



**La semaine de la coopération des Caisses Desjardins  
Des employés de la Caisse  
de Charlesbourg s'impliquent à Cité Joie**

Page 5



**Nouveaux services éducatifs à Lac-Beauport  
Inauguration du nouveau  
CPE Joli-Coeur**

Page 6



**Joël Godin présent  
dans sa circonscription**

Page 4



Le Journal d'information | [www.journal-local.ca](http://www.journal-local.ca)



**Nouvelle élue  
au conseil municipal  
de la Ville de Lac-Delage  
Jannys Landry  
obtient la majorité**

Page 3



**Très couru ce défi!  
La 9<sup>e</sup> édition du  
Défi Tour du lac Beauport**

Page 22



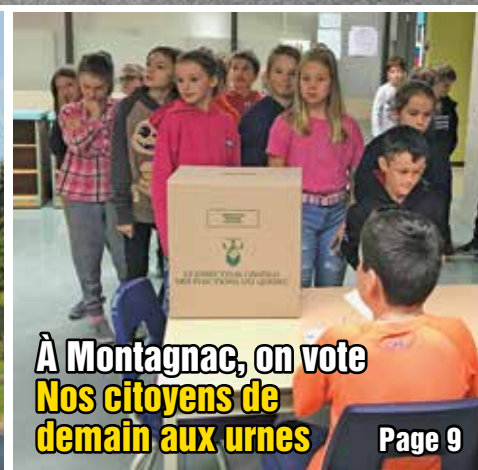
**Le Rose Trip  
de Pauline Fournier  
Treck d'orientation  
solidaire 100 % féminin**

Page 21



**Deux journées énergisantes!  
MégaRelais madame Labriski 2018!**

Page 18



**À Montagnac, on vote  
Nos citoyens de  
demain aux urnes**

Page 9



**Belle récolte de médailles pour le CCKLB  
Les Championnats panaméricains  
et longues distances**

Page 20

Postes Canada : N° PP-41870516



**ANDRÉ DUSSAULT**  
POUR VOUS SERVIR AUX 4 COINS DE LA RÉGION !  
[andredussault.com](http://andredussault.com)  
418 849-0555

ROYAL LePAGE  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIÈRE



CONDO DE  
PRESTIGE

VIEUX-QUÉBEC, LES MAISONS DE BEAUCOURS, 649 000 \$



PENTHOUSE

CHARLESBOURG, LES CONDOS DE LA FAUNE, 369 000 \$



PENTHOUSE

QUÉBEC, LE MESNIL CONDOMINIUMS LE S16, 259 000 \$

Dévoilement de l'œuvre érigée en leur mémoire

## Souvenons-nous, Gladys Chamberland, Yves, Maude et Charles-Élie Carrier

(CR) S'il est un événement qui a marqué le mois de septembre à Lac-Beauport c'est bien celui consacré au dévoilement, par le maire Beaulieu, de l'œuvre érigée en mémoire des membres disparus de la famille Carrier-Chamberland.

Ils ont été nombreux à rendre hommage aux disparus lors du dévoilement. L'œuvre, réalisée par l'artiste ferronnier Denis LeBel, une sphère représentant la Terre au centre de l'univers, entourée de la vie, a été érigée dans le parc de la zone communautaire, adjacent à l'école Montagnac. Nommé dorénavant « Parc Carrier-Chamberland » l'endroit choisi est un clin d'oeil aux années de dévouement d'Yves et de sa fille Maude, à titre d'enseignants.

Le frère de Gladys Chamberland, Louis Blais, et la fille d'Yves Carrier, Fannie, ont tenu à s'adresser aux gens présents pour les remercier de s'être déplacés afin de rendre hommage aux leurs. « Si vous saviez comment on se sentait bien avec eux, on les aimait tellement. Les gens passeront ici et feront à leur tour leur connaissance », a commenté Fannie. « J'ai toujours soif de parler de ma sœur Gladys, elle était mon phare. J'espère que les gens vont venir ici et parler d'eux », a mentionné M. Blais.

« Cette magnifique journée est parfaite pour célébrer la vie et le don de soi, à l'image d'Yves et de tous les membres de sa famille. Soyons fiers de ce qu'ils représentent pour nous tous », a conclu le maire Michel Beaulieu. ■



Camille, Fannie et Frédéric Carrier et deux des petits-enfants lors du dévoilement de l'œuvre érigée en mémoire d'Yves, Maude et Charles-Élie Carrier et de Gladys Chamberland.



Fannie Carrier prenant la parole devant une assemblée attentive et recueillie.



Le dévoilement a réuni une soixantaine de personnes dont les membres des familles Carrier et Chamberland, des membres du conseil municipal, la députée sortante de Chauveau, Véronique Tremblay et le député de Portneuf-Jacques-Cartier, Joël Godin ainsi que de nombreux citoyens de Lac-Beauport et animateurs du Centre de plein air le Saisonnier où Maude et Charles-Élie ont déjà travaillé.



# Semaine de la coopération 14 au 21 octobre

À surveiller :

**16 octobre – Soirée jeunesse!**  
**100 000 \$ en bourses** remis à 84 jeunes pour qu'ils continuent à se surpasser!

**Concours destiné aux membres**  
Gagnez l'une des 8 épicereries de 200 \$ chez IGA!

**Au chaud pour l'hiver**  
Collecte de vêtements chauds au profit des enfants du Carrefour Familles Monoparentales de Charlesbourg

[desjardins.com/  
caisse-charlesbourg](http://desjardins.com/caisse-charlesbourg)

 **Desjardins**  
Caisse populaire de  
Charlesbourg

## Nouvelle élue au conseil municipal de la Ville de Lac-Delage Jannys Landry obtient la majorité

(CR) Élection partielle il y avait le 30 septembre à Lac-Delage pour combler le siège laissé vacant par la conseillère au poste numéro 1. M<sup>me</sup> Jannys Landry a obtenu la majorité.

C'est avec une fidèle participation de 41 % que les Delageois et Delageoises ont exercé leur droit de vote, ce dernier dimanche de septembre lors de l'élection partielle pour combler le poste de conseiller au poste n° 1, vacant depuis la démission de M<sup>me</sup> Jacynthe Marcoux. Les citoyens de Lac-Delage n'avaient pas exercé leur droit de vote au municipal depuis près de 15 ans, car les membres du conseil avaient, jusqu'à maintenant, toujours été élus par acclamation.

M<sup>me</sup> Jannys Landry a obtenu la majorité des voix avec 107 votes alors que les deux

autres candidats, M<sup>me</sup> Mylène Giguère et M. Mathieu Plante, ont obtenu 47 votes chacun.

« Le conseil municipal est heureux de constater que le poste de conseiller soit convoité par trois candidats de qualité. Ceci démontre un intérêt de nos citoyens à s'impliquer dans notre belle communauté. Nous sommes fiers de la grande participation de nos Delageois à cette élection partielle, 202 personnes sont passées voter sur une possibilité de 489, ce qui est excellent pour une petite municipalité comme la nôtre. Merci aux citoyens qui se sont déplacés, c'est un signe d'engagement envers votre municipalité et nous en sommes très heureux. Félicitations aux trois candidats qui ont tous à cœur le développement de leur ville », a relaté le maire, Guy Rochette. ■



M<sup>me</sup> Jannys Landry, nouvelle conseillère au poste numéro 1.



M. Guy Rochette, maire de Lac-Delage.

Crédit photo : Sophie Grenier, photographe

Crédit photo : Courtoisie

« Il est où le bonheur? Il est où? »

## Le poulailler communautaire, un succès!



Crédit photo : Claudel Huot, photographe

Elles n'ont pas manqué d'amour ces brunettes tout au long de l'été!

(CR) Contrairement à la célèbre chanson, les enfants de Lac-Delage l'ont trouvé le bonheur cet été à prendre soin d'un poulailler collectif.

Ce projet simple, mais rassembleur, aura réuni 26 familles qui à tour de rôle ont pris soin durant 13 semaines de quatre poules pondeuses. La paie était bien plus grande que les œufs amassés tous les matins; les familles se sont attachées aux poules et les gens prenaient plaisir à les faire sortir et à les câliner! Ces jolies brunettes, marchandes de bonheur, ont fait la joie des tout-petits et même des plus grands et il n'était

pas rare d'entendre les enfants réclamer « viens maman, je veux aller dire bonjour aux poules, s'il te plaît! »

Le conseil municipal tient à remercier l'organisateur du projet, M. Denis Lapointe, le comité du jardin ainsi que toutes les familles qui ont su si bien s'approprier ce beau projet. Sachez que les poules sont maintenant rendues chez Mélissa Turmel, adjointe administrative à la Ville, et que tout ce beau monde se porte très bien.

Devant un tel succès, le poulailler collectif sera de retour à l'été 2019! ■



## Massothérapie

Massothérapeute depuis plus de 15 ans, Caroline s'est bâti une solide réputation de spécialiste en massages thérapeutiques. Très sportive, elle saura comprendre vos blessures afin de vous soulager.

CHIROPATRIQUE | PHYSIOTHÉRAPIE | MASSOTHÉRAPIE  
ACUPUNCTURE | SOINS PODOLOGIQUES | NATUROPATHIE  
ET PLUS | POLYCLINIQUELAC.COM



1020-F, boulevard du Lac, Lac-Beauport  
418 849-9566  
polycliniquedulac.com

## Party de bureau

Y'a du monde dans cabane!

23 et 30 novembre  
14 et 21 décembre

### LA « FAIM » DE SOIRÉE

Bar à nachos	7,50 \$
Bar à poutine	10,50 \$
Bar à chili	10,50 \$
Bar à croustilles	6,00 \$

PAR PERSONNE, PLUS SERVICE ET TAXES

Restez donc à coucher!



À PARTIR DE  
109<sup>00</sup> \$  
PLUS TAXES

Un verre de cocktail  
Un souper table d'hôte 4 services  
Un coupon consommation  
Chansonnier et soirée dansante  
Un espace commun de réception  
Stationnement

À PARTIR DE  
69<sup>95</sup> \$  
PAR PERSONNE PLUS SERVICE ET TAXES

Le forfait « Y'a du monde dans cabane! » est aussi offert en salle privée. Informez-vous!

Temps des fêtes



Un verre de cocktail  
Un menu banquet 4 services  
Deux verres de vin sélection du sommelier  
Un espace privé de réception  
Stationnement

À PARTIR DE  
62<sup>95</sup> \$  
PAR PERSONNE PLUS SERVICE ET TAXES

En agréable compagnie

Sur réservation : 418 848-2551

www.lacdelage.com



En septembre dans Portneuf-Jacques-Cartier

## Joël Godin présent dans sa circonscription

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Le 13 septembre dernier lors du dévoilement de l'œuvre réalisée en mémoire des membres de la famille Carrier-Chamberland, Joël Godin, le député fédéral, a souligné l'œuvre humanitaire de cette famille en remettant aux survivants, à titre posthume, la médaille du député.

« Ce que nous retenons d'eux, un peu plus de deux ans et demi plus tard, c'est l'altruisme, le très grand humanisme des membres de cette famille. Ils ne voulaient pas épater la galerie. Ce sont des gens qui allaient faire du bien à l'autre bout du monde, et qui se sont retrouvés au mauvais endroit au mauvais moment », a souligné le député.

«Gladys Chamberland, Yves, Maude et Charles-Élie Carrier, merci pour votre grand humanisme. Nous ne vous oublierons jamais», a-t-il ajouté en remettant la médaille du député, à titre posthume, à Fanny et Frédéric Carrier, les enfants d'Yves Carrier et de leur belle-mère, Gladys Chamberland.

### Remise de trousse TELUS à l'école du Harfang-des-Neiges

Le 17 septembre, du côté de Stoneham, M. Godin remettait cinq trousse TELUS remplies de fournitures scolaires aux directeurs adjoints M. Marc-André Brassard et M<sup>me</sup> Valérie Morin, de l'école du Harfang-des-Neiges à Stoneham.

Ces sacs à dos ont été remplis dans le cadre des Journées du bénévolat de TELUS, un projet annuel visant à bâtir des collectivités



M. Joël Godin, en compagnie des directeurs adjoints Marc-André Brassard et Valérie Morin, lors de la remise des sacs à dos.



Frédéric et Fanny Carrier ont reçu, à titre posthume, la médaille du député des mains du député de Portneuf-Jacques-Cartier, M. Joël Godin.



Entourant M. Jean-François Caron, de Vêtements Avalanche, MM. Christian Falardeau de Falardeau Fourrures et Joël Godin formaient l'un des duos gagnants de la catégorie B avec une carte de 68.

plus fortes au Canada. En mai dernier, et ce, pour une troisième année, des députés, dont M. Godin, et des sénateurs se sont réunis à Ottawa pour assembler des trousse pour des écoles de leur circonscription. L'an dernier, TELUS a remis 12 000 trousse partout au pays. Depuis 2000, plus de 100 000 de celles-ci ont été remises.

### 19<sup>e</sup> édition du tournoi de golf d'Avalanche

M. Joël Godin et M. Christian Falardeau faisaient partie d'un des trois duos gagnants de la 19<sup>e</sup> édition du tournoi de golf d'Avalanche qui s'est tenu le 3 septembre dernier au club de golf de Montmagny. Sous la présidence de M. Jean-François Caron, propriétaire de Vêtements Avalanche, l'activité a attiré près de 170 golfeurs.

