARCHÉ Village
Pour un service incomparable, nous embauchons!

• PRÊT-À-MANGER ET BOULANGE
- Postes à temps plein et partiel

• CAISSIER(ÈRE)
- Poste à temps partiel de nuit
(1,50 $/h prime de nuit)

• COMMIS-ÉTALAGISTE
- Poste à temps plein du lundi au vendredi

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

Entreposage JSMG cherche MÉCANICIEN Camions lourds. Temps plein de 14 h à 22 h. Salaire selon expérience. 450-546-0330

RECHERCHE EMPLOYÉ(E) pour le nettoyage d'intérieur de bateau, travail saisonnier de 20 à 30 h / semaine, doit avoir son véhicule. Nous sommes situé au Lac Brome, 450-539-2248

MOTEL BONSOIR recherche
RÉCEPTIONNISTE POUR L'ÉTÉ
(base en anglais). Bienvenue aux étudiantes!
Se présenter au 1587 Principale, Granby

CHERCHE DAME pour encadrement d'adulte en santé mentale, du jeudi 9 h a.m. (doit coucher sur place) jusqu'au dimanche 21 h, aux 2 semaines. Info : 450-375-0623

Restaurant des Érables, 688 Bondville, Foster recherche **CUISINIER(E), SERVEUSE** ET **LIVREUR** avec auto fournie, à temps plein. 450-242-4444

PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES
POUR PLACE PRIMEVÈRE
450-539-4897 à l'attention de Mme Bienvenu

CUISINIER(ÈRE) AVEC EXPÉRIENCE
A Bromont, temps plein ou partiel.
Inf.: 450-534-3000

PRÉPOSÉ(E) AUX BÉNÉFICIAIRES pour résidence de personnes âgées à l'Ange-Gardien. Possédant ses cartes, pour différents postes. Serge, 450-293-2742 ou par courriel: gordon-27@hotmail.com

501 AUTOMOBILES

501 AUTOMOBILES

Roxton Pièces d'auto inc.
Achetons véhicules
VENTE DE PIÈCES
NEUVES et USAGÉES

Nous payons les taxes!*

Lundi au vendredi: de 8 h à 17 h
***** OUVERT LE SAMEDI, de 8 h à 12 h *****
232, route 139 (ch. Roxton), Granby 450 777-3113
*Certaines conditions s'appliquent.

451 PERSONNEL DEMANDÉ

URGENT! CHEF D'ÉQUIPE
possédant expérience dans pavé uni.
Avec permis de conduire. Salaire à discuter.
Info: 450-525-9148

PLONGEUR (EUSE) demandé (e)
à la Closerie des Lilas, vendr. et sam. soir (de sept. à juin), et jeudi au samedi soir (juillet, et août). Travaillant et bonne forme physique sont des atouts. Présentez-vous avec votre CV au 21 Court à Granby, jeudi de 13h30 à 16h30 ou le vendredi de 17h à 18h.

LAC BROME, TERRAIN DE CAMPING
recherche
1 UNIVERSITAIRE pour L'ACCUEIL. L'anglais est un atout. Disponible début mai jusqu'en septembre. Aussi besoin de SAUVETEUR(E) pour la piscine. Inf.: 450-242-8888

LE GRANBYEN RECHERCHE
✔ **HOMME À TOUT FAIRE**
✔ Aussi **VENDEUR(EUSE)**
pour location de salles, forfait de banquet.
Se présenter avec CV au
700, rue Principale à Granby.

454 CAMELOTS DEMANDÉS

CAMELOTS RECHERCHÉS

À WATERLOO

POUR DISTRIBUER
LA VOIX DE L'EST ET LA PRESSE

Parcours # 504
Pour les rues : Bélair, Bellevue, Desjardins et Fortin.

Parcours # 519
Pour les rues : Des Érables, Des Saules, et Louis Joseph Fournier.

Laissez vos coordonnées
au 450-375-4555 boîte vocale 529

501 AUTOMOBILES

ACHETONS AUTOS en bonne ou mauvaise condition. Payons meilleur prix.
Info: 450-777-9055.

ACHETEZ VOTRE VÉHICULE
AUCUNE ENQUÊTE DE CRÉDIT
PERMIS VALIDE
ACOMPTE MINIMUM EXIGÉ
LIVRAISON POSSIBLE LE MÊME JOUR
RECHERCHE DE VÉHICULES,
IMPORTATION U.S.
TRANSCO 2000 LTÉE 450-446-2800

TOYOTA Solara 1999, noire, très bien entretenue, 230,000 km. À voir ! 3,000$.
450-378-7340.

AUTOS, CAMIONS, 4X4, financement maison
Aucun cas refusé, 2006 à 2012
AUTOMOBILES BRISSON, 1-866-566-7081
www.automobilesbrisson.com

2,995 $ OU MOINS
AUTOS FIABLES
DRIVER AUTO
1309 DENISON EST, GRANBY 450-776-6758

513 BATEAUX

CHALOUPE 12 pieds en fibre de verre avec remorque et moteur 9.8 Mercury, prix à discuter.
450-994-3587.

501 AUTOMOBILES

BRÈVES

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

À VOTRE AGENDA

ACFG

GRANBY — Souper le mercredi 21 mai, à 18 h 30, à la salle à manger du Club de golf du Vieux Village à Bromont. Musique en soirée. Information et réservations : Denise Désautels au 450-378-9109.

3e Impérial, centre d'essai en art actuel

GRANBY — Assemblée générale le samedi 17 mai, à 15 h, au 164 Cowie, suite 318, 3e étage. Information : 450 372-7261 ou info@3e-imperial.org

Association des Cœurs Allégés

GRANBY — Quilles le dimanche 18 mai, à 13 h, au Quillorama, 1000 Principale. Réservations et information : Jacqueline au 450-372-9018.

Âge d'or

GRANBY — Souper pour la fête des Mères et des Pères le dimanche 1er juin, à 17 h 30, au local. Orchestre : Les Delta. Information et billets : 450-372-0886.

Entr'elles

GRANBY — Café-rencontre sur l'approche anti-régime le mercredi 21 mai, à 9 h, au centre communautaire St-Benoit, 170 Saint-Antoine Nord, bureau 321. Information : 450-375-4042. Assemblée générale annuelle des membres le mercredi 4 juin, à 19 h, au centre communautaire St-Benoit, 170 Saint-Antoine Nord. Léger goûter après l'assemblée générale. Information et confirmation de sa présence au 450-375-4042.

Âge d'or Princesse

GRANBY — Danse tous les mardis, de 13 h à 16 h, au local. Soirée de danse tous les samedis, à 20 h, au local. Animation musicale : DJ Muriel. Le samedi 31 mai sera dédié aux dames. Nous les invitons à porter la robe longue.

Les Diabétiques de la Haute-Yamaska

GRANBY — Conférence le mercredi 21 mai, à 19 h, au Centre Jean-Paul-Régimbal, 200 boul. Robert. Conférencier : Raymond Bouchard, comédien et porte-parole de Diabète Québec.

Association des Auxiliaires bénévoles du CHG

GRANBY — Urgent besoin de bénévoles pour la Boutique du Centre hospitalier. Ce sont quelques heures par semaine à donner pour le bien-être des patients. Nos besoins actuellement sont le dimanche de 14 h 30 à 17 h, aux deux semaines. Les profits de la Boutique vont directement aux patients de l'hôpital. Information : Michelle Viens au 450-375-3230.

Opération déchiqueteuse geante

GRANBY — L'AQDR de Granby invite toute la population le samedi 17 mai, de 9 h à 13 h, dans le stationnement des Galeries, derrière le Sears. Vous êtes invités à faire déchiqueter gratuitement vos documents personnels pour contrer le vol d'identité. Collaboration de DéchiTec-Mobile, la Sûreté municipale, les Galeries et la radio M-105. Information : 450-372-3038.

Bibliothèque Paul-O. Trépanier

GRANBY — Vente de livres usagés du jeudi 22 mai au dimanche 25 mai, durant les heures d'ouverture de la bibliothèque. Des milliers de livres retirés de la collection ou offerts en dons seront disponibles pour vos achats. Apportez de l'argent comptant et vos sacs à emplettes. Les livres sont vendus au prix de 2 $ le kilo. Premiers arrivés, premiers servis !

Association Québec-France Haute-Yamaska

GRANBY — L'Association prendra la Route des cidres le dimanche 18 mai. Départ à 8 h 45, du stationnement de l'église Saint-Luc, direction Saint-Hilaire, vers les Vergers Petit et fils, rang de la Montagne. Dégustation gratuite cidre et fromage et repas avec deux crêpes (jambon-fromage et pommes caramélisées-fromage), suivi d'un café. Visite avec dégustation, à la cidrerie Cryo, rang des Étangs. Dégustation à la cidrerie Domaine Lavoie, à Rougemont et retour vers Granby à 15 h 30. Invité : Alain Ménard, historien. Coût : 30 $/personne (repas, visites et transport). Places limitées à 35 personnes. Information et réservations : Raymonde Perron ou Alain Ménard au 450-379-9164.

Le groupe de Fibromyalgie Montérégie

GRANBY — Conférence le mercredi 21 mai, à 13 h 30, au Centre culturel France-Arbour, 279 Prinicpale, local 104. Conférencière : Élisabeth Revill. Gratuit/membre et 5 $/non-membre. Information : Danielle au 450-372-3401 et Jeanne-Mance au 450-375-3292.

Société Parkinson de la Montérégie

GRANBY — Conférence sur les médicaments le mercredi 21 mai, de 19 h à 21 h, à La Maison soutien aux Aidants, 197 Paré. Gratuit. Vous devez vous inscrire par téléphone au 450-994-4311 avant le lundi 19 mai. Information : Lise Trudeau ou Michel Brunelle au 450-994-4311.

SOS Dépannage

GRANBY — Des terrains sont encore disponibles au jardin communautaire des Générations au coût de 10 $. Réservation : Ginette au 450-378-0221. Nous acceptons les dons de fleurs vivaces.

Le Gratte-o-ton

GRANBY — Campagne de financement du Dynamique des handicapés le jeudi 15 mai et le vendredi 16 mai, de 9 h à 21 h, aux Galeries de Granby.

La Maison des Familles

GRANBY — Atelier créatif lors du café-rencontre Parents-Réseaux le jeudi 22 mai, au local. Invitée : Myriam Dallaire. Places limitées. Inscrivez-vous au 450 776-2232 ou info@mfgr.org

Association des personnes retraitées de la FAE

GRANBY — Déjeuner pour les membres le jeudi 22 mai, à 10 h, au restaurant Le Normandin, 433 Principale. Réservation : lisbeau@videotron.ca

Âge d'or

BROMONT — Parties de cartes le 500 le jeudi 15 mai, à 19 h 30, au 593 Shefford. Information : 450-534-0466 ou 450-534-3660.

Surveillance de quartier

BROMONT — Les bénévoles du comité de surveillance de quartier secteur Shefford rencontreront les citoyens de ce quartier lors d'une opération porte-à-porte jusqu'au samedi 31 mai. En collaboration avec la Ville de Bromont et la Sûreté municipale, le comité de surveillance de quartier vise à maintenir la qualité de vie des citoyens en prévenant les méfaits qui pourraient y être perpétrés. Information : 450-534-0190 ou à comitedesurveillancedequartier@hotmail.com

Centre Femmes des Cantons

COWANSVILLE — Activité Agir, ça libère ! le mardi 20 mai, de 9 h 30 à 12 h, au local. Gratuit. Vidéo-discussion sur Le voyage de la vie le mercredi 21 mai, de 13 h 30 à 16 h, au local. Gratuit. Information : 450-263-1028.

Comme *Le Plus* est distribué le mercredi, l'heure de tombée pour les brèves communautaires est le vendredi à 13 h, avant le mercredi de publication.

3493055

Mini trait d'union www.traitdunion.ca

RETROUVEZ TOUTES LES ANNONCES DANS L'ÉDITION DU SAMEDI!

RÉPONDEZ AUX ANNONCES
1-900-789-8032*
#7979* BELL, ROGERS/FIDO TELUS, VIDEOTRON

ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT
450-776-1555
ENREGISTREZ VOTRE ANNONCE DÉTAILLÉE OU ÉCOUTEZ LES AUTRES MEMBRES TOUT À FAIT GRATUITEMENT

*2,29$/MIN

FEMME CHERCHE HOMME

BLONDE SPORTIVE, PASSIONNÉE DE LA VIE, 21 ans, 5'4'', 120 lb, yx pers, travaille dans domaine de la santé, aime animaux, nature, marche, recherche H, sachant ce qu'il veut dans la vie, pour relation sérieuse. **361921**

CHANTAL, BRUNETTE AU TRÈS BON SENS DE L'HUMOUR, Granby, 41 ans, 5'2'', grassette, yx bruns, n-fum, a lunettes, aime rire, avoir plaisir, vélo, marche, humour, resto, veut H, de même région, n-fum, avec affinités. **373232**

LA VACANCES, C'EST PLUS PLAISANT À DEUX! Belle Granbyenne dans mi 50aine, 5', 125 lb, autonome, a intérêts variés, souhaite découvrir H, n-fum, de belle app, doux, romantique et attentionné. **373322**

UNE BELLE PERSONNALITÉ À DÉCOUVRIR! Femme de Dunham, 64 ans, 5'5'', 128 lb, douce, a enfants, petits enfants, aime la vie, musique, cuisine, arts, veut H, n-fum, cultivé, distingué, avec qui partager son coeur. **357166**

SAUREZ-VOUS LA CHARMER? Femme du début 60aine, de poids normal, chev mi-longs, recherche bon compagnon, autonome et bien dan sa peau, avec qui partager bien bons moments. **373470**

APPRENONS À NOUS CONNAÎTRE! Femme de Cowansville, 40 ans, 5'3'', 126 lb, chev blond-châtain, yx bleu-pers, aimerait rencontrer H 38-40 ans. **370927**

RIEN DE MOINS QUE L'AMOUR ET LA COMPLICITÉ, femme de Granby, 56 ans, 5'4'', poids prop, aime activités sociales, sportives et culturelles, aimerait bien faire connaissance avec H du même âge, de même région, ayant humour, pour cheminer à deux. **370653**

HEY, SALUT! Femme de 45 ans, 5'3'', chev brun-blond, a fille (16 ans) ne demeurant pas avec elle, emploi, veut H 40-55 ans, pour amitié d'abord et plus si affinités. **365193**

SIMPLEMENT ÊTRE BIEN ENSEMBLE! Granbyenne de 57 ans, 5'5'', quelque livres en trop, divorcée, active, sportive, gagne à être connue, aime musique, spectacles, désire H, ayant passé réglé, pour agréables moments. **305354**

ELLE VOUS VEUT SANS ARTIFICES, belle dame de Cowansville, 55 ans, n-fum, aime marche, nature, resto, balades en auto, recherche H, n-fum, honnête, jovial, romantique, respectueux, pour belle complicité. **358386**

PROPOSITION DE BONHEUR! Drummondvilloise de 60 ans, 5'2'', 140 lb, recherche amoureux 50-60 ans, aimant campagne, nature, animaux, ayant goûts simples, pour se plaire et vivre tendre et sincère amour. **300735**

DE BONS MOMENTS S'ANNONCENT AUPRÈS DE CAROLINE! 20 ans, cherche à connaître H, honnête, romantique, aimant bons soupers, marche, ciné, camping, pour partager bons moments et poursuivre but sérieux. **373021**

EN HÂTE DE TE PARLER, femme catholique de 74 ans, travaille à l'église, aime bowling, pêche, souhaite rencontrer H, gentil, doux, tendre et affectueux. **372986**

MARIE AIME SE COLLER CONTRE SON AMOUREUX, Cowansville, 48 ans, 5'7'', 190 lb, chev poivre et sel longs, yx brun-noir, petite bedaine aime oiseaux, nature, marche, forêt, eau, ciné, massages, souhaite rencontrer H. **370036**

ROSIE, PETITE FLEUR BLEUE DE SIGNE VERSEAU, 47 ans, 5'9'', n-fum, a bon emploi et famille unie, aime rire, bouger, jardiner, cuisiner à 2, musique, désire H, avec qui développer relation stable à long terme. **370871**

MARIE-YVONNE SUZANNE CHERCHE QUELQU'UN DE BIEN! Couturière de métier, 70 ans, 5'5'', 200 lb, chev poivre et sel, fière, travaillante, bonne cuisinière, cherche H, pour l'aimer telle qu'elle est et la rendre heureuse. **373138**

EN ATTENTE DE TES NOUVELLES! Femme de St-Césaire, 47 ans, 5'4''-5'5'', 130 lb, fum, n-droguée, n-tatouée, n-percée, a garçon (12 ans), emploi, aime cuisine, veut bel H, de même région, n-obèse, ayant passé réglé. **368280**

SUZANNE, COUTURIÈRE RETRAITÉE ADORANT VOYAGER, 5'5'', 210 lb, chev poivre et sel, en santé, chaleureuse, sociable, souriante, a lunettes, désire H 65-75 ans, 5'7'' et plus, 185-200 lb, sérieux, pour du long terme. **372158**

SON BUT EST DE TROUVER L'AMOUR! Jeune Granbyenne de 26 ans, 5'5'', 200 lb, chev brun-blond, yx bruns, a bon caractère, désire rencontrer H 24-42 ans, honnête, sympa, ayant humour, pour amitié et plus. **370674**

NATHALIE VOUS ESPÈRE GENTIL ET CHARMANT! Granby, 33 ans, 5'8'', 130 lb, châtaine-blonde, yx pers, a fille (3 ans), aime nature, resto, cherche H du même âge, sans préjugés, pour développer relation à long terme. **371207**

SOURIANTE RETRAITÉE AIMANT DIALOGUER, Granby, 63 ans, 5'5'', 130 lb, simple, a humour, aime nature, aimerait bien rencontrer H, 5'8'' et plus, mince, n-fum, sobre, bon, attentionné et aimant la vie. **372513**

MARIE AIME PARLER DE TOUT ET DE RIEN, Cowansville, 48 ans, 5'7'', 190 lb, chev longs, a humour, aime rire, oiseaux, nature, marche en forêt, cocooning, danse country et disco, désire rencontrer H. **370490**

ROSIE EST PLUTÔT MIGNONNE, 47 ans, 5'9'', poids normal, divorcée, sociable, authentique, travaille en santé, a passé réglé et 2 enfants (16-22 ans), aime raquette, désire H, stable, pour partager atomes crochus. **4275776**

VALÉRIE EST UN PEU TIMIDE, Granby, 28 ans, 5'4'', 130 lb, chev roux, yx brun-vert, a 2 enfants, souhaite rencontrer bel H 40 ans et moins, sympa, ayant belle joie de vivre et bonne humeur, pour but sérieux. **366886**

ES-TU LE MIROIR DE NANCY? Granby, 34 ans, sportive, souriante, enjouée, sans enfants mais les aime, a emploi, aime nature, camping, veut H 28-38 ans, travaillant, affectueux, charismatique, pour combler vide. **4411561**

POUR LE SOURIRE DE NANCY! Belle et gentille Granbyenne de 29 ans, 5'8'', 120 lb, chev et yx bruns, généreuse, aime la vie et diverses sorties, désire H 25-40 ans, de belle app, pour relation amicale et plus. **371584**

FACILEMENT HEUREUSE, retraitée de 65 ans, grassette, aime la vie, danse, lecture, vélo, balades en auto et ciné, désire H, possédant certaines affinités. **371424**

ÉCOUTE CE QUE J'AI À T'OFFRIR! Douce maman de 37 ans, a 3 enfants à temps plein, attentionnée, travaillante, a bon sens de l'humour, cherche à connaître H, ayant affinités, pour relation stable et durable. **369614**

SENSIBLE ET GÉNÉREUSE GRANBYENNE, 69 ans, 5'3'', 135 lb, châtaine, yx bruns, app jeune, simple, aime resto, arts, balades en auto, casino et cuisine, cherche H, 5'10''-6', soigné, ayant humour, pour but sérieux. **370212**

AIMES-TU LA VIE? Femme de Granby, 53 ans, 5'6'', 125 lb, chev châtains, yx bleus, aime spectacles, cherche H 49-56 ans, d'app soignée, travaillant, honnête, aimant voyages, ayant passé réglé et humour. **369276**

VOYONS SI NOUS SOMMES COMPATIBLES! Retraitée de Granby, 65 ans, grassette, a bonheur très facile, aime la vie, lecture, vélo, ciné et sorties au resto, souhaite rencontrer H, avec qui discuter d'abord. **371814**

LILY TE CHERCHE! 48 ans, 5'4'', 115 lb, chev et yx bruns, souhaite rencontrer H 46-55 ans, avec qui développer belle amitié ou plus si affinités. **367248**

À LA RECHERCHE D'UN AMOUREUX! Granbyenne de 56 ans, 5', 129 lb, chev blonds, yx verts, fum, sobre, aime danse country, désire H 54-57 ans, de même région, 5'6''-5'8'', poids santé, fum, sobre et ayant affinités. **352542**

UN GRAND COEUR REMPLI D'AMOUR, affectueuse Granbyenne de 59 ans, romantique, fidèle, aime marche, resto, dialogue, soirées collés comme de vrais amoureux, désire H 59-63 ans, pour briser solitude et peut-être plus. **372558**

CONCOURS SPÉCIAL POUR GAGNER L'ÂME SOEUR! Belle femme de 57 ans, 5', 127 lb, féminine, souriante, aime la vie, veut H, sans dépendances, autonome, aimant voyages, camping, festivals, marche, ayant belles valeurs. **309698**

EN ATTENTE DE TON APPEL! Femme de Granby, 59 ans, affectueuse, fidèle, aime marche, balades en auto et caresses, veut H 59-63 ans, ayant affinités, pour but sérieux. **371342**

POUR UNE BELLE RELATION SÉRIEUSE, femme de l'Estrie, 72 ans, 5'2'', poids santé, yx verts, n-fum, aime natation, resto, marche, voyages, recherche H 65 ans et plus, assez grand, n-fum et ayant passé réglé. **372182**

VICKY AIME TOUS LES PLAISIRS DE LA VIE! 32 ans, 5'8'', châtaine, yx verts, ouverte, enjouée, a rondeurs, aime rire, s'amuser, veut H, 5'8'' et plus, pour relation intime. **371820**

APPELEZ-MOI S'IL VOUS PLAÎT! Granbyenne de 73 ans, honnête, a bon caractère, aime voyages, resto, bonnes discussions, veut H 70-75 ans, n-fum et très sérieux. **373289**

VENEZ PRENDRE UNE BONNE MARCHE AVEC LISETTE! l'Ange-Gardien, 63 ans, 5'9'', 170 lb, aime ciné, spectacles, soupers au resto avec bon vin, voyages, désire H, honnête, sérieux dans se démarche et fidèle. **713369**

ESTRIENNE EN QUÊTE D'UN BON COMPAGNON, 72 ans, poids santé, n-fum, aime voyages, sorties, jeux télévisés, marche et golf, recherche H 65 ans et plus, 5'5'', pour amitié et bon bout de chemin à deux. **372149**

FAISONS PLUS AMPLE CONNAISSANCE! Granbyenne du début 50aine, 5'4'', poids moyen, cherche H 48-61 ans, honnête, célibataire, aimant marche, vélo, ayant passé réglé, pour but amical d'abord et nouvelle amitié. **181873**

UN AMI POUR MARIE! Cowansville, 48 ans, chev longs, aimerait rencontrer H, gentil, aimable, tendre, affectueux, sensuel, compréhensive, doux, calme et spirituel, pour relation amicale et plus. **369218**

ADEPTE DES CHOSES SIMPLES DE LA VIE, petite femme énergique dans 60aine, fum, distinguée, aime danser, souhaite connaître H, honnête, attentionné et respectueux. **370668**

HOMME CHERCHE FEMME

GRANBYEN INTÉRESSÉ PAR PLEIN DE CHOSES! 50 ans, 5'7'', 130 lb, malvoyant, s'entraîne, aime marche, cherche F 54 ans et moins, 5'7'' et moins, poids prop, avec qui développer bonne amitié et on verra ensuite. **314339**

À LA RECHERCHE D'UNE MAÎTRESSE, beau jeune homme de Granby, 32 ans, 5'9'', 185 lb, sensuel, aimerait rencontrer belle F, avec ou sans rondeurs, pour s'amuser. **373367**

D'ICI LÀ, JE T'EMBRASSE! Homme de 52 ans, 5'11'', 175 lb, grisonnant, yx bleus, désire F, d'âge mûr, grassette, n-obèse, aux belles courbes invitantes et de poitrine DDD, aimant porter décolletés, pour sensualité. **296668**

EN QUÊTE D'UNE JOLIE ET DÉLICATE PETITE AMIE, homme de 48 ans, 5'8'', 130 lb, chev bruns, yx pers, a fille (11 ans) à temps partiel, veut F 65 ans et moins, aimant camionnage, jardinage, campagne et tranquillité. **707498**

POUR BUT SÉRIEUX SEULEMENT, homme de la Montérégie, 5'9'', 165 lb, n-fum, autonome, a emploi, aime communication, recherche F 55-64 ans, n-fum, autonome, propre, calme et cultivée. **251937**

CLAUDE CROIT QU'IL EST PLUS AGRÉABLE DE VIVRE À DEUX, Granby-Bromont, équilibré, humain, a domaine en nature, désire délicate complice 52-70 ans, de même région, n-fum, pour jaser et apprendre à se connaître. **4398229**

VEUX-TU MORDRE DANS LA VIE? Jeune homme de Granby, début 50aine, aime la vie, musique, souhaite rencontrer F 40-55 ans, pour relation sérieuse basée sur respect, confiance et communication. **373226**

GENTIL MONSIEUR VOULANT BRISER LA SOLITUDE, 60 ans, 5'5'', 155 lb, simple, honnête, a emploi, aime marche, festivals, spectacles, balades en auto, veut F, 5'-5'5'', bien prop, n-fum, douce, sympa, pour but stable. **232199**

LE BEAU ÉRIC SAIT OÙ IL S'EN VA! Granby, 28 ans, 5'10'', respectueux, aime campagne, cherche F 25-30 ans, sachant aussi où elle va dans la vie et ayant belle joie de vivre, pour sorties et plus si affinités. **361960**

UNE PETITE FEMME TOUTE SIMPLE POUR RICHARD, Rougemont, 58 ans, 5'5'', 125 lb, chev poivre et sel, yx bleus, aimerait rencontrer F 50-60 ans, de même région ou environs. **372572**

STÉPHANE CHERCHE L'ÂME SOEUR! 43 ans, 5'6'', 160 lb, chev et yx bruns, travaillant, aime ciné, marche, soirées tranquilles à la maison, cherche F 32-42 ans, de Granby, ayant affinités, pour relation à long terme. **373087**

LE BEAU FRANCIS A UN PASSÉ BIEN RÉSOLU, 29 ans, 5'4'', 170 lb, chev roux, a emploi, aimerait rencontrer F, pour amitié d'abord et voir si ça clique. **372735**

BEAU GRAND JEUNE HOMME CHERCHE DEMOISELLE! Farnham, 33 ans, 6'2'', 220 lb, souhaite rencontrer F du même âge, drôle et prenant soin d'elle, avec qui avoir bonnes relations intimes. **372960**

SOIRÉES SPÉCIALES... Bel homme de 39 ans, 5'11'', 160 lb, voudrait rencontrer F, avec qui passer belles soirées discrètes et bien occupées. **4114216**

AS-TU BESOIN DE CARESSES? Homme dans 50aine, 5'8'', 145 lb, chev bruns, propre, aimerait rencontrer F peu importe l'âge, s'ennuyant et ayant envie d'être cajolée, caressée et plus encore. **193517**

UNE FEMME MATURE POUR NICOLAS, Granby, 29 ans, chev et yx bruns, ouvert d'esprit, aimerait rencontrer F, avec qui dialoguer lors de belles rencontres. **372672**

PERLE RARE CHERCHE PERLE RARE! Granbyen du début 60aine, 5'9'', 150 lb, yx verts, n-fum, a passé réglé, aime danse et nature, cherche F, pour apprendre à mieux se connaître à travers diverses activités et plus. **373054**

PETITS VOYAGES AU QUÉBEC ET DANS LES MARITIMES, Granbyen de 73 ans, 5'11'', 190 lb, n-fum, sobre, aime vélo, marchés aux puces, balades en auto, veut F 68 ans et plus, 5'1'' et plus, 110-140 lb, avec affinités. **372054**

VOICI UN GRANBYEN BIEN ÉLEVÉ! 5'8'', 165 lb, châtain, yx bleus, simple, travaillant, respectueux, a passé bien réglé, aime marche, vélo, spectacles, désire jolie F 45-52 ans, simple et ayant affinités. **372783**

C'EST TOUJOURS MIEUX À DEUX, homme divorcé de Granby, 71 ans, 5'5'', 160 lb, n-fum, aime musique, danse, cartes, pétanque, golf, voyages, resto, souhaite rencontrer F, pour briser solitude. **370606**

QUE SE CACHE-T-IL DERRIÈRE SES YEUX BLEUS! Homme de Magog, 47 ans, 5'11'', travaille à Granby, cherche F du même âge, avec qui partager diverses activités. **372828**

EN HÂTE DE TE RENCONTRER! Homme de 52 ans, 6', mince, athlétique, travaille à la campagne 6 jours/semaine, aimerait rencontrer honnête sportive 44-54 ans, mince, vraie, franche et aimant nature. **715251**

ATTACHANT GRANBYEN SOUFFRANT DE SOLITUDE, 55 ans, 5'9'', 172 lb, beau, athlétique, docile, humble, sans enfant, a passé réglé, aime voyages, désire F 50-60 ans, 5'4'' et plus, poids prop, pour amitié ou amour. **373178**

HOMME CHERCHE HOMME

CHALEUR ET SENSUALITÉ, bisexuel engagé de Granby, 57 ans, 5'8'', 150 lb, plutôt soumis, veut H, dominant, pour bonnes occasions intimes, sur base régulière. **366292**

POUR BEAU GRAND MEC! Bel homme de 50 ans, 5'7'', mince, yx bleus, n-fum, a calvitie, recherche H, 5'7'' et plus, mince, barbu, célibataire ou marié, pour rencontres et plaisirs occasionnels. **365483**

JEUNE HOMME DISPONIBLE TOUS LES SOIRS, Châteauguay, 35 ans, 5'10'', 190 lb, chev courts, aime porter lingerie féminine, demeure seul et peut recevoir, recherche H 20-30 ans, avec qui vivre bon trip. **373104**

TOP ET BOTTOM, bel homme dans 20aine, chev noirs, yx noisettes, bien doté, aimerait rencontrer autre H, avec qui passer belles soirées intimes. **370886**

JEUNE HOMME PLUTÔT SEXY, 24 ans, chev noirs, yx miel, aime la vie, hommes, intimité, cherche autre H, avec qui partfaire ses connaissances en la matière. **372329**

SE VOIR LE JOUR, EN SECRET... Beau bisexuel engagé dans fin 40aine, 6'2'', 185 lb, bien doté, demeure à Granby, recherche H d'âge et taille sans importance, viril et discret, avec qui réaliser fantasmes. **339831**

OÙ ES-TU, J'AI HÂTE DE TE VOIR! Homme de 51 ans, 6', 160 lb, chev bruns longs, disponible en tout temps, vit seul, recherche H, bien pourvu par nature, propre et en pleine possession de ses moyens, pour plaisir. **372384**

JEAN-MICHEL SE DÉPLACE SEULEMENT, 53 ans, 5'8'', châtain aux yx bleus, demeure à Rougemont, désire H 53-58 ans, pouvant recevoir de préférence. **373182**

IL EST MAINTENANT PRÊT À S'ENGAGER, 33 ans, simple, honnête, a fille (15 mois), voudrait rencontrer autre H, sérieux et honnête, pour but sérieux. **194497**

JE ME CHERCHE UN AMI! Homme du début 50aine, 5'5'', 160 lb, cherche à rencontrer H, travesti, avec qui réaliser plus beaux fantasmes. **373052**

FEMME CHERCHE FEMME

JOLIE BRUNETTE, TOUT À FAIT DISCRÈTE, 45 ans, 5'4'', a rondeurs, célibataire, demeure entre St-Hyacinthe et Granby, désire F, avec qui jaser au téléphone, se rencontrer au resto et peut-être plus si ça clique. **372769**

COUPLES

DES FANTASMES TRÈS SPÉCIAUX... Bisexuel de 48 ans, 5'8'', 120 lb, chev bruns, yx verts, recherche joli couple HH ou FF 65 ans et moins, gai ou bi, alcoolique de préférence, avec qui sortir, être ami et plus. **707497**

LE FANTASME D'UNE VOYEUSE... Couple HF, elle; fin 50aine, a jolies rondeurs, veut rencontrer H, bisexuel, avec qui vivre belles rencontres occasionnelles. **367547**

LA GRANDE TRAPPE 2.0

KIMBERLY NADEAU
RESPONSABLE DES COMMUNICATIONS ET DU SERVICE À LA CLIENTÈLE AU GOLF LES CÈDRES

LES BLESSURES AU GOLF

En début de saison, il est important de prendre conscience des causes de blessures reliées au golf afin de les éviter et de bien profiter de sa saison.

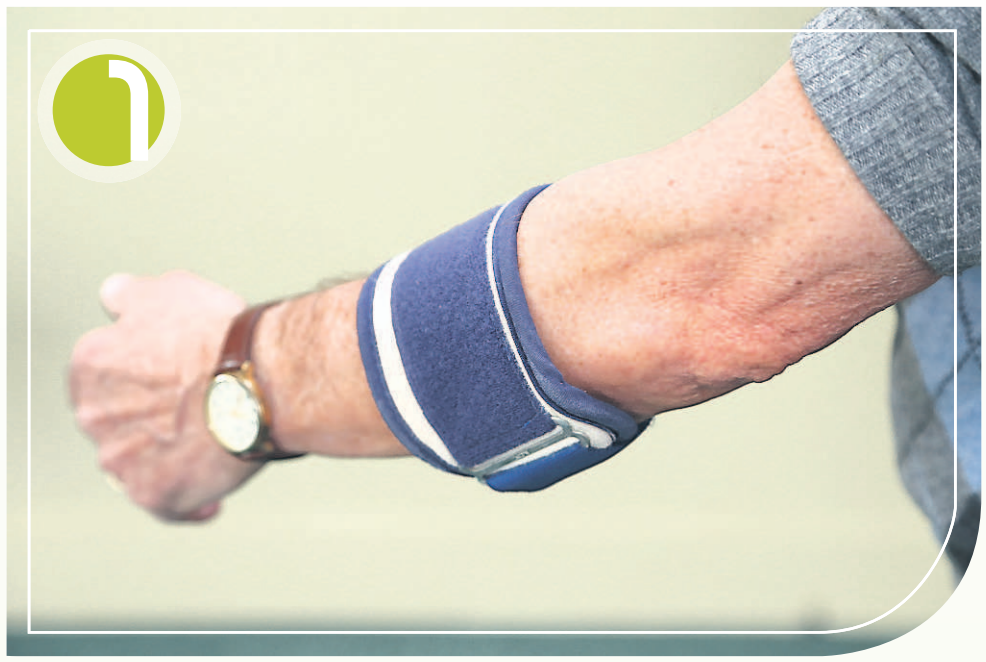
La majorité des blessures au golf résultent d'un surmenage et de mouvements répétitifs impliquant une mauvaise technique et/ou une mauvaise prise sur la poignée.
En répétant le même mouvement encore et encore, un stress significatif se produit au niveau des muscles, des tendons et des jointures. Au fil du temps, ce stress peut se développer sous différentes formes de blessures dont ;

- L'ÉPICONDYLITE (COUDE DU GOLFEUR)
- LA TENDINITE
- LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN
- LES BLESSURES LOMBAIRES

Une des blessures les plus courantes chez les golfeurs est l'épicondylite.

- L'épicondylite est une inflammation des tendons qui relient les muscles de votre avant-bras à l'intérieur de l'os de votre coude.

- Quelqu'un atteint d'une épicondylite ressentira une douleur au coude et au niveau des muscles impliqués à l'impact et/ou lors de la prise du bâton. Cette douleur sera plus prononcée si vous frappez le sol avant la balle.
- Bien sûr, il est important d'aller consulter un professionnel de la santé lorsque vous prenez conscience de divers symptômes.
- Évitez toute activité qui pourrait aggraver votre état et portez une orthèse au coude pour protéger la zone atteinte et soulager la douleur. Vous pouvez également mettre de la glace sur la zone endolorie pendant 10 minutes, et ce, toutes les heures.



Il est également important de corriger la technique fautive afin d'éviter le retour de la blessure dans le futur. Un bon programme d'exercices de réchauffement et d'assouplissement est également une excellente technique de prévention.

3497162

SPAS

Tous nos modèles 2013 doivent sortir!

MÉGA LIQUIDATION

LES TRÉSORS DE L'ESTRIE

MEUBLES DE JARDIN . SPAS . CABANONS

Paiement reporté dans 6 MOIS
(Sujet à l'approbation du crédit. Certaines conditions s'appliquent. Détails en magasin.)

OU

Notre SUPER PROMO CLÉ EN MAIN
(Gratuite à l'achat d'un spa 2013. Tous les détails en magasin)

176, du Camping (Rte 139) St-Alphonse-de-Granby 450.372.9100 www.tresorsdelestrie.com

Offre d'une durée limitée. Photos à titre indicatif seulement.