



30 ans plus tard
Toujours animé du même feu sacré Page 5



Dans le cadre du Mois de l'Histoire des Noirs
Le prix Rosa Parks pour l'Amérique Page 7

CENTRE DE PRÉLÈVEMENTS ET DE SOINS INFIRMIERS AUDREY ROBILLARD

- PRISE DE SANG
- VACCINATION VOYAGE-ZONA

RENDEZ-VOUS EN LIGNE : SOINSPRELÈVEMENTS.COM

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

1510, de la Faune
418 842-6222

le JOURNAL de Sainte-Foy

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

SIÈGE SOCIAL

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

CENTRE DE SERVICES PLACE DE LA CITÉ
2600, boulevard Laurier, porte I
OUVERT LE SAMEDI DE 9H À 13H



418 653-0515 caissesaintefoy.ca



L'exposition Magnificat vous attend jusqu'au 14 mai à la maison Hamel-Bruneau Page 3



Ressource Espace Familles demeure en évolution constante! Page 4



Une centenaire qui apprécie la vie en toute simplicité Page 9



De Rochebelle inaugure son nouveau complexe sportif
Une attente qui en valait la peine Page 3



Le IGA de la rue du Campanile La Coop de Ste-Foy célèbre une première année de succès Pages 12-13



Des imprimantes 3D pour l'école De Rochebelle
Une somme de 4000 \$ versée dans le cadre du FADM Page 4



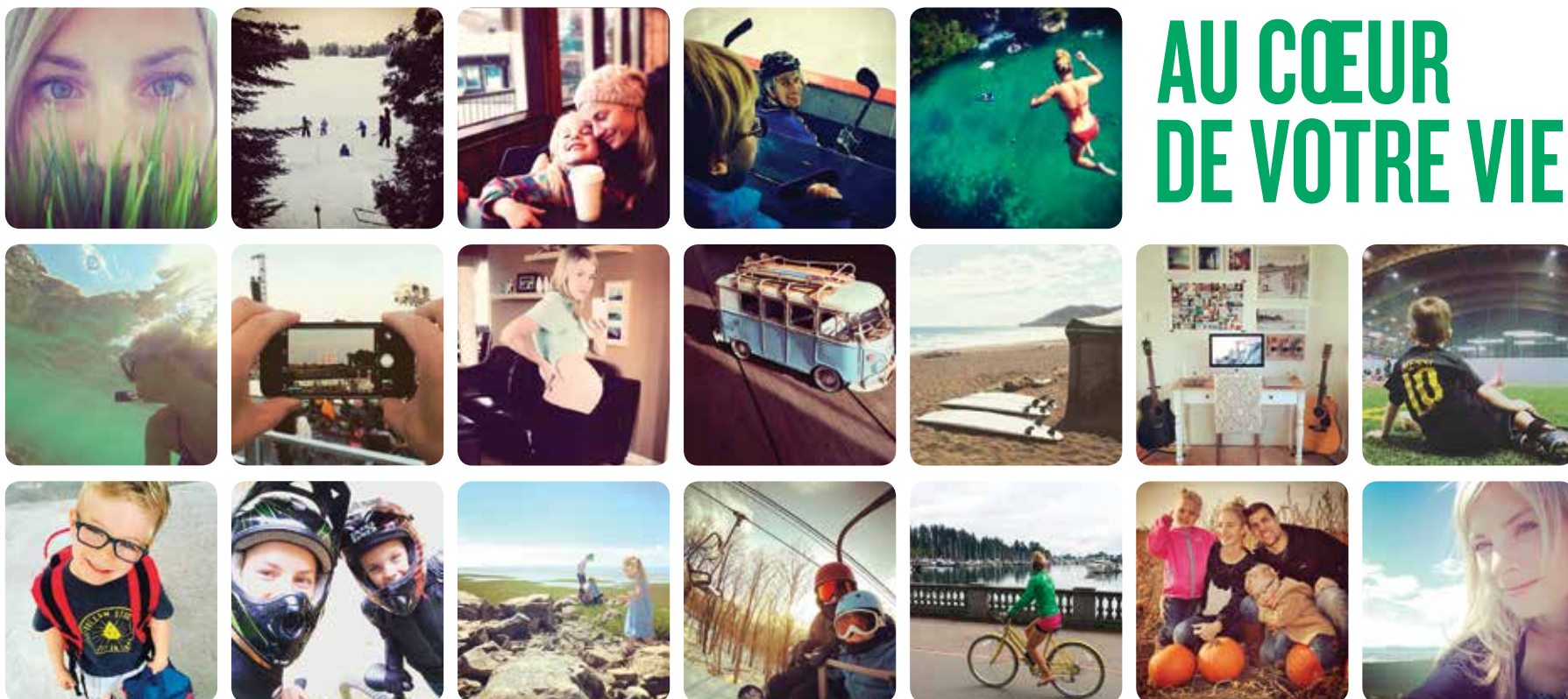
Le doyen de l'Académie des arts martiaux du Québec souffle ses 77 bougies Page 16

Postes Canada : N° PP41870516

QUARTIER QB RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT avant de renouveler votre bail!
OCCUPATION IMMÉDIATE TOURS 1-2-3 (de 4)

IGA au rez-de-chaussée

QUARTIERQB.COM 418 780.2020 facebook.com/QuartierQB



AU CŒUR DE VOTRE VIE

INVITATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2017

VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉ À Y PARTICIPER ET À PRENDRE CONNAISSANCE DES RÉSULTATS DE VOTRE CAISSE.

DATE : Mardi 18 avril 2017

HEURE : 19 h

LIEU : Siège social
Caisse Desjardins de Sainte-Foy
990, rue de Bourgogne, Québec

- 5 à 7 jeunesses
- Ateliers découvertes
- Tirage de prix de présence

Inscription en ligne sur
caissesaintefoy.ca

AVIS DE CONVOCATION

Les membres pourront prendre connaissance du rapport annuel et du rapport du conseil de surveillance, décider de la répartition des excédents annuels, de l'intérêt payable sur les parts permanentes et sur les parts de ristournes (le cas échéant), statuer sur le versement de ristournes provenant de la réserve pour ristournes éventuelles (le cas échéant), adopter un budget pour certains placements (le cas échéant), élire les membres du conseil d'administration et du conseil de surveillance et traiter de tout autre sujet inscrit à l'ordre du jour. Deux périodes de questions sont également prévues, l'une destinée au conseil d'administration et l'autre destinée au conseil de surveillance.

ÉLECTIONS

Veillez noter que, lors des élections, est éligible toute personne physique qui est membre de plein droit de la Caisse, pourvu qu'elle soit admise depuis au moins 90 jours, qu'elle ne soit pas inéligible en vertu de la *Loi sur les coopératives de services financiers* et qu'elle n'exerce pas une fonction incompatible en vertu du Code de déontologie Desjardins. Tout candidat devra consentir par écrit à une enquête de sécurité et de crédit le concernant et devra s'engager à développer les connaissances et compétences requises à l'exercice de la fonction de dirigeant. Une candidature ne pourra être soumise à l'assemblée que si un avis écrit, signé par un membre et contresigné par le candidat, a été remis avant la fermeture de la Caisse le 8 avril 2017. Le 8 avril 2017 étant un samedi, veuillez noter que seul notre Centre de services Place de la Cité situé au 2600, boulevard Laurier, Place de la Cité, Bureau 5, à Québec, sera ouvert, et ce, de 9 h à 13 h. Des bulletins de mise en candidature sont disponibles à la Caisse.

Tous les membres de la Caisse sont cordialement invités à participer à cette assemblée.

Signé le 28 février 2017
Chanele Morel-Lebrun, secrétaire

De Rochebelle inaugure son nouveau complexe sportif Une attente qui en valait la peine

(JB) L'école secondaire De Rochebelle a récemment procédé à l'inauguration de son nouveau complexe sportif comprenant deux palestres de gymnastique, un gymnase double, une salle de musculation, des vestiaires et des bureaux.

Pour l'occasion, le ministre de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, ministre de la Famille et ministre responsable de la région de la Gaspésie – Îles-de-la-Madeleine et député de Jean-Talon, M. Sébastien Proulx, le maire de Québec, M. Régis Labeaume, la direction de l'école De Rochebelle.

« L'accès à des infrastructures sportives et récréatives modernes et sécuritaires est un facteur incitatif majeur pour encourager la population à bouger », a souligné le ministre Proulx.

Pour le maire de Québec, M. Régis Labeaume, « cette réalisation nous rappelle que pour la Ville de Québec la promotion des saines habitudes de vie et le développement du sport-étude chez nos jeunes sont au cœur de nos priorités. »

Pour le président de la Commission scolaire des Découvreurs, M. Alain Fortier, « il s'agit d'une infrastructure pédagogique et sportive longuement revendiquée par les élèves, les parents et la communauté. Ce nouveau complexe constitue un levier important pour la persévérance scolaire et le sentiment d'appartenance à son institution. »

La Ville de Québec aura accès à des périodes d'utilisation des installations de l'école De Rochebelle et le maire de Québec a profité de l'occasion pour saluer ce type d'entente où la Ville et la Commission scolaire en profitent pour mettre leurs ressources en commun.

Rappelons que ce vaste chantier est évalué à 15 M\$. Un soutien gouvernemental pouvant atteindre 7,5 M\$ a été accordé à la Commission scolaire des Découvreurs dans le cadre des règles budgétaires ministérielles pour la réalisation de ce projet. La Ville de Québec y a investi la somme de 3,75 M\$ et la Commission scolaire des Découvreurs y est allée du même montant. La Caisse Desjardins de Sainte-Foy a versé la somme de 10 000 \$ à la Fondation de l'école secondaire De Rochebelle. ■



L'arrivée du maire Labeaume, du ministre Proulx et des dignitaires dans le gymnase double. Une haie d'honneur composée d'élèves les attendait.



Au moment de la coupure du ruban, de gauche à droite, MM. Régis Labeaume, maire de Québec; Alain Fortier, président de la Commission scolaire des Découvreurs; M. Sébastien Proulx, ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport, entourés de deux élèves de l'école De Rochebelle.



De gauche à droite, M^{me} Roxanne Thériault, élève de 4^e secondaire PEI; M. Olivier Lefebvre directeur des opérations ing. jr Génie des eaux de Can Explore; M. Jacques Laurin, directeur général, Caisse Desjardins de Sainte-Foy; M. Louis Légaré-Lapointe, président ing. jr Génie civil de Can Explore et M^{me} Lauriane Ferland, élève du 5^e secondaire PEI.



La Caisse Desjardins de Sainte-Foy a remis la somme de 10 000 \$ à la Fondation de l'école secondaire De Rochebelle. De gauche à droite, M^{me} Marie-Claude Arsenault, conseillère stratégique à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, M. Jacques Laurin, directeur général de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, M^{me} Sophie Laberge, vice-présidente de la Fondation de l'école De Rochebelle et M. Jean-Thierry Mussard, secrétaire-trésorier de la Fondation de l'école de Rochebelle.

Photos Jacques Bélanger

L'exposition Magnificat vous attend jusqu'au 14 mai à la maison Hamel-Bruneau

(YG) L'exposition Magnificat, des artistes, Paryse Martin et Josée Landry Sirois, sera offerte à la maison Hamel-Bruneau jusqu'au 14 mai prochain, du mercredi au dimanche de 13 h à 17 h.

Dans cette exposition, Paryse Martin et Josée Landry Sirois s'accompagnent l'une l'autre dans un jeu de correspondances

formelles et symboliques où le thème de la joie est abordé comme une quête. Si l'issue de cette aventure est incertaine, les spectateurs sont néanmoins invités à oser s'y engager. Rassemblant dessins, sculptures, photographies et installations, l'exposition est réalisée en co-diffusion avec Manif d'art - La biennale de Québec. ■



Lors du vernissage, M. Rémy Normand, conseiller municipal du district du Plateau, membre du comité exécutif, président d'arrondissement et président du RTC, Paryse Martin, Josée Landry Sirois, les artistes, et Anne Corriveau, conseillère du district de la Pointe-de-Sainte-Foy, présidente du Comité de toponymie, présidente du Comité de commémoration.





Yoga Nueva

DÉCOUVREZ VOTRE PROPRE STYLE:
AIR YOGA, HATHA, VINYASA, KUNDALINI, NIDRA, YIN, MÉDITATION, PÉDA YOGA ET QI-GONG.

OUVERTURE LE 10 AVRIL
NOUVEAU STUDIO DE YOGA
Équipe de professeurs certifiés !

Ne manquez pas nos portes ouvertes les 8 et 9 avril 14 h



3759 rue du Campanile • 418 271 6946 • info@yoganueva.com • www.yoganueva.com

Des imprimantes 3D pour l'école De Rochebelle

Une somme de 4000 \$ versée dans le cadre du FADM

(JB) Dans le cadre de la contribution de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy au Fonds d'aide au développement du milieu (FADM), l'école De Rochebelle a pu faire l'acquisition de trois imprimantes 3D, une invitation pour les élèves de plonger dans une technologie qui n'a pas fini de nous étonner.