M. Jean-François Caron promet que l'an prochain, la 20<sup>e</sup> édition sera mémorable. Cet événement connaît toujours un très grand succès. Félicitations à M. Caron pour son implication et sa très grande générosité!

### Forum national jeunesse, jeunes leaders recherchés

Joël Godin invite les jeunes leaders de sa circonscription à postuler pour prendre part au Forum national jeunesse sur la Colline parlementaire et ainsi passer une semaine enrichissante à Ottawa.

« Il s'agit du programme éducatif de citoyenneté le plus valorisant pour les jeunes Canadiens âgés de 15 à 19 ans. Cette expérience académique développe les compétences de chacun tout en les plaçant en pleine immersion dans le monde de la politique nationale et des affaires publiques », affirme-t-il.

Il y aura deux sessions en 2019, soit du 3 au 8 février et du 17 au 22 mars. La date limite d'inscription est le 30 novembre. Des bourses partielles sont aussi disponibles. Le programme conserve toute sa pertinence après plus de 40 ans d'existence. Il accueille chaque session plus de 100 participants provenant de partout au Canada. Pour en savoir davantage, consultez le [www.forum.ca](http://www.forum.ca).



Joël Godin souligne le travail inlassable des artisans des journaux locaux.

### Semaine nationale des journaux locaux

C'était du 1<sup>er</sup> au 7 octobre qu'avait lieu la Semaine nationale des journaux, moment où l'on rend hommage au rôle important que jouent les journaux locaux dans la vie des collectivités. « À titre de député de Portneuf-Jacques-Cartier, je suis bien placé pour témoigner de toute l'importance que revêt la transmission de l'information locale dans une communauté. Les lecteurs s'y reconnaissent. Merci à ces journaux locaux et à leurs artisans pour leur travail inlassable », a-t-il commenté. ■



## DÉNEIGEMENT À LAC-BEAUPOURT

### Résidentiel et commercial

#### SERVICES OFFERTS :

- Déneigement de stationnement
- Service de sablage
- Déneigement des allées piétonnières et des toitures



418 849-1380 |   
entretiensdulac.ca

La satisfaction de notre clientèle, notre priorité!

La semaine de la coopération des Caisses Desjardins

## Des employés de la Caisse de Charlesbourg s'impliquent à Cité Joie

(CR) Chaque vendredi, ils sont une dizaine d'employés de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg à déroger à leur routine habituelle en offrant un avant-midi d'implication dans un organisme du secteur. Zoom!

C'est en novembre 2017, lors du lancement de l'Espace collectif Desjardins, que la Caisse dévoilait les trois organismes auxquels elle prêterait ses employés le temps d'une demi-journée. Rappelons que l'appel de candidatures avait été lancé à tous les organismes de son territoire. Ainsi furent retenus le Patro de Charlesbourg, la Saint-Vincent de Paul St-Rodrigue et Cité Joie.

« Nous savons que les besoins sont nombreux sur le territoire de Charlesbourg et en tant qu'employés et membres d'une coopérative, nous voulions aider nos organismes à faire la différence dans notre milieu », soulignait M. François Bergeron, directeur général de la Caisse.

Ainsi, l'ensemble des employés, des gestionnaires et des dirigeants prendront part à cette belle initiative qui représente plus de 15 000 \$ et près de 700 heures d'actions communes au bénéfice de notre communauté!

Déjà, 33 employés se sont impliqués auprès du centre de vacances et répit Cité Joie, à Lac-Beauport. Les employés de la Caisse ont aidé à créer les fiches des vacanciers qui ont fréquenté le camp de vacances durant la période estivale. En plus d'offrir un énorme coup de main à l'organisme et de libérer les employés de plusieurs tâches de nature administrative, les employés de la Caisse recommenceraient sans aucune hésitation cette activité « parce qu'on sait qu'en



François Bergeron, Katy Véron, Lucie Cloutier et Dominique Royer.

définitive, c'est au profit des jeunes ayant des besoins particuliers que ça revient! »

Pour le directeur général de Cité Joie, Denis Savard, ce geste posé par les employés de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg est d'une valeur inestimable. « Le projet a débuté au printemps et se poursuit cet

automne. Tous les vendredis matin, une équipe de 5 à 6 personnes nous accorde son aide pour la réalisation de diverses tâches. Au printemps, les bénévoles ont travaillé principalement à préparer les dossiers de séjour de tous nos usagers, ils ont effectué différentes tâches de classement et de photocopies.



Doris Villeneuve, Vickye St-Jean, Jonathan Comptois, Lucie Durocher et Sylvie Champagne.



De la Caisse : Vincent Feeney Comtois, Josée Giroux et Dominique Audet ainsi que Denis Savard de Cité Joie

Ça se poursuit cet automne avec notamment le grand ménage de tous les documents entreposés dans nos armoires de rangement. Divers travaux seront aussi réalisés selon nos besoins, en lien bien entendu avec les habiletés et compétences des participants », a-t-il énuméré en profitant de cette tribune pour les remercier toutes et tous.

En cette semaine de la coopération, la Caisse est fière de rappeler à ses membres la différence Desjardins : des employés impliqués dans leur communauté et qui travaillent dans l'intérêt de ses organismes et ses membres! ■

Conférence en horticulture

## Jardins d'automne et d'hiver

(CR) Déjà nostalgique du jardinage? Partagez un agréable moment avec Nathalie Souchet, horticultrice diplômée et designer de jardin, lors de sa conférence Jardins d'automne et d'hiver.

En participant à cette conférence en horticulture, vous en apprendrez davantage sur ce qu'il faut planter et comment embellir et rendre intéressant son terrain en automne et hiver.

Passionnée par la nature et les végétaux, M<sup>me</sup> Souchet conçoit des croquis et des plans d'aménagement afin de créer des paysages harmonieux et élégants. On apprécie particulièrement ses judicieux conseils sur le choix des plantes, leur entretien et la qualité du sol.

Également artiste-peintre à ses heures, elle fait partie depuis deux ans de la Guilde artistique de Lac-Beauport. Son regard

et sa sensibilité artistiques lui font porter une attention particulière aux formes, aux textures et aux couleurs des végétaux. Elle sait en déceler la beauté et parvient à la recréer à travers ses aménagements.

Ne manquez surtout pas cette conférence gratuite, ce samedi 13 octobre, 10h, à la salle Rivière-Jaune de la bibliothèque L'Écrin au 50, chemin du Village à Lac-Beauport. ■



La magnificence de la nature en toutes saisons!

Crédit : Courtoisie

Prise de rendez-vous EN LIGNE



Clinique dentaire  
**Stoneham**  
Tout pour votre confort

**Dr Stéphane Coulombe**, dentiste généraliste

Dre Audrey-Ann Fortin, dentiste généraliste, service d'orthodontie

Dr Pascal Forest, dentiste généraliste service d'implantologie

418 848-8000

[www.cliniquedentairestoneham.ca](http://www.cliniquedentairestoneham.ca)

**DENTUROLOGISTES  
FORTIN**

**Prothèses dentaires conventionnelles  
et sur implants • Service de réparation**

Ludovic et Frédéric Fortin, denturologistes

418 848-7900

[www.denturologistesfortin.com](http://www.denturologistesfortin.com)

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

**JOURNAL.CA INC.**

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

**DIRECTION**Éditeur-directeur général : **Pierre Cassivi****RÉDACTION**

Journaliste : **Carole Roy**  
 carolero@journal-local.ca  
 Réviseur/Correcteur : **Traduction M**

## Collaborateurs :

**Helder Duarte, Nancy Ratelle,**  
**Maude Desharnais, Jesse Williamson,**  
**Julie Robineau**

Photographes : **Sébastien Dion,**  
**Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie**

**PUBLICITÉ**

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

**Mireille Robitaille**

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

**Jean-Simon Jalbert**

Développement des affaires  
 Cell. : 418 997-4458  
 jsjalbert@journal-local.ca

**Sylvie Charest**

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

**Ginette Demers**

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

**Alain Lepage**

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

**ÉVÈNEMENTS**

**David Cassivi**  
 Coordinateur aux événements

**ADMINISTRATION****Suzie Lemay****IMPRESSION**

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

**WEBMESTRE**

Résultats Communication Marketing

**PRODUCTION**

Viva Design, production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION : 14 novembre 2018

DATE DE TOMBÉE : 31 octobre 2018

Nouveaux services éducatifs  
à Lac-BeauportInauguration  
du nouveau CPE  
Joli-Coeur

(CR) C'est dans une atmosphère de fête et dans un cadre enchanteur que le CPE Joli-Coeur inaugurerait le 13 septembre dernier sa quatrième et dernière installation, la Montagne à Lac-Beauport. Une nouvelle offre, de nouveaux emplois et toujours la même excellente expertise avec la petite enfance.

Fièrement entourée du maire Michel Beaulieu, de la députée sortante Véronique Tremblay, de membres du conseil d'administration, des familles utilisatrices et de précieux collaborateurs, la directrice générale, Natalie-Anne Papineau, a profité de l'inauguration pour souligner le 40<sup>e</sup> anniversaire du CPE. Cette nouvelle



M<sup>me</sup> Natalie-Anne Papineau directrice générale du CPE Joli-Cœur et le maire de Lac-Beauport Michel Beaulieu, entourés de membres du personnel et de partenaires.

installation, qui jouxte le bâtiment de la Montagne de l'école Montagnac, dessert 56 nouvelles familles et génère 15 nouveaux emplois à Lac-Beauport.

## Un CPE qui évolue en réponse aux besoins des familles

Créée à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier en 1978, la garderie Joli-Coeur accueille alors 20 enfants. Devenue CPE en 1998, elle en accueille dès lors 65. Avec ses quatre installations, deux à Sainte-Catherine et deux à Lac-Beauport, et en

partenariat avec les responsables de garde en milieu familial, le CPE Joli-Cœur propose aujourd'hui 421 places. « L'ouverture du site de la Montagne à Lac-Beauport met un point final à notre développement de places en installation. En 2018, le CPE Joli-Coeur propose des services éducatifs en soutien aux familles de la MRC, mais également une source importante d'emplois », soulignait M<sup>me</sup> Papineau. « L'apport de la Municipalité, qui a fait don du terrain, a été un des remarquables leviers de cette belle réalisation à Lac-Beauport », a-t-elle conclu. ■

Crédit photo : Hélène Potvin

## Vous ne recevez pas votre exemplaire de L'Écho du Lac?

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

TIRAGE :  
 11 000 exemplaires

DISTRIBUTION  
 RÉSIDENTIELLE



10 281 exemplaires

DISTRIBUTION  
 COMMERCIALE



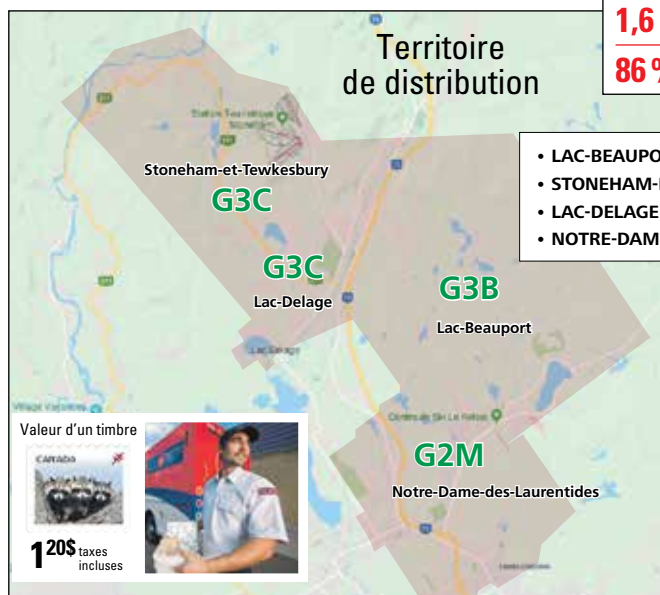
396 exemplaires

PRÉSENTOIRS



323 exemplaires

ACHAT DE PUBLICITÉ : ventes@journal-local.ca



73% de lecteurs assidus

1,6 lecteur par foyer

86% l'apprécient

## PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %  
 Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

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

Scolarité : Diplôme d'études  
 collégiales et  
 universitaires

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

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

source **Léger** www.legermarketing.com

VENDU



**MARKETING  
 UNIQUE ET DISTINCTIF**  
*signé Dave Carter,  
 courtier immobilier*

**SPÉCIALEMENT ADAPTÉ  
 AUX MAISONS DE LUXE**

**DAVE CARTER INC.**

Société par actions d'un courtier immobilier  
 Vice-Président, B.A.A.  
 Royal LePage Blanc & Noir

**418 255-0271**

www.royallepageblancetnoir.ca



**ROYAL LEPAGE**

**BLANC & NOIR**

**4, ch. de la Rampe  
 LAC-BEAUPORT  
 G3B 0Y9**

**825 000\$ P.D.**

Voyez la mise en marché distinctive qui a permis de vendre cette propriété en visionnant la vidéo aérienne : [davecarterimmobilier.com](http://davecarterimmobilier.com)

300 employés de RCGT se mobilisent pour l'un des nôtres

# Une aide inestimable pour Cité Joie

(CR) C'est le 14 septembre dernier que pour une troisième année consécutive, 2 000 employés de Raymond Chabot Grant Thornton (RCGT) et quelque 50 000 employés de l'organisation mondiale Grant Thornton se mobilisaient à travers la planète pour redonner aux collectivités de leur région. À notre échelle, c'est la cause de Cité Joie qui a retenu l'attention.

