



Salon de Noël du Cercle de Fermières Sainte-Geneviève de Sainte-Foy
Une tradition bien ancrée dans la paroisse

Page 3



Geneviève Guilbault participe au jour du Souvenir

Page 8



Nirva Perpignan veut partager sa passion de l'entraînement

Page 11

le JOURNAL de Sainte-Foy

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

SIÈGE SOCIAL
990, avenue de Bourgogne, bureau 200, Québec (Québec) G1W 0E8

CENTRE DE SERVICES PLACE DE LA CITÉ
2600, boulevard Laurier, porte I
OUVERT LE SAMEDI DE 9H À 15H

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Foy

418 653-0515 caissesaintefoy.ca



La fête du monde
Une initiative de Ressource Espace familles et Unité Québec

Page 7



L'Académie d'arts martiaux du Québec

École officielle de karaté do Shotokan, branche Kase-ha au Canada

Pages 19



Livraison de paniers de Noël pour la SSVP Sainte-Ursule
Des élèves de Cœur Vaillant mis à contribution

Page 17



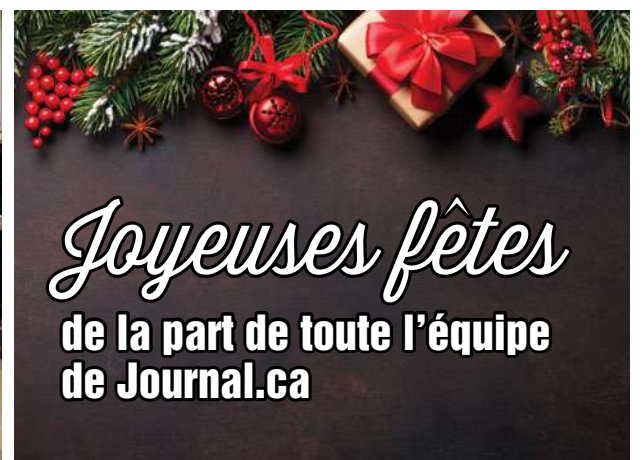
Un beau geste d'une entreprise de Sainte-Foy pour la MDJ L'Envol
Beiko La Boîte à beignes se distingue

Page 9



L'Ensemble classique à piacer
Un concert de Noël sous le signe de la Nouvelle-France

Page 6



Joyeuses fêtes
de la part de toute l'équipe de Journal.ca



Tout inclus
AU COEUR DE SAINTE-FOY



Faites comme nos
315 LOCATAIRES ACTUELS
et réservez VOTRE UNITÉ
dans l'une de nos 5 tours

Livraison immédiate ou été 2020 | lasuite.ca



CELI 2020

Cotisez plus tôt à un meilleur taux

Cotisez dès maintenant
et profitez d'un **taux plus élevé**
que le taux courant jusqu'au
31 décembre 2019*.

Parlez-en à votre conseiller!

 **Desjardins**
Caisse de Sainte-Foy

* Pour plus de détails, visitez desjardins.com/CELI.



Crédit photo : Jacques Bélanger

De gauche à droite, Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre des Finances, Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, Christiane Verret, secrétaire, Claudette Labrie, trésorière, Andrée Desputeau, responsable des communications, et Remy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau.

Salon de Noël du Cercle de Fermières Sainte-Geneviève de Sainte-Foy

Une tradition bien ancrée dans la paroisse

(JB) Le Salon de Noël du Cercle de Fermières Sainte-Geneviève de Sainte-Foy revient chaque année comme un rituel. Sa clientèle est composée de gens

vivant dans les environs, mais, selon les organisatrices, on y voit de plus en plus de personnes de la grande région de Québec.

« Cette année, nous accueillons 21 exposantes; il s'agit donc d'un record de participation pour nos artisanes, explique Cécile Beauchemin, membre du Cercle. Le

contenu de cette édition, très varié, plaira à l'ensemble de nos visiteurs. » Le *Journal de Sainte-Foy* vous le présente en quelques photos. ■



Céline Sanfaçon travaille le verre fusion. « Le verre, chauffé à 820 degrés °C, se liquéfie et forme une goutte, ce qui en fait un bijou très lumineux », dit-elle.



Christiane Verret présente de la porcelaine agrémentée d'illustrations du temps des Fêtes.



Micheline Rochette et Nicole Simard fabriquent des poupées. Au départ, c'était dans le cadre d'un projet pour le Centre Femmes d'aujourd'hui, un organisme qui vise l'égalité entre les femmes et les hommes.



Huguette Hill propose des chapeaux en tricot.



Ann Watts est Fermière depuis un an et c'est son premier salon. Elle fabrique des chapeaux, des bandeaux, des sous-verre et même des lingettes démaquillantes.



Lors de notre visite, nous avons croisé Joël Lightbound, député fédéral de Louis-Hébert et secrétaire parlementaire du ministre des Finances, en conversation avec la Fermière Liliane Ayotte.



À nos merveilleux clients, toute notre équipe vous souhaite

Toyeuses fêtes!

Santé, bonheur et prospérité.

- Examen de la vue complet
- Dépistage des maladies oculaires
- Urgences oculaires
- Ajustement de lentilles cornéennes
- Vaste sélection de montures
- Lunettes de soleil

OPTO
RÉSEAU

LANGLOIS OPTICIEN
1113, route de l'Église, Ste-Foy | 418.659.3616

Dre Gina Martineau
Dre Annie Desmarais
Optométristes

Martin Langlois
Opticien propriétaire

Crédit photo : Jacques Bélanger



Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau, ainsi qu'Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, sont entourés de membres et d'administratrices du Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy.

Marché de Noël du Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy

Une seconde édition couronnée de succès

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Pour la deuxième édition de son marché de Noël, le Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy a accueilli de nombreuses

personnes qui ont offert les fruits de leur savoir-faire à la population.

Le Journal de Sainte-Foy vous présente quelques-unes des personnes qui y étaient présentes. ■



Benjamin Côté, fils de Fermière, est passionné par la fabrication de savons artisanaux qui se déclinent en plusieurs essences.



Julie Moreau peint depuis 1983 et propose ses œuvres au public. Elle est accompagnée de son conjoint, Jean Lavoie.



Christian Frenette est forgeron et il participe au Marché de Noël depuis ses débuts. Sa production va du porte-clefs à l'épée, en passant par ses propres créations comme l'œuvre qu'il nous présente.



Denise Laberge mise sur la récupération. Elle récupère des vêtements comme des gilets et des manteaux, et leur donne une seconde vie.



Marie Méthot présente une trouvaille datant de la Première Guerre mondiale : une tricoteuse à bas. « Ça faisait partie de l'effort de guerre. Les femmes à qui l'on donnait 10 livres de laine devaient fabriquer 30 paires de bas. Une fois le travail accompli, elles devenaient propriétaires des machines. » Mme Méthot est en compagnie de Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau.



Équipe du bureau de circonscription

En ce temps des Fêtes, que la joie, l'amour et le ressourcement soient au rendez-vous.

Et que 2020 vous soit douce, paisible et lumineuse!

Prenons tous soin de nous, des nôtres et des autres.

Au plaisir de continuer de vous servir dignement.

-Joël Lightbound

Député fédéral de Louis-Hébert

JOELIGHTBOUND@PARL.GC.CA



Vente de Noël de la Maison Routhier

Des créations originales faites main

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La vente annuelle de la Maison Routhier a attiré de nombreux visiteurs passionnés d'articles originaux. Le Journal de Sainte-Foy est allé y faire un tour en compagnie

de Rémy Normand et Anne Corriveau, de la Ville de Québec.

À notre arrivée, plusieurs personnes se pressent vers les différentes tables, à la recherche de l'article qui fera leur bonheur. Vêtements et pièces décoratives ont le haut du pavé, sans oublier le savoir-faire de nos hôtes, qui n'hésitent pas

à partager avec nous les techniques traditionnelles québécoises.

«Connaissez-vous la technique pour la dentelle Ténériffe?», nous demande Cécile Beauchemin. Celui qui écrit ces lignes apprend alors que ce genre d'ouvrage a vu le jour en Amérique latine et donne lieu

à des figures très délicates. On fabrique l'article avec une petite roue dentelée.

La flécherande Yvette Michelin était également de la partie avec des créations tout simplement somptueuses. À l'affiche également, des sacs, des chapeaux et une foule d'autres pièces créées ici par des artisanes chevronnées. ■



De gauche à droite, Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, Yvette Michelin, flécherande et sommité en ce domaine, et Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau.



Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau, Doreen Turcotte, ancienne présidente du CA de la Maison Routhier et Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, portant le chapeau qu'elle s'est procuré quelques minutes auparavant.

Crédit photo : Jacques Bélangier



Cécile Beauchemin présente des créations de dentelle Ténériffe.



Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau, en compagnie de Jocelyne Forget.



Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, en compagnie de Francine Boulay et Suzanne Bolduc.

Nouveau!
TABLE D'HÔTE SOUPE-TÔT
DU DIMANCHE AU JEUDI DE 16 H À 18 H

4 CHOIX INCLUANT LA SOUPE DU JOUR ET BREUVAGE

- SPAGHETTI BOLOGNAISE
- FILET DE SOLE
- POULET GRILLÉ
- COMBO MINI PIZZA & FRITES MAISON

13,95\$ + TAXES PAR PERSONNE* 27,90 \$ + TX. POUR 2 PERS.

* Maximum de 2 personnes, sur demande et sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. VALIDE JUSQU'AU 29 DÉCEMBRE 2019.

- CUISINE ITALIENNE -

TUSCANOS

DÉJÀ 15 ANS

Offrez une carte-cadeau!
POUR GÂTER VOTRE FAMILLE, VOS AMIS OU VOTRE PERSONNEL!

RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT POUR LA PÉRIODE DES FÊTES!

SPÉCIALITÉS MAISON : PÂTES • PIZZAS • VEAU

1445, AVENUE JULES-VERNE, SAINTE-FOY (ANGLE DUPLESSIS) • VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT

418.877.7200 www.tuscanosquebec.com

SPÉCIAUX TUSCANOS

PÂTES OU PIZZA OU Burger ET BIÈRE DOMESTIQUE

16,95\$

+ TAXES PAR PERSONNE* 33,90 \$ + TX. POUR 2 PERS. DU DIMANCHE AU JEUDI DÈS 11 H (PLATS SÉLECTIONNÉS)

INCLUANT : 1 plat sélectionné + 1 verre de bière en fût** par personne.

* Maximum de 2 personnes, sur demande et sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. VALIDE JUSQU'AU 29 DÉCEMBRE 2019.

Le JOURNAL de Sainte-Foy

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

86% DES LECTRICES ET LECTEURS L'APPRECIENT

Merci!

JOURNAL.CA INC.

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



DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Journaliste : **Jacques Bélanger**
jbélanger@journal-local.ca
Collaboratrice : **Suzie Lemay**
Révisseur/Correctrice : **Traduction M**
Photographes :
Sébastien Dion, Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie

PUBLICITÉ

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

Sylvie Charest

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

Ginette Demers

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

Alain Lepage

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

ÉVÈNEMENTS

David Cassivi
Coordonnateur aux événements

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

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

WEBMESTRE

Résultats Communication Marketing

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION
Février 2020

DATE DE TOMBÉE
29 janvier 2020



Photo prise lors de l'édition 2018 du concert de Noël de l'Ensemble classique a piacere.

L'Ensemble classique a piacere

Un concert de Noël sous le signe de la Nouvelle-France

(JB) Un après-midi dans l'esprit de Noël au temps de la Nouvelle-France, c'est ce que vous propose l'Ensemble classique a piacere, le dimanche 8 décembre 2019, à 14 h, à l'église Saint-Mathieu.

Sous la direction musicale et artistique de Catherine-Élisabeth Loisselle, a piacere, accompagné à l'orgue par Dominique Gagnon, interprétera des Noëls anciens qui ont voyagé de la France à la Nouvelle-France et qui ont traversé les siècles. Que reste-t-il de ces airs autrefois chantés? Quelles histoires accompagnent

ces chants, témoins de notre histoire, inestimable héritage?

On vous promet un retour aux sources évocateur, accompagné de belles découvertes sur les Noëls d'autrefois et les coutumes des premiers habitants d'Amérique.

Quand : dimanche 8 décembre 2019, à 14 h 30

Où : Église Saint-Mathieu, 3155, avenue des Quatre-Bourgeois

Prix : 25 \$, étudiant : 15 \$

Information : apiarecere.ca ■

Un Noël sans frontières pour le Chœur du Vallon

(JB) Le 15 décembre prochain, le Chœur du Vallon présente Noël sans frontières, un concert qui vous fera faire le tour du monde grâce à un florilège de chants de Noël interprétés dans près d'une dizaine de langues différentes.

Le Chœur du Vallon, composé de près de 125 choristes et instrumentistes, invite la population à participer à cette réjouissance musicale qui se tiendra sous la direction de Gisèle Pettigrew.

Quand : le dimanche 15 décembre à 14 h

Où : église Saint-Thomas d'Aquin, 2125, rue Louis-Jolliet, Québec (près de l'avenue Myrand)

Coût : 25 \$

Information et achat de billets : 418 809-0925 ■



Le Chœur du Vallon est composé de près de 125 choristes et instrumentistes, sous la direction de Gisèle Pettigrew.

TIRAGE :
25 000 exemplaires



17 949 exemplaires

DISTRIBUTION
RÉSIDENTIELLE



4579 exemplaires

DISTRIBUTION
COMMERCIALE



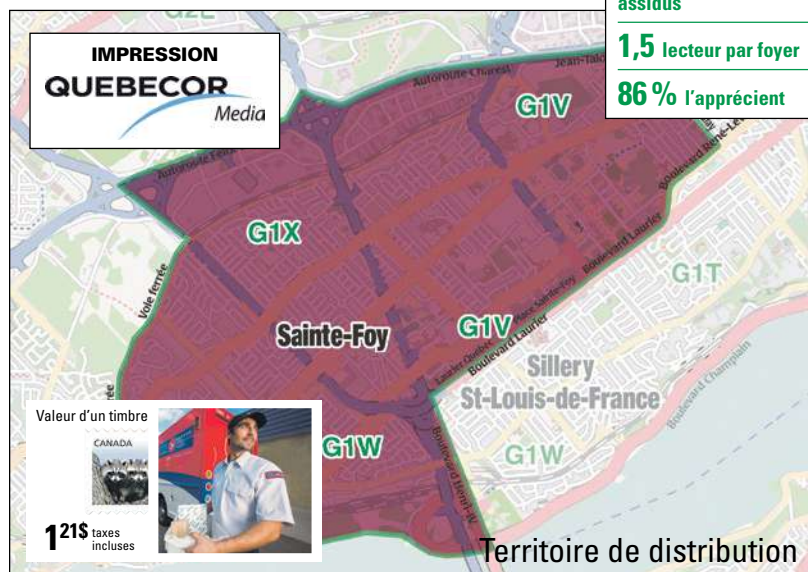
1787 exemplaires

PRÉSENTOIRS



685 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 44 %
Hommes 56 %

Âge moyen : 45,5 ans

Revenu moyen : Revenu familial
annuel brut de
71 200 \$

Scolarité : Diplôme d'études
collégiales et
universitaires

Sondage Léger effectué à l'aide de la technologie d'interview Web assistée par ordinateur (CAWI), réalisé du 8 au 17 février 2019 auprès de 500 personnes faisant partie du lectorat de Journal-Local et des alentours. Ils ont été sélectionnés aléatoirement à partir du panel en ligne Légerweb. À l'aide des données du recensement de 2016, les résultats ont été pondérés selon l'âge, le sexe et le secteur de résidence afin de garantir un échantillon représentatif de la population.

source **Léger**

leger360.com/fr

Prenez note de notre prochaine
date des portes ouvertes :
Mardi 21 janvier 2020
à 19h00.

Bambins

18 mois à 3 ans

Précolaire

3 à 6 ans

Primaire

6 à 12 ans

ÉCOLE
MONTESSORI
de Québec

418 688-7646
www.montessori-qc.ca

Programme d'enseignement en français - École accréditée par le MEES pour les programmes de précolaire 5 ans et pour le primaire.



Crédit photo : Jacques Bélanger

De gauche à droite, Robinson Ngametché, Anne Corriveau, conseillère municipale du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, Cindy-Lee McKenzie, directrice générale de Ressource Espace familles, Gustavo Rodriguez, David Weiser, d'Unité Québec, et Rémy Normand, président de l'arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge et conseiller municipal du district du Plateau.

Les fêtes du monde

Une initiative de Ressource Espace familles et Unité Québec

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Parmi les éléments qui réunissent tous les peuples de la terre, on peut mentionner sans se tromper que le sens de la fête occupe une place privilégiée. En ce 23 novembre dernier, les visiteurs ont eu une occasion unique de connaître les nouveaux arrivants ainsi que certains mets servis au cours de leurs fêtes traditionnelles.

Le *Journal de Sainte-Foy* a pu s'entretenir avec plusieurs exposants, tout en savourant quelques plats plus délicieux les uns que les autres. Et, pour couronner le tout, un généreux donateur a donné pour 250 000 \$ en vêtements et articles de toutes sortes, un geste qui a profondément ému les organisateurs de cette journée familiale. ■



Au Maghreb, la fin du ramadan se célèbre sous forme de délicieuses sucreries, accompagnées du savoureux thé à la menthe, le tout servi par Nadia Amine.



À cette table, on pouvait déguster des mets de tradition togolaise. Une cuisine goûteuse et réconfortante.



Efraïm et Debbie nous ont invités à déguster une petite confiserie au goût aussi étonnant qu'agréable. Cette douceur est servie lors de la fête juive Hanouka.



C'est par le conte que Sonia Gros-Louis nous initie au phénomène des pléiades, période de fête chez les gens des Premières Nations.



Monica et Brenda présentent le Mexique avec sa fête Las Posadas, un terme qui signifie « auberge » et les festivités se tiennent entre le 16 et le 24 décembre.

Foyeux Noël et Bonne année 2020!

Mon équipe et moi vous souhaitons un Joyeux Noël et une année 2020 heureuse, sereine et profitable.

Puisse ce temps d'arrêt être l'occasion de vous retrouver et d'apprécier la compagnie de celles et ceux qui vous sont chers.

GENEVÈVE GUILBAULT
DÉPUTÉE DE LOUIS-HÉBERT

• Vice-première ministre • Ministre de la Sécurité publique
• Ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale

418 528-0483
genevieve.guilbault.lohe@assnat.qc.ca



Geneviève Guilbault participe au jour du Souvenir



Crédit photo : Émilie Nadeau

Geneviève Guilbault, députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, en compagnie de François Legault, premier ministre du Québec, déposant une couronne de coquelicots devant la Croix du Sacrifice.

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Geneviève Guilbault était présente durant la commémoration du jour du Souvenir. Autrefois appelé jour de l'Armistice, cet événement se tient tous les 11 novembre à 11 h. Ce jour rappelle la fin de la Première Guerre mondiale et c'est l'occasion de se souvenir de ceux qui ont défendu la nation.