Pour l'occasion, le Club d'impression 3D De Rochebelle a organisé un événement porte ouverte pour présenter la technologie aux élèves.

« L'aventure a commencé par le goût de mettre sur pied un club d'impression 3D qui pourrait permettre aux jeunes d'imprimer leurs projets, explique M. David Martel, enseignant à l'école secondaire De Rochebelle. Cette initiative

permettrait également de lancer des projets pédagogiques en classe et, finalement, pourrait s'inscrire dans la réalisation d'activités parascolaires. En ce moment, les deux premières étapes sont en cours. »

Dès sa fondation, le Club d'impression 3D est entièrement géré par les élèves. « C'était une condition qu'ils ont posée eux-mêmes, explique M. Martel. Le conseil d'administration est donc composé d'élèves et j'y figure à titre d'enseignant ressource. C'est une formule intéressante puisque dès le départ, les jeunes ont choisi de se donner le plus de responsabilités possible. »

Les trois imprimantes utilisées par le Club d'impression 3D sont FlashForge Creator Pro, Wanhao Duplicator i3 et REPRAP Prusa i3. Afin de rentabiliser ses opérations, le

Club d'impression 3D offre un service d'impression. On peut faire imprimer un modèle tiré du catalogue du club ou faire effectuer de l'impression sur mesure. M^{me} Marie-Claude Arsenault, conseillère stratégique en communication à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, s'est montrée intéressée à faire réaliser des produits originaux aux couleurs de la Caisse. « L'Initiative des élèves de l'école De Rochebelle est très intéressante puisqu'elle permet aux citoyens de se procurer des produits façonnés par des gens d'ici et dont le plastique est biodégradable. C'est une jeune entreprise dont plusieurs valeurs correspondent à celles de Desjardins. » ■

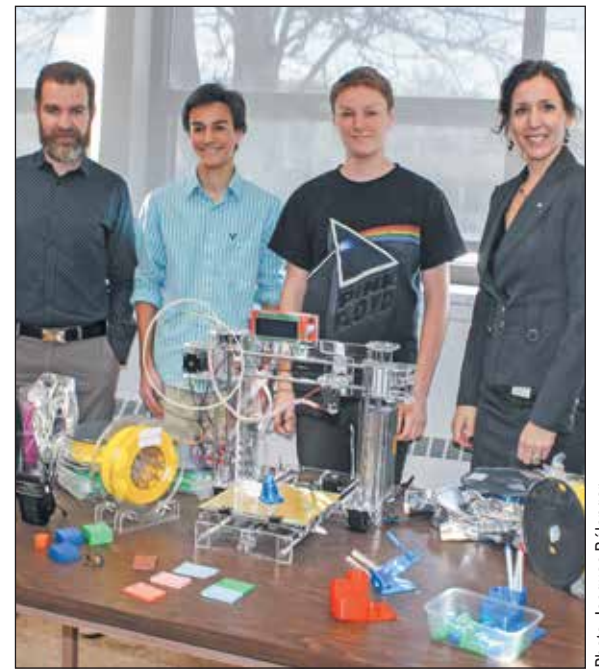


Photo Jacques Bélanger

De gauche à droite, MM. David Martel, enseignant, Arthur (secrétaire – trésorier du Club d'impression 3D) Félix (président du club) et M^{me} Marie-Claude Arsenault, conseillère stratégique à la Caisse Desjardins de Sainte-Foy.

Contre la maltraitance envers les personnes âgées

(YG) Entraide Ste-Foy a rassemblé Présence Famille St-Augustin, le Cercle des Fermières Sainte-Geneviève-de-Sainte-Foy, la Popote Roulante Laval et Bénévotat St-Sacrement pour partager une formation, en janvier 2017, offerte par M. Robert Simard du Secrétariat aux Aînés, ministère de la Famille afin de contrer la maltraitance envers les personnes âgées.

Du repérage à la référence, cette formation s'inscrit autour du guide de référence multisectoriel pour contrer la maltraitance envers les aînés. Elle décrit les différents rôles pouvant être joués par les divers partenaires dans la lutte à la maltraitance. Nous pouvons ainsi être à l'affût lors de situations douteuses et repérer la personne victime de maltraitance et la diriger vers les services appropriés. C'est une

préoccupation constante qu'ils ont chez Entraide Ste-Foy, précise M^{me} Guylaine Leblanc, coordonnatrice.

Près de 30 bénévoles soucieux d'offrir ce petit plus dans la société étaient présents. Le phénomène de la maltraitance à l'endroit des aînés est peu connu ou reconnu de la part des aînés eux-mêmes, de leurs proches, des intervenants et de la

population en général. Malheureusement, ce phénomène représente encore un tabou dans notre société et peu de gens osent demander de l'aide.

Les services d'Entraide Ste-Foy : transport, visites d'amitié et répit gardiennage. Pour information : 418 650-5544. ■

solutions

sans gluten • sans allergènes

BONNE NOUVELLE!
Nos chocolats de Pâques reviennent en force.
Sans gluten, sans arachides, sans noix, sans oeufs et sans produits laitiers.

Joyeuses Pâques!

- Des conseillères rigoureusement formées
- Consultation avec une nutritionniste sur rendez-vous

1670, av. Jules-Verne, local 105, Québec G2G 2R1
Autoroute 40, sortie Legendre
418 780-8182

www.solutionsaveursante.com

Épicerie spécialisée 5000 produits en inventaire

Votre référence N°1

Du pain frais sans gluten fait et cuit sur place

choix santé solutions

Panier d'achat en ligne

Pour le plaisir de bien manger sans vous soucier

Ressource Espace Familles demeure en évolution constante!

(YG) L'organisme Ressource Espace Familles (REF) innove et diversifie ses activités du printemps et de l'été 2017 pour le plaisir des petits et des grands, et ce, en réponse aux besoins de la communauté. Au menu, la Fête mondiale du jeu, l'ajout d'un troisième jardin pour les Apprentis jardiniers et une nouveauté : l'édition estivale des ateliers des Petits copains.

La Fête mondiale du jeu, une sortie gratuite et ludique pour toute la famille, est organisée cette année par Ressource Espace Familles. L'activité aura lieu le 27 mai de 9 h à 17 h à l'anneau de glace Gaétan-Boucher.

Forts du succès de l'été dernier, les Apprentis jardiniers reprennent du service au cours de l'été 2017. Activité estivale parents-enfants, les Apprentis jardiniers permettent

aux familles d'apprendre le jardinage, de les sensibiliser aux saines habitudes alimentaires en cultivant des jardins collectifs et de socialiser. Venez semer, planter, arroser, cueillir, bref, vous amuser aux jardins de Sainte-Ursule, Notre-Dame-de-Foy ou Saint-Mathieu.

Les ateliers des Petits copains, un service apprécié de la communauté depuis plus de 35 ans, offrent pour la première fois une programmation estivale, du 26 juin au 25 août. Les Petits copains vous proposent des ateliers stimulants animés par des éducatrices expérimentées, pour des enfants âgés de 3 à 6 ans sous deux formules. La première sous forme de demi-journées, quatre jours par semaine, et l'autre, sous forme de semaine complète pour un maximum de trois semaines durant l'été. ■



Le député de Jean-Talon et ministre de l'Éducation et de la Famille, M. Sébastien Proulx, en compagnie de la coordonnatrice précédente de Ressource Espace Familles, M^{me} Mélanie Charrin, et de la trésorière, M^{me} Cindy-Lee McKenzie. Au cours des derniers mois, Ressource Espace Familles a reçu le soutien financier des ministres Sébastien Proulx, Kathleen Weil, François Blais, Lucie Charlebois, Francine Charbonneau et Gaétan Barrette du gouvernement du Québec pour sa mission et l'ensemble de ses activités.

30 ans plus tard

Toujours animé du même feu sacré

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

L'année 2017 n'est vieille que de deux mois et déjà elle est chargée d'émotions pour l'éditeur-directeur général de Journal.ca, M. Pierre Cassivi. En effet, des événements marquants sont survenus récemment dans la vie de ce passionné de l'édition de journaux qui, 30 ans après une première expérience au niveau de la création d'un journal, soit Impact Campus, demeure toujours animé de la même flamme.

Rappelons que M. Cassivi, alors étudiant à l'Université Laval, en compagnie de quelques étudiants, dont M. Michel Beaulieu, lui-même toujours dans l'édition de journaux 30 ans plus tard, lancent le journal étudiant Impact Campus le 13 janvier 1987. Pour M. Cassivi, le journal étudiant devient un laboratoire où il effectue ses premières armes dans le domaine de l'édition, parsemées d'essais et d'erreurs. C'est lors de cette expérience qu'il attrape véritablement la piqûre de l'édition, son lien très fort avec le papier journal. Un lien qui demeure toujours très présent dans sa carrière professionnelle.

« Je suis très fier de constater qu'Impact Campus soit toujours présent sur le campus, mais qu'il est très bien considéré par les professionnels du milieu, selon les journalistes qui y œuvrent. C'est devenu une sorte de référence. Je dois avouer aussi toute ma fierté de laisser ainsi ma marque dans l'histoire de la toute première université francophone en Amérique du Nord, l'Université Laval », affirme M. Cassivi, qui se rappelle également d'excellents moments liés à cette époque.

Puis, une fois ses études terminées, l'éditeur-directeur général poursuit sa passion en fondant le Journal Économique, devenu au fil des années une référence dans le domaine dans la grande région de Québec, et même au-delà de ses frontières.

Puis, 2017 marque également le 10e anniversaire de Journal.ca avec ses neuf titres, dont le Journal de L'Ancienne-Lorette et le Journal de Saint-Augustin-de-Desmaures, lancés en février 2007. C'est pour lui et son équipe de professionnels passionnés l'occasion de lancer une série de journaux de très grande qualité, renfermant des nouvelles positives et exclusives, qui ne font que renforcer son engouement pour l'édition de journaux. « Pour moi, le format papier du journal est là pour rester, surtout en misant sur l'information locale de qualité, une formule très appréciée des lecteurs. Tout comme mon équipe, j'aime l'information locale et les gens qui la font. Nous constatons les résultats pour notre marché. Nos publications ont une très grande cote de qualité et de crédibilité », poursuit M. Cassivi.

Et le mois de janvier fut également l'occasion de lancer la toute première édition de L'Écho de Cap-Rouge nouvelle administration, une publication dont il a fait l'acquisition de son confrère étudiant de l'époque d'Impact Campus, M. Michel Beaulieu. La réponse des annonceurs et des lecteurs ne s'est pas fait attendre. Ils apprécient ce virage. Un nouveau souffle qui ravive la flamme de l'éditeur-directeur général, qui donne rendez-vous à ses lecteurs dans 30 ans, preuve qu'il n'est pas près de passer le flambeau à quiconque. ■



M. Pierre Cassivi, éditeur-directeur général de Journal.ca, Mmes Suzie Lemay, sa conjointe et Alexandra Cassivi, sa fille. Absent lors de l'événement, son fils David Cassivi, retenu par ses études. Sur la Une d'Impact Campus, l'ancien premier ministre du Canada, M. Brian Mulroney, qui revient dans l'actualité pour son rôle dans les relations Canada-États-Unis depuis l'élection du président Donald Trump.



Une partie de la nouvelle équipe d'Impact Campus et l'un des fondateurs du journal, M. Pierre Cassivi.



Une partie des participants aux festivités marquant le 30^e anniversaire d'Impact Campus.

La Maison de musique de Sainte-Foy Un concert-bénéfice qui promet de fort beaux moments

(JB) Les professeurs de la Maison de la musique de Sainte-Foy promettent que leur auditoire sera comblé par les moments magiques qu'ils leur réservent. Au menu, un florilège de musique issu de plusieurs formes dont le classique, le populaire et le jazz, en compagnie d'artistes de talent.

Le dimanche 2 avril à 14 h au site patrimonial de la Visitation, 2825, chemin Sainte-Foy. Coût des billets : 20 \$ pour les adultes, 12 \$ pour les étudiants et les enfants. Information : 418 650-2657 ou mmsf1986@gmail.com ■



Photo prise au cours du concert-bénéfice de l'an dernier.

Photo Marc Robitaille

MOULES & Frites
5 CHOIX DE VARIÉTÉS
12⁹⁵ OU 23⁹⁵
DU DIMANCHE AU JEUDI, DÈS 16 H

TUSCANOS

- CUISINE ITALIENNE -
DEPUIS 2003

DÉJEUNERS Fruités
TOUS LES JOURS JUSQU'À 14 H !
À PARTIR DE **6⁷⁵**

SPÉCIALITÉS MAISON

- PÂTES
- PIZZAS
- VEAU

1445, AVENUE JULES-VERNE, SAINTE-FOY (ANGLE DUPLESSIS) • VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT
418.877.7200 www.tuscanosquebec.com

TUSCANOS
- CUISINE ITALIENNE -

PÂTES OU PIZZA*

SPÉCIAL 29⁹⁵
+ TAXES
POUR 2 PERS.

INCLUANT :
• 4 choix de pâtes ou 4 choix de pizzas
• 1 verre de bière en fût par personne.