Ce sont près de 300 employés des bureaux de RCGT des régions de Québec-Chaudière-Appalaches qui se sont réunis pour procéder à divers travaux afin d'améliorer les installations intérieures et extérieures de Cité Joie. Un engagement humain qui représente un projet total de 171 000 \$.

« Cet été, Cité Joie faisait face pour une première fois à un grand défi, soit le manque criant de personnel. L'offre généreuse et inespérée de Raymond Chabot Grant Thornton afin de réaliser des travaux d'envergure nous a touchés profondément. Le personnel de la société a su être à l'écoute de nos besoins et oeuvrer avec bonne humeur dans le grand respect des valeurs de notre organisation et de sa clientèle », s'est réjoui Denis Savard, directeur général de l'organisme. « C'est donc avec enthousiasme et quiétude que la direction, le personnel et les bénévoles de Cité Joie accueilleront avec fierté dans cet environnement d'évasion les personnes handicapées et de nombreuses familles! »

« Pour Raymond Chabot Grant Thornton, se surpasser ne se limite pas à appuyer notre clientèle dans sa croissance. C'est agir avec dévouement et avec coeur pour soutenir la mission d'organisations comme celle de Cité Joie, en posant des gestes durables qui contribuent au développement et à l'épanouissement des gens d'ici », a déclaré le vice-président régional de Raymond Chabot Grant Thornton, Mario Morin.

Raymond Chabot Grant Thornton, avec l'aide de nombreux partenaires, a choisi d'appuyer avec coeur et énergie la mission de Cité Joie et d'encourager le dévouement sans borne des employés et bénévoles de cet organisme qui accueille annuellement 2 600 personnes handicapées. Des commandites d'une valeur de près de 30 000 \$ ont été offertes par les partenaires, permettant ainsi la réalisation de plusieurs travaux. ■



Projet de plantation d'arbres et aménagement d'un parcours d'exercices.



De gauche à droite : Jocelyn Renaud, associé, Denis Savard, directeur-général de Cité-Joie et Mario Morin, vice-président régional.

Crédit photo : Raymond Chabot Grant Thornton



Comité qui s'occupait d'animer les enfants invités à la journée communautaire.



Employés au travail pour aménager un parcours d'exercices.

## RESTEZ CONNECTÉ AUX BONS MOMENTS

Wifi 360

Bien plus qu'un routeur, le Wifi 360 est un service complet d'accompagnement pour la gestion de votre réseau Internet sans fil à la maison.

Inclus dans les forfaits Epsilon et Oméga

5,95\$\*

/mois

\*Taxes en sus. Certaines conditions s'appliquent.

CABLE.COM  
TÉLÉVISION ♦ TÉLÉPHONIE ♦ INTERNET

418.849.7125

www.ccapcable.com | f

Votre TV locale

## La succession

## Les grandes étapes de la liquidation

## COLLABORATION SPÉCIALE

Jesse Williamson, notaire  
jwilliamson@notarius.net

**Un proche vous a désigné comme liquidateur de sa succession et à la suite de son décès, vous ne savez par où commencer. Voici un guide pour vous aider dans le processus.**

**1- Obtenir la preuve du décès;** soit une copie d'acte de décès, soit un certificat de décès. Vous pourrez obtenir ces documents en vous adressant au directeur de l'état civil.

**2- Procéder à la recherche du dernier testament fait par le défunt.** Pour ce faire, vous devrez effectuer une recherche au registre des dispositions testamentaires de la Chambre des notaires et au registre des testaments et mandats du Barreau du Québec (accessible sur Internet). Vous devrez également vérifier dans les papiers du défunt s'il n'aurait pas laissé un dernier testament écrit à la main ou devant témoins, et ce, même si vous avez un testament notarié sous la main. C'est le dernier testament fait par le défunt qui prime, peu importe sa forme.

Si vous êtes en présence d'un testament écrit à la main ou devant témoins, vous devrez faire vérifier le testament par un notaire ou devant le tribunal avant de pouvoir commencer les opérations de liquidation de la succession. En présence d'un testament notarié, la vérification n'a pas à être faite.

**3- Enregistrer un avis de désignation du liquidateur au Registre des droits réels et personnels mobiliers (RDPRM),** afin de rendre publique l'identité du liquidateur.

**4- Contacter les personnes susceptibles d'hériter,** afin de les informer de l'ouverture de la succession.

**5- Fermer les comptes en banque du défunt et ouvrir un compte de succession.** Du moment où les institutions financières sont informées du décès, les comptes en banque du défunt seront gelés. Afin de pouvoir ouvrir un compte de succession, vous aurez besoin de l'acte ou du certificat de décès, des certificats de recherches testamentaires du Barreau du Québec et de la Chambre des notaires du Québec ainsi que d'une copie du dernier testament du défunt, et le cas échéant, l'acte de désignation du liquidateur.

**6- Dresser un inventaire des biens et des dettes de la personne décédée.** Une fois l'inventaire fait, un avis de clôture d'inventaire devra être publié au RDPRM ainsi que dans un journal local.

**7- Faire les déclarations de revenus (rapports d'impôts).** À la suite du décès, le liquidateur doit produire une déclaration de revenus pour le défunt, et une deuxième déclaration de revenus distincte pour la succession. Une fois les déclarations de revenus traitées et analysées, le liquidateur recevra le certificat de décharge (du fédéral) et le certificat autorisant la distribution de biens (du provincial). Après réception de ces certificats, le liquidateur peut procéder à la liquidation de la succession proprement dite.

**8- Vous devrez dans un premier temps payer les dettes du défunt ainsi que les dettes de la succession.** Ce n'est qu'une fois toutes les dettes payées que le liquidateur pourra faire un compte-rendu définitif aux

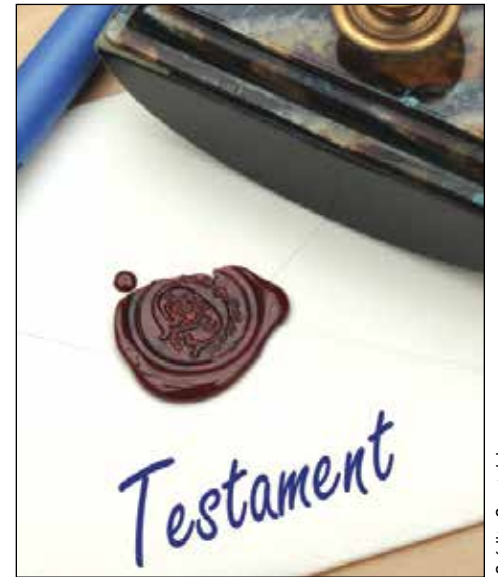
héritiers et enfin procéder au partage des biens de la succession.

Finalement, vous devrez publier un avis de clôture du compte du liquidateur au RDPRM.

En tant que liquidateur, vous êtes tenté de sauter des étapes? Sachez qu'il y a des conséquences à le faire.

Dans certaines circonstances, à titre de liquidateur, vous pourriez être tenu personnellement responsable du paiement des dettes, et en d'autres circonstances, ce sont les héritiers qui pourraient être tenus de payer.

Agir à titre de liquidateur d'une succession peut parfois s'avérer une tâche ardue. Si vous avez des questionnements ou des doutes concernant la conduite à tenir, consultez un notaire afin de vous éviter de mauvaises surprises. ■



Il est important de procéder à la recherche du dernier testament.

Crédit : Courtoisie

## Le Cabanon affiche sa programmation

## L'automne à la Maison des jeunes



Chaque semaine, on cuisine un plat différent pour le souper communautaire.

Crédit : Courtoisie

Programmation  
Automne 2018

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
11-12 ans 15H30 À 17H	Activité MDJ 17H À 21H	Souper Communautaire 17H À 21H	Soirée Sportive 17H À 21H	Activité MDJ 17H À 22H

\* Nous publions l'horaire de la Maison des jeunes chaque semaine sur notre profil Facebook Anim MDJ Le Cabanon

**(CR) En avant pour la programmation automnale à la MDJ! On adore les mercredis réservés au souper communautaire, lors desquels les animateurs et les jeunes cuisinent chaque semaine un repas différent. Les jeudis, de 18 h à 19 h, tout ce beau monde se déplace à la palestre de l'école Montagnac, bâtiment du lac, pour bouger et pratiquer différents sports. Les mardis et vendredis sont réservés pour les activités à la Maison des jeunes ou hors MDJ.**

Notez qu'une plage horaire est maintenant réservée aux jeunes de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années (11-12 ans) lors des journées d'ouverture, de 15 h 30 à 17 h.

**Taxi MDJ**

Grâce à l'appui de la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, la Maison de jeunes offre un système de rattachements, du mardi au vendredi, selon les besoins. Au coût de 2 \$ par transport, les intervenants pourront aller reconduire les jeunes à leur domicile.

**L'Halloween**

L'équipe d'animation est à concocter une soirée haute en couleurs pour les 11-17 ans. Obtenez tous les détails sur la page Facebook de la MDJ. On joint l'équipe au 418-841-0707 ou par courriel à mdjlecabanon@gmail.com. ■



Testaments & mandats | Succession | Immobilier  
Corporatif | Procédures non contentieuses

Ouverture du lundi au vendredi de 9h à 21h et le samedi de 9h à 13h.

Services à domicile offerts en tout temps et gratuitement pour les résidents de la Ville de Québec et de la couronne nord de Québec.

Bureau « family-friendly » avec commodités pour les enfants (jouets, table à langer)



25, chemin du Boisé  
Lac-Beauport, Québec, G3B 2A3  
418-264-8131  
jwilliamson@notarius.net  
www.notairewilliamson.com

## À Montagnac, on vote Nos citoyens de demain aux urnes



L'accueil des jeunes électeurs.

(CR) L'école Montagnac a à cœur d'éduquer les citoyens de demain. Dans cette optique, les enseignants de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> années des deux bâtiments de l'école ont profité de la période électorale pour faire vivre aux élèves une expérience enrichissante de démocratie.

Les 27 et 28 septembre dernier, les élèves se sont présentés aux urnes afin de pratiquer leur droit de vote. Lors d'une simulation réaliste, ils ont pu se rendre au bureau de vote

où les attendaient des secrétaires et scrutateurs choisis parmi les élèves, afin d'y déposer leur bulletin.

Avant de faire leur devoir de citoyen-élève, les enseignants ont pris le temps d'aborder avec eux différents enjeux tels que

la santé, l'éducation et l'environnement. Les élèves ont pris leur devoir au sérieux en s'engageant dans les discussions et en posant d'excellentes questions afin de faire un choix éclairé. C'est avec fierté qu'ils ont pu se prononcer sur le candidat de Chauveau qu'ils voulaient voir siéger à l'Assemblée nationale.

Maintenant la grande question, nos jeunes électeurs en herbe étaient-ils du même avis que les adultes de leur comté?

Voici le résultat des élections.

- PLQ : 40 %
- CAQ : 21 %
- PV : 14 %
- QS : 10 %
- PQ : 8 %
- PCQ : 5 %
- NPD : 3 %



Les jeux sont faits!

## À l'agenda d'octobre Au Précieux Temps, on multiplie la créativité



Informez-vous sur les fêtes clé en main.

(CR) Mettre de l'avant la créativité de la communauté, Au Précieux Temps le fait à merveille. À son offre habituelle, l'organisme bonifie sans cesse ses ateliers pour petits et grands.

Octobre rimant avec Halloween, on y soulignera bien sûr la fête à sa manière. Surveillez leur page Facebook pour en apprendre davantage sur les deux journées de bricolage prévues les 27 et 28 octobre prochain.

### Les jeudis créatifs!

Dès 19h, les jeudis soirs sont réservés aux ateliers à la carte pour adultes qui désirent s'accorder une pause bien méritée.

- Soirée Pinço & Apéro, le jeudi 18 octobre
- Grande NOUVEAUTÉ : Atelier culinaire – Duo de tartares, le jeudi 25 octobre
- Le monde écolo vous chicote? Apprenez-en davantage avec Geneviève d'Écoboutik le jeudi 1<sup>er</sup> novembre
- Populaires, créatives, relaxantes et colorées, les soirées mandalas! Joignez-vous à celle du 8 novembre prochain.



Populaires, les soirées Pinço & Apéro!

En famille ou entre amis, pour un anniversaire, pour bricoler, peindre ou dessiner en atelier libre sur céramique, toile, bois ou verre, c'est Au Précieux temps que ça se passe! Visitez le auprecieuxtemps.com pour tous les détails! ■



990, boulevard du Lac G2M 0C9

### PLUSIEURS POSTES DISPONIBLES :

- 1 gérant(e)
- 1 maki rouleur

### Emploi étudiant aussi disponible

Ces postes s'adressent à tous les groupes d'âge.  
TU RECHERCHES UN MILIEU STIMULANT AVEC PLAISIR AU TRAVAIL?  
JOINS-TOI À NOTRE ÉQUIPE!

Service des ressources humaines  
3500, ch. des Quatre-Bourgeois  
Bureau 260  
Québec (Qc) G1W 2L2

Par courriel : [rh@gestionbeginplus.com](mailto:rh@gestionbeginplus.com)

Par téléphone : 418 657-5962 poste 204

## solution saveursanté

Alimentation spécialisée sans les 11 principaux allergènes\*

PROFITEZ DE LA VIE  
avec les produits sans gluten



GRANDE  
PROMOTION!

OBTENEZ

15% de rabais  
sur le prix régulier



Un nouveau monde de saveurs et de gourmandise!

Cette offre est valide jusqu'au 28 octobre 2018 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

Grand choix de pains non congelés. Pains tranchés, petits pains, craquelins sucrés ou salés, tartines et biscottes, biscuits, etc.

• Des conseillères formées et compétentes

• Consultation avec une nutritionniste sur rendez-vous

\* Référence ACIA

1670, avenue Jules-Verne, local 105  
(Québec) G2G 2R1  
Autoroute 40, sortie Legendre  
418 780-8182

[solutionsaveursante.com](http://solutionsaveursante.com)

Suivez-nous sur Facebook

Pains frais sans gluten et produits laitiers faits et cuits sur place selon l'horaire

Plus de 5 000 produits différents en magasin!

Hôtel avec vue

# Entourage sur-le-Lac a un an

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

**Déjà un an! Le digne remplaçant du Manoir St-Castin est une version moderne de son prédécesseur. La construction échelonnée sur toute l'année précédente laissait présager quelque chose de bien, mais le résultat est époustouflant. Bienvenue à Entourage sur-le-Lac!**

Beaucoup de Lac-Beauportois et Beauportois ont une certaine nostalgie du Manoir St-Castin. Le style château avec ses tours, un côté rustique, les poutres apparentes et surtout l'habitude de le voir toujours debout comme un témoin imperturbable du temps qui passe ou plusieurs d'entre nous se sont mariés. Il était une partie de ce « nous » qui nous définit.

Vous savez quoi? Les prochaines générations verront Entourage sur-le-Lac de la même façon avec le temps.

## De château en château...

Dans les faits, Entourage-sur-le-Lac répond davantage aux critères du château que ne le faisait le Manoir vers la fin utile de sa vie. C'est l'édifice le plus imposant de notre municipalité et certainement le plus prestigieux. C'est un palais moderne qui attire depuis son ouverture des milliers de clients chez nous. Il est notre ambassadeur, notre carte de visite et fait pour Lac-Beauport ce que fait le Château Frontenac pour la ville de Québec. Il nous fait connaître.

D'ailleurs, quand on demande à Julien April, directeur des opérations, vers quoi et vers où il désire voir évoluer l'hôtel, son souhait est d'en faire LA destination reconnue au



*C'était il y a un an et on sentait déjà la fierté et l'enthousiasme de Julien April lors de l'inauguration officielle. Un défi qu'il aime encore tout autant, sinon plus et qu'il relève avec brio.*



*Deux ambassadrices posent fièrement avec la note de 9,5 sur Booking.com qu'Entourage a obtenue. L'hôtel a aussi obtenu le prix Meilleurs commentaires clients Expedia 2017, ex aequo avec le Sépia.*



*Les becs sucrés sont comblés à Entourage avec Remy Gaudet qui est à la fois chef pâtissier de L'îlot et du Bonne Entente.*



*Pour le petit déjeuner, déguster l'un des trois smoothie bowls, c'est encourager le Club de Canoe-Kayak Lac-Beauport, le Club de vélo LB-Cycle et le Centre de plein air le Saisonnier. À ce jour, plus de 2 000 \$ ont été remis à ces organismes.*



# BR@NCHÉ

SUR L'ACTUALITÉ MUNICIPALE  
CULTURELLE  
TECHNO



Votre Tv locale

CHAÎNE 601 POUR LES  
ABONNÉS CCAP



## L'îlot

L'offre de restauration de Lac-Beauport est une fois de plus rehaussée par le nouveau venu. L'îlot est ce qu'il y a de plus proche entre la fusion de la cuisine classique et l'audace des chefs actuels. On y mange bien et mieux. Tous les plats sont cuisinés sur place avec des produits frais. Le terroir y est fortement représenté et les menus scrutés par des nutritionnistes. Le restaurant à aire ouverte offre une vue dégagée sur le travail du chef et de sa brigade en plus de sa façade entièrement vitrée donnant sur la majesté du lac Beauport. C'est magnifique en toute saison et une immense terrasse au bord de l'eau complète le tout. Des foyers sont également allumés tout l'hiver. Que dire de plus? Ah, oui, à l'étage, le bar à vin! Que l'on y aime les fins de journées!

## Nos jeunes

Entourage privilégie l'embauche de résidents de Lac-Beauport pour combler tous les postes disponibles; bon nombre de nos jeunes y travaillent... Un sentiment d'appartenance s'en dégage déjà après une seule année. Le temps fera son œuvre et tout comme le Manoir St-Castin que les familiers nommaient « Le Manoir », Entourage sur-le-Lac devient peu à peu « Entourage ». L'on va finir par se tutoyer...

166 chambres et suites. Un restaurant. Des salles pour des congrès, des mariages. Une plage. Le lac Beauport... et nous. ■

Québec, à Lac-Beauport, pour son charme et son prestige. Avec son équipe chevronnée, c'est ce qu'il fait tous les jours et sa plus grande fierté est assurément d'œuvrer dans le même domaine que son père Alain April, directeur général d'Entourage. Fierté et reconnaissance pour le paternel qui lui donne toute la latitude pour relever ce défi.

## Pas seulement pour dormir

Le site sur lequel est construit le prestigieux hôtel attire les curieux contemplatifs et actifs depuis 1879. Plusieurs établissements se sont succédés sur ces cinq acres et les 375 pieds de façade depuis cette époque. Si la beauté des lieux est restée la même, les raisons d'y venir ont changé. Désormais, on bouge. Avec le nombre ahurissant d'athlètes originaires de Lac-Beauport, il était quasi inévitable qu'un jour des gens d'ailleurs viennent vérifier ce qu'il y a dans notre eau. Tout au long de l'année, Entourage propose des activités exaltantes qui correspondent aux quatre saisons. Le magnifique terrain de jeu s'y prête à la perfection. Vous risquez de repartir plus en forme qu'à votre arrivée. En vous prêtant au jeu, vous amoindrirez légèrement vos remords d'excès de table. Oui, ce danger existe...

L'événement Ray-Ban

## Une signature Vision Santé



Crédit : Carole Roth, Vision Santé

(CR) Un autre événement qui témoigne de la vitalité et du dynamisme de la clinique d'optométrie Vision Santé à Lac-Beauport, celui de Ray-Ban qui se tenait dans ce chaleureux commerce le 26 septembre dernier. « Un autre grand succès! Merci à tous ceux et celles qui se sont présentés! C'est toujours un grand plaisir pour nous de vous offrir un service personnalisé », a affirmé avec enthousiasme la propriétaire Carole Roth. ■

## Le coaching, c'est pour les autres... Vraiment?

COLLABORATION SPÉCIALE

Maude Desharnais, coach d'affaires  
www.maudedesharnais.com

J'ai souvent entendu dire, de la bouche de dirigeants et gestionnaires, que le coaching était une perte de temps et d'argent; qu'ils avaient tous les outils en place pour atteindre leurs buts et objectifs. Suite à ces affirmations, je leur ai posé quelques questions sur leurs performances, productivité, leadership et confiance en soi. Bizarrement, nous avons réalisé que pour la plupart, ils avaient un ou plusieurs points qu'ils devaient améliorer et donc, n'étaient pas à leur plein potentiel.

Avez-vous déjà entendu parler d'un « wingman » ou copilote dans l'armée de l'air? Nous pourrions comparer un coach à un « wingman » pour l'individu qui est « coaché ». Le coach, comme le « wingman », assiste l'individu (le pilote), qui lui, avance et dirige. Le coach/wingman ne fait que l'aider et l'assister à continuer d'avancer sans toutefois prendre les commandes.

### Les outils

Être un coach, c'est donner des outils pour que les gens accomplissent ce qu'ils désirent. Les solutions ne viendront pas de la bouche du coach. Elles viendront de l'individu lui-même à la suite d'un processus d'analyse, de réflexion et d'évaluation des objectifs et obstacles que le coach supervisera. Le coach est le gardien du processus, et non du procédé.



### De l'argent jeté par les fenêtres?

Vous est-il déjà arrivé d'avoir des idées, des buts, des rêves sans trop savoir comment les réaliser et les atteindre? Quelle valeur donnez-vous à ces buts et ces rêves? Est-ce que l'accomplissement de ceux-ci vous permettra de doubler votre chiffre d'affaires ou d'avoir le poste tant convoité? Vous seul connaissez la valeur de ce que vous désirez accomplir. Un coach vous permettra assurément de vous aider à atteindre ce que vous désirez. Il vous permettra d'améliorer vos compétences tout en bénéficiant d'une expérience d'apprentissage supplémentaire. C'est un service de valeur considérable dont vous bénéficierez.

### Trop occupé!

Comme la plupart des gens qui travaillent, qui ont une famille, des loisirs, nous pourrions tous bénéficier d'une heure de plus dans notre journée. À chaque rencontre, j'entends que les gestionnaires et chefs d'entreprise cherchent des minutes de plus dans leur journée pour accomplir toutes leurs tâches. Pourquoi s'ajouteraient-ils du coaching? Ces gestionnaires vivent un stress et une pression élevés. Un coach leur permettra de se recentrer sur la vision globale des activités et ainsi rester concentrés sur les objectifs et la mission de l'entreprise. Conséquemment, ils économiseront beaucoup de temps en évitant de s'éparpiller! ■



**OFFREZ-VOUS  
LA LIBERTÉ  
SANS LUNETTES**  
Grâce à la chirurgie par  
lentilles intraoculaires

PROCHAINE SÉANCE D'INFORMATION  
Mardi 6 novembre, 19 h



**INSTITUT**  
PRIVÉ DE CHIRURGIE



VOIR CE QUE L'ON AIME  
**418.687.7328**  
institutprivedechirurgie.com

# l'ilot

REPÈRE GOURMAND

UN VERRE DE VIN  
POUR LA CAUSE



Les femmes reçoivent un verre de vin rosé en octobre, mois consacré à la sensibilisation du cancer du sein.\*

\* À l'achat d'un plat principal. Sur présentation de cette annonce ou en portant un accessoire rose.

## SANTÉ À VOS EMPLOYÉS!

Les bulles sont gracieusement offertes lorsque vous réservez votre célébration de Noël du bureau à L'ilot!\* Réservez rapidement un salon privé ou encore, des tables dans l'ambiance festive de notre resto.

\* Minimum de 10 personnes.

### RÉSERVEZ

418 463-8999 / info@ilotreperegourmand.com

Suivez-nous  

99, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0T1

## Blogue à part

### Dix-huit heures de bénévolat à Cité Joie



Les animateurs à Cité Joie ont toute mon admiration. Ils démontrent tellement de patience, de débrouillardise, de créativité et d'empathie. Je ne pense pas qu'on peut faire ce type de travail si ce n'est pas le cas.

#### COLLABORATION SPÉCIALE

Nancy Ratelle  
blogueapart@hotmail.com

**Vous connaissez Cité Joie, n'est-ce pas? C'est un camp de vacances à Lac-Beauport qui accueille des vacanciers avec handicaps physiques ou intellectuels et offre ainsi un peu de répit aux familles et de belles vacances en pleine nature à ses clients. Malgré les efforts colossaux de la direction afin de trouver le personnel adéquat pour opérer le camp cet été, le recrutement a été plus difficile. Les besoins en bénévoles étaient donc plus importants qu'à l'habitude.**

Même si je savais que cette expérience serait chargée en émotions, je suis une grande sensible, que voulez-vous. J'ai décidé d'offrir deux jours de mon temps après avoir vu leur cri du cœur sur les réseaux sociaux. Dix-huit heures, il n'y a rien là! C'est le temps que certaines personnes ont attendu dehors pour l'ouverture du nouveau Ikea à Québec. Je dis ça de même...

#### Chapeau les moniteurs!

Dix-huit heures de bénévolat, c'est vraiment très peu comparativement au marathon de 12 jours, 24 heures sur 24, entrecoupées de pauses bien méritées bien sûr, que font les moniteurs/monitrices ainsi que le personnel de soutien lors d'une période de camp. Ça m'a pourtant permis de réaliser tellement de choses.

On entend souvent que les jeunes d'aujourd'hui sont moins travaillants, moins engagés envers la communauté que les générations précédentes. Et bien je peux vous affirmer que ce sont des jeunes pour la plupart dans la jeune vingtaine, vraiment inspirants, que j'ai vu interagir avec les vacanciers et je tiens à leur lever mon chapeau.

#### Une réalité qui chamboule

J'ai eu l'occasion de donner un petit coup de main en assistant dans les tâches de la routine quotidienne et dans les activités organisées pour les vacanciers. Servir et réduire de la nourriture en miettes à l'heure des repas, se déguiser, dessiner, participer à une kermesse, veiller à leur bien-être, simplement jaser avec les vacanciers et j'en

passé ont fait passer les journées à la vitesse de l'éclair.

Je n'avais jamais réalisé à quel point juste préparer le déjeuner de quelqu'un qui mange tout très finement prend beaucoup de temps et de précision. La vigilance que j'ai pu observer pour que chaque vacancier reçoive un bon repas sécuritaire était impressionnante.

Une des choses qui m'a le plus impressionnée c'est la patience des vacanciers qui sont champions dans l'art d'attendre leur tour. Chaque routine demande tellement de temps au sein d'un groupe même si tout le monde fait de son mieux pour que ça roule rondement! Un bénévole par-ci, par-là ça ne nuit pas, disons.

Je dois admettre que lors de mon retour à la maison, l'impatience de mes enfants qui chialent quand ça ne va pas assez vite à leur goût me dérangeait plus qu'à l'habitude. Mais j'étais tellement reconnaissante que la vie ait choisi de me la jouer plus facile jusqu'à maintenant. Je compte bien les amener avec moi quand ils seront un peu plus grands.

#### Donner au suivant, c'est gratifiant

Encore aujourd'hui, je ne peux m'empêcher d'avoir une pensée pleine d'empathie pour ces familles qui vivent de grands défis quotidiennement. Je ne peux faire autrement que de penser à quel point ce petit répit doit leur faire du bien tout en étant convaincue qu'ils s'ennuient quand même énormément.

J'ai finalement bien géré mes émotions pendant ces deux jours. C'est en arrivant chez moi et en regardant mes 3 enfants que j'ai craqué de gratitude. J'ai eu de la misère à parler de mes journées sans avoir les yeux dans l'eau. Mais je suis vraiment heureuse de l'avoir fait.

Si vous cherchez une façon de faire du bien et de vous faire du bien, pensez à donner un peu de temps à cet organisme local. Il y a tellement de choses que vous ne verrez plus de la même façon après.

Je vous invite à consulter le citejoie.com pour en apprendre davantage sur l'organisme.

Vous pouvez suivre Nancy et son Blogue à part sur Facebook et maintenant sur son site au [www.blogueapart.com](http://www.blogueapart.com) ■

# Nouveau directeur général du Saisonnier La vision de Jean-Philippe Lehuu

(CR) Il est en poste depuis le 4 septembre et déjà on reconnaît son leadership. Présentation de Jean-Philippe Lehuu, nouveau directeur général au Centre de plein air le Saisonnier.

Détenteur d'un MBA en marketing ainsi que d'un baccalauréat en administration des affaires, M. Lehuu possède une vaste expérience dans la gestion et l'établissement de partenariats avec les organismes et gens d'affaires. Reconnu comme étant un gestionnaire loyal et mobilisateur orienté vers l'action, il a de plus un atout de taille, il connaît l'univers des camps. Y ayant été campeur, animateur et au fil du temps ayant gravi les échelons à droite et à gauche – de coordonnateur et responsable de parc à coordonnateur des loisirs – il a un peu porté tous les chapeaux jusqu'au moment où il a dû faire des choix pour son futur. Ses études l'ont amené à développer son penchant pour le marketing, une avenue qui l'aura guidé vers de beaux mandats dans le domaine.

Lac-Beauportois depuis avril 2017, Jean-Philippe Lehuu a établi de nombreux contacts avec les entreprises d'ici et son enthousiasme et sa détermination ont certainement fait pencher la balance lors de l'entrevue d'embauche.

## Tourné vers demain

On ne peut renier le passé et beaucoup d'avancées ont été faites au Saisonnier. « J'arrive avec des idées nouvelles et je veux aller vers l'avant avec mon équipe avec qui je partage ma vision », affirme M. Lehuu qui ajoute « qu'il n'est pas interdit d'évaluer si ce que nous faisons est la meilleure manière de faire. » Il n'est pas impossible que l'on revoie l'offre de camps, nous dit-il, puisque le mot d'ordre est l'optimisation. « L'une de nos forces c'est la diversité, mais en tant que parent, quand je vois la liste, je trouve qu'il y en a beaucoup. Il pourrait y en avoir moins et j'apprécierais quand même la belle diversité. Je compte aller sonder les gens sur ce qu'ils veulent avoir comme offre. »



Lors de leur participation au XMAN Race, Jean-Philippe Lehuu, Billy Boisvert, directeur des opérations et François Holmes, technicien en loisirs.

Crédit : Courtoisie

**Le Combat des chefs**  
7<sup>e</sup> édition

C'est sous la présidence d'honneur de M. Julien April, directeur des opérations à l'Hôtel Entourage sur-le-Lac, à Lac-Beauport que se tiendra la 7<sup>e</sup> édition du Combat des chefs. Organisé par le Centre de plein air le Saisonnier, l'événement aura lieu le mercredi 7 novembre 17h30 à Entourage sur-le-Lac. En soirée, les mises en bouche gourmandes créées par nos chefs invités, les vins sélectionnés par Mme Marie-Sophie Gagnier, directrice de la restauration et sommelière à Entourage sur-le-Lac. Un rendez-vous à ne pas manquer, avec pour maître de cérémonie M. François Holmes.

**Les chefs en vedette**

- Steven Gossil Lessard, restaurant La Chope Gobeine
- Baptiste Crevin, restaurant L'Îlot Requin Gourmand
- Rémy Gaudet, restaurant L'Îlot Requin Gourmand
- Emmanuel Malvez d'Arville, restaurant Le Moulin d'Arville

Les billets sont au coût de 150\$ l'unité ou 1000\$ pour une table de 8 personnes. Un reçu de charité sera remis sur demande.

Tous les profits de la soirée seront remis au **Programme Tournesol** du Centre de plein air le Saisonnier, qui a pour mandat d'offrir gratuitement à des enfants défavorisés ou ayant un besoin particulier, l'expérience du camp de vacances.

Desjardins, Québec, Entourage sur-le-Lac, clic

Pour acheter votre billet, votre table ou commander l'événement, contactez le Chef Gîte : [information@lesaisonnier.net](mailto:information@lesaisonnier.net) ou appelez-nous au 418 849.2821. [www.lesaisonnier.net](http://www.lesaisonnier.net)

Jean-Philippe Lehuu et son équipe veulent faire rayonner le Saisonnier et ma foi, ce noyau de joyeux lurons semble drôlement bien équipé pour le faire, le dynamisme est contagieux. D'ailleurs, allez les rencontrer et leur donner un coup de pouce lors de la « Corvée du Saisonnier » le 20 octobre prochain dès 8 h 30. On a besoin de bras, petits et grands, pour différents travaux de peinture, nettoyage, réparation, etc. Signifiez votre intérêt au 418 449-2821 ou par courriel à [information@lesaisonnier.net](mailto:information@lesaisonnier.net). « Parmi les participants à cette journée, nous ferons tirer une semaine en camp plein air (valeur de 145 \$), promet le sympathique DG qui conclut en rappelant que la septième édition du Combat des chefs aura lieu à Entourage sur-le-Lac, le 7 novembre prochain. L'invitation est lancée à toutes et à tous! ■

## Concept Beauté Signature

MÉDICO-ESTHÉTIQUE

**5** SUCCURSALES POUR MIEUX VOUS SERVIR

VISITEZ NOTRE SITE WEB [conceptbeaute.net](http://conceptbeaute.net)

# LA MICRODERMABRASION AVEC INFUSION DERMIQUE

## UN TRAITEMENT INCONTURNABLE POUR RAJEUNIR LA PEAU DE VOTRE VISAGE

# 99\$

JUSQU'AU 15 NOVEMBRE

VALEUR DE 195 \$

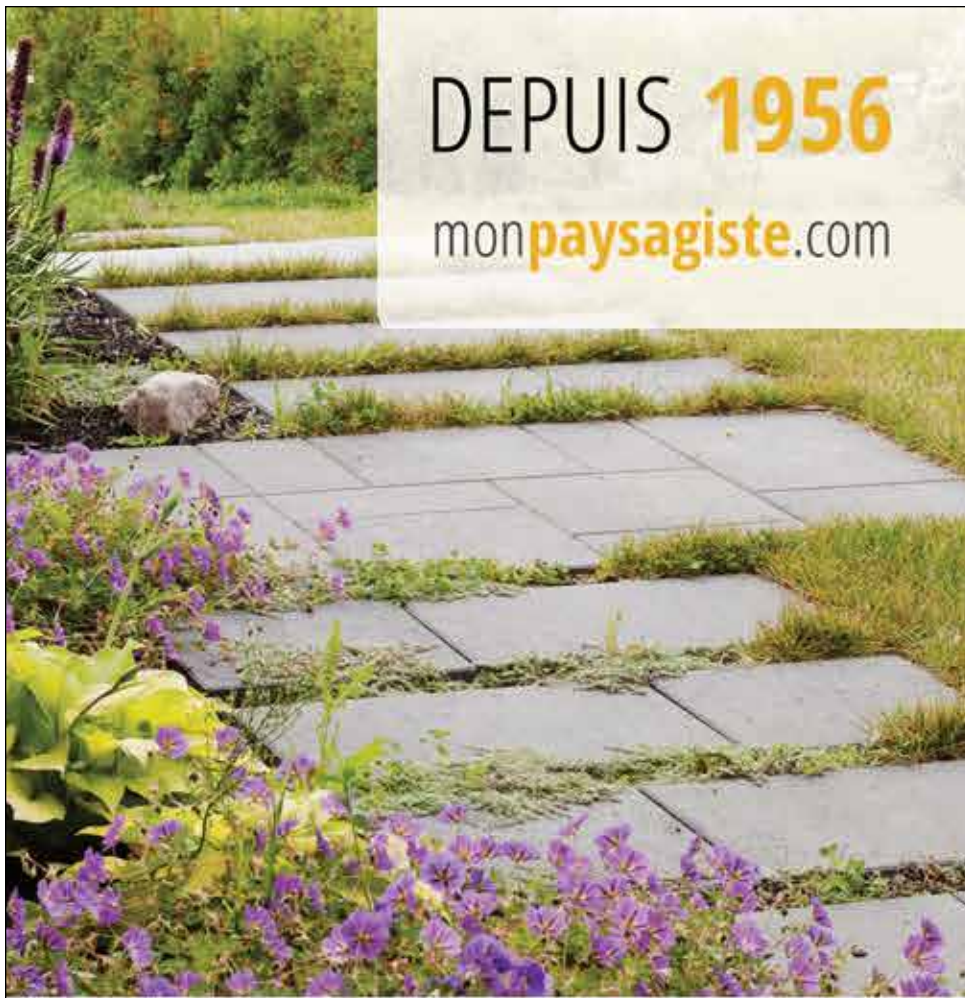
**CHARLESBOURG**  
8500, boul. Henri-Bourassa  
Porte #1  
418 622-7299

**LAC-BEAUPORT**  
870, boul. du Lac  
418 316-5299

**QUÉBEC**  
106, boul. René-Lévesque O.  
(coin Cartier) Québec  
581 742-6299

**BEAUPORT**  
2150, ave. Deblois  
(Quartier du Vieux-Moulin) Québec  
418 666-5558

**CAP-ROUGE**  
990, boul. de la Chaudière  
Sainte-Foy (Québec)  
418 877-4198



| Réalisation de travaux d'aménagement paysager |  
| Conception de plan | Éclairage extérieur |

Les espaces extérieurs,  
notre passion !

418.849.3405



  
**Candide**  
**VILLENEUVE**  
**PAYSAGISTE**

## Que sont donc réellement les terreaux? Ô sol, ô humus, ô terre généreuse



Crédit : Julie Robineau

*Faire son propre compost, un choix avisé.*

### COLLABORATION SPÉCIALE

Julie Robineau – Candide Villeneuve Paysagiste inc.  
info@monpaysagiste.com

**En horticulture et jardinage, le terreau désigne un substrat ou un support de culture. Sa base est composée de terre végétale, à laquelle s'ajoutent majoritairement des produits de décomposition tels que des débris végétaux. C'est la partie organique des terreaux. S'ajoutent à leurs compositions d'autres éléments, tels que la chaux ou la vermiculite, qui apportent au terreau des capacités nutritives et de drainage. C'est la partie minérale. La plupart du temps, les terreaux sont utilisés pour les cultures potagères ou horticoles.**

À l'origine du mot terreau qui semble être apparu vers 1600, on trouve l'étymologie « terral » qui signifie « terre, terrain, territoire ». Ce terme qui désignait initialement un sol de culture signifie aujourd'hui dans le langage courant des suppléments horticoles rapportés au sol de cultures. Là où la terre fertile était exploitée où elle était, la fertilité est maintenant vendue en sacs plastiques! Oups... Je tiens dans cette chronique à vous initier sur la bonne utilisation des terreaux, qui ont leurs avantages, mais aussi leurs limites!

### Faire des choix avisés

L'avantage du terreau bien choisi, c'est qu'il répond aux besoins de la plante. Il permet de faire de la rétention d'eau pour limiter les arrosages. Il existe toutes sortes de terreaux spécifiques répondant aux besoins des plantes : terreau pour plantes potagères ou pour jardinières, terre de bruyère, terreau pour rosiers et même un terreau universel, dis donc! Vous trouvez également des terreaux pour toutes circonstances : plantation en intérieur ou extérieur, terreau pour l'automne ou le printemps, terreau pour planter, semer, repoter ou bouturer... l'embarras du choix! Les terreaux sont utiles pour cultiver rapidement dans des sols entièrement rapportés tels que les cultures en pot ou dans les sols appauvris...

La première limite à l'utilisation des terreaux, c'est qu'ils sont composés de tourbe qui est le produit de la fossilisation des débris végétaux. La tourbe n'est pas un produit renouvelable! Il faut plusieurs milliers d'années pour créer cette matière : environ 3 000 ans pour la tourbe blonde et 8 000 ans pour la tourbe noire. Les tourbières sont des écosystèmes uniques, avec des rôles majeurs dans la purification de l'air et de l'eau, dans le stockage du CO<sub>2</sub>, qui régulent les conditions climatiques locales et favorisent la biodiversité. L'autre limite, c'est le « quid » de l'exploitation et le transport de la tourbe qui génèrent beaucoup de CO<sub>2</sub>...

La première bonne nouvelle, c'est que les terreaux peuvent s'inscrire dans une logique de développement durable. À vous donc de choisir des terreaux fabriqués à partir de matières premières renouvelables, recyclées, locales si vous en trouvez. La deuxième bonne nouvelle, c'est que vous pouvez contourner l'utilisation des terreaux en... fabriquant votre propre compost! Et ensuite, vous pouvez procéder vous-même à un mélange de terre végétale et de compost pour créer votre nouveau support de culture adapté à la plupart des plantes potagères et horticoles. Alors à vos épluchures, Mesdames, Messieurs! ■

## Journées de la culture à Lac-Beauport

# Le 29 septembre, la culture mise de l'avant!

(CR) Le chapelet avait bel et bien été accroché à la corde à linge pour faire en sorte que la Journée de la culture se déroule sous le soleil à Lac-Beauport.

C'est en collaboration avec les artistes locaux de la Guilde artistique de Lac-Beauport que l'événement familial s'est tenu dans le parc de la Gentiane, face au club nautique. Pour l'occasion, plusieurs artistes peignaient en direct sous l'œil attentif des visiteurs.

Lors de son passage, l'Écho a pu être témoin d'un succulent spectacle de marionnettes, de la prestation musicale *Megan chante Disney*, de la lecture de contes sous la tente à lecture de la bibliothèque L'Écrin, sans oublier le rallye familial lors duquel les artistes étaient mis à contribution. Une journée parfaite sous le sceau de la bonne humeur mise de l'avant par ce sympathique animateur qui, avec son karaoké ambulante, poussait la chansonnette au gré de ses rencontres. ■



Petits et grands ont fort apprécié le spectacle de marionnettes.



BBQ animé et servi par la Maison des jeunes le Cabanon.



Deux artistes échangeant sur les différentes techniques.

Crédit : Carole Roy

## Le rendez-vous des monstres et des princesses L'Halloween au parc « hanté » du Brûlé!

(CR) Dans le cadre de la fête de l'Halloween, les Lac-Beauportois sont invités à découvrir les sentiers illuminés et animés du parc du Brûlé... parc qui serait hanté, apprend-on!

Au programme : confiseries, feu de joie, jongleuse de feu, histoires d'épouvante... En prime pour l'édition 2018, un des sentiers deviendra un *parcours hanté* extérieur! Mais quelle est donc cette histoire d'horreur qui l'habite?

À nouveau cette année, vous êtes invités à décorer votre citrouille et à l'apporter lors de l'activité. Déposez-la à l'entrée du parc du Brûlé avec votre nom et vos coordonnées. Un tirage au sort aura lieu parmi tous les participants.

Beau temps mauvais temps, la fête aura lieu à l'extérieur, le 31 octobre de 18 h à 20 h au parc du Brûlé, face au Saisonier.

Pour ceux qui désireraient être bénévoles afin d'incarner un personnage dans le parcours hanté, veuillez communiquer avec M<sup>me</sup> Isabelle Provencher, au 418 849-7141, poste 249. ■



Est-ce cet étrange personnage qui hante le parc du Brûlé? C'est ce que vous apprendrez le 31 octobre prochain.



Votre citrouille sera-t-elle exposée le long du sentier?

Crédit: Municipalité de Lac-Beauport

# PASSIONNÉ

RANDONNÉE • PLEIN-AIR • VÊTEMENTS

KEEN | salomon | LOWA | TECNICA

ARC'TERYX | patagonia | THE NORTH FACE | OSPREY

**LA CORDÉE** | la vie sportive

600 Bouvier, Québec • lacordee.com

## MONT CERVIN DÉCOUVREZ LA FORCE EN EXCAVATION À LAC-BEAUPORT!

### UN MAXIMUM DE SERVICES!

- > Raccordement aux égouts et à l'aqueduc
- > Mise en place du terrain / enrochement
- > Fosse septique et champ d'épuration
- > Gestion d'infiltration d'eau



T 418 627.3865 | @ info@maximumexcavation.com



RBQ : 8320-6268-56



# L'hiver approche!



À L'ACHAT DE 4 PNEUS NEUFS  
OBTENEZ **50%** de rabais  
sur l'alignement des 4 roues



Concessionnaire de pneus Nokian 



REEMPLACEMENT ET RÉPARATION DE PARE-BRISE



**CENTRE TECHNIQUE GILCO**  
979, boul. du Lac, Lac-Beauport (QC) G3B 0W4  
**418 841-6391**

Une invitation de l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury

## Les samedis à la Chapelle

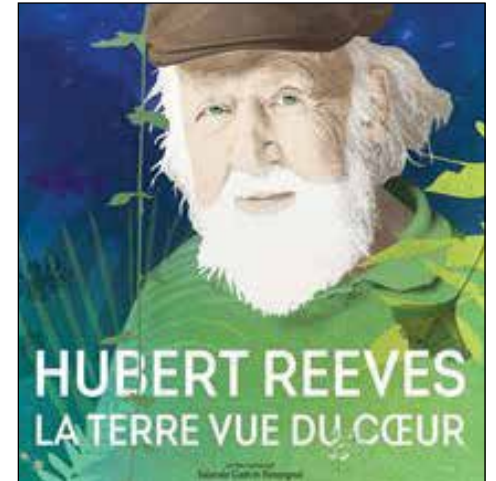
(CR) Intéressants, intelligents, constructifs et parfois gourmands, c'est ça les samedis à la Chapelle de Tewkesbury. Conférence, causerie et projection sont au menu des prochaines semaines.



Prendre soin  
de nos arbres  
indigènes et ornementaux

27 octobre de 15 h 30 à 17 h 30

« Prendre soin de nos arbres indigènes et ornementaux », tel est le titre de la conférence animée par Louis-Philippe Fortin, expert en arboriculture raisonnée et propriétaire de *Réiterre*. Apprenez-en davantage sur les bonnes pratiques qui stimulent la vigueur et l'immunité des arbres : amendement du sol, paillis, bois raméal fragmenté. Lors de sa conférence, il abordera également les techniques de plantation, d'entretien, d'élagage, d'émondage et de taille des arbres.



10 novembre 15 h 30 à 17 h 30

« Terre vue du cœur », est un film dédié à la biodiversité et aux générations futures. Hubert Reeves, Frédéric Lenoir, des scientifiques, des auteurs et des artistes nous rappellent à quel point le vivant sous toutes ses formes est un fascinant et touchant mystère... qu'il ne tient qu'à nous de préserver! Cette ciné-causerie aura lieu en présence de la réalisatrice Iolande Cadrin Rossignol.

Réalisés en collaboration avec la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, ces événements sont organisés par le Comité Dynamisons Tewkesbury de l'Association des citoyens et citoyennes de Tewkesbury (ACCT). ■

Crédits : Courtoisie

À PARTIR DE  
**209\$**  
JUSQU'AU  
2 DÉCEMBRE 2018

LE PLAISIR,  
ÇA S'APPREND!  
COURS DE SKI À PETITS PRIX

  
Stoneham  
ski-stoneham.com | 418.848.2411

  
Mont-Sainte-Anne  
mont-sainte-anne.com | 418.827.4561

## Société de développement économique de La Jacques-Cartier Fière partenaire des entrepreneurs d'ici

(CR) C'est lors de la séance du conseil d'administration du 11 septembre dernier que la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier a octroyé plus de 9 000 \$ dans le développement économique de sa région.

Crédit : Courtoisie



### Un coup de pouce financier aux entreprises...

La jeune entreprise Centre Canin Tout doux, la Coop santé Sainte-Brigitte et la Vélopieste Jacques-Cartier/Portneuf ont toutes bénéficié du soutien de la SDE de La Jacques-Cartier.



Le Centre Canin Tout doux.

Plus près de nous, le service de garderie et pension pour chiens le Centre Canin Tout doux de Stoneham offre un environnement paisible en plein cœur de la nature où les chiens sont accueillis comme un membre

de la famille. L'entreprise propose aussi un centre d'enrichissement, une exclusivité dans la grande région de Québec, où l'animal est stimulé intellectuellement et physiquement, diminuant ainsi son stress et son ennui.

### ... Et aux événements d'ici

En lien direct avec sa volonté de développer la notoriété et le positionnement distinctif de la destination touristique de la région de La Jacques-Cartier, la SDE soutient également les événements d'ici.

Elle était ainsi l'un des fiers partenaires de l'événement le Défi Tour du lac Beauport 2018 qui s'est déroulé le 30 septembre dernier.

### À propos de la SDE de La Jacques-Cartier

Bras économique de la MRC, la SDE de La Jacques-Cartier soutient, promeut, initie et contribue, au nom de la MRC et de ses partenaires, au développement économique et social de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-Lac, Lac-Saint-Joseph, Shannon, Saint-Gabriel-de-Valcartier, Lac-Delage, Stoneham-et-Tewkesbury, Lac-Beauport et Sainte-Brigitte-de-Laval. ■

## Tout un envol pour Mégane Fortin! Ses toiles exposées à L.A.



Crédit : Jessie Tremblay

Meg développe de plus en plus son propre style. Pour elle, chaque couleur est une émotion.

(CR) Elle a à peine un pied dans l'adolescence que déjà, ses toiles sont exposées à Los Angeles! Mégane Fortin, jeune artiste-peintre de 10 ans, est déjà reconnue à l'international.

Depuis 2 ans, la jeune et talentueuse résidente de Stoneham s'est taillé une place de choix dans le milieu artistique et est maintenant membre du collectif international d'artistes Artzoom « CIAAZ ». Déjà évaluée par une experte en art, la presque totalité de ses toiles aurait été vendue, nous apprend-on. Après avoir été exposées à la bibliothèque Jean-Luc-Grondin de Stoneham jusqu'au 24 septembre, les 15 nouvelles œuvres de Meg qui constituent l'exposition *Envol* ont pris la route de la Californie pour y être mises en vente.

### De Stoneham à L.A.

C'est un Québécois gravitant dans un milieu influant de Los Angeles qui lui a proposé de devenir son agent pour la Californie. Les toiles de la jeune artiste sont maintenant attendues dans des hôtels et des résidences de prestige. Mégane est maintenant chapeauté par

l'artiste-peintre Marie-Josée Lépine qui lui enseigne de nouvelles techniques pour parfaire ses connaissances et l'accompagner dans ses créations. « Elle crée avec l'énergie de l'enfance, avec un contrôle et une technique qu'elle semble



Meg en compagnie de l'artiste-peintre Marie-Josée Lépine.



La jeune artiste a créé une partie de ses œuvres seule dans son atelier.

maîtriser depuis des années. Elle ose et ses toiles, épurées et puissantes, donnent envie d'y plonger », souligne son mentor. Pour Mégane, qui a choisi Meg comme nom d'artiste, sa démarche est claire : la peinture lui permet d'exprimer ses émotions. ■



# Eye Am

SOINS OCULAIRES

Voir le monde comme je suis



### UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Technologies de pointe  
Clinique de sécheresse oculaire  
Montures de créateurs



**LUCIE LAURIN**  
optométriste

**FRANÇOIS PIUZE**  
optométriste

**CYNTHIA DROUIN**  
opticienne

**ISABELLE JUTRAS**  
opticienne

**ANNE-MARIE LAURIN**  
opticienne

1020, rue Bouvier | 418 380-2734

[eye-am.ca](http://eye-am.ca)

Deux journées énergisantes!

# MégaRelais madame Labriski 2018!

CAROLE ROY

carolero@journal-local.ca

**C'est la fin de semaine des 15 et 16 septembre qu'avait lieu le MégaRelais Labriski. Si nous en parlons, c'est que notre région faisait partie du parcours emprunté par les 41 équipes participantes!**

En effet, ce sont 41 équipes, composées de 6 à 12 coureurs, qui ont parcouru les 287 km sur un superbe trajet qui leur a fait découvrir toute la grande région de Québec! On venait de partout en province pour participer à ce grand événement. On a d'ailleurs pu noter la présence de plusieurs équipes du 5<sup>e</sup> Groupe-brigade mécanisé du Canada basé à Valcartier qui en étaient, pour certaines équipes, à leur première participation, dans le cadre de leur 50<sup>e</sup> anniversaire.



Le passage des équipes devant l'école Montagnac le 15 septembre.

## Prendre soin de soi rend heureux!

La marathonienne Madame Labriski, oui, oui, la dame aux *galetteski*, était présente les deux jours, participant à tous les départs et cumulant plus de 67 km de course!

« C'est tellement énergisant de voir tous ces coureurs remplis d'endorphines de bonheur arriver à la fin de ce périple. Quel bonheur de les voir atteindre leur objectif, tous ensemble et se féliciter de s'être dépassés! Quel sentiment d'accomplissement! Le MégaRelais, c'est la preuve que prendre soin de soi rend heureux et remplit de vie! Je suis aussi très heureuse de voir que les participantes du Relais Fillactive ont pu vivre de beaux moments et concrétiser un projet important pour elles », expliquait Mériane Labrie, alias Madame Labriski. L'organisation est fière d'annoncer que plus



C'est sans tambour, mais avec trompettes que l'on soulignait le passage des participants. De quoi mettre le sourire, il faut en convenir.



Lors du passage du MégaRelais à Lac-Beauport, on a pu voir les coureurs également dans le secteur du Parc de la Gentiane et du Batifol.

de 8 000 \$ ont été amassés à ce jour. « Je suis fière que le MégaRelais soit associé à cette belle cause, qui, tout comme moi, veut inciter les gens à bouger, selon leur rythme et leur capacité », a-t-elle poursuivi.

« L'événement a vu cette année sa popularité monter en flèche, accueillant deux fois plus d'équipes qu'en 2017 », se réjouit Manon Gaudreault, directrice du MégaRelais. « La réponse et la participation ont été tellement positives que je vous annonce tout de suite l'ouverture des inscriptions pour 2019! » En effet, on peut déjà aller s'inscrire sur le site [megarelaislabriski.com](http://megarelaislabriski.com) et les inscriptions complétées avant le 31 octobre profitent du tarif 2018. ■



C'est devant témoin que l'on passait le relais.



**SENTIERS  
du MOULIN**  
expérience plein air • Lac-Beauport

**187\$** + TAXES  
GRATUIT POUR LES  
12 ANS ET MOINS

PRÉ-VENTE 15 OCTOBRE AU 15 NOVEMBRE

Les activités aux Sentiers du Moulin

# Une fin de saison festive aux SDM

CAROLE ROY

caroleroth@journal-local.ca

**Personne pour le nier, la saison de vélo de montagne aux Sentiers du Moulin a été exceptionnelle cette année! C'est ce que l'on a souligné le 29 septembre dernier.**

Journée festive en effet que celle du 29 septembre aux Sentiers du Moulin (SDM) pour le party fin de saison, même si l'on sait que les activités de vélo devraient se poursuivre jusqu'au 21 octobre. Ils étaient plus de 300 participants à répondre à l'invitation conjointe des SDM, de LB-Cycle et de « On the Edge Canada ». Plusieurs activités étaient au programme dont la course amicale « chainless » dans la SuperG, le gala de remerciement des bénévoles LB-Cycle et le spectacle musical de *Fatwagon*.

Notez que la prévente pour la saison hivernale commence le 15 octobre. Surveillez la page Facebook des SDM pour tous les détails.

## Ski de fond, c'est le temps des inscriptions!

Cet hiver, on joue dehors! Parmi l'offre exceptionnelle des SDM, il y a l'incontournable

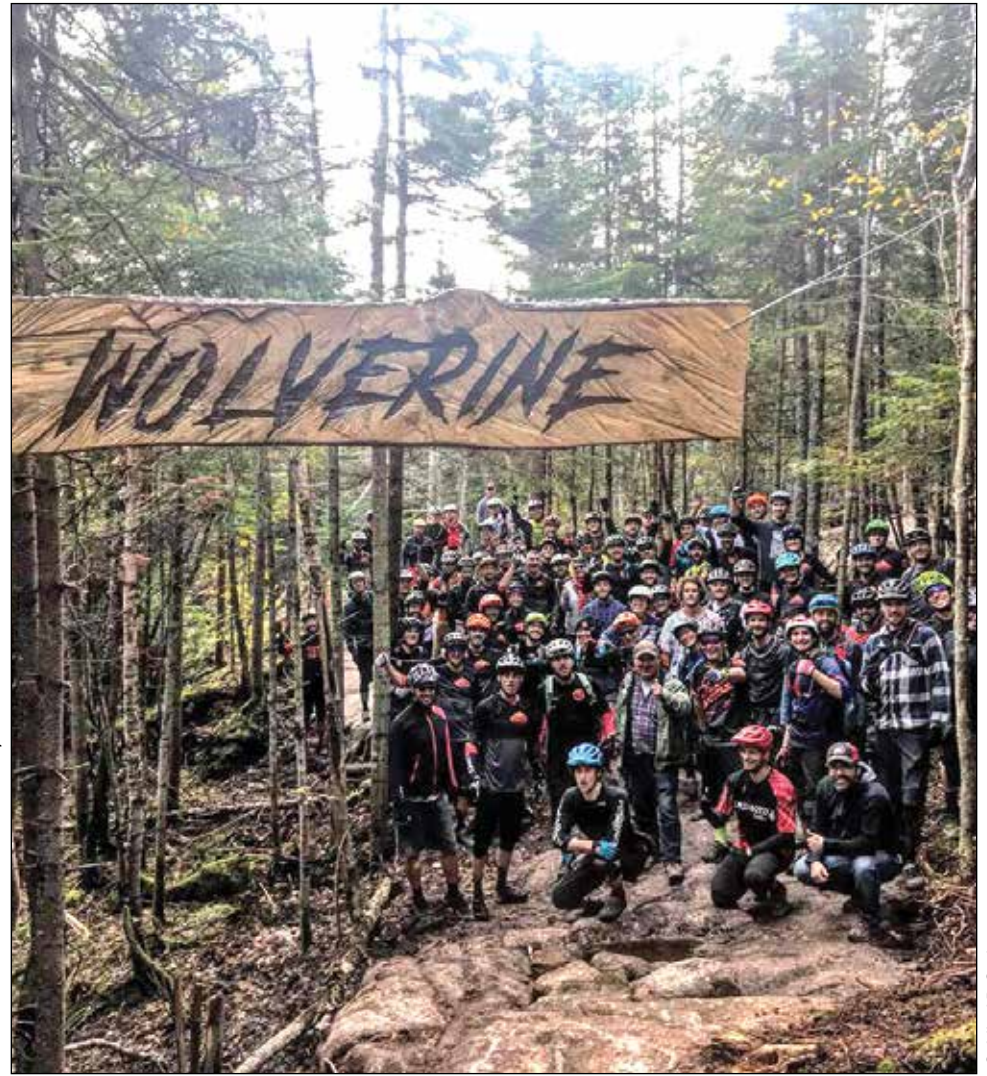
Club de ski de fond Nordique du Moulin de Lac-Beauport. Les places étant limitées, les personnes intéressées ont jusqu'au 26 octobre pour s'inscrire. Enfants, adolescents et adultes, que vous soyez débutants, intermédiaires ou avancés, le club vous attend!

**Pour inscriptions et informations :** clubskidumoulin@gmail.com. ■



Crédit : Christyna Mérette

*Elle arrive à grands pas, la saison de glisse!*



Crédit : LB-Cycle

*Parmi les activités au programme, il y avait l'inauguration de Wolverine, le tout premier sentier de vélo sur le secteur Maelstrom.*

Pour le plaisir du soccer

## La pression de la compétition



Crédit : Courtoisie

*Le plaisir doit être le moteur du jeu pour l'enfant.*

### COLLABORATION SPÉCIALE

Helder Duarte

Directeur technique régional ARS Québec  
hduarte@arsq.qc.ca

**Plusieurs enfants abandonnent la pratique du soccer parce qu'ils n'éprouvent plus de plaisir ni à l'entraînement ni pendant les compétitions. Depuis plusieurs années au Québec, on remarque une chute dramatique des inscriptions. Plusieurs facteurs sont responsables de cette baisse et l'un d'eux est la perte de plaisir chez les jeunes joueurs.**

La plupart des enfants font face à une immense pression devant les différents défis qu'ils rencontrent. Cette pression mise par les partenaires, les parents ou les entraîneurs, si elle n'est ni comprise ni gérée, peut entraîner un manque de confiance en soi, ou pire, une perte d'estime de soi.

Plusieurs indices peuvent nous aider à détecter si le joueur se met une pression inhabituelle. Joue-t-il mieux à l'entraînement qu'en compétition? Se sent-il complexé quant au regard que les autres peuvent porter sur ses

résultats? Doute-t-il de lui avant ou pendant une compétition, la peur de perdre affecte-t-elle sa performance, est-il distrait par l'environnement, se fâche-t-il facilement si ça se passe mal sur le terrain, devient-il découragé de façon extrême lorsqu'il perd? Si la réponse est oui à plusieurs de ces questions, il est possible que le jeune joueur de soccer ressente une pression qui peut affecter sa confiance et sa performance.

Cette pression et ces réactions observables peuvent aussi être une conséquence de certains agissements d'adultes qui, sans être faits de façon volontaire, peuvent affecter le jeune joueur.

### L'importance de jouer pour son propre plaisir

Est-ce que les directives que donnent parfois les parents interfèrent avec ce que préconise l'entraîneur? Est-ce que l'attitude des parents avant, pendant ou après la compétition gêne le joueur au point de l'embarrasser et de lui faire perdre confiance? Le jeune est-il vraiment motivé ou le parent doit-il le pousser à s'entraîner ou à jouer en compétition? Si oui, il y a un problème. Fait-il du sport pour faire plaisir à ses parents?

Les jeunes doivent faire face à différents défis tous les jours, que ce soit à l'école ou dans leur équipe de soccer. Il faut essayer de les aider à relever ces défis. Le rôle des parents et des entraîneurs est d'identifier ces défis et d'aider les jeunes joueurs à apprendre à les surmonter.

Nous n'écoutons pas assez les jeunes. Nous leur faisons de beaux discours rassurants, mais notre langage verbal et corporel, sans parler de notre regard, est le plus souvent pénalisant.

Écoutons-les et regardons-les avant de parler. Ils ont tant de choses à nous dire et alors nous saurons quand et comment leur murmurer quelques conseils avisés. ■

## VISION SANTÉ

Clinique d'optométrie



### PENSEZ À PROTÉGER VOS YEUX LORS DE VOS SPORTS PRÉFÉRÉS...

Visières de ski de fond et de ski alpin en vente à la clinique!



examen de la vue • vision sportive • santé oculaire • forfait étudiants  
lunettes et lentilles cornéennes • urgence • grande variété de lunettes solaires

*Prenez rendez-vous dès maintenant!*



418 825-0044

caroleroth@cliniquevision.ca



www.cliniquevision.ca

1025, boulevard du Lac, Lac-Beauport

Belle récolte de médailles pour le CCKLB

# Les Championnats panaméricains et longues distances

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Après la saison régulière de canoë-kayak qui prenait fin avec les Championnats canadiens à Sherbrooke, certains athlètes du Club de Canoë-Kayak Lac-Beauport (CCKLB) ont vu leur saison s'étirer avec leur participation à deux autres Championnats, les panaméricains et les longues distances. Encore une fois, des médailles!

C'était du 13 au 16 septembre dernier à Dartmouth en Nouvelle-Écosse qu'avaient lieu les Championnats panaméricains de canoë de vitesse et de paracanoë de 2018. Cette compétition de niveau mondial a réuni 16 pays, 350 athlètes de partout

en Amérique. Un total de 73 pagayeurs canadiens, dont cinq de Lac-Beauport, ont ramé sur le magnifique lac Banook.

## Les médaillés

- Maïka Nadeau : Or en C2 1000 m et Argent en C4 500 m
- Anna Roy-Cyr : Argent en C1 500 m et en C2 1000 m
- Alix Plomteux : Or C2 1000 m et en C2 500 m et Argent en C4 500 m
- Pierre-Luc Poulin : Or en K2 500 m et en K4 500 m
- Ryan Cochrane : Argent en K4 1000 m



La délégation des 73 athlètes canadiens.



À l'extrême droite, Maïka Nadeau.



À gauche, Anna Roy-Cyr.



À droite, Alix Plomteux.



À l'extrême droite, Pierre-Luc Poulin.

## Les longues distances

Le 6 octobre au Bassin olympique à Montréal, c'était l'ultime compétition de la saison avec les Championnats longues distances. Imaginez un peu... ramé en boucle de 3 kilomètres avec portage sur des

## En canoë :

- Edgar Désy : Bronze U17
- Rosalie Belleville : Bronze U17
- Alix Plomteux : Argent U19

## Les Pacific Paddle Games

Ce n'est pas parce qu'il a pris sa retraite du canoë de vitesse que Maxim Poulin a accroché sa rame. L'idole d'une génération de canoëistes, aujourd'hui entraîneur au CCKLB, a développé une autre passion, celle du SUP. Depuis lors, il participe à de nombreuses compétitions, dont les *Pacific Paddle Games*, la plus grosse course de SUP au monde où l'on comptait plus de 400 participants les 6 et 7 octobre à Doheny State Beach, Californie. Ainsi, dans la course Longue distance « open », Max a-t-il terminé 4<sup>e</sup> toutes catégories chez les hommes et 2<sup>e</sup> dans la sienne. ■



À l'extrême droite, Ryan Cochrane tenant dans ses bras son fils Logan.

distances variant entre 9 et 18 kilomètres selon la catégorie! Oh qu'ils en ont développé de l'acide lactique nos jeunes athlètes!

## Bravo à toutes et à tous et chapeau aux médaillés!

## En kayak :

- Jérôme Desrosiers-McArthur : Bronze U17
- Alexy Lefrançois : Or U15
- Philippe Thérien : Bronze U19



En rouge, Maxim Poulin.

## Restaurant de cuisine italienne situé à Ste-Foy



Joignez-vous à une équipe dynamique depuis 15 ans avec une clientèle fidèle et achalandage 12 mois par année.

Ambiance chaleureuse et bonnes conditions de travail.

### Serveur/euse

- Serveur/euse de jour pour petit déjeuner et ou de soir
- Temps plein ou partiel (3 jours / semaine minimum incluant les samedi et dimanche)
- Expérience requise
- Uniforme fournie, vaste stationnement gratuit, 25 % de rabais sur les repas en tout temps

### Hôtesse assistante gérante

- Travail de jour du mercredi au dimanche, 40 h / semaine, soit de 8 h à 16 h à 17,50 \$ / h pour un salaire hebdomadaire de 700 \$
- Uniforme fournie, repas gratuit, stationnement gratuit
- Expérience en restauration exigée

Veillez vous présenter avec votre CV entre 14 h et 18 h ou faire parvenir votre CV au :

**info@tuscanosquebec.com**

Visitez notre Internet : [tuscanosquebec.com](http://tuscanosquebec.com)  
1445, Jules-Verne (angle Duplessis)



**MAISON UNIFAMILIALE**  
**1299, rue des pins Est, L'Ancienne-Lorette - 285 000 \$**



À 2 minutes de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette, à 10 minutes de l'Université Laval, grande terrasse meublée, meubles du sous-sol inclus.

**418 872-1991**

Le *Rose Trip* de Pauline Fournier

## Treck d'orientation solidaire 100 % féminin

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

**Du 31 octobre au 5 novembre, trois femmes auront les deux pieds dans le sable, mais il ne sera pas question des vacances. Une balade à pied en plein désert au Maroc avec espadrilles, boussole et « road book ». Un défi, une aventure, mais aussi une bonne action...**



Sous le numéro d'équipage 021, Pauline Fournier de Stoneham, Corinne Cathala de Toulouse (France) et Katia Bélanger de Granby vont marcher de 4 à 6 heures quotidiennement sur une distance de 20 à 25 kilomètres. Parfois sur des pierres, dans le sable, au vent ou sous un soleil impitoyable, elles vont souffrir et aider d'autres femmes et des enfants à mieux vivre.

### Première édition

Pauline, Corinne et Katia ont fait le Trophée Rose des Sables l'automne dernier. « Onze

jours en 4X4 avec une boussole et une carte, pas très sportif à part les fois où tu t'enlises », souligne Pauline Fournier, la *jeune-et-en-forme* retraitée. « Quand Désertours a décidé de faire une édition Treck-Rose-Trip pour celles qui aiment être à l'extérieur, qui aiment courir, faire de la marche, on s'est regardées et on s'est dit, c'est plus nous autres. Un côté sportif, plus physique? Quand tu fais Rose des Sables en 4X4, tu ne profites pas autant de l'extérieur et des paysages parce que tu ne prends pas tout le temps de t'arrêter », fait-elle observer.

Outre le défi d'endurance, de sortie de zone de confort, l'aventure a un sens humanitaire important. Cette course de femmes est là pour aider des femmes et des enfants.

### Aventure et solidarité

Désertours s'associe aux événements qu'elle crée. Un des objectifs est de rendre l'accès à l'éducation et aux soins possibles. La formule « Apprendre à lire, écrire, compter, un droit pour tous » vise à devenir une réalité pour le plus grand nombre d'enfants possible. Grâce à cette initiative, 25 écoles, 10 jardins d'enfants, 8 blocs sanitaires, 3 bibliothèques et 4 forages de puits ont notamment pu voir le jour dans le sud-est du Maroc.

### Chèvres et bénéfices

Une autre action est aussi mise en place pour soutenir durablement les femmes du désert



De gauche à droite, nos Roses en cavale : Pauline Fournier, Corinne Cathala et Katia Bélanger.

qui font face à de grandes difficultés. En coopération avec le ministère de l'Agriculture marocain, un élevage de chèvres de la race Drâa sera mis en place au cœur d'un village, à travers une coopérative de femmes. Ces chèvres particulières, capables de s'adapter à la sécheresse, donnent naissance dès l'âge d'un an à deux chevreaux. Chaque femme vulnérable qui recevra deux chèvres pourra alors percevoir un revenu auparavant inexistant en conservant une partie de la production laitière et de la vente de viande.

### Participez à la course

Vous n'êtes pas obligé de partir pour le Maroc pour faire une différence. Vous pouvez commanditer cette équipe de femmes audacieuses, du moins nos deux Québécoises via la page *GoFundMe*, intitulée *Roses en cavale -TrekRoseTrip 2018*. On peut aussi les suivre sur Facebook sous le vocable *Roses en cavale* et en apprendre davantage sur les causes qu'elles soutiendront dont l'initiative *Cancer du sein, parlons-en!* Visitez aussi la page officielle du *Trek Rose Trip* à [www.trekrosetrip.com](http://www.trekrosetrip.com). ■

# LES RABAIS PRÉ-SAISON QUI APPROCHENT ON AIME ÇA !

**DU 20 OCTOBRE  
AU 11 NOVEMBRE  
2018**

Achats en ligne  
**SKIRELAIS.COM**  
ou sur place  
FINANCEMENT  
DISPONIBLE  
**Accord D**  
Desjardins

BILLET DE SOIRÉE

**145\$**

Taxes  
non incl.

Abonnements Tout-Temps aussi disponibles.

VISITEZ NOTRE SITE WEB POUR EN SAVOIR DAVANTAGE SUR  
NOS ABBONNEMENTS, NOS COURS DE GLISSE ET TOUS NOS SERVICES

**SKIRELAIS.COM**

**Le Relais**  
SKIRELAIS.COM

Très couru, ce défi!

# La 9<sup>e</sup> édition du Défi Tour du lac Beauport

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Mine de rien, le Défi Tour du lac Beauport en était déjà à sa neuvième édition le dimanche 30 septembre. Retour en images sur ce défi couru par quelque 573 participants cette année.

Ils ont été choyés les coureurs en ce dimanche matin aux abords du club nautique. Les nuages qui se sont pointés ont gardé leur trop-plein et c'est au sec que tous ont couru. Bénis sont les organisateurs, Karine Giguère et Stéphane Duchaine qui avaient choisi cette année de remettre les profits à trois organismes : le Centre de plein air le Saisonnier, le Centre Acrobatx et la fondation du Cégep de Sainte-Foy.

En plus de bénéficier d'une organisation hors pair, chaque coureur recevait une tuque à l'effigie de La Boutique du Lac, une médaille de participation à la ligne d'arrivée et de quoi se sustenter après la course.

## Apprécié de tous, le Défi!

Ils ont parcouru 1-6-12 ou 18 kilomètres, en solo ou en équipe et toutes et tous ont terminé avec le sourire. Rapidement, certains se sont empressés de partager leurs appréciations sur les médias sociaux. « Un défi enivrant! Magnifique parcours et une organisation huilée au quart de tour font de cet événement « UN MUST » pour notre région. Accessible à tous, ce défi constitue un levier fort important pour le cégep et son développement et incontestablement, une marque de santé et saine habitude de vie pour tous », écrivait Jean Bouchard, membre du CA de la fondation du cégep de Sainte-Foy. ■



Karine Giguère et Stéphane Duchaine « encerclant » la sécurité.



Départ du 18 kilomètres.



Et c'est un départ pour les 8-13 ans!



Jouons à « où est Charlie? ». Qui reconnaissez-vous? Tiens, on y voit Julien April d'Entourage sur-le-Lac, Normand Laroche de Brunet, le conseiller municipal Guy Gilbert...



Le maire Michel Beaulieu, la conseillère municipale Lucie LaRoche et le député Joël Godin. Le Défi Tour du Lac-Beauport représentait pour ce dernier sa 4<sup>e</sup> course en septembre dans la circonscription de Portneuf-Jacques-Cartier.



**PIERRE ROY**  
UN OPTICIEN DE CHOIX

**Promotion ÉTUDIANTE**  
à l'achat d'une monture,  
**OBTENEZ VOS VERRES SANS FRAIS !\***

- Verres simple vision - Plastiques résistant aux rayures - Antireflets et aminci 1.56  
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion. Valable jusqu'au 30 octobre 2018. \*Voir détails en magasin.

**Lunettes en 1hre !**  
(simple vision seulement)

**Heures d'affaires :**

Lundi-Mardi	: 8h15-17h30
Mercredi	: 8h15-20h
Judi	: 8h15-21h
Vendredi	: 8h15-17h30
Samedi	: Fermé pour la période estivale
Dimanche	: Fermé

Visitez notre site: [pierreropticien.ca](http://pierreropticien.ca)



**2250, boul. Bastien, Québec 418.842.9595**



La catégorie 4-8 ans écoutant les derniers conseils avant de prendre le départ du 1 km.

**LOGEMENTS À LOUER**  
*pour aînés de 60 ans et plus*



Logement 3 1/2 : **839\$** /mois\*

Logement 4 1/2 : **1014\$** /mois\*

- Avec ascenseur et salle à manger
- Surveillance 24 heures/24 heures
- Électricité incluse
- Possibilité de subventions
  - Crédit d'impôt
  - Supplément au loyer

**25, du Village, Lac-Beauport**

**Pour visiter et pour information**  
Contactez Jacques Carmichael  
au **418 929-8332**



Son expertise pour la SPA de Québec

## Danielle Gauthier De Varennes de Fidèle Canin

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

Grâce à l'expertise d'une résidente de Stoneham, Danielle Gauthier De Varennes, la Société protectrice des animaux (SPA) de Québec aura bientôt deux éducatrices formées en comportement canin. Rien de mieux pour évaluer la personnalité des chiens du refuge.

Plusieurs poilus sont abandonnés parce qu'au fil du temps, ils ont développé des problèmes de comportement reliés au fait que le propriétaire précédent n'a pas correctement répondu à leurs besoins. Le chien n'a pas à souffrir deux fois d'une erreur qui n'est pas la sienne et c'est pourquoi la SPA met en place des ressources pour que ses pensionnaires retrouvent un bon foyer le plus rapidement possible.

### Danielle et Fidèle Canin

C'est là qu'intervient celle que vous avez souvent lue en nos pages, la fondatrice de Fidèle Canin, M<sup>me</sup> Danielle Gauthier De Varennes. Éducateur canin comportementaliste depuis plus de 24 ans, elle a suivi des formations pointues sur le comportement animal et particulièrement canin, partout à travers le monde, en fréquentant et en se référant aux experts les plus réputés. Ses techniques d'intervention sont basées sur la science du comportement et le bien-être animal. Elle a elle-même formé un grand nombre des évaluateurs canins au Québec. Sous ses judicieux conseils, les deux éducatrices de la SPA seront parfaitement outillées pour



Crédit : SPA

*Danielle Gauthier De Varennes est entourée de gauche à droite de Shéronna Lavoie et Audrey Godon, toutes deux étudiantes-éducatrices en comportement canin.*

déterminer si un chien doit être mis à l'adoption, ou pas, et s'il a un problème de comportement, le conditionnement à mettre en place pour en faire un meilleur chien. ■

**CCAP**  
CABLE.COM  
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

### AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle  
Coopérative de câblodistribution de l'arrière-pays

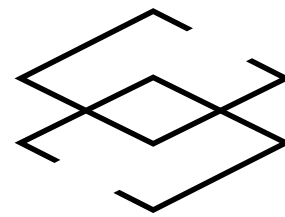
Prenez avis que l'Assemblée générale annuelle des membres de la CCAP aura lieu le **14 novembre 2018**, à 19 heures, au siège social de la CCAP, sis au **20 860 boulevard Henri-Bourassa, Québec**, dans le but de :

1. Prendre connaissance du rapport de l'auditeur indépendant et du rapport annuel;
2. Statuer sur la répartition des excédents;
3. Nommer l'auditeur indépendant;
4. Désigner des administrateurs (mode de scrutin électronique) :
  - 4.1 Élire un administrateur « Administrateur de Secteur » pour le secteur de Lac-Beauport;
  - 4.2 Élire un administrateur « Administrateur de Secteur » pour le secteur de Lac-Delage et les cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury;
  - 4.3 Élire deux administrateurs universels « Administrateurs Universels » (membres de la CCAP).

(Une candidature ne peut être proposée à l'assemblée que si un préavis, signé par un membre et contresigné par le candidat, en est donné au directeur général de la Coopérative avant le 2 novembre 2018 (12 jours avant l'assemblée), selon le formulaire fourni à cet effet par la Coopérative);
5. Prendre toute autre décision réservée à l'assemblée générale annuelle par la Loi sur les coopératives.

Le secrétaire, Yvon Habel, 25 septembre 2018

418.849.7125 www.ccapcable.com



## CÉRAMIQUE DÉCOR



SÉRIE ANTIQUE

CÉRAMIQUE  
PIERRE  
MOSAÏQUE  
ROBINETTERIE  
SALLES D'EAU  
PEINTURE  
OBJETS

DÉTAILLANT DES PEINTURES ET PAPIERS PEINTS  
**FARROW & BALL**  
CRAFTSMEN IN PAINT AND PAPER



SÉRIE MARMI



www.ceramiquedecor.ca

info@ceramiquedecor.ca

4220, 3<sup>e</sup> Avenue Ouest, Québec

T 418.627.0123

**IGA**  
LAC-BEAUPORT

Les supermarchés  
FAMILLE ROUSSEAU

Trouvailles et fraîcheur  
servies avec passion



Consultez les **RECETTES**  
sur notre site Internet  
dans la section



Approuvé  
par les enfants



Ou visitez notre  
réfrigérateur à gâteaux!



Pressés? Faites votre commande en ligne!

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

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

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

**IGA – Sainte-Brigitte-de-Laval**  
Famille Rousseau  
339, avenue Sainte-Brigitte  
Sainte-Brigitte-de-Laval  
418 825-3282

**IGA – Stoneham-et-Tewkesbury**  
Famille Rousseau  
335, chemin du Hibou  
Stoneham-et-Tewkesbury  
418 848-2637

\*Photo à titre indicatif seulement

 **Brunet**

**NORMAND LAROCHE**  
Pharmacien

*Vaccination contre la grippe  
et vaccination voyage*

Appelez-nous pour prendre rendez-vous!

**NOUVEAU**

Les Galeries du Lac  
Lac-Beauport, Québec



**418 849-2836**

**NOUVELLES HEURES D'OUVERTURE POUR LA FIN DE SEMAINE**

Lundi au vendredi 9 h à 21 h | Samedi 9 h à 17 h | Dimanche 10 h à 17 h