Pour Geneviève Guilbault, députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, « c'est un moment solennel pour tout le pays. Je tiens également à souligner le courage de celles et ceux qui sont toujours en service. Votre dévouement est aujourd'hui souligné et ne sera jamais oublié. » ■

Stationnements dans les établissements de santé publics

Une annonce fort attendue

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Geneviève Guilbault, députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, a participé à l'annonce de la mesure qui entrera en vigueur au printemps prochain.

« Mes collègues de la Capitale-Nationale et moi avons joint nos voix à celle de Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux pour confirmer que les tarifs de stationnement seront plus abordables dans les établissements de santé publics au Québec. Nos citoyens attendaient cette nouvelle avec impatience et nous sommes fiers de concrétiser cette promesse phare de votre gouvernement », a-t-elle déclaré. ■



Geneviève Guilbault, députée provinciale de Louis-Hébert, vice-première ministre, ministre de la Sécurité publique et ministre responsable de la région de la Capitale-Nationale, en compagnie de sa fille Capucine et de Danielle McCann, ministre de la Santé et des Services sociaux pour le compte du gouvernement du Québec.



Cette année, offrez-vous le plus beau cadeau de Noël : la santé.

Les cours débutent le 6 janvier 2020 et se terminent le 6 avril. Inscription dès maintenant auprès de Nirva.

Cours semi-privé ABDOS FESSES et CARDIO BOXE

À l'achat d'un abonnement de 3 mois (24 cours), obtenez 2 cours supplémentaires en cadeau.

Cours semi-privé 50 ans et +

Rabais de
15%

sur un abonnement de 3 mois

Forfait « Entre amies »

S'entraîner entre copines, c'est motivant!
Achetez un forfait de 20 séances et obtenez-en deux gratuites.



Horaire des cours hiver 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6 H - 7 H	STEP ATHLÉTIQUE	FIT MOVE				
7 H - 8 H					ABDOS-FESSES	
9 H - 10 H	55 ANS+		55 ANS+	CARDIO-BOX	BARRE FUSION	ABDOS-FESSES
10 H 30 - 11 H 30						CARDIO-BOX
12 H 15 - 12 H 45	BARRE FUSION	YOGA ATHLÉTIQUE	YOGA ATHLÉTIQUE	TABATA	100% CARDIO	
17 H - 17 H 45				100% CARDIO		
18 H - 19 H	STEP ATHLÉTIQUE	ABDOS-FESSES-CUISSSES	STEP ATHLÉTIQUE	BARRE FUSION	CARDIO-BOX	
19 H 15 - 20 H 15	ABDOS-FESSES-CUISSSES	FIT MOVE	FIT MOVE	ABDOS-FESSES	BARRE FUSION	

Nirva
FITNESS

Plaza Laval

2750, chemin Sainte-Foy, local 22
info@nirvafitness.com

418 454-8598 | nirvafitness.com

#MRHJPASTABOU

Une campagne lancée par la Maison Richelieu Hébergement Jeunesse

(JB) La Maison Richelieu Hébergement Jeunesse (MRHJ) a récemment lancé sa campagne #MRHJPASTABOU, une démarche qui vise la promotion des relations saines chez les jeunes, tout en renforçant la notoriété de l'organisme auprès de ceux-ci.

Connaître les ressources jeunesse du milieu est une chose fort utile lorsque vient le temps d'effectuer des demandes d'aide et l'utilisation des médias sociaux s'avère un atout lorsque vient le temps de rejoindre cette génération. C'est dans cet esprit que la MRHJ a lancé une campagne comprenant la distribution de sangles de cellulaires portant le #MRHJPASTABOU, un sigle qui devient un incitatif pour amener les jeunes à suivre ce lien et accéder au contenu de la campagne dont le message est : Vivre une situation difficile n'est pas tabou – Tu peux en parler.

Des projets associatifs jeunesse

Cette initiative est le fruit de l'un des projets associatifs jeunesse de la MRHJ où des jeunes filles fréquentant l'organisme, ainsi que des intervenantes, ont travaillé au cours des derniers mois, en collaboration avec Youssef Ammarm,

vidéaste. Les capsules vidéo qui ont résulté de ce projet portaient sur les sujets suivants, soit l'estime de soi, les mauvaises influences, l'anxiété et la dépendance affective. ■



Capture d'écran d'une des capsules vidéo de la campagne #MRHJPASTABOU.

Un beau geste d'une entreprise de Sainte-Foy pour la MDJ L'Envol

Beiko La Boîte à beignes se distingue

(JB) L'aventure a débuté le 5 août dernier, lorsque six jeunes ont eu la chance d'aller créer des saveurs de beignes à leur image chez Beiko La boîte à beignes. Les membres de l'équipe de cette entreprise du chemin Sainte-Foy ont accepté et les ont accompagnés. Les jeunes ont ensuite sélectionné le beigne ayant le plus de votes et le beigne végétarien à saveur de framboises et de mûres sauvages a été choisi.

Au cours du mois de septembre, 1374 beignes ont trouvé preneurs. Une partie des profits a été remise à la Maison des jeunes L'Envol de Sainte-Foy. «Les sommes recueillies par cette initiative seront utilisées pour maintenir les activités gratuites ou à faible coût pour les jeunes fréquentant notre organisme», a déclaré Caroline Flamand, coordonnatrice de la MDJ.

La remise officielle du chèque s'est déroulée dans le cadre de la Semaine nationale des Maisons des jeunes du Québec, qui s'est tenue du 14 au 20 octobre dernier. ■



Antoine El-Khoury et Alexis Bégin, copropriétaires de Beiko, entourent Michaël Leblond, vice-président de la Maison des jeunes de Sainte-Foy.







VOUS CHERCHEZ LA MEILLEURE FORMATION
POUR ENTRER RAPIDEMENT SUR LE
MARCHÉ DU TRAVAIL?

Programmes en ligne et en classe

- ▶ ANIMATION 3D
- ▶ COMPTABILITÉ

- ▶ ASSURANCE
- ▶ INFORMATIQUE

- ▶ BUREAUTIQUE
- ▶ WEB

IT
WORKS

Informez-vous dès aujourd'hui!

OSULLIVAN-QUEBEC.QC.CA

Voyager au profit de la Fondation québécoise du cancer

Découvrir le monde en cinq volets

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La Fondation québécoise du cancer fait découvrir le monde en proposant cinq destinations différentes pour les gens qui désirent allier leur besoin d'aventure et leur désir d'appuyer une bonne cause. Que ce soit en marchant sur des sentiers bucoliques au Québec, en Europe ou au Maroc, ou tout simplement par la retraite en yoga, les amateurs de voyages vivront des moments inoubliables.

«Quand j'ai annoncé à mes enfants que je relevais le défi, j'ai vu la fierté illuminer leur visage. (...) Le parcours a été ponctué de mille bonheurs et, sur les 14 personnes que comptait notre groupe, j'étais la doyenne. La plus jeune avait 20 ans. Je fermais la marche, mais chacun venait tour à tour faire son bout de chemin près de moi. Ça chantait dans mon cœur. Ce fut un pèlerinage de vie», témoigne Colette Drouin, 78 ans.

La retraite bienfaitrice de yoga en nature (du 27 au 29 mars 2020) est un moment unique et bienfaisant pour les participants. Ils pourront se ressourcer au cœur de la nature, accompagnés par des professeurs du studio Enjoyoga, de Sherbrooke, et se laisser porter par les paysages enchanteurs des Cantons-de-l'Est.

Le défi du Chemin des sanctuaires (du 30 mai au 7 juin 2020), tout aussi dépaysant que ressourçant, conduira les voyageurs sur les plus beaux sentiers du Québec, de Notre-Dame-du-Cap à Sainte-Anne-de-Beaupré.

Le défi des Îles-de-la-Madeleine (du 15 au 24 juin ou du 15 au 24 septembre 2020) s'avère une occasion tout indiquée pour découvrir à pied ses vastes rivages tout en contemplant les collines verdoyantes, les chemins forestiers et les dunes qui les voient. Ce parcours fait le tour des îles en empruntant des sentiers naturels et aménagés, des routes secondaires ainsi que de longues plages.

Compostelle en tandem (du 10 au 22 septembre 2020) entraînera les voyageurs sur le caminho portugés, avec sa route de près de 200 km, allant de Balugães à Santiago. Depuis 2010, des centaines de marcheurs ont foulé les chemins mythiques de ce pèlerinage bien connu. Tant d'histoires et de rencontres inoubliables ont lieu sur ces sentiers chaque année.

Au bout des dunes (du 13 au 26 octobre 2020) est digne d'un conte des Mille et une Nuits. C'est dans des paysages de dunes, de lacs asséchés, d'oasis perdues fréquentés par les nomades chameliers du Sahara que les participants marcheront, sur près de 200 km, à la découverte des plus beaux paysages de l'Anti-Atlas.



La Fondation québécoise du cancer vous invite à voyager en appui aux personnes atteintes de cancer et leurs proches.

Tous les fonds amassés par les participants sont versés à la Fondation québécoise du cancer, dont la mission est de soutenir les personnes atteintes et leurs proches, ici au Québec, par des programmes et des services axés sur leurs besoins et leurs préoccupations quotidiennes.

Plusieurs séances d'information sont offertes à Québec, soit le mardi 3 décembre, à 13 h 30 et à 18 h, ainsi que le lundi 9 décembre, à 18 h. Pour information : voyagetavie.ca ou 1 800 363-0063. ■

Party de Noël pour les Loisirs Saint-Benoît

Pour toute la famille!

(JB) Les Loisirs Saint-Benoît célèbrent Noël en grand et convient les membres de l'organisme, ainsi que les professeurs, et leur famille, à un party de Noël festif et convivial.

Parmi les activités au programme, mentionnons des sessions d'initiation à la batterie, du bricolage de Noël et le tirage d'une maison de 5 pieds colorée par les participants. S'ajoutent à cela une compétition amicale de hockey

intérieur, passe-rondelle, et des jeux de société.

Traditions du Québec et d'ailleurs

Une fête ne serait pas complète sans un goûter-surprise et une foule d'activités plus intéressantes les unes que les autres. On y présentera notamment un atelier de danse folklorique colombienne et de Zumba, de même que des pratiques

de danses traditionnelles québécoises avec Richard Turcotte, de l'école de danse Migrations.

Il y aura des prix de participation, de karaoké spécialisé en chansons de Noël et, durant les temps libres, les professeurs présenteront les talents de leurs élèves de la session automne aux Loisirs Saint-Benoît. Le tout sera également agrémenté par un clin d'œil

au théâtre. Notez que l'activité se déroulera beau temps, mauvais temps.

Quand : le dimanche 8 décembre 2019, de 13 h à 17 h

Où : Centre de loisirs Pie-XII, 909, boulevard Pie-XII

Coût d'entrée : 1 \$

Renseignements : loisirsst-benoit@hotmail.com ■



Cimetière
Notre-Dame
de-Belmont

Respect | Dignité | Tradition | Mémoire

Appelez-nous!
418 688-0566

701, Nérée Tremblay, Québec
cimetierebelmont.ca

Au cœur de la ville

- Emplacements intérieurs et extérieurs pour répondre à tous vos besoins.
- Arrangements anticipés de sépulture

MAQUILLAGE PERMANENT

Rabais de **50\$**

Réservez sans tarder!

Valide jusqu'au 31 décembre 2019



PROMO

**LE CONFORT
POUR VOS LÈVRES**

-Protège et améliore le taux d'hydratation des lèvres
-Augmente de façon significative le volume des lèvres

VOLUMATEUR - ANTI-ÂGE - PROTECTEUR



TRAITEMENTS

REHAUSSEMENT DES CILS

**Vivez la beauté et
l'expérience du
rehaussement et
extensions des cils**



★★ NOUVEAU ★★

*Injection
des rides*

13 décembre 2019

**Prenez rendez-vous
sans tarder!**

**Traitement des
TACHES PIGMENTAIRES
et de la
COUPEROSE**

**Lifting
colombien**



Clin D'œil Esthétique Enr.

Place des Quatre-Bourgeois Sainte-Foy

418 656-0556

clindoeilesthetique.ca



Salon des organismes communautaires en santé mentale

Des services à découvrir afin de briser les tabous

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), filiale de Québec, a récemment présenté le Salon des organismes communautaires en santé mentale qui s'est tenu à Fleur de Lys Centre commercial. Vingt-trois organismes étaient présents afin d'informer le public sur les ressources disponibles pour les personnes atteintes.

«Notre salon est ouvert à tout le monde, explique Lucie Clabaut, agente de communication pour ACSM Québec. C'est pour cette raison qu'un centre commercial est l'endroit tout indiqué pour présenter différents organismes communautaires en santé mentale. Il y a également un endroit situé à quelques pas d'ici où l'on présente des conférences et des ateliers en lien avec cette thématique.» Le Journal de Sainte-Foy a rencontré quelques représentants de ces organismes. ■



De gauche à droite, Lucie Clabaut, Marlène Duchesne, Danilo Tubic, et Katy Labrie, de l'Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Québec.



Le Verger, spécialisé en accompagnement de personnes vivant un problème de santé mentale, était représenté par Michèle Boulay et Jeffrey Dancause.



Horizon Nouveau vient en aide aux personnes vivant une rupture de couple et de la famille : Rosaire Pelletier et Carole Gauthier.



Richard Langlois, agent de liaison pour AGIR en santé mentale, un organisme qui a pour mission de regrouper les organismes communautaires en santé mentale de la région de Québec.

Partageons

Rions

Rêvons

Découvrons

Échangeons

ensemble.



Nous vivons nos plus beaux moments, main dans la main.
Laissez-nous vous tendre la nôtre.



CHARTWELL
résidences pour retraités
Bien vivre. Ensemble.

**MAINTENANT
OUVERT!**

Planifiez votre visite personnalisée aujourd'hui sur **Chartwell.com** ou au **418 478-4248**



CHARTWELL L'ENVOL
1108, boul. de la Chaudière
Cap-Rouge



POUR SOULIGNER LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Lors de la Semaine de la coopération 2019, les caisses Desjardins de Sainte-Foy, Sillery-Saint-Louis-de-France et Plateau Montcalm ont salué la persévérance scolaire de 39 jeunes étudiants.

Ce programme fait partie des nombreuses initiatives entourant la réussite éducative démontrant ainsi l'engagement des caisses envers la jeunesse.

BOURSIERS DE 2000 \$ AU NIVEAU UNIVERSITAIRE



BOURSIERS DE 1000 \$ AUX NIVEAUX COLLÉGIAL ET PROFESSIONNEL



Caisses participantes :

- Caisse de Sainte-Foy 418 653-0515
- Caisse de Sillery – Saint-Louis-de-France 418 681-3566
- Caisse du Plateau Montcalm 418 681-7878

#TousEngagésPourLaJeunesse

Kathleen Bilodeau, directrice générale de la Caisse Desjardins de Sillery-Saint-Louis-de-France, Nathalie Joyal, directrice générale de la Caisse Desjardins de Plateau Montcalm, Alexandra Michel, boursière de niveau universitaire, Océnie Sylvain-Duclos, conseillère finances personnelles de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, Pascal Samonini, directeur général de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy et Julie Bisson, conseillère finances personnelles et développement du marché étudiant de la Caisse Desjardins de Sillery-Saint-Louis-de-France.

Organismes reconnus, arrondissement de Sainte-Foy

(JB) Les organismes du secteur de Sainte-Foy apportent un soutien considérable à la population des quartiers qu'ils desservent. Voici une liste qui pourra vous aider. Pour tout changement ou ajout, prière de contacter Jacques Bélanger au jbelanger@journal-local.ca. ■

 <p>4 Loisirs Nadia Jolicœur, coordonnatrice 581 998-6301 Du lundi au jeudi de 9 h à 12 h coord@4loisirs.com 4loisirs.com</p>	 <p>Accès-Loisirs Québec Pauline Tanguay 418 657-4821 acces-loisirs@bellnet.ca</p>	 <p>AGIR en santé mentale Richard Langlois 418 640-5253 info@agirensantementale.org</p>	 <p>Arche (L') L'Étoile Pierre Ancitil 418 837-0215 ancitil.pierre@gmail.com</p>	 <p>Association canadienne pour la santé mentale Monique Boniewski 418 529-1979 info@acsmquebec.org</p>	 <p>Association de hockey mineur Sainte-Foy / Sillery (Gouverneurs) Roger Thibodeau 418 641-6301 poste 3383 info@lesgouverneurs.com</p>	 <p>Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD) Andrée Champagne 418 686-5443 andree.champagne@afpad.ca</p>
 <p>Association des handicapés respiratoires de Québec Louise Boulet 418 657-2477 ahrq@videotron.ca</p>	 <p>Association des proches aidants de la Capitale-Nationale Suzanne Girard 418 688-1511 poste 2 info@apacn.org</p>	 <p>Asthme et allergies Québec Gervais Bélanger 418 627-3141 ubfi@asthmeallergies.com</p>	 <p>La Baratte Baratte (La) Stéphane Paradis 418 527-1173 direction@labaratte.ca</p>	 <p>Centre d'entraide Émotions Joanne Boutet 418 682-6070 emotions@qc.aira.com</p>	 <p>Centre de céramique de Sainte-Foy France Turcotte 418 688-3166 info@centredeceramique.qc.ca</p>	 <p>Centre de yoga Sainte-Foy 418 688-3003 accueil@yogasaintefoy.com yogasaintefoy.com</p>
 <p>Centre Femmes d'aujourd'hui Isabelle Boily 418 651-4280 c.f.a@oricom.ca</p>	 <p>Cercle citoyen au cœur de Sainte-Foy Renaud Blais 418 653-5224 renaud_blais@yahoo.ca</p>	 <p>Cercle de Fermières Notre-Dame-de-Foy Linda Carrier 418 658-0897 lindacarrier4@gmail.com</p>	 <p>Cercle de Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy Lise Rousseau 418 845-0460 cfq-stg-stf@hotmail.com</p>	 <p>Chantelait Isabelle Poulin, directrice générale 418 877-5333 www.chantelait.org</p>	 <p>Chevaliers de Colomb Conseil #5685 Sainte-Foy Gilbert Russell 418 915-0401 cdcstefoy5685@gmail.com</p>	 <p>Chœur du Vallon 418 809-0925 info@choeurduvallon.com</p>
 <p>Club de soccer Caravelles de Sainte-Foy / Sillery Christophe Rouy 418 641-6301 poste 3377 ecrire@caravelles.ca</p>	 <p>Club de scrabble Sainte-Geneviève Joëlle Grondin 418 659-7088</p>	 <p>Kiwanis Québec au service des enfants Club Kiwanis de Québec Nathalie Ferreras info@kiwanisquebec.org</p>	 <p>Club Rotary de Sainte-Foy Jacques Bossinotte 418 563-0214 info@rotary-ste-foy.org</p>	 <p>Collectif 55+ Ginette Garon collectif55plus@gmail.com www.collectif55plus.org</p>	 <p>Comité logement d'aide aux locataires Cheryl-Ann Dagenais 418 651-0979 clal1@videotron.ca</p>	 <p>Comptoir Louise et Frédéric 418 651-3993 comptoirlouiseetfrederic@gmail.com 2901, chemin Sainte-Foy, Québec.</p>
 <p>La Courtepointe Valérie Dubé 418 657-3836 info@lacourtepointe.ca</p>	 <p>Ensemble classique a pià cere Maurice Nadeau 418 650-3525 mauricenadeau36@videotron.ca</p>	 <p>Entraide Ste-Foy Guylaine Leblanc 418 650-5544 guylaineleblanc@entraidestefoy.org</p>	 <p>Fabrique de la paroisse Notre-Dame-de-Foy Marc Lavoie 418 653-9575 poste 21 NDF@paroissendf.com</p>	 <p>Fibrose kystique Canada – division Québec Elizabeth Dubé 418 653-2086 edube@fkq.ca</p>	 <p>Fondation du Centre Psycho-Pédagogique de Québec Lily Perron 418 650-1171 poste 251 lilyperron@cppq.qc.ca</p>	 <p>Fondation En Cœur Philippe Deslauriers 418 650-2270 quebec@en-cœur.org</p>
 <p>Fondation Réno-Jouets Annie Asselin 418 877-6758 info@fondationrenojouets.ca</p>	 <p>Fondation Élan Annie Gagnon 418 529-9141 poste 4366 annie.gagnon@irdpq.qc.ca</p>	 <p>GIT Services-conseils en emploi Karine Roussy 418 686-1888 gitcre@git.qc.ca</p>	 <p>Gîte Jeunesse / Résidence de Sainte-Foy Denis Bouchard 418 652-9990 gitejeunesse@videotron.ca</p>	 <p>Horizon Nouveau Guylaine Delisle 418 651-8027 info@horizonnouveau.org</p>	 <p>La Fripe.com Véronique Gaudin 418 688-5162 lafripe.com@videotron.ca</p>	 <p>Laura Lémervel Sandra Lambert 418 462-3325 administration@lauralemervel.ca</p>
 <p>Loisirs (Les) Saint-Benoît Senso Laau 418 654-4015 loisirsst-benoit@hotmail.com</p>	 <p>Loisirs Ressources L. Cherguy 418 527-1027 418 641-6301, poste 4083 loisirs.stefoy@gmail.com</p>	 <p>Ludothèque (La) de Sainte-Foy Catherine Giguère-Duval 418 641-6301 poste 4081 ludothquestefoy@gmail.com</p>	 <p>Maison de la famille Louis-Hébert Caroline Lafrance 418 681-0141 info@maisonfamilielouishebert.com</p>	 <p>Maison de la musique de Sainte-Foy France Sanfaçon 418 650-2657 mmsf1986@gmail.com</p>	 <p>Maison des entreprises de cœur 418 684-0087 direction2@videotron.ca</p>	 <p>Maison des grands-parents de Sainte-Foy Rosanne Montminy 418 658-8484 grandsparents2014@gmail.com</p>
 <p>Maison des jeunes L'Envol de Sainte-Foy Caroline Flamand 418 656-6039 mdjlenvol@hotmail.com</p>	 <p>Maison Hélène-Lacroix Julie Beaulieu 418 527 4682 info@maisonhelenelacroix.com</p>	 <p>Maison L'Éclaircie Myriame Trudel 418 650-1076 mtrudel@maisonclaircie.qc.ca</p>	 <p>Maison pour femmes immigrantes Lisette van Lier 418 652-9761 maisonpourfemmesimmigrantes@hotmail.ca</p>	 <p>Maison Richelieu Hébergement Jeunesse Laurie Poisson 418 659-1077 info@hebergementjeunesse.org</p>	 <p>Maison Routhier (La) Centre d'arts textiles Andrée Fortin 418 654-4296 info@lamaisonrouthier.com</p>	 <p>Mieux-être des immigrants Gloria Lizama 418 527-0177 info@meiquebec.org</p>
 <p>Moisson Québec Élaine Côté 418 682-5061 info@moissonquebec.com</p>	 <p>Œuvres (Les) Jean Lafrance Jean Lafrance 418 681-3883 info@lesojl.com</p>	 <p>Option Travail / Carrefour jeunesse emploi Sainte-Foy Lanie Desrochers 418 651-6415 ldesrochers@optionje.qc.ca</p>	 <p>Organisation communautaire d'écoute et d'aide naturelle (OCEAN) Diane Joncas 418 522-3352 info@org-ocean.com</p>	 <p>Passage (Le) Nathalie Paquet 418 527-0916 info@centrepassage.org</p>	 <p>Pavois (Le) de Sainte-Foy Francine Cyr 418 948-1280 pavoisse-foy@videotron.ca</p>	 <p>Popote roulante Laval Suzanne St-Laurent, présidente 418 694-9017 popoteroulantelaval@bellnet.ca</p>
 <p>Ressource Espace Familles Cindy-Lee McKenzie 418 681-9740 communication@refamilles.ca</p>	 <p>Service d'aide à l'adaptation des immigrants et des immigrantes (SAAI) Irina Aviles 418 523-2058 saai@biz.videotron.ca</p>	 <p>Société artistique et culturelle de Québec Céline Normand, présidente 418 659-1372 sacq.normand@gmail.com</p>	 <p>Société d'histoire de Sainte-Foy Alain Côté 418 641-6301 poste 4082 histoiresaintefoy@gmail.com</p>	 <p>Société d'horticulture de Sainte-Foy Nicole Caron 581 981-4441 nicky101.2008@outlook.fr</p>	 <p>Société de modélisme ferroviaire de Québec Raynald Pouliot 418 657-7932 pppraynald@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Notre-Dame-de-Foy Murielle Girouard 418 659-2937 normandmurielle2@gmail.com</p>
 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Sainte-Geneviève Françoise Simard-Gagnon 418 659-2474 gagi@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Sainte-Ursule Richard Girard 418 653-1381 ssp_quebec.org</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Saint-Benoît Abbé Raymond Lévesque 418 654-1843 raylevesque@videotron.ca</p>	 <p>Société Saint-Vincent de Paul Conférence Saint-Mathieu Réal Camiré 418 650-2252 realcamire@videotron.ca</p>	 <p>Société scoute de Sainte-Ursule Sylvie Mondor 418 654-0262 smondor92@gmail.com</p>	 <p>TRAC jeunesse Viviane Gélinau Adjointe à la coordination info@traicjeunesse.org</p>	 <p>Verger (Le) Michèle Boulay 418 657-2227 info@leverger.ca</p>

Nirva Perpignan veut partager sa passion de l'entraînement



Nirva au championnat de fitness qu'elle a remporté le 4 août dernier.

(YG) Nirva Perpignan représente un exemple de persévérance et d'engagement dans le domaine de l'entraînement. C'est entre autres ce qu'elle partage avec sa clientèle à son studio Nirva fitness, situé à Plaza Laval, 2750, chemin Sainte-Foy. « Je suis là

pour encadrer les gens, les motiver à s'entraîner afin qu'ils atteignent leurs objectifs, en fonction de leurs besoins et de leur niveau. S'entraîner, c'est accessible à tous. Il suffit de respecter ses limites et ses capacités. Ma force, c'est que je vais jusqu'au bout avec chaque client. Je mise sur la qualité plutôt que sur la quantité. C'est pourquoi je me spécialise dans les entraînements privés et semi-privés (six à huit participants) », affirme cette entraîneuse sportive certifiée.

Pour cette mère de quatre enfants, canadienne d'origine antillaise, le sport a toujours fait partie de sa vie. Lorsqu'elle était jeune, elle a vécu des événements très difficiles à Haïti. C'est à ce moment qu'elle a commencé à courir. C'est ce qui lui a permis de préserver sa santé mentale et de rester vivante. Puis, se sont ajoutés au fil des années la boxe, le karaté, l'entraînement et le fitness.

Sa mission : offrir un service d'entraînement personnalisé à l'aide de programmes d'entraînement et de nutrition créés sur mesure en fonction des besoins de mes clients. Plus qu'une coach, elle se définit comme une motivatrice, une partenaire et une conseillère. Elle aide ses clients à garder le cap sur les objectifs et elle leur donne des outils pour les atteindre de façon saine, durable et dans le respect de leur réalité.

Lorsqu'on lui demande quelle est la meilleure activité physique, elle répond que c'est celle que vous pratiquez régulièrement et à long terme. Elle a vu trop de gens s'inscrire au gymnase, s'entraîner cinq fois par semaine pendant un mois, puis abandonner. Ou bien commencer à faire de la course à pied, parce que c'est à la mode, et cesser après quelques semaines. Ou encore acheter un DVD d'entraînement et s'ennuyer de répéter jour après jour les mêmes exercices. Pour persévérer, il n'existe qu'une façon : aimer ce que l'on fait. Peu importe l'activité que vous choisissez, l'important, c'est de bouger. Et si vous pouvez améliorer votre cardio tout en travaillant en force et en souplesse, c'est encore mieux. Elle propose des cours variés afin de rejoindre les goûts de chacun : step, yoga, barre fusion, cardio boxe et abdos-fesses.

Le 4 août dernier, elle a vécu un moment magique. Après des mois d'entraînement intensif et de programme alimentaire ultra strict, ses efforts ont été récompensés. Elle a atteint le but qu'elle s'était fixé depuis longtemps. Elle a remporté le championnat canadien de la Fédération canadienne de bodybuilding, catégorie Body fitness. La preuve que le fait de faire ce qu'on aime nous aide à réaliser nos rêves. ■



Nirva Perpignan représente un exemple de persévérance et d'engagement dans le domaine de l'entraînement.

Ensemble classique
a piacere
NOËLS ANCIENS
de la France à la Nouvelle-France

le 8 décembre 2019
à 14 h
à l'église Saint-Mathieu
3155, chemin des Quatre-Bourgeois, Québec

directrice musicale
Catherine-Élisabeth Loiselle
accompagnateur
Dominique Gagnon

Entrée - 25\$
15\$ - étudiant

lepointdevente.com
et
à la porte
le jour du concert

www.apiacere.ca

M Maddie
Vêtements pour dames

La Boutique Maddie célèbre sa deuxième année avec ses nouveaux propriétaires.

Pour cette occasion spéciale, Nicole et Marlène vous invitent à participer à cette belle promotion d'avant les fêtes.

Avec un achat de 250 \$ et plus, OBTENEZ UN CADEAU
Promotion valide jusqu'au 31 décembre 2019.

2 POUR 1 sur toute la collection automne-hiver 2019
Sélectionnez deux items et ne payez que le plus cher des deux!
Valide jusqu'à épuisement de la marchandise.

Profitez de notre grand choix!

2900, chemin Saint-Louis, Québec (Qc) G1W 4R7 (coin route de l'Église)
418 651-3751 | www.boutiquemaddie.com

ORICOM

INTERNET

418 683-4557

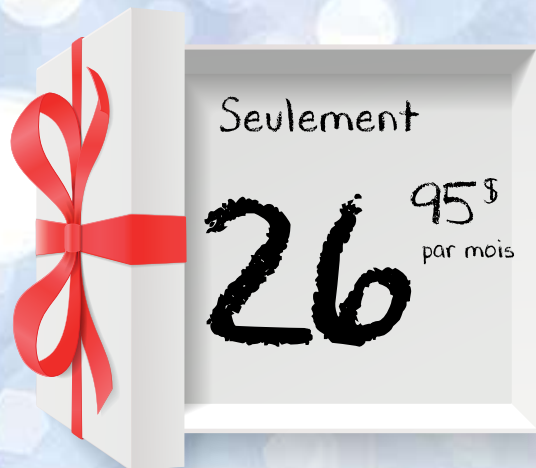
1 866 967-4266

www.oricom.ca

OFFREZ-VOUS LE MEILLEUR CADEAU, CHANGEZ DE FOURNISSEUR INTERNET!

Internet HV 5

5 Mb/s 150 Go



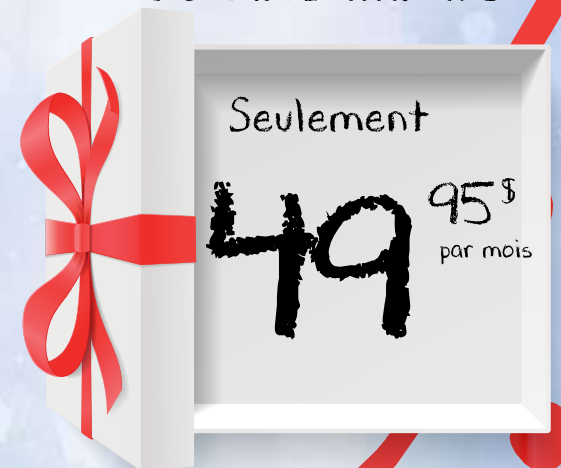
Internet HV 15

15 Mb/s illimité



Internet HV 60

60 Mb/s illimité



- Location de modem sans frais
- Pas d'engagement



Abonnez-vous en ligne et obtenez une carte-cadeau Cineplex de 10\$. Simple, rapide et avantageux!

Abonnez-vous à www.oricom.ca
avant le 31 décembre 2019.

Livraison de paniers de Noël pour la SSVP Sainte-Ursule Des élèves de Cœur Vaillant mis à contribution

(JB) La distribution des paniers de Noël pour les familles dans le besoin date d'au moins 25 ans pour la Société Saint-Vincent de Paul de Sainte-Ursule. C'était à l'époque de la guignolée. Aujourd'hui, l'organisme effectue 28 parcours de distribution dans le secteur.

«Chaque parcours regroupe 60 portes, ce qui se traduit par une distribution totale de plus de 1 600 foyers», explique François Girard, bénévole et coordonnateur de l'activité. ■



Photo de bénévoles et d'invités qui étaient présents lors de la distribution.

Crédit photo : Jacques Bélanger

Fondation Québec Philanthrope La Fondation de l'École des Vieux Moulins voit le jour

(JB) La Fondation Québec Philanthrope annonce la création du Fonds philanthropique de l'École des Vieux Moulins.



De gauche à droite, Alain Lévesque, Fondation Québec Philanthrope, Bertrand Thériault, créateur du fonds, Margaret F. Delisle, présidente du conseil d'administration de la Fondation Québec Philanthrope.

La Fondation de l'École des Vieux Moulins a été fondée en 2005 et a pour mission d'encourager la réussite des élèves dans leur programme de niveau secondaire. Par le biais de diverses cueillettes de fonds, la Fondation parvient notamment à octroyer des bourses aux élèves, une initiative destinée à encourager la persévérance scolaire. ■

Popote roulante Laval (secteur de Sainte-Foy) Demande de bénévoles



Crédit photo : Popote roulante Laval

(JB) La Popote roulante Laval a pour mission de livrer des repas chauds et santé préparés par l'Hôpital Laval ou le pavillon du Centre hospitalier de l'Université Laval à des personnes malades, ayant un handicap ou en perte d'autonomie.

L'organisme recherche des bénévoles pour effectuer de la livraison. Le secteur couvert est celui de Sainte-Foy et les livraisons se font du lundi au vendredi entre 11 h et 13 h. Popote roulante Laval peut également offrir deux repas par jour et peut livrer durant la fin de semaine.

Faites comme ces bénévoles, contribuez à livrer des repas chauds à des personnes malades, ayant un handicap ou en perte d'autonomie.

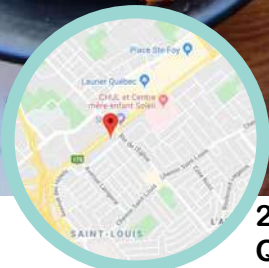
Pour information ou pour devenir bénévole : 418 654-9017 ou par courriel : popoteroulantelaval@bellnet.ca ■

bols et poké

bar à saveurs



SUR PLACE, COMMANDE EN LIGNE
ET LIVRAISON DISPONIBLE : BOLSETPOKE.CA



2875 BOULEVARD LAURIER, D1-102,
QUÉBEC, (QUÉBEC) G1V 2M2.

LE PROJET

Spécialité microbrasseries

25 LIGNES
DE CIDRES ET MICROBRASSERIE
DU QUÉBEC.

PUBLEPROJET.CA



399 RUE SAINT-JEAN, QUÉBEC

DEVISES



BESOIN DE DEVISES ÉTRANGÈRES POUR COMPLÉTER VOS BAGAGES ?

UN SERVICE UNIQUE : DEUX ADRESSES

Place de la Cité, 2600 boulevard Laurier, porte 1
Centre de services Le Mesnil, 1280, boulevard Lebourgneuf

Retirez 1 000 \$ CA en une seule transaction

Bienvenue aux non-membres Desjardins

En plus des frais d'utilisation réguliers, des frais de réseau Interac seront facturés.

418 653-0515
caissesaintefoy.ca

418 626-1146
desjardins.com/caisse-charlesbourg

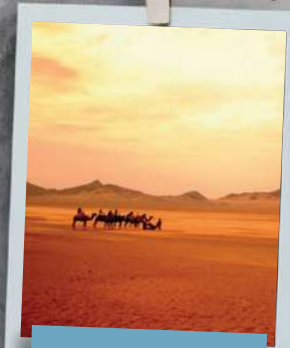
Caisse de Sainte-Foy
Caisse populaire de Charlesbourg



ESPAGNE
ET PORTUGAL



MAURICIE
ET QUÉBEC



MAROC



ESTRIE



ÎLES-DE-LA-
MADELEINE

Pour **ADOUCIR** celle de tous les Québécois
qui feront **FACE AU CANCER**.

Participez à nos séances d'informations :

3 décembre 2019 à 13 h 30 et à 18 h **9 décembre à 18 h**

190, rue Dorchester, bureau 50
Québec (Québec) G1K 5Y9

YWCA : 855, avenue Holland
Québec (Québec) G1S 3S5

Inscrivez-vous au **1 800 363-0063**

voyagetavie.ca



Fondation
québécoise
du cancer

VOYAGE TA VIE

L'Académie d'arts martiaux du Québec

École officielle de karaté do Shotokan, branche Kase-ha au Canada

Au centre sur la photo, Sensei Mouloud Latreche et, à droite de M. Latreche, Sensei Frédéric Métivier, directeur général de l'Académie d'arts martiaux du Québec, en compagnie de professeurs et d'élèves de l'école.

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Maître Frédéric Métivier, 10^e dan, directeur général de l'Académie d'arts martiaux du Québec, a récemment vu son école devenir l'école officielle de karaté do Shotokan, branche Kase-ha, au Canada.

«Tout a commencé lorsqu'on m'a dit que quelqu'un était à la réception de l'école et que cet homme prétendait que je l'avais invité à venir me voir, explique M. Métivier. J'ai pensé que c'était un touriste, mais c'était maître Mouloud Latreche, 8^e dan, un professeur qui pratique le karaté do Shotokan, branche Kase-ha dans sa pure tradition. Nous avons parlé et nous avons découvert que nous avons de grandes affinités.»

Frédéric Métivier poursuit en disant que Sensei Latreche a débuté son apprentissage très jeune sous l'égide des maîtres Henry Plée (1923-2014), 10^e dan, pionnier et fondateur des arts martiaux en France et en Europe, et Taiji Kase (1929-2004), 10^e dan de Shotokan Ryu. «Ces deux grands maîtres ont formé les meilleurs professeurs actuels de la planète et Sensei Latreche représente actuellement l'organisation internationale de karaté do Shotokan (D.S.K.I.) dans le monde.»

Une première au Canada

Compte tenu de son aspect technique et philosophique d'art appliqué, il s'agit du karaté traditionnel dans sa pure expression budo. «En collaboration avec l'Académie, un projet en commun de coopération a été conclu avec le D.S.K.I. pour développer et enseigner le Shotokan Ryu dans les clubs et les établissements d'enseignement scolaires au Québec, en prenant exemple sur le système japonais.

Le but est d'aider les élèves à avoir une meilleure réussite dans leurs études scolaires avec cet instrument d'éducation et de formation.»

Le séminaire a eu lieu les 8 et 9 novembre dernier dans les locaux de l'Académie d'arts martiaux du Québec, devenue aujourd'hui l'école officielle représentante du D.S.K.I. au Canada. «Je suis très fier et honoré d'ajouter cette nouvelle corde à notre arc. L'Académie poursuit sa mission qui consiste à offrir une gamme étendue de cours d'arts martiaux dans le plus pur



Sensei Mouloud Latreche, à gauche sur la photo, en compagnie de Sensei Frédéric Métivier, directeur général de l'Académie d'arts martiaux du Québec, qui est, depuis peu, l'école officielle représentante du D.S.K.I. au Canada.

*Un joyeux temps des fêtes
et une bonne année
à notre distinguée clientèle*

PROFITEZ DE NOS RABAIS DES FÊTES
DE 20% À 50%
SUR LES COLLECTIONS AUTOMNE-HIVER

François Ricaud

MERCERIE DISTINCTIVE POUR HOMME

Au plaisir de vous servir

ÉVITEZ LA COHUE DES CENTRES COMMERCIAUX

3674, rue du Campanile, Ste-Foy QC G1X 4G6
418 650-4433 | www.francoisricaud.com



Anabelle Longchamps, Claude Bernatchez et Marie-Catherine Lanthier

CLAUDE BERNATCHEZ SERA LE PRÉSIDENT D'HONNEUR DU GALA DE LA RELÈVE EN COMMUNICATION DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

Les directrices du Gala de la relève en communication de l'Université Laval, Marie-Catherine Lanthier et Anabelle Longchamps, sont fières d'accueillir M. Claude Bernatchez, animateur radio de l'émission matinale *Première heure*, sur les ondes d'ICI Radio-Canada Première, à titre de président d'honneur pour sa 24^e présentation. M. Bernatchez travaillera en étroite collaboration avec l'équipe du Gala de la relève en communication jusqu'à la soirée qui se tiendra le vendredi 3 avril 2020 à la salle des Promotions du Séminaire de Québec.

LE COSMOS REMET 25 000 \$ AU COMPTOIR ALIMENTAIRE LE GRENIER

C'est le 17 octobre dernier que se tenait, au Cosmos Lévis, le *Meeting* de la relève, l'annuel cocktail d'initiation au profit du Comptoir alimentaire Le Grenier, présidé par M. Francis Veilleux, de IGA Veilleux. C'est avec grand plaisir que M. Veilleux, accompagné notamment de M. Louis McNeil, copropriétaire des restaurants Cosmos, et entouré des bénévoles du Comptoir alimentaire Le Grenier, des membres du comité organisateur et de différents partenaires de l'événement, a dévoilé le chèque d'un montant de 25 000 \$ qui sera remis à l'organisme qui vise à diminuer l'insécurité alimentaire dans la région.



Credit : Alexandre Zacharie

MUST SOCIÉTÉ DE QUÉBEC DÉVOILE UN NOUVEL ESPACE

En pleine évolution, la Must Société de Québec dévoile un nouvel espace de 2000 pieds carrés au rez-de-chaussée, dans son magasin du boulevard Laurier. Reconnu pour son audace et son esprit décontracté, Must Société propose désormais à sa clientèle de découvrir son mobilier et ses accessoires dans un espace encore plus vaste. Répondant ainsi à la demande grandissante des clients, le magasin de trois étages de Québec propose notamment, dans ce nouvel environnement, une vaste gamme de pièces d'exception fabriquées au Québec.



DÉGUSTER LE MENU DES FÊTES DU FAIRMONT LE CHÂTEAU FRONTENAC DANS LE CONFORT DE SA DEMEURE

À l'approche du temps des Fêtes, Fairmont Le Château Frontenac dévoile son menu spécial disponible en formule *pour emporter*. Regroupant « les incontournables du Château », cet élégant menu aux saveurs traditionnelles en mettra plein la vue et les papilles! Cette formule se veut l'alternative parfaite permettant aux hôtes de se concentrer sur l'essentiel des préparatifs d'une réception ou du réveillon à la maison, alors que les cuisiniers du Château auront déjà préparé leur festin. Gage de souvenirs inoubliables, le menu, proposé pour quatre personnes, permet de redécouvrir les saveurs classiques des Fêtes, comme celles de la succulente dinde farcie ou encore du fameux bœuf Wellington du Château.



Sur la photo (de gauche à droite) : François Parenteau, Nathalie Leconte, Suzanne Champagne, Paul Dupont-Hébert, Denise Filiatrault et Guy Laforce

2019 REVUE ET CORRIGÉE : POUR UNE PREMIÈRE FOIS, LE SHOW D'HUMOUR DE L'ANNÉE PRÉSENTÉ À QUÉBEC!

La fameuse rétrospective humoristique 2019 *Revue et Corrigée* sera enfin présentée à Québec. Du 8 au 12 janvier 2020, Le Capitole, pour le grand bonheur de tous, présentera pour la toute première fois 6 représentations du fameux spectacle. Attendue par les spectateurs, anticipée par les journalistes et appréhendée par les politiciens chaque année, la Revue fait les manchettes et attire un vaste public. Célébrant son 15^e anniversaire, ce véritable feu roulant de sketches, chansons et imitations, sous la direction artistique de Denise Filiatrault, passe dans le tourbillon des événements et personnalités qui ont marqué l'année 2019.

LE LAPEYRIE 2020 ENFIN DISPONIBLE!

Le 15 octobre dernier, Philippe Lapeyrie dévoilait son nouveau guide annuel lors d'un lancement festif au Grand Marché de Québec. Apprécié du grand public pour sa jovialité et sa simplicité, le sommelier Philippe Lapeyrie présente pour une neuvième année les bouteilles coups de cœur qu'il vous faut pour bien boire en toute occasion. Blanc, rouge ou rosé, vous pourrez profiter au maximum de chaque produit grâce à des fiches techniques et à des commentaires de dégustation détaillés, et vous découvrirez le plaisir en vous laissant tenter par des suggestions d'accords mets et vins bien pensés. Consultez les tops 10 qui vous guideront vers les choix correspondant à vos goûts et vous feront découvrir de petits bijoux à prix doux!



Daniel Tremblay, directeur général du Grand Marché de Québec, et Philippe Lapeyrie

Credit : Les Festifs

Ski de fond

Les passionnés de ce sport peuvent s'inscrire dès maintenant!



Credit photo : le Club de ski de fond Saint-Thomas d'Aquin

(JB) Le Club de ski de fond Saint-Thomas d'Aquin offre à ses membres un transport en autobus vers différents centres de plein air (Camp Mercier, Duchesnay et Mont-Sainte-Anne).

Les sorties débutent en janvier et ont lieu une fois par semaine, en alternance les samedis et dimanches, pour la pratique du ski de fond ou de la raquette. La cotisation saisonnière couvre les frais de transport pour les sorties au programme. Le coût du billet journalier, à tarif réduit pour les groupes, est payé par les membres lors de l'activité.

Selon la disponibilité, le club accepte des non-membres qui désirent participer occasionnellement. On y souhaite la bienvenue à toutes et à tous! Le coût pour un abonnement de neuf sorties et de 75 \$ pour l'autobus, somme à laquelle il faut ajouter 10 \$ pour les frais d'entrée sur le site à chaque sortie pour le ski de fond et de 7 \$ pour la raquette.

Pour information : Hélène Leblond au 4718 809-0052

Site Internet : www.sites.google.com/site/csfssta

Le Club de ski de fond Saint-Thomas d'Aquin offre à ses membres un transport en autobus vers différents centres de plein air.

En cette belle

période des Fêtes

Offrez ce qu'il y a de plus beau!

Des arrangements floraux *magnifiques*



Lumière

L'étoile de Noël

SERVICES OFFERTS:

Mariages * Funérailles * Anniversaires * Plantes vertes
Potées fleuries * Roses éternelles * Livraison & envois extérieurs

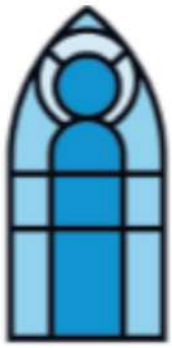


3183, chemin Ste-Foy, Québec

lefloristedes4bourgeois.ca



418 650-4144



PAROISSE NOTRE-DAME-DE-FOY

Horaires des célébrations 2019-2020

Sacrement du pardon

- Lundi 9 décembre 19 h 00 St-Yves
- Mercredi 11 décembre 14 h 00 St-Benoît-Abbé
- Judi 12 décembre 19 h 00 Notre-Dame-de-Foy

Noël

Mardi 24

16 h 00 Ste-Geneviève (crèche vivante)

16 h 00 St-Mathieu (crèche vivante)

16 h 00 St-Louis-de-France (familiale)

16 h 30 Ste-Ursule (animation)

18 h 00 Notre-Dame-de-Foy (chorale)

19 h 00 Ste-Geneviève (chorale)

19 h 00 St-Benoît-Abbé (familiale)

19 h 00 Ste-Ursule (familiale)

19 h 00 St-Yves (animation)

20 h 00 Notre-Dame-de-Foy (espagnol)

21 h 00 St-Jean-Baptiste-de-la-Salle (chorale)

21 h 00 St-Louis-de-France (animation)

21 h 30 St-Benoît-Abbé (chorale)

24 h 00 Ste-Ursule (chorale)

24 h 00 St-Yves (communauté africaine)

Mercredi 25 décembre 2019

10 h 30 St-Jean-Baptiste-de-la-Salle (chorale)

11 h 00 Ste-Ursule (chorale)

11h 00 St-Yves (animation)

11h 00 St-Benoit-Abbé (chorale)



Fête de la Sainte Famille

Samedi 28 et dimanche 29 décembre

Horaire habituel

Messe d'action de Grâce

Mardi 31 décembre

16 h 30 St-Benoît-Abbé (chorale)

19 h 00 Notre-Dame-de-Foy (espagnol)

Jour de l'An

Mercredi 1^{er} janvier 2020

9 h 30 St-Louis-de-France (animation)

11 h 00 Ste-Ursule (chorale)

11 h 00 Ste-Geneviève (animation)



Notre-Dame-de-Foy 820, Chanoine Martin QC G1V 4N2, Ste-Geneviève 3180, av. D'Amours G1X 1L9,

St-Jean-Baptiste-de-la-Salle 2550, Biencourt QC G1V 1H3, St-Mathieu 3155, Chemin des Quatre-Bourgeois,

St-Yves 2470, Triquet G1W 1E2, St-Louis-de-France 1576, Route de l'Église G1W 3P5,

St-Benoît-Abbé 3420, Rochambeau G1X 2H1, Ste-Ursule 3290, Armand Hamelin G1W 2W9.

CONDOS LOCATIFS À STE-FOY

418 780-6248
CONDOESPACES5.COM



« Confortable et spacieux »



Livraison JUILLET 2020

2½ - 3½ - 4½

- EAU CHAUDE INCLUSE
- CLIMATISATION INDÉPENDANTE
- INSONORISATION EXCEPTIONNELLE
- STATIONNEMENT INT. ET EXT.
- DESIGN DE QUALITÉ
- ASCENSEUR, CHUTE À DÉCHETS
- ACCÈS CENTRAL ET SÉCURISÉ
- TERRASSE EXTÉRIEURE

5 espaces communs:

- Mini gym
- Relaxation
- Créatif
- Productif
- « Get together »

CONDOS LOCATIFS
941, rue du Viaduc
Sainte-Foy



Akena Okoko lance le livre *Sainte-Foy*

Une plongée dans la ville de Québec

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Rappeur du groupe *Alaclair Ensemble*, Akena Okoko (que l'on connaît sous le pseudo de KNLO) lance *Sainte-Foy*, son premier livre, publié par Les Éditions de Ta Mère.

L'auteur revient sur son adolescence à Québec au cours du début des années

2000. Sa démarche l'a amené à créer un album et un livre. C'est un recueil d'instantanés recueillis à la fin des années 1990, entre l'école, le terrain de basket, les rues la nuit, les églises et les deux maisons d'une garde partagée.

Extrait : J'habite encore à côté de cette église brûlée/ Réaménagée en jardin/ À deux minutes de la dompe municipale/ De neige/ Où je planifie m'initier un jour/ Aux sports d'hiver. ■



Rappeur du groupe *Alaclair Ensemble*, Akena Okoko (que l'on connaît sous le pseudo de KNLO) lance *Sainte-Foy*, son premier livre, publié par Les Éditions de Ta Mère.

Exposition Multiface à l'Université Laval

Hommage aux femmes marquées par la guerre

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

Du 2 au 21 décembre prochains, le pavillon Alphonse-Desjardins de l'Université Laval accueille l'exposition Multiface de l'artiste Gloire Munoko, un

étudiant finissant au baccalauréat en arts visuels.

Cette exposition est le résultat de la réflexion de l'artiste sur le regard du monde, une introspection thérapeutique qu'il présente dans trois séries de photos liées par le même thème. L'exposition

comprend également deux vidéos venant compléter les narrations sur le féminicide de l'est de la République démocratique du Congo en rapport avec l'hôpital de Panzi, spécialisé dans le traitement de femmes abusées sexuellement. ■



Du 2 au 21 décembre prochains, le pavillon Alphonse-Desjardins de l'Université Laval accueille l'exposition Multiface de l'artiste Gloire Munoko, un étudiant finissant au baccalauréat en arts visuels.

Concert de Noël
présenté par la
Maison des Grands-
parents de Sainte-Foy

La Chorale du Séminaire Saint-François en vedette

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-local.ca

La Maison des Grands-parents de Sainte-Foy présente un concert de Noël donné par la Chorale du Séminaire Saint-François.

L'événement se tiendra à l'église Sainte-Geneviève, 3180, avenue D'Amours, le 8 décembre prochain à 14 h. Gratuit pour les enfants et 5 \$ par adulte. Information : Marie Giroux, coordonnatrice, au 418 658-8484. ■

OUVERT
LE SAMEDI
DE 9 H À 15 H

CENTRE DE SERVICES PLACE DE LA CITÉ
2600, BOULEVARD LAURIER, PORTE 1

ET PLUS ENCORE!

**BESOIN DE PARLER À UN CONSEILLER?
FACILE AVEC NOTRE HORAIRE PROLONGÉ.**

Obtenez de l'information et effectuez vos transactions par téléphone avec l'aide de l'un de nos conseillers:

- de 6 h à 22 h en semaine
- de 8 h 30 à 16 h le week-end

COMPOSEZ LE 418 653-0515 7 JOURS/7



418 653-0515
caissesaintefoy.ca

Desjardins
Caisse de Sainte-Foy



COLLÈGE SAINT-CHARLES-GARNIER

GÉNÉRATEUR DE RÉUSSITES !

LE SPORT AU COLLÈGE SAINT-CHARLES-GARNIER : LA SÉQUENCE PARFAITE POUR TOUS !

Que tu sois un sportif aguerri, passionné, à la recherche de nouvelles sensations, curieux ou audacieux, tu trouveras au Collège Saint-Charles-Garnier l'activité sportive qui te convient parfaitement. Trois profils sportifs, dix sports en championnat interscolaire, une salle de conditionnement physique et des plateaux sportifs ouverts et disponibles chaque jour : quels que soient ton niveau, ton envie et ta détermination, à toi de choisir la formule qui te correspond !

LES PROFILS : SIX PÉRIODES DE SPORT PAR CYCLE

Le golf, le basketball ou le soccer te passionne ? Choisis un de nos profils sportifs et intègre ton sport favori à la grille-matière de ton année. C'est une pratique tous les deux jours environ pour trois heures et demie de passion par semaine !



LE SPORT INTERSCOLAIRE

Deux équipes de football, six de soccer, huit de basketball, quatre de futsal, deux de rugby, quatre d'ultimate frisbee, quatre de volleyball, ainsi que nos représentants en badminton, athlétisme, tennis et crosscountry; tous portent fièrement les couleurs de L'Express lors d'un championnat interscolaire ou lors d'événements spéciaux tels que Fillactive.



Félicitations aux joueuses et joueurs de soccer (benjamins D4 et cadets D3) qui remportent une médaille d'argent au championnat 2019-2020 !



Un grand bravo à notre équipe juvénile de football qui s'est rendue en demi-finale du championnat régional 2019-2020.



Félicitations à nos quatre médaillés en crosscountry pour la session d'automne 2019 !



DES INSTALLATIONS SPORTIVES LARGEMENT DISPONIBLES

Nos deux gymnases sont libres d'accès le matin, le midi et le soir, tout comme nos terrains extérieurs de football et de soccer et notre salle de conditionnement physique (selon disponibilité). Voilà à nouveau de belles occasions de partager ses passions !



L'équipe du centre dentaire Dentistes & Cie désire profiter de la période des fêtes pour offrir leurs meilleurs voeux à leur précieuse clientèle ainsi qu'un Joyeux Noël et une merveilleuse année 2020 à tous!

Bonheur, santé & prospérité!



D&C

Dentistes&Cie

NOS SERVICES

- Implantologie
- Orthodontie conventionnelle
- Invisalign
- Scanographie 3D
- Radiographies numériques
- Hygiène dentaire
- Traitement de canal
- Restaurations dentaires
- Remplacement de dent
- Blanchiment dentaire
- Technologie CEREC
- Traitements parodontaux
- Greffe de gencives
- Chirurgie buccale
- Extraction des dents de sagesse



D^r Alexandre Maziade, dentiste

D^r Pierre Darveau, dentiste

D^{re} Claire Rousseau, dentiste

D^r David Scanlan, dentiste propriétaire

HEURES

D'OUVERTURE

Lundi: 8h30 à 19h | Mardi: 8h à 17h | Mercredi: 8h à 20h
Jeudi: 8h à 18h | Vendredi: 8h à 15h

Bienvenue

aux nouveaux patients!

1175, rue Lavigerie, bureau 100, Place Iberville II, Québec | www.dentistesetcie.com



418 653-5412

SERVICE D'URGENCE DENTAIRE

CONCOURS !

Plongez dans l'hiver!

Gagnez l'un des

5 forfaits

2 adultes et 2 enfants.

Valeur de 61,50\$+tx chacun.



- Obtenez votre bon de participation chez nos détaillants.



PLACE DES
QUATRE-BOURGEOIS

Tirage le 16 décembre 2019. Certaines conditions s'appliquent. Détails et règlements à www.placedesquatrebourgeois.ca.