TOUS LES SOIRS DÈS 16 H

*Maximum de 2 personnes, sur demande et sur présentation de ce coupon VALEUR JUSQU'À 30 AVRIL 2017. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

Le JOURNAL de Sainte-Foy

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

JOURNAL.CA INC.

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

DIRECTION

Éditeur-directeur général :
Pierre Cassivi

RÉDACTION

Rédacteur : **Yvon Giroux**
redaction@journal-local.ca
Rédacteur adjoint : **Jacques Bélanger**
jbélanger@journal-de-ste-foy.ca
Collaboratrice : **Suzie Lemay**
Correcteur : **Jacques Bélanger**
Photographes : **Sébastien Dion,**
Gilles Fréchette, Frédéric Lavoie
Collaborateurs jeunesse :
Alexandra Cassivi, David Cassivi

PUBLICITÉ

Ginette Demers
Développement des affaires
Cell. : 418 871-1274
gdemers@journal-local.ca
Ghislain Gaudreau
Développement des affaires,
responsable secteurs
gouvernementaux et
éducationnels
Cell. : 418 998-0970
ventes@journal-local.ca
Sylvie Charest
Développement des affaires,
territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâtel Est,
Lebourgneuf et secteur immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journal-local.ca
Alain Lepage
Développement des affaires
Cell. : 581 986-4530
alepage@journal-local.ca

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho
Dépôt légal : Bibliothèque
nationale du Québec

DISTRIBUTION

Convention de la Poste-publications
Postes Canada : No 41870516

WEBMASTER

René Déry

PRODUCTION

Viva Design
production@journal-local.ca

PROCHAINE PARUTION

Avril 2017

DATE DE TOMBÉE

29 mars 2017

**Vous ne recevez pas votre
exemplaire de votre
Journal de Sainte-Foy ?**

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du *Journal de Sainte-Foy* 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.

La promenade en traîneau à chiens fut le centre d'attraction de la Fête d'hiver organisée par Loisirs Ressources!

(YG) La population a fort bien répondu à l'invitation de Loisirs Ressources (un regroupement des Loisirs Sainte-Geneviève, Saint-Thomas-d'Aquin, Saint-Denys, Saint-Mathieu, Notre-Dame-de-Foy, Laurentien, Sillery et Cap-Rouge) à participer à la récente Fête d'hiver annuelle au parc Sainte-Geneviève et au centre communautaire Claude-Allard. Diverses activités étaient proposées aux participants, dont la sculpture sur bloc de neige ainsi qu'une dégustation de tire d'érable et de vin chaud. La Fête d'hiver

fut animée par les comédiens professionnels d'Animation Marie-Stella. Ils ont présenté des jeux loufoques qui ont suscité la participation des petits et des grands. De plus, les promenades en traîneau à chiens, organisées par M. Max Vidal, de Chalets & Villégiature Daaquam et offertes gratuitement par Loisirs Ressources, ont été le centre d'attraction de la journée!

Près de 250 personnes ont participé à la Fête d'hiver, dont 120 au souper St-Hubert qui

était sous la supervision du 77^e groupe scout Sainte-Geneviève. Après le repas, les tout-petits et leurs parents ont assisté au spectacle « L'affaire est Ketchup » présenté par Animation Marie-Stella. Tous ont bien rigolé avec M. Moutarde et Ketchup le clown qui ont offert une représentation haute en couleur mettant en vedette un lanceur de couteaux, un dresseur d'otarie, une démonstration d'homme fort et un numéro de tours de magie! ■



M. Pierre Levasseur, secrétaire et trésorier de Loisirs Ressources, M. Jean-Denis Côté, attaché politique du député de Jean-Talon et ministre Sébastien Proulx, M. Max Vidal, de Chalets & Villégiature Daaquam et organisateur de la promenade de traîneau à chiens, ainsi que M. Roger Constantineau, président de Loisirs Ressources.



La promenade en traîneau à chiens, organisée par M. Max Vidal, de Chalets & Villégiature Daaquam, fut le centre d'attraction de la Fête d'hiver de Loisirs Ressources!

Faites parvenir vos nouvelles positives et exclusives à : redaction@journal-local.ca

Vous avez un événement, un exploit, un investissement ou une nouvelle qui attire l'attention de votre communauté? Pourquoi ne pas profiter de votre journal local pour la faire connaître au plus grand nombre possible de vos concitoyens? Nous avons l'outil idéal pour le faire. Vous pouvez nous faire parvenir votre information exclusive à l'attention du rédacteur, Yvon Giroux, à l'adresse

redaction@journal-local.ca De plus, vous pouvez également nous faire parvenir une ou des photos, exclusives aussi, dans le format jpeg et dans une très bonne résolution, d'au moins 250 dpi. Il faut que la photo soit claire et non floue. Si l'espace disponible le permet, il nous fera plaisir de publier votre nouvelle. ■

Tirage :
25 000 exemplaires



18 112 exemplaires

Distribution
résidentielle



6621 exemplaires

Présentoirs



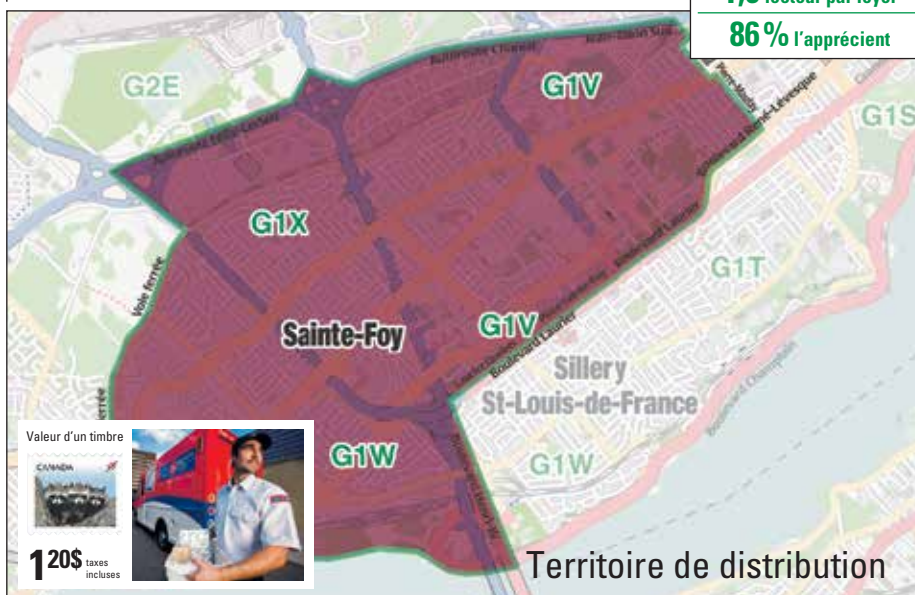
267 exemplaires

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

D&C

Dentistes&Cie

NOS SERVICES

Nettoyage - Radiographies - Traitement de canal
Restaurations dentaires - Remplacement de dents
Blanchiment de dents - CEREC - Parodontie
Greffe de gencive - Chirurgie
Extraction de dents de sagesse



D^r Pierre Darveau, dentiste



D^r David Scanlan, dentiste



D^r Jacques Deblois, dentiste



D^r Jean Tardif, dentiste

HEURES D'OUVERTURE

Lundi: 8h à 19h | Mardi: 8h à 17h | Mercredi: 8h à 17h | Jeudi: 8h à 17h | Vendredi: 9h à 16h | Samedi & dimanche: Fermé

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

418 653-5412

**SERVICE
D'URGENCE DENTAIRE**

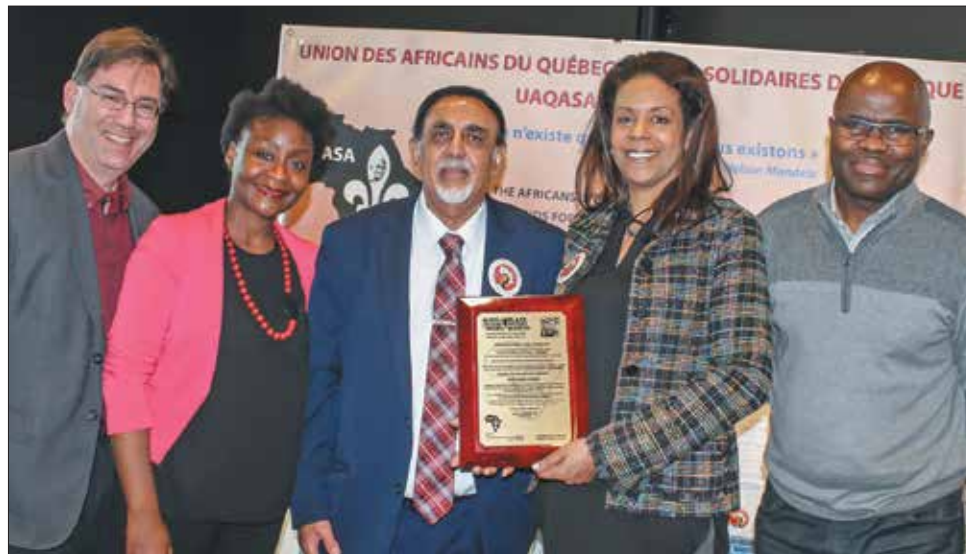
Dans le cadre du Mois de l'Histoire des Noirs Le prix Rosa Parks pour l'Amérique

(JB) Le 1^{er} décembre 1955 à Montgomery, en Alabama, une jeune femme noire prend l'autobus et refuse de céder sa place à un passager blanc. Elle est condamnée à payer une amende de 15 \$. Elle interjette appel et un jeune pasteur du nom de Martin Luther King organise un vaste boycottage contre la compagnie d'autobus, qui durera plus d'un an. La Cour suprême des États-Unis casse les lois ségrégationnistes le 13 novembre 1956.

L'influence de cette militante continue de se faire sentir auprès de femmes de descendance africaine. C'est dans cet esprit

que l'Union des Africains du Québec et amis solidaires de l'Afrique (UAQASA) a décerné à trois femmes de mérite le Prix Rosa Parks pour l'Amérique. Cet organisme a été fondé par M. Ali Dahan, ancien diplomate.

Les lauréates sont M^{mes} Myrlande Pierre, sociologue, chercheuse associée au Centre de recherche en immigration, ethnicité et citoyenneté (UQAM); Régine Alende Tshombokongo, fondatrice du Centre d'encadrement pour jeunes femmes immigrantes; et Aïssata Sissoko, présidente et membre fondateur de Talent Immigrant, créateur de valeurs. ■



De gauche à droite : M. Jean-Denis Côté, attaché politique du député de Jean-Talon et ministre Sébastien Proulx; M^{me} Magali Ndion, M. Ali Dahan, fondateur de l'UAQASA, M^{me} Myrlande Pierre, lauréate; et M. Benoît Songa, directeur général du centre R.I.R.E. 2000.



De gauche à droite : M. Jean-Denis Côté, attaché politique du député de Jean-Talon et ministre Sébastien Proulx; M^{me} Magali Ndion, M. Ali Dahan, fondateur de l'UAQASA, M^{me} Régine Alende Tshombokongo, lauréate; et M. Benoît Songa, directeur général du centre R.I.R.E. 2000.



De gauche à droite : M. Jean-Denis Côté, attaché politique du député de Jean-Talon et ministre Sébastien Proulx; M^{me} Magali Ndion, M. Ali Dahan, fondateur de l'UAQASA, M^{me} Aïssata Sissoko, lauréate; et M. Benoît Songa, directeur général du centre R.I.R.E. 2000.



Participants et lauréates lors de la découpe officielle du gâteau.

Photos Jacques Bélanger

Mélodie Spear remporte la finale locale de Cégeps en spectacle au Cégep Garneau

(YG) La finale locale de Cégeps en spectacle au Cégep Garneau a eu lieu récemment. Plus de 500 spectateurs sont venus acclamer le talent des vingt-cinq artistes qui ont présenté dix numéros des plus variés. Les animateurs Xavier Cadenas-Gobeil, Shana Delisle et Sarah Juneau ont séduit le public avec leur humour et leur aisance sur scène. À l'issue de cette soirée, trois gagnants ont remporté les prix suivants :

Mélodie Spear a remporté le 1^{er} prix, assorti d'une bourse de 400 \$ offerte par Coopsco FX-Garneau. Elle a présenté deux de ses compositions : La valse des cœurs malades et Alice retrouve tes merveilles, en s'accompagnant à la guitare. Elle a aussi récolté le prix coup de cœur du public,

doté d'une bourse de 150 \$ offerte par Le cercle - Lab vivant.

Anne Painchaud a remporté le 2^e prix et une bourse de 250 \$ offerte par l'Association générale des étudiants du Cégep Garneau. Elle a livré deux de ses compositions derrière son piano : L'amour se couche au crépuscule et Montgolfière.

Mélodie Spear représentera le Cégep Garneau lors de la finale régionale de Québec qui se tiendra le 18 mars prochain au Cégep de Sainte-Foy. Lors de cette finale, deux bourses de 500 \$, dont une offerte par Desjardins et l'autre par le Réseau intercollégial des activités socioculturelles du Québec (RIASQ), seront remises à deux gagnants ex aequo. ■



Mélodie Spear a fait un coup double, remportant le 1^{er} prix et le prix coup de cœur du public.

5 JOURNÉE SPÉCIALE

6 avril de 13h à 21h

Courez la chance de gagner votre achat!

etnia BARCELONA

Économisez

100\$

sur les verres personnalisés Zeiss

Certaines conditions s'appliquent. Détails en clinique.

OPTO RÉSEAU

LANGLOIS OPTICIEN

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

Dre Gina Martineau, optométriste
Martin Langlois, opticien propriétaire

Louis-Jean Cormier – Les passages secrets

Concert-bénéfice dédié à L'Espace du français au Cégep Garneau le 29 mars

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

La Fondation du Cégep Garneau présentera Louis-Jean Cormier, Les passages secrets, lors de la 19^e édition de la Soirée culturelle le mercredi 29 mars, à 20 h, à l'auditorium du Cégep Garneau.

Lors de ce concert présenté en formule solo, Louis-Jean Cormier interprétera ses plus grands succès. Les bénéfices générés lors de cette soirée seront dédiés à L'Espace du français au Cégep Garneau, un espace unique dont la vocation est de promouvoir la langue française et la culture auprès des 8000 étudiants fréquentant l'institution.

Au sujet de l'artiste

Arrivé à Montréal à 17 ans pour étudier la musique au cégep, il se lie d'amitié avec quatre musiciens qui formeront avec lui Karkwa, un groupe qui se fait vite remarquer. En l'espace de quatre albums qui rallient la critique et les foules, Karkwa devient l'un des groupes phares du rock indépendant québécois et la première formation francophone à remporter le Prix Polaris pour *Les chemins de verre* (2010). Auteur-compositeur prolifique, il écrit dans ses temps libres des chansons plus personnelles. Une voix et une sensibilité s'affirment; un premier album à son nom paraît en 2012, *Le treizième étage* (Félix de l'Auteur ou Compositeur, Album rock et Choix de la critique) suivi en 2015 d'un deuxième intitulé

Les grandes artères. La générosité de Louis-Jean Cormier saura sans aucun doute conquérir le cœur des spectateurs lors de la Soirée culturelle de la Fondation du Cégep Garneau.

Coût des billets : cocktail dînatoire (18 h) suivi du spectacle (20 h) - un reçu sera émis, 150 \$, spectacle seulement - un reçu sera émis, 65 \$ et (tarif étudiant Cégep Garneau). Spectacle seulement, 20 \$. Stationnement gratuit. www.fondation.cegepgarneau.ca | 418 688-8310, poste 2561 ■

**Papillote & Cie célébrera bientôt ses 35 ans aux Halles de Sainte-Foy**

(YG) L'homme d'affaires, Alain Villeneuve, propriétaire de Papillote & Cie, célébrera en décembre prochain ses 35 ans de présence dans les Halles de Sainte-Foy. Pour l'occasion, il a effectué des travaux de rénovation à la boucherie, notamment pour changer le décor et pour rajeunir le look de celle-ci. Le remettre au goût du jour. Un peu plus tard, au cours de l'année, il en fera tout autant au café, quoique dans une moindre mesure.

Pour M. Villeneuve, la passion qui l'animait à ses débuts demeure toujours tout aussi intense qu'au premier jour. Son histoire a débuté en 1982, alors qu'il commençait à fabriquer des pâtes fraîches artisanales telles qu'on les trouve en Italie : préparées

avec des ingrédients de toute première qualité, des œufs frais et de la semoule de blé dur. Et le jour de la retraite est encore bien loin. Au moins 35 autres années, dit-il. Ce qui fait la pérennité de ses commerces? « On peut être bon un jour, mais l'être sur 35 ans, c'est une autre paire de manches », assure M. Villeneuve.

Quatre ans après son ouverture, déjà pionniers de la cuisson sous vide au Québec, ils ont lancé les papillotes prêtes à manger. Depuis 30 ans, il propose à sa clientèle gourmande un menu varié et recherché, concocté par ses chefs artisans. Mettant au premier plan les producteurs locaux, ils préparent des plats frais, sans additifs ni agents de conservation.

Située dans les Halles de Sainte-Foy, Papillote & Cie présente sa boucherie à l'européenne, conçue pour des clients avisés qui recherchent la qualité et l'authenticité. Ils proposent plusieurs producteurs locaux de viandes, gibiers et volaille, dont quelques-uns sont certifiés biologiques. Ils offrent aussi une grande sélection de saucisses artisanales, et des produits complémentaires comme des fonds, des sauces, des pizzas et autres produits d'exception pour préparer vos repas quotidiens tout comme vos festins. Quant au Prêt à manger, outre les classiques, ils ajoutent régulièrement des entrées, de nouveaux plats principaux, des soupes et des salades. Le menu s'ajuste au fil des saisons. ■



L'homme d'affaires, Alain Villeneuve, propriétaire de Papillote & Cie, célébrera en décembre prochain ses 35 ans de présence dans les Halles de Sainte-Foy.

Salon de la Santé

Rencontrez des spécialistes pour maximiser votre bien-être.

30 et 31 mars
12h à 20h



ADMINISTRATION : 418 658-6787

999, AVENUE DE BOURGOGNE
QUÉBEC (QUÉBEC) G1W 4S6PLACE DES
QUATRE-BOURGEOIS

La Fondation du Cégep de Sainte-Foy récolte 45 000 \$ avec son spectacle-bénéfice avec Martin Levac

(YG) La Fondation du Cégep de Sainte-Foy a recueilli la somme de 45 000 \$, grâce à sa soirée-bénéfice, à la Salle Albert-Rousseau, le 1^{er} mars dernier, avec le spectacle *Dance into the light*, une rétrospective de la carrière solo de Phil Collins mettant en scène le personificateur Martin Levac. Ce montant, issu de la vente de billets de spectacle et de dons corporatifs, sera entièrement réinvesti au profit des étudiants.

Invité à prendre la parole au cocktail avant le spectacle, le président d'honneur de la soirée M^e François David-Bernier, avocat chez Joli-Coeur Lacasse Avocats et chroniqueur juridique à LCN et Salut

Bonjour, s'est réjoui de l'engouement du milieu des affaires envers cette activité-bénéfice et de son engagement envers le monde de l'éducation. La directrice de la Fondation du Cégep de Sainte-Foy, M^{me} Nathalie Larose, et la directrice générale du Cégep de Sainte-Foy, M^{me} Carole Lavoie, ont aussi rappelé sur scène devant les quelque 700 spectateurs toute l'importance de la Fondation qui encourage depuis maintenant 25 ans la réussite scolaire, en plus de contribuer concrètement à plusieurs projets permettant aux étudiants de se réaliser. ■



M. Jean-François Richard, directeur, Direction technique de compte VMWare et président du CA de la Fondation; M^{mes} Nathalie Larose, directrice générale de la Fondation du Cégep de Sainte-Foy; Carole Lavoie, directrice générale du Cégep de Sainte-Foy; M^e François-David Bernier, avocat chez Joli-Coeur Lacasse Avocats et président d'honneur; M. Martin Levac, artiste invité; M^{me} Marie-Pierre Beaupré, directrice principale, Réseau Agents Exclusifs chez Desjardins Groupe d'assurances générales; MM. Maxim Neveu, copropriétaire/président de Bistro Évolution traiteur et Francis Labrecque, ingénieur Cima+.

Une centenaire qui apprécie la vie en toute simplicité

(YG) M^{me} Lucie Leclerc est née le 9 février 1917, une période de notre histoire marquée par la guerre, mais aussi de très nombreuses innovations. À titre de membre de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy, ses représentantes ont tenu à se joindre à la famille pour lui rendre hommage.

Originaire de la région de Lotbinière, cette dernière a vécu la majeure partie de sa vie à Montréal, pour venir ensuite s'établir à Sainte-Foy. Étant jeune, M^{me} Leclerc a obtenu son brevet d'enseignement du français, mais elle s'est mariée avant d'avoir une classe à sa charge. N'ayant pas eu d'enfant avec son époux, feu M. Gérard Chartré, son beau-fils, M. André Chartré, ainsi que sa conjointe ont accueilli la famille, afin de souligner l'anniversaire de cette charmante jubilaire. Entourée de ses

beaux-frères, belles-sœurs et ses nièces, son sourire en disait long sur sa joie de se retrouver en famille.

Elle disait ne pas avoir pensé à son anniversaire ce jour-là et encore moins aux cent années qui justifient cet hommage. Bien que la communication avec M^{me} Leclerc soit limitée en raison d'un problème aigu de surdité, elle a su reconnaître « son monde ». Ses proches ont confié que, n'eût été la complication de santé en avril 2016, la doyenne était encore très autonome jusqu'à ce jour. Tous s'entendent pour dire qu'elle est une dame humble qui apprécie la vie en toute simplicité. Elle est fière et n'exige que l'essentiel pour son bonheur. On nous confia aussi que M^{me} Leclerc avait beaucoup de talent pour la cuisine et la couture. ■



Au centre, M^{me} Lucie Leclerc, nouvelle centenaire du CHSLD Pavillon Bellevue est entourée de sa famille, ainsi que de M^{mes} Marie-Claude Arseneault, conseillère stratégique en communication et Josée Brousseau, collaboratrice, Direction et Communications, toutes deux de la Caisse Desjardins de Sainte-Foy.

La fondue c'est bon quand c'est long!

JEUDI
Spécial
fondue
chinoise **15\$**

saint germain resto-bar
RESTO-BAR ET SAVEURS

1525, rue Sheppard,
Sillery (coin St-Louis) 418 681-6035

2750 ch. Ste-Foy
Ste-Foy (plaza Laval) 418 658-6067



Cimetière Notre-Dame-de-Belmont

cimetierebelmont.ca

418-688-0566

MISE EN TERRE SÉPULTURE
SERVICES FUNÉRAIRES
12 mois / année

Cégeps en spectacle / finale locale

Le Cégep de Sainte-Foy couronne ses gagnants

(JB) Camille Gagnon a été couronnée grande gagnante de la finale locale de Cégeps en spectacle du Cégep de Sainte-Foy, qui s'est déroulé récemment à la salle Albert-Rousseau devant plus de 400 spectateurs. M^{me} Gagnon a conquis le jury avec un numéro de danse contemporaine et s'est vu remettre une bourse de 350 \$. Elle représentera le Collège à la finale régionale qui se tiendra le 18 mars au Cégep de Sainte-Foy.

Le deuxième prix (200 \$) a été remis à Félix Leblond pour ses deux compositions originales et son interprétation (chant et guitare). Le troisième prix (100 \$) est allé au duo d'auteurs-compositeurs-interprètes formé Mathieu Michaud et Mathieu Boutin. Finalement, le prix du public a été remis aux 18 danseurs de la troupe de danse Impact pour leur énergique numéro de hip-hop. ■



Camille Gagnon a été couronnée grande gagnante de la finale locale de Cégeps en spectacle du Cégep de Sainte-Foy.

Bonhomme Carnaval rencontre les enfants usagers du CIUSSS – IRDPQ

Une visite fort appréciée!

(JB) Bonhomme Carnaval a déserté son palais de glace pour aller faire une incursion au point de service Saint-Louis, où l'attendaient des dizaines d'enfants en cours de réadaptation au CIUSSS de la Capitale-Nationale – IRDPQ. Une visite qui a eu l'effet d'un véritable baume sur les efforts que ces enfants doivent déployer au quotidien. Une séance de câlins s'en est suivie.

Le CIUSSS de la Capitale-Nationale – IRDPQ offre des services d'adaptation, de réadaptation et de soutien à l'intégration sociale aux usagers aux prises avec une déficience auditive, motrice, neurologique, visuelle, de la parole ou un trouble du spectre de l'autisme, de même que des services d'accompagnement et de soutien à l'entourage. Plus de 5000 enfants y reçoivent des services annuellement. ■



Laurence Labbé, 17 ans, usagère au CIUSSS-CN-IRDPQ, en compagnie de Bonhomme Carnaval.

HOMÉOPATHIE
Québec

- Consultation privée sur rendez-vous, sur place ou par skype.
- Conseils d'experts gratuits sur place ou par téléphone.
- Vérifications des interactions entre vos médicaments et vos produits naturels par des diplômés en pharmacie.
- Plus de 62 000 dossiers patients créés depuis 24 ans.
- Plus de 4000 produits homéopathiques, suppléments et bio-cosmétiques en magasin et en ligne.

Produits et soins
Bio-cosmétiques



20% de rabais
sur les soins du visage*

- Plusieurs gammes de soin BIO reconnues (Annemarie Borlind, Dr Hauschka, Eminence, Phyt's...)
- Des gammes de maquillages BIO (Annemarie Borlind, Jane Iredale...)
- Des conseils professionnels sur place et salle de soins.
- Venez rencontrer notre esthéticienne spécialisée en soin.
- Faites-vous une beauté... Faites-vous plaisir!
- * aux 20 premiers clients qui prennent rendez-vous en mentionnant cette annonce.

2336 Chemin Ste-Foy, Québec
à côté de la pyramide
418 653-5400



Des experts qui
sélectionnent pour
vous ce qu'il y a
de meilleur!

VENTE EN LIGNE



www.homeopathiequebec.com
livraison rapide partout au Canada et aux États-Unis

SPÉCIAUX jusqu'au 31 mars 2017

Candigone
Éliminez la
candidose de
votre organisme

~~36,95\$~~
31,95\$

(+coupon rabais de 3\$ en magasin)



Ashwagandha
Réduit le stress
et améliore
l'entraînement

~~19,95\$~~
14,99\$



Biosil Rajeunissez vos cheveux,
votre peau et vos ongles! Avec Biosil

Pour voir tous nos spéciaux et ne pas manquer nos circulaires,
visitez notre site et inscrivez-vous à notre Homéolettre.

30 ml
~~37,95\$~~
35,49\$

90 caps
~~49,95\$~~
44,95\$



Advanced-B Favorise la production
d'énergie et la gestion de stress

180 caps
~~49,95\$~~
39,95\$

90 caps
~~37,49\$~~
29,95\$





Hélène Lauzier inc.

AGENCE IMMOBILIÈRE

Avec vous.

418 781-2121

helenelauzier.com



Hélène Lauzier
Courtier immobilier agréé



Denis Larose
Courtier immobilier agréé



Louis Martin
Courtier immobilier



Martine Dumont
Courtier immobilier



Valéry Chaffiotte
Courtier immobilier



Mélissa Routhier
Courtier immobilier

<p>SILLERY</p> <p>VENDU</p> <p>2190, DICKSON Excellent rapport qualité/prix dans un secteur de choix, magnifique bungalow rénové de fond en comble, avec garage, 4 cc. PD : 549 000 \$</p>	<p>ST-NICOLAS</p> <p>VENDU</p> <p>304, DES ROYVETS ALBAINE, 5 min. des Parcs, 4 cc, 2 sdb, 1 se, foyer, garage double. Très lumineux. Rue tranquille. PD : 429 000 \$</p>	<p>STE-FOY</p> <p>VENDU</p> <p>455, ROUTHIER Bungalow hyper fonctionnel, très bien entretenu, 4 cc. Près des parcs, école, service et transport et commerces. PD : 339 000 \$</p>	<p>CAP-ROUGE</p> <p>VENDU</p> <p>4000, LEZETTE-GENVAIS Jumelet tout briqué, Sec. à l'église, aire ouverte au ric, climatisé, magnifique cour arrière. PD : 289 000 \$</p>	<p>PLATEAU</p> <p>VENDU</p> <p>703, DES ROSIERS Joli bungalow ayant subi plusieurs rénovations importantes. 3 cc., foyer, belle cour arrière et plus. PD : 269 000 \$</p>	<p>BEAUPORT</p> <p>VENDU</p> <p>121, ST-CAMILLE Impeccable jumelé 2005 dans rue cul-de-sac, 1 cc poss. de 3, salle fam., 2 sdb compl. Magnifique cour arrière à l'ouest. PD : 224 900 \$</p>
<p>LEBOURGNEUF</p> <p>UNIQUE</p> <p>1346, CÔTE DES ÉRABLES Domaine unique avec maison exceptionnelle & garage aménagée. Garage triple. Terrain de 78 000 pi². 2 250 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>TRÈS DESIGN</p> <p>1224, ALBERT-LOZEAN Un concept unique et harmonieux sur un terrain de plus de 11 000 pi², à proximité de tous les services. 1 749 000 \$</p>	<p>ST-AUGUSTIN</p> <p>MAJESTUEUSE</p> <p>116, ADRIENNE-CHOQUETTE Boisé St-Félix, imposante et luxueuse, 5 ch, 4 s.b., plafonds 9 pieds, terrain intime, piscine creusée, géothermie. 1 745 000 \$</p>	<p>ST-LOUIS</p> <p>VUE SUR LE FLEUVE</p> <p>2815, DE L'ANSE Vaste résidence aménagée sur 3 étages, 4 cc., grandes pièces de séjour, piscine int., garage double. Terrain 17 280 pi². Occ. Flexible. À ne pas manquer! 1 295 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>MAGISTRALE</p> <p>1121, DE PLOÛRME Sublime cottage rénové avec distinction, 4 cc., 3 sdb., 1 se., foyer, piscine creusée chauffée. Cour à l'ouest. Rue très paisible. Tout y est. 1 859 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>3 LOGEMENTS</p> <p>1041-43-45, DE MONTIGNY 1 grand 11 pos. et 2 grands 10 pos. Garage double chauffé. Immeuble exceptionnel. 899 000 \$</p>
<p>SILLERY</p> <p>2084, CHEMIN ST-LOUIS Superbe centenaire rénovée, 3 cc., 2 sdb., foyer, garage double 15 700 pi² de terrain divisible en 4 lots. Investissement judicieux. 924 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>2076, CHEMIN ST-LOUIS Unique, entièrement rénovée sur un terrain de plus de 11 000 pi², à proximité de tous les services. 849 000 \$</p>	<p>ST-AUGUSTIN</p> <p>BOISÉS ST-FÉLIX</p> <p>137, JOSEPH BOUCHETTE Elle est vraiment belle et impeccable, 3 étages aménagés, 4cc, 3 sdb, cour à l'ouest. 659 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>5 CHAMBRES</p> <p>1211, JOSEPH-ROUSSEAU Cottage 1991. À pied de la Maguire. Impeccable. Occupation très flexible. 649 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>2385, MARIE-VICTORIN Vaste plein pied entretenu au fil des ans, 5 cc., cuisine et SDB rénovées. Cour arrière 8 000 pi² au sud. 599 000 \$</p>	<p>POINTE STE-FOY</p> <p>COMME NEUVE</p> <p>3706, CLAUDE-BOURGET Rue sans issues près du Min. du Revenu. Séduisant cottage, 5 cc. Beau terrain intime. 599 000 \$</p>
<p>ST-JEAN-BAPTISTE</p> <p>DUPLEX</p> <p>620-830, RICHELIEU Magnifique duplex rénové avec goût, 6 ch. pr. prop. occ. tout 1 600\$ m² + 3 1/2 loat 950\$ m². Terrain, plat. 11'. 549 000 \$</p>	<p>CITÉ UNIVERSITAIRE</p> <p>2056, CHEMIN STE-FOY Chaleureux et lumineux cottage avec garage, 6 cc., 3 sdb., solarium 4 saisons. 539 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>1305, DES SEIGNEURS Unifamiliale contemporaine. Aires ouvertes, 3 cc., poss. 4. Walk-in entrée, terrasse. Livr. Juin 2017. 529 000 \$ + TX</p>	<p>SILLERY</p> <p>PRÈS DE L'UNIVERSITÉ</p> <p>1935, RENÉ-LEVESQUE O. À pied de la Maguire. Impeccable cottage, 4 cc. et 2 bureaux. Garage 24 x 12. 529 000 \$</p>	<p>ST-LOUIS</p> <p>INTIME</p> <p>3621, DE L'ESPÉRANTO Moderne aménagée sur 3 étages, 5 cc., 2 sdb. Grande fenestration sur bois. Impeccable. Clé en main. Occup. rapide. 499 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>1170, DE LA CHÂTELLENE Cottage familiale avec 4 chambres à l'étage à la jonction de Sillery et St-Sacrement sur rue peu passante. 429 000 \$</p>
<p>SILLERY</p> <p>EMPLACEMENT EXCEPTIONNEL</p> <p>1, COLONEL-MATHIEU À 2 pas du CHU et centre d'achat. Superbe jumelé clé en main. Cour au sud, 3 cc., poss. 4. Livr. Juin 2017. 426 900 \$ + TX</p>	<p>CITÉ UNIVERSITAIRE</p> <p>2834, AV. L'ISLE-DIEU Impeccable plein pied 100 % rénové (fenêtre, toit, drain, cuisine, sdb) 5 cc., 2 sdb., garage. 423 900 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>2490, DES HOSPITALIÈRES Emplacement de choix à prix compétitif, 3 cc., poss. 5, 2 sdb., foyer, climatisé, lumineux. 422 500 \$</p>	<p>POINTE STE-FOY</p> <p>3699-514, DES COMPAGNONS Condo d'exception de 1500 pi², fenestrié sur 2 côtés, 2 ch. + boudoir (poss. 3) 2 sdb., 2 stabs. int. et une immense terrasse aménagée. 399 000 \$</p>	<p>STE-FOY</p> <p>1046, LOUIS RIEL Superbe propriété très enviable, aucun voisin arrière. Beaucoup de rénovations faites. Bi-génération. Entrée ind. au s-s. 398 000 \$</p>	<p>MONTCALM</p> <p>351, CASOY Vaste condo 1500 pi² dernier étage, 3 chambres + bureau, stat. 390 000 \$</p>
<p>MONTCALM</p> <p>VUE SUR LE FLEUVE</p> <p>16-242, JARDINS MÉRICI Superbe 2 ch., climatisation centrale, planchers de bois (chêne), 2 terrasses, 1 garage. Impeccable. 389 000 \$</p>	<p>STE-FOY</p> <p>817, DE ROUGE-MONT Luxueux espace confort, poss. de rénovation (tuiles), intergénérationnel, 5 cc., 2 sdb., solarium, grandes pièces, entrée indep. au s-s. Tout y est pour vous satisfaire. Venez visiter! 369 000 \$</p>	<p>STE-FOY</p> <p>844-262, BEAUREGARD Le Saint-Vincent- Unité de coin au sud-ouest, 2 chambres + bureau, 2 sdb., 2 Stationnements. 369 000 \$</p>	<p>MONTCALM</p> <p>JARDINS MÉRICI</p> <p>14-105, JARDINS-MÉRICI Impeccable 1 chambre de 820 pi², plafonds de 9', grande fenestration, 1 stat. int. 329 000 \$</p>	<p>POINTE STE-FOY</p> <p>CAMPANILE</p> <p>963-708, GRANDJEAN Grand condo 2 chambres, 2 SDB, grand balcon. Garage int. et top de rangement. 269 000 \$</p>	<p>MONTCALM</p> <p>JARDINS MÉRICI</p> <p>BLOC 20-#615 Remarquable. Tout rénové, 1 cc., 1 sdb., 1 stat. int. Balcon, vue jardins. Comptoirs granite, planchers chauffants dans salle de bain. 337 700 \$</p>
<p>STE-FOY</p> <p>A PIED UNIVERSITÉ</p> <p>2116-401, CH. STE-FOY Lumineux condo, 3 cc., aire ouverte, design contemporain. Dernier étage. Stat. int., balcon sud. 269 000 \$</p>	<p>MONTCALM</p> <p>887, CHEMIN STE-FOY Grand condo de 3 cc. au 3^e et dernier étage avec beaucoup de cachet, 1 stat. localisation stratégique. 259 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>8522, JEAN-ROYER Superbe condo clé en main 2 ch. (poss. 3^{ème}), 2 SDB rénovées 2015, foyer, Stat. Cour. Intérieure. 259 000 \$</p>	<p>SILLERY</p> <p>1464, JEAN-ROYER Superbe condo entièrement rénové, très lumineux, 3 c.c., 2 sdb., loft au ss. Entrée indep., balcon orienté sud, 2 stat. tandem. Posses. rapide si désiré. 259 000 \$</p>	<p>STE-FOY</p> <p>IMPECCABLE</p> <p>3370-407, FRANCE-PRIME 4 ch., très bien rénové, bien situé. 159 000 \$</p>	<p>MONTCALM</p> <p>BLOC 3-#404 Condo lumineux, 1 cc., 1 eb., 1 stat. int. un excellent investissement pour vous. Une visite s'impose.</p> <p>BLOC 20-#430 Condo 1 cc., 1 sdb., 1 stat. int., 1 rangement. Possibilité d'acheter meublé. 239 000 \$</p>



RUE DU CAMPANILE

Le IGA de la rue du Campanile

La Coop de Ste-Foy célèbre une première année de succès

(JB) Après plus d'un an d'activité, le IGA de la rue du Campanile poursuit sur son erre d'aller. Les consommateurs ont adopté ce commerce coopératif qui compte près de 850 membres. Mme Huguette Lamontagne, présidente de la Coop de Ste-Foy et M. Raymond Lapointe, directeur général envisagent l'avenir avec sérénité.

« De façon générale, le commerce répond très bien aux attentes des consommateurs, lance d'emblée Mme Lamontagne. Je suis moi-même cliente du IGA du Campanile et j'apprécie grandement son offre de service. J'y retrouve les produits que je recherche et je fais également de belles découvertes. »

Même son de cloche du côté de M. Lapointe. « Plusieurs clients ont fait de cette épicerie leur commerce attitré. Bien sûr, certaines personnes sont encore un peu craintives en raison de la fermeture de l'ancien supermarché. C'est une réaction normale, mais j'aimerais dire à ces gens que ce IGA est désormais en plein contrôle et que les résultats des ventes prouvent que nous avons eu raison d'opter pour la rue du Campanile. L'équipe est maintenant stabilisée et le commerce connaît peu de roulement. Nous offrons plusieurs nouveaux produits, à la demande des clients, et je dois dire que, malgré l'espace restreint du magasin, notre offre est considérée comme très satisfaisante par notre clientèle. »

Une promotion qui fait des heureux

Depuis le 1^{er} février, et ce, jusqu'au 31 juillet, les nouveaux membres de la Coop de Ste-Foy se voient remettre une part de 2 % sur le total de leurs achats. « Par exemple, quelqu'un qui dépense en moyenne 100 \$ d'épicerie par semaine depuis le 1^{er} février 2017 se verra remettre un bon d'achat d'une valeur de 50 \$ à la fin de la promotion. C'est donc une bonne raison pour se procurer dès maintenant une carte de membre. Nous faisons cela pour permettre aux nouveaux souscripteurs de toucher les fruits de leurs achats cette année, car, comme les ristournes ne sont versées qu'une fois l'an, ils auraient dû attendre jusqu'en 2018 pour s'en prévaloir. »

Quant à la ristourne comme telle, elle fait partie des avantages à adopter l'épicerie de la rue du Campanile comme principale source d'achats. « Pour les consommateurs, autant que pour la coopérative, c'est une formule doublement gagnante. Ce système permet aux consommateurs d'économiser et, pour la coopérative, ça nous permet d'augmenter notre pouvoir d'achat. Les deux parties ont donc tout à gagner », poursuit M. Lapointe.

En route vers le 20 000^e membre

Les trois supermarchés IGA de la Coop de Ste-Foy, soit celui de Place des Quatre-Bourgeois, celui du Campanile



Mme Huguette Lamontagne, présidente de la Coop de Ste-Foy, lors de l'inauguration du IGA de la rue du Campanile.



M. Raymond Lapointe, directeur général de la Coop-de-Ste Foy.

Photos Jacques Bélanger

et celui du Quartier QB totalisent plus de 19 000 membres. « Nous sommes en voie de franchir le cap des 20 000 cette année, estime Huguette Lamontagne, qui ajoute que la situation géographique du supermarché du Campanile favorise la fidélisation. « C'est un milieu un peu enclavé où les résidents vivant dans les alentours font une grande partie de leurs achats à pied. Et, comme

certain n'ont pas d'auto, l'épicerie devient, en quelque sorte, un acteur principal dans leur quotidien. »

12 500 pi² de surface, un atout!

Dans le cas de ses magasins coopératifs, Sobeys opte habituellement pour des grandes surfaces. Mais la direction de la Coop de Ste-Foy a su convaincre le géant



L'ENVERS
Resto • Ambiance

GRILLADES - PÂTES - PIZZA FINES - TARTARES - SANDWICHES
HAMBURGERS - SAUTÉS - METS ASIATIQUES



L'Envers, c'est l'endroit!

3700, Rue du Campanile, Québec G1X 4G6
Téléphone : 418 658-5599

lenversresto-ambiance.ca

SAMEDI ET DIMANCHE
À compter de 17 h
Vin au prix de la SAQ*

*À l'achat d'une table d'hôte menu soirée

MENU MIDI
Lundi au vendredi
Menu spécial midi
Menu à la carte disponible

LA MEILLEURE PIZZA À STE-FOY
9 variétés toutes aussi succulentes et un menu offrant choix de 75 mets des plus alléchants

SALLE DE RÉCEPTION DISPONIBLE
Idéal pour groupes, réunion d'affaires, en famille ou entre amis

MENU DU SOIR
Menu à la carte
Menu Table d'hôte disponible en tout temps :
Concoctez votre table d'hôte parmi les choix offerts sur le menu à la carte

DÉJEUNERS
Semaine : 7 h à 11 h
Samedi et dimanche : 8 h à 14 h

DIMANCHE SOUPE-TÔT
16 h 30 - 18 h 30
Choix de menus disponibles : 13,95\$



NOUVEAU
Les vendredis soir dès 18 h
PRESTATION MUSICALE
style souper-spectacle



RUE DU CAMPANILE

de l'alimentation d'ouvrir un supermarché de format plus modeste. « Nous sommes les premiers à exploiter une aussi petite surface sous la bannière Sobeys, explique Raymond Lapointe. Cela signifie que le magasin de la rue du Campanile a été, en quelque sorte, un laboratoire au chapitre du décor, de l'agencement et de la répartition des produits. La direction de Sobeys est satisfaite des résultats et pourrait songer à appliquer la formule dans d'autres supermarchés de sa bannière. »

Le choix des produits, une opération cruciale

« Le IGA de la rue du Campanile a choisi de mettre l'accent sur les foodies et de miser sur l'importance de cuisiner des mets santé. Notre magasin offre des conditions idéales pour que tous les consommateurs puissent mettre en valeur les principes d'une saine alimentation. Le IGA de la rue du Campanile regorge de produits de niche, dont certains sont offerts en exclusivité

dans les IGA de la Coop de Ste-Foy », indique M^{me} Lamontagne.

À titre d'exemple, M. Lapointe mentionne les produits de l'érable. « Nous sommes en plein temps des sucres et nous faisons affaire avec des fournisseurs triés sur le volet et reconnus pour l'excellence de leurs produits. Aussi, le IGA de la rue du Campanile emploie un chef professionnel afin de préparer des mets savoureux et de qualité égale. Pour le temps des sucres, nous proposons, entre autres, de la soupe aux pois issue de la tradition des grandes tablées québécoises, et ce, sans oublier les tartes au sirop d'érable et les fèves au lard. Chaque saison apporte des produits que nos cuisiniers professionnels savent mettre en valeur. J'invite les consommateurs à venir faire un tour au IGA du Campanile pour profiter des excellents produits que nous avons en magasin », conclut le directeur général de la Coop de Ste-Foy. ■



Photo prise lors de l'inauguration du IGA du Campanile. De gauche à droite, M^{me} Anne Corriveau, conseillère municipale du district électoral de la Pointe-de-Sainte-Foy, M^{me} Huguette Lamontagne, présidente de la Coopérative des consommateurs de Ste-Foy, M. Raymond Lapointe, directeur général de la Coopérative des consommateurs de Ste-Foy et M. François Prémont.



La direction de la Coop de Ste-Foy a su convaincre le géant de l'alimentation d'ouvrir un supermarché de format plus modeste. Il en résulte un supermarché de quartier à dimension humaine.



Après plus d'un an d'activité, le IGA de la rue du Campanile poursuit sur son erre d'aller. Les consommateurs ont adopté ce commerce coopératif qui compte près de 850 membres.

Votre COOP du Campanile
vous invite à célébrer le
TEMPS DES SUCRES

Les 24 et 25 mars
de 10 h à 17 h

IGA
Coop de Ste-Foy

Dans une ambiance
des plus festives,
dégustez les produits
de l'érable et mets
cuisinés à l'érable



Philippe Gauthier
Directeur

Raymond Lapointe
Directeur général

Coop de Ste-Foy de la rue du Campanile
3700, rue du Campanile – Québec
418 914-2411

Le plaisir de
mieux
manger **IGA**



RUE DU CAMPANILE

Yoga Nueva

Une porte ouverte sur la sérénité

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-de-ste-foy.ca

La rue du Campanile comptera bientôt un nouveau commerce, Yoga Nueva, qui sera situé au 3759, rue du Campanile. Pour Mme Lucie Villeneuve, conseillère en mieux-être et certifiée Yoga Alliance, c'est une première expérience qu'elle envisage avec confiance.

« Je pratique le yoga depuis une dizaine d'années et j'y ai trouvé un soulagement à une blessure pour laquelle il n'y avait pas de solution médicale. Je voulais bouger et le yoga était solution indiquée. J'ai commencé à éprouver du soulagement après quelques séances seulement. J'ai également réalisé que la pratique de cette discipline m'apportait de l'apaisement, du calme et de la sérénité. C'est dans cet esprit que j'ai voulu partager avec les autres les fruits de cette pratique. »

Le yoga tire son origine de la philosophie indienne et vise à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

Interrogée sur les différents services que Yoga Nueva prodiguera à sa clientèle, M^{me} Villeneuve répond qu'elle veut démystifier cette pratique à laquelle on accole plusieurs idées reçues. « C'est faux de prétendre que le yoga n'est réservé qu'aux personnes en excellente forme physique et

en mesure d'effectuer des positions difficiles à recréer. Le yoga que nous enseignons ici est composé d'exercices à la portée de tout le monde. Souvent je dis que c'est une discipline qui peut être pratiquée à partir de la petite enfance jusqu'au grand âge, en passant par la vie active. Les gens qui franchissent la porte du studio Yoga Nueva se retrouvent dans un monde où la simplicité occupe la place centrale. Contrairement à d'autres établissements dits « à la mode », Yoga Nueva n'accorde pas d'attention particulière aux vêtements à fort prix ou à des gadgets coûteux. »

L'équipe de Yoga Nueva est composée de huit professeurs, incluant Lucie Villeneuve. « J'ai choisi ces personnes en fonction de leur spécialité. La plupart sont venus à moi et je leur ai demandé, en entrevue, d'effectuer une démonstration de leur pratique. Pour moi, c'est important de compter dans mon équipe des gens compétents qui ont une belle approche envers les autres. J'aimerais également souligner que tous ces professeurs possèdent une certification en pratique de yoga. » Parmi les spécialités proposées par Yoga Nueva, Mme Villeneuve mentionne du hatha yoga réveil, pour ceux et celles qui désirent commencer la journée de bon pied et de bonne humeur; du yoga pleine conscience; de la méditation; de la méditation guidée; du yoga aérien; du yoga découverte; du power yoga; du Qi Gong; du yoga en famille; du yoga contes en famille et du yoga senior.

« Il y en a pour tous les goûts, de la personne contemplative à celle qui désire bouger de façon énergique. Certaines variétés présentent des caractéristiques fort originales comme le yoga aérien, qui est pratiqué dans un hamac. La personne réalise sa séance de yoga en suspension, ce qui apporte une dimension à cet exercice. » M^{me} Villeneuve précise que le studio Yoga Nueva est ouvert sept jours par semaine à partir de 7 h jusqu'en soirée et que la durée des cours varie entre 45 minutes à 1 h 30.

Avant même d'avoir procédé à l'ouverture de son studio, Lucie Villeneuve songe déjà aux activités qui compléteront l'offre déjà intéressante qu'elle propose à sa clientèle. « J'aimerais réaliser des ateliers qui contribueront à rendre le yoga encore plus accessible aux gens. Cela pourrait se traduire par des rencontres avec des spécialistes qui viendraient parler d'un sujet particulier lié à la santé et à la pratique du yoga, par exemple. Je songe également à organiser des sessions à l'extérieur de nos locaux. Il y a un beau petit parc à quelques pas d'ici

et, lorsque la belle saison sera revenue, nous pourrions nous déplacer pour faire nos exercices en plein air. »

Aux activités déjà proposées, M^{me} Villeneuve pense ajouter des sessions aux allures ludiques comme du yoga balle, où les cours se donneraient en atelier. « C'est une autre des mille et une possibilités qu'offre le yoga. On peut le pratiquer dans un esprit festif qui met à profit notre habileté et notre sens de l'humour. »

Les cours particuliers se détaillent habituellement à 50 \$ pour une heure. « Durant tout le mois de mars, il est possible d'obtenir les cours à 35 \$ de l'heure. Il suffit de remplir le formulaire disponible sur notre site Internet. Et, en avril, le studio accorde un rabais de 10 % sur les cartes. Ces dernières sont disponibles en carnet de 10 séances (120 \$) ou 20 séances (230 \$). Et lorsque les gens ont la piqûre pour le yoga, ils peuvent se procurer des laissez-passer à accès illimité pour un mois (125 \$), trois mois (295 \$) ou un an (995 \$). À l'unité, la séance est de 15 \$. » ■



M^{me} Lucie Villeneuve, propriétaire et fondatrice de Yoga Nueva.



TOUT LE CONFORT D'UNE VRAIE MERCERIE
SERVICE COURTOIS ET PERSONNALISÉ

Dépositaire de marques réputées telles :
MEYER - GREEN COAST
NAVIGARE - CASA MODA

Vous êtes à la recherche d'un présent de classe pour un homme unique et élégant?
Vêtements de qualité supérieure à un prix abordable.

L'excellence de notre service fait notre réputation!

Passez nous rencontrer et découvrir les COLLECTIONS PRINTEMPS-ÉTÉ en magasin

Merci à notre distinguée clientèle qui nous encourage depuis près de 20 ans!

François Ricard
SIGNATURE POUR HOMMES

3674, rue du Campanile, Québec • 418 650-4433

Complexe Laudance

Retraités autonomes

Studios à 4 ½
rénovés



Joyeuse St-Patrick

Visites libres

18 et 19 mars 2017 de 11 h à 15 h

850, Laudance, QC (Ste-Foy)
Près de la rue du Campanile

418 800-8546

BOARDWALK
ENSEMBLE LOCATIF

bwalk.com

INSTITUT
ESTHEDERM
PARIS

MOLÉCULES D'INTERVENTION-BEAUTÉ EN COFFRET



139\$ au lieu de 178\$



79\$ au lieu de 94\$



89\$ au lieu de 108\$



89\$ au lieu de 118\$



119\$ au lieu de 158\$

L'EXPERTISE ESTHÉTIQUE. L'EXIGENCE DERMATOLOGIQUE

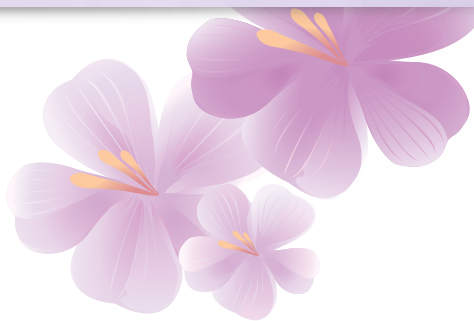


LE PROCESSUS EST SIMPLE

1 traitement
1 heure
1 taille de moins

NOUVELLE TECHNOLOGIE
POUR REMODELER VOTRE SILHOUETTE
SANS CHIRURGIE

LIPOSONIX utilise une technologie de pointe pour cibler et détruire de façon permanente le tissu adipeux indésirable, sans risque de blessure.



MISENCIL®
EXTENSION DE CILS

50\$

de rabais sur le prix régulier

Valide jusqu'au 31 mars 2017



MAQUILLAGE
PERMANENT

50\$

de rabais



Aisselle ou bikini 129\$ pour 1 an*

Bikini intégral 199\$ pour 1 an*

Demie-jambe 249\$ pour 1 an* *1 an ou 7 traitements

- Traitement des taches pigmentaires
- Traitement de la couperose



- Épilation IPL
- Injection des rides (Botox, Teosyal, Juvederm)
- Photo rajeunissement
- Suivi perte de poids
- Traitement cellulite
- Maquillage permanent
- Facial
- Microdermabrasion

- Extension de cils Misencil
- Électrolyse
- Épilation à la cire
- Traitement des vergetures



Clin D'œil Esthétique Enr.

Place des Quatre-Bourgeois, SAINTE-FOY

418 656-0556 www.clindoeilesthetique.ca



Le doyen de l'Académie des arts martiaux du Québec souffle ses 77 bougies

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-de-ste-foy.ca

Maître Yvon St-Laurent, 7^e dan, le doyen de l'Académie des arts martiaux du Québec, célèbre ses 77 ans. Pour M. St-Laurent, le mois de mars sera le théâtre d'un autre anniversaire important, celui de ses 60 ans de pratique d'arts martiaux, qu'il a commencée en 1957.

« Compte tenu de sa vaste expérience technique et de ses années d'activités martiales, le comité des grades supérieurs lui a décerné récemment son 7^e dan », explique Frédéric Métivier, directeur de l'Académie des arts martiaux du Québec. ■



Sensei Simon Lemay, 4^e dan; sensei Robert Talbot, 8^e dan; sensei Yvon St-Laurent, 7^e dan; Frédéric Métivier, maître instructeur de l'Académie, et sensei Claude Jacob, 5^e dan.

L'Académie des arts martiaux du Québec

Tom Rolland remporte un trophée de deuxième place

(JB) Dans le cadre de la compétition organisée par l'école de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette, un élève de l'Académie des arts martiaux du Québec, Tom Rolland a mérité le trophée de la deuxième place en combat de karaté.

Frédéric Métivier, directeur de l'Académie des arts martiaux du Québec, se réjouit du succès de son élève. « J'offre à Tom toutes mes félicitations et l'encouragement à continuer de s'entraîner fort pour obtenir d'autres victoires. » ■



Dans le cadre de la compétition organisée par l'école de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette, un élève de l'Académie des arts martiaux du Québec, Tom Rolland a mérité le trophée de la deuxième place en combat de karaté.

Rest'Actif célèbre ses 20 ans

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Depuis maintenant 20 ans, M^{me} Julie Faucher, propriétaire et fondatrice de Rest'Actif, fait la promotion d'un mode de vie sain et actif en organisant des activités physiques pour les 50 ans et plus. Native de L'Ancienne-Lorette, M^{me} Faucher a fait ses études en activité physique. Kinésiologue, elle se spécialise dans l'entraînement physique pour les 50 ans et plus.

Si elle donne ses premiers cours de Rest'Actif à Sainte-Foy, elle donne

aussi des cours à la salle des Aînés de L'Ancienne-Lorette depuis 2002. Depuis, elle offre aussi des activités physiques en groupe dans la région de Québec, et sur la Rive-Sud.

Au moins 1800 personnes par semaine s'entraînent avec Rest'Actif dans différents organismes. Pour souligner son 20^e anniversaire, l'entreprise proposera une activité porte ouverte du 13 au 17 mars, une belle façon d'essayer gratuitement un cours. De plus, ils préparent aussi une marche gratuite, à la portée de tous, à la Promenade Samuel-De Champlain, le 12 mai à 13 h 30. ■



Un groupe de participants de Sainte-Foy aux activités de Rest'Actif.

Incommodé par la douleur due à l'arthrose du genou ou de la hanche

Une étude de recherche recrute dès maintenant.

Les médecins locaux ont besoin de volontaires pour étudier un nouveau médicament de recherche.

Si vous êtes âgé d'au moins **18 ans et souffrez de douleurs dues à l'arthrose du genou ou de la hanche**, vous pouvez être admissible à une étude de recherche locale.

Les volontaires admissibles à l'étude recevront, sans frais :

- le nouveau médicament de recherche ou un placebo pendant une période allant jusqu'à 16 semaines;
- les soins relatifs à l'étude par le médecin de l'étude locale.

Vous n'avez besoin d'aucune assurance santé ou référence pour y prendre part.

Demandez à votre médecin ou communiquez avec notre clinique pour de plus amples renseignements.
« INFO SUR LE CENTRE »

ALPHA RECHERCHE CLINIQUE
1147, BOUL. PIE XI NORD # 207
QUÉBEC, QUÉBEC G3K 2P8

418 847-1112



OUVERT LE SAMEDI DE 9 H À 13 H

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



ET PLUS ENCORE!

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

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

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

COMPOSEZ LE 418 653-0515 7 JOURS/7



Desjardins
Caisse de Sainte-Foy

www.caissesaintefoy.ca

Le Tuscanos reçoit les duchesses et la reine du Carnaval

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Les copropriétaires du restaurant Tuscanos, MM. Demetre Triantafyllou et Ali Lariane, fiers partenaires des activités du Carnaval de Québec, accueillent les duchesses et la reine le 9 février dernier pour souligner l'excellent travail réalisé par ces ambassadrices de la fête hivernale.

Les restaurateurs se sont beaucoup impliqués dans la vente des bougies, notamment en accordant un rabais de 5 \$ applicable sur un repas à l'achat d'une bougie, et de l'effigie du Bonhomme. Le Carnaval a d'ailleurs souligné l'importante contribution de partenaires tels que le Tuscanos, et ce, depuis de nombreuses années, pour la présentation de ses activités. Le restaurant Tuscanos, qui existe depuis 2003, participe beaucoup aux activités tant économiques et sportives que culturelles dans sa communauté. ■



Photo Yvon Giroux

Gaël-Anne Grenier-Lavergne, duché Les Rivières, Sabrina Lachance, duché de Beauport, Justine Leblanc, duché de La Haute-Saint-Charles, Claudine Julien, duché de Charlesbourg et reine du Carnaval, Demetre Triantafyllou, copropriétaire du restaurant Tuscanos, Ann-Julie Macdonald, duché de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge, Ali Lariane, copropriétaire du restaurant Tuscanos, Marie-Laurence Nolin, duché de Lévis et Steffy Theetge, duché La Cité-Limoilou.



TRĀNFUSION
ART MARTIAL & MIEUX-ÊTRE

www.tranfusion.ca

418 704-4440

MISE EN FORME POUR 50 ANS ET +
SOUPLESSE . ÉQUILIBRE . CONCENTRATION

TAEKWON-DO POUR LES ENFANTS
MOTRICITÉ . CONFIANCE . MAÎTRISE DE SOI



Inscrivez-vous
dès le 18 mars 2017

2990 Chemin Sainte-Foy G1X 1P6

418 704-4440

À la Maison des grands-parents Se tenir en forme avec la Wii

(JB) Le thème de la dernière activité réalisée dans le cadre du programme MADA (municipalité amie des aînés) était Wii, on perd des calories avec la Wii.

Mais comme l'expliquait la récréologue Jessica Boucher, l'utilisation de cette console de jeu vidéo peut-être également utilisée pour bouger, garder la forme, affiner ses habiletés ou, tout simplement, s'amuser en famille ou avec des amis.

« Le Dr David Kaufman, professeur en éducation physique à l'Université Simon Fraser, en Colombie-Britannique, cherchait à établir des liens entre la pratique des jeux vidéo par les aînés et ses effets sur la cognition, l'isolement et la dépression », explique M^{me} Boucher, qui ajoute que les jeux vidéo peuvent bel et bien améliorer la santé cognitive des gens qui s'y adonnent.

Lors de cet atelier, nous avons été à même de constater qu'un jeu vidéo (comme les quilles) suscitait beaucoup de curiosité, voire de l'enthousiasme parmi les personnes présentes. « Les jeux vidéo contribuent à augmenter l'interaction sociale puisque les résultats ont démontré qu'il y avait un grand nombre d'interactions entre les aînés qui jouaient ensemble. Plusieurs aînés ont aussi manifesté un plus grand intérêt à prendre contact avec leur famille et leurs amis après avoir joué, ce qui confirme que les jeux vidéo peuvent favoriser une activité sociale accrue », poursuit Jessica Boucher.



M^{me} Carole Robert, utilisant la Wii pour une première fois, avec les explications de M^{me} Jessica Boucher.

Parmi les activités que l'on peut pratiquer avec la console de jeux Wii, on peut mentionner du tennis, de la boxe, de la musculation, des exercices cardio-vasculaires et même... du yoga! ■



Photos Jacques Bélanger

De gauche à droite, M^{mes} Hélène Simon, membre du CA et responsable du programme MADA, Jessica Boucher, récréologue et Rosanne Montminy, présidente de la Maison des grands-parents de Sainte-Foy.

Compostelle
en tandem

Fondation
québécoise
du cancer

En collaboration avec

Le CAMINO
sur les chemins de
La Tienda
Détenneur d'un permis
du Québec



Crédit photo : Anne St-Hilaire, présidente et fondatrice du Centre La Tienda

Nouvelle édition en Espagne!

Vivez une aventure unique tout en posant un geste de solidarité envers les personnes touchées par le cancer.

Inscription obligatoire

418 657-5334 — 190, rue Dorchester, Québec (Qc) G1K 5Y9

compostelleentandem.com



La grande entreprise québécoise Matelas René célèbre ses 70 ans!

Photo Justin Antipapa de 5600 K Production



Pierre René, président; Marie-Pierre René, fille de Pierre René; Mathieu René, fils de Jean René et Jacques René, directeur des opérations des boutiques auLit.

pour le plus grand bonheur de Pierre, Jean et Jacques René (directeur des opérations des boutiques auLit), tous trois fils du fondateur, Jean-Louis René.

Le District Saint-Joseph gagnant aux Grands Prix du Design 2017!

Le District Saint-Joseph, situé sur la rue du même nom, a eu l'honneur de remporter le premier prix dans la catégorie Bar, lounge et boîte de nuit lors des Grands Prix du Design qui avait lieu le 15 février dernier au Casino de Montréal. Les récompenses des Grands prix du design sont remises lors d'un concours annuel visant à mettre en lumière le talent des designers et architectes québécois. (prixdesign.com) Les honneurs reçus sont sans conteste le fruit du travail créatif de M. Louis McNeil, propriétaire, ainsi que celui de la designer à la tête du projet, Nathalie Perron de Perron Design. Tous deux ont travaillé main dans la main pour créer un espace convivial aux éléments décoratifs complètement inusités dans un environnement franchement urbain et industriel, relevé d'éclats de couleurs chaudes.



Le District Saint-Joseph.

Photo David Hébert

Chantale Thériault joint l'équipe de Pat Rétro à titre de gérante



Priscilla Morin, propriétaire et Chantale Thériault, gérante.

Le restaurant Pat Rétro peut maintenant compter sur les services d'une toute nouvelle gérante, la compétente et sympathique Chantale Thériault. Priscilla Morin, propriétaire, est particulièrement fière d'avoir déniché cette perle rare qui lui donnera un coup de main dans la gestion de son restaurant! Dans le domaine de la restauration depuis près de 15 ans, Chantale est passée par tous les postes, de préposée à gestionnaire. Employée sur la rue Maguire pendant plusieurs années, Chantal connaît très bien le secteur et ses réalités. Et comme on dit : tout le monde dans le coin la connaît! Et avantageusement! Au cours des années, elle a fait du service à la clientèle sa priorité. Dynamique et consciencieuse, elle a toujours été appréciée dans son milieu de travail et c'est maintenant au profit de Pat Rétro et de sa clientèle qu'elle mettra sa rigueur et son savoir-faire!

Le Salon international des vins et spiritueux de Québec dévoile son impressionnante programmation 2017!

L'organisation du Salon international des vins et spiritueux de Québec (SIVSQ) présenté par la Société des alcools du Québec (SAQ), en collaboration avec Radio-Canada, qui aura lieu du vendredi 28 au dimanche 30 avril au Centre des congrès de Québec, levait en février dernier le voile sur son alléchant et luxuriant programme 2017! Plus de 1500 produits dont bulles, cidres, bières, whisky, vins, vodka et plus seront savourés auprès de 100 exposants et à travers près de 75 activités gratuites. Et tout ceci fera de l'évènement le plus grand du genre dans l'Est du Canada! En plus du billet d'admission générale disponible en prévente à 15 \$ jusqu'au 2 avril, de nombreux forfaits à prix variés sont également offerts cette année afin de permettre au plus grand nombre une expérience exclusive et personnalisée.



Vincent Lafortune, président et fondateur du SIVSQ et Patrice Plante, co-porte-parole lors du dévoilement de la programmation (Absente sur la photo: Jessica Harnois, co-porte-parole).

Photo Brouillard

Pizz'art ajoute deux pizzas à son Espace Chefs!



Julie Gagnon, propriétaire.

Passé maître dans l'art de la pizza haut de gamme, Pizz'art, qui propose toujours plus de combinaisons de saveurs étonnantes et d'ingrédients de qualité, est fière d'annoncer que deux nouvelles pizzas s'ajouteront à son Espace Chefs, pour ainsi se joindre aux créations de Marie-Chantal Lepage, Jean Soulard et Sébastien Martel, entre autres. D'abord, la Pizza Boréale au saumon fumé, sapin baumier et fromage de chèvre, création du réputé chef Arnaud Marchand (saumon fumé du Fumoir Ancestra; sapin baumier, oignons, céleri branche, fromage de Chèvre des Neiges, crème sure, crème de cuisson), puis La Bête, conçue par Christian Veilleux, propriétaire de La Bête Bar-Steakhouse, en collaboration avec l'équipe de Pizz'art (tataki de bœuf vieilli 55 jours, sauce légèrement relevée, pleurotes marinées de Charlevoix, oignons confits, fromage Hercule, mozzarella, sauce béarnaise, micro-pousses).

L'exposition Tanzanie : retour aux origines par Sophie Thibault à la Galerie Québec Art

Alors qu'elle offre depuis déjà quelques mois une vitrine permanente à une dizaine d'œuvres photographiques de Sophie Thibault, la Galerie Québec Art est plus que fière d'annoncer que l'exposition Tanzanie : Retour aux origines sera présentée du 4 au 14 mai. La Galerie dévoilera ainsi les clichés captés par M^{me} Thibault lors de son safari sauvage africain. Bien connue comme chef d'antenne du TVA 22 heures, Sophie Thibault a développé, depuis 2012, une véritable passion pour la photographie et se décrit comme une amoureuse de la nature et de la faune. En 2016, elle prend la décision, après une longue et minutieuse préparation, de s'envoler pour un safari de dix jours en Tanzanie. Après avoir sélectionné les bonnes lentilles, les bons boîtiers, un nombre suffisant de cartes mémoire, deux disques durs et assez de piles, la photographe était fin prête pour l'aventure de toute une vie!



L'une des photos de l'exposition.

Photo Sophie Thibault

Le Salon Cours & Jardins de Québec du 21 au 23 avril

Cantin événements & congrès est fier de présenter, pour la deuxième année consécutive en avril, le Salon Cours & Jardins de Québec, un événement spécialisé et ciblé regroupant les majeurs de l'industrie de l'aménagement paysager. Ce grand rassemblement a pour but d'offrir au public, dans une ambiance haute en couleur, une panoplie d'idées pour la prochaine belle saison et toutes les nouveautés permettant de créer son espace extérieur de rêve. Des aménagements paysagers permettront de découvrir une quinzaine d'espaces spectaculaires intégrant mobilier, BBQ, cuisines d'été, terrasses, pavillons, gazebos, solariums, spas, piscines et jeux d'eau. Le tout sous un même toit! En plus de faire le plein de beauté et d'idées de toutes sortes, les visiteurs pourront obtenir de l'information d'experts en assistant aux conférences de Larry Hodgson (Le jardinier paresseux), d'Albert Mondor (Le jardinier branché), de Marthe Laverdière (Serres Li-Ma, hortultrice-évedette du Web), de Lili Michaud, de Véronique Lajoie et de plusieurs autres passionnés!

30^e Festival de la BD francophone de Québec : un anniversaire à mettre à l'agenda

Plus vieil événement consacré au 9^e art au Canada, le Festival de la bande dessinée francophone de Québec (FBDFQ) célébrera, du 1^{er} au 9 avril, son 30^e anniversaire. Avec une programmation qui s'annonce des plus relevées, et qui sera annoncée progressivement à partir de février, l'événement proposera ainsi neuf jours d'activités dans une foule de lieux culturels de la Capitale, dont le Musée de la Civilisation et le Musée national des beaux-arts du Québec. Comme à l'habitude, le FBDFQ sera également très présent au Salon international du livre de Québec, qui se déroule cette année du 5 au 9 avril, en offrant une grande variété d'animations, des ateliers et la chance de rencontrer de nombreux auteurs du Québec et d'ailleurs. Pour une deuxième année, le FBDFQ invite les auteur(e)s et les collectifs ayant une œuvre de bande dessinée francophone en chantier et destinée à être publiée en autoédition, à déposer leur candidature pour le prix Jacques-Hurtubise.

RETIREZ DES



EUROS



US

au guichet automatique de Place de la Cité



Entrée 01

Sans frais :

1 888 653-0515

www.caissesaintefoy.ca

Caisse Desjardins de Sainte-Foy



Desjardins
Caisse de Sainte-Foy

Le Festival des vins de Californie de la Fondation Élan revient pour une 11^e édition le 28 mars

(JB) Gens épris de grands crus, sachez que le Festival des vins de Californie de la Fondation Élan revient pour une onzième année consécutive! Avec ses 90 producteurs et son choix de plus de 350 produits sélectionnés, les personnes participantes n'auront que l'embarras du choix.

Cet événement incontournable et prestigieux se tiendra au terminal de croisières Ross Gaudreault le 28 mars prochain à 19 h. En plus des grands crus, les gens pourront savourer des bouchées du restaurant 47^e Parallèle élaborées par le chef Joseph Sarrazin.

Les organisateurs promettent une soirée conviviale et décontractée, « une soirée sans tracas, sans discours, sans encaissement et sans vente de billets », précisent-ils.

Au cours des cinq dernières éditions, ce sont plus de 550 000 \$ qui ont été récoltés lors de cette activité de financement dont les bénéficiaires sont des usagers du CIUSSS de la Capitale-Nationale – Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRDQP).

Comme l'an dernier, la présidence est assurée par deux femmes d'affaires très impliquées dans la région. Il s'agit de M^{mes} Marie-Josée Guérette et Lynda Dallaire. Pour M^{me} Guérette, « l'appui aux

personnes vivant avec un handicap est une cause que j'affectionne tout particulièrement. C'est un honneur pour moi, pour une sixième édition, de m'associer et de contribuer à leur mieux-être par l'entremise de cette activité. » Pour M^{me} Dallaire, « c'est l'occasion de dévouement de tous les professionnels de l'IRDQP et d'apporter mon appui aux usagers qui déploient tant d'efforts lors de leur réadaptation. Mon fils y a reçu des services il y a quelques années, cette cause est donc précieuse pour moi et c'est sans hésitation que j'ai à nouveau accepté la coprésidence pour la deuxième année consécutive. »

Les billets sont en vente au coût de 175 \$ (reçu fiscal de 100 \$ par billet). Pour réserver ou faire un don : fondationelan.com ■



C'est sans hésitation que M^{me} Lynda Dallaire a accepté la coprésidence du Festival Vins de Californie de l'IRDQP.



L'appui aux personnes vivant avec un handicap est une cause que j'affectionne tout particulièrement », soutient M^{me} Marie-Josée Guérette, coprésidente du Festival des vins de Californie pour une sixième édition.

Deuxième édition du Parcours gustatif de La Baratte le 16 mars

L'art de régaler ses papilles pour une bonne cause

JACQUES BÉLANGER

jbeleranger@journal-de-ste-foy.ca

Après une première édition festive et savoureuse, voici venu le temps de réserver vos billets pour un Parcours gustatif 2,0.

L'activité se tiendra le jeudi 16 mars, de 18 h à 20 h, dans les locaux de La Baratte, au 2120, rue Boivin. Le coût du billet est de 49 \$. À ce prix, vous aurez droit à des bouchées chaudes, inspirées de produits

artisanaux du Québec et accompagné de bière artisanale. La préparation des mets a été confiée aux cheffes de La Baratte et le chef Christophe Alary, de l'École hôtelière de la Capitale.

Les profits de cette dégustation-bénéfice aideront La Baratte à poursuivre sa mission qui est de préparer et livrer des repas sains, riches et équilibrés pour des personnes et familles en état de précarité. Pour information : 418 527-1173 ou : infos@labaratte.ca ■



- Arts martiaux
- Sports de combat
- Tai-chi art de santé
- Cours parents-enfants

NOUVEAU

- Cardio kick boxing
- Défense KRAV MAGA



TAI-CHI

Début des cours dès maintenant



Arts martiaux parents/enfants

Plus de 30 ans d'expérience

3344, chemin Sainte-Foy (à l'arrière)
418 651-4119

academiedartsmartiaux.com

DEPUIS DÉJÀ 20 ANS!
REST'ACTIF A POUR MISSION LA SANTÉ DES 50 ANS ET PLUS

Entraînement physique, en groupe, pour les 50 ans et plus supervisés par des kinésioles

SERVICES OFFERTS

- conditionnement physique
- stretching et tonus
- zumba gold
- entraînement privé
- entraînement en plein air (à partir du 23 mai)

Débutant le 18 avril

Joignez vous à l'un de nos groupes pour la session de printemps

• L'Ancienne-lorette • Sainte-Foy • Sillery

SEMAINE PORTE OUVERTE DU 13 AU 17 MARS

Faites l'essai de n'importe quel cours GRATUITEMENT et ce, dans tous nos lieux de cours.



WWW.RESTACTIF.CA

418 834-7312

Le système d'entraînement PowerWatts se développe dans la région

(YG) PowerWatts représente un système d'entraînement sur vélo de route intérieur unique au monde. Et, pour certains, c'est aussi le plus performant au monde. Zone Rouge a été le premier centre à accueillir un tel système et de façon exclusive dans la grande région de Québec.

Outre le centre de Saint-Augustin-de-Desmaures, un nouveau centre ouvrira ses portes au début du mois de mars dans le secteur Duberger-Lebourgneuf, tout près du Metro Ferland, au 1689, rue du Marais. Ce nouveau centre comptera 10 vélos et offrira une



M^{me} Marilyne Charbonneau, directrice et coach en chef et M. Éric Salesse, propriétaire.



La salle d'entraînement comptera dix vélos au nouveau centre du secteur de Lebourgneuf, sur la rue Marais.

salle de spinning. Le participant pourra aussi apporter son propre vélo. Le centre sera ouvert sept jours sur sept, de 6 h à 21 h, du lundi au vendredi et de 7 h à 19 h les samedis et dimanches. Un autre centre pourrait voir le jour sur la Rive-Sud en 2018.

Ce système d'entraînement sur vélo permet à un groupe de personnes de s'entraîner ensemble en studio à leurs propres intensités individuelles. Ainsi, l'entraînement PowerWatts offre l'opportunité à un débutant de s'entraîner à côté d'un cycliste de haut niveau tout en respectant chacun leur propre niveau d'effort et leur propre capacité. D'ailleurs, selon le propriétaire, M. Éric Salesse, la clientèle est composée à 5 % d'athlètes et à 95 % de monsieur et madame Tout-le-monde. Des personnes qui souhaitent se mettre en forme, ou qui veulent se mettre en forme pour la prochaine saison de vélo.

Le système PowerWatts repose sur des évaluations physiologiques effectuées en laboratoire, un entraînement basé sur des données scientifiques, de la technologie informatique, des vélos spécialisés et un encadrement de haut niveau pour offrir une expérience cycliste intérieure unique.

Chaque séance d'entraînement est unique, et composée d'une succession d'intervalles spécifiques conçus pour améliorer la condition physique et la performance. Ainsi, il est impossible de « tricher », car des intensités cibles vous seront prescrites et devront être respectées. Supervisé par des entraîneurs d'expérience, chaque détail de votre entraînement sera scruté, que ce soit au niveau de votre puissance, votre positionnement et votre technique. L'entraînement à haute intensité est scientifiquement prouvé pour augmenter les performances, et c'est exactement ce que ce système sur vélo de route vous permet de faire.

Au-delà des installations à la fine pointe de la technologie, PowerWatts est avant tout un studio d'entraînement authentique et passionné, dédié à offrir une expérience client exceptionnelle et à offrir un service clé en main pour quiconque désirant prendre sa santé en main. Les personnes intéressées peuvent bénéficier d'un essai gratuit. ■



Les intéressés peuvent même apporter leur propre vélo pour s'entraîner.

Photos Yvon Giroux

Première édition du Baz'Art De la Société artistique et culturelle de Québec

(JB) La Société artistique et culturelle de Québec invite la population à la première édition du Baz'Art, une belle occasion pour ceux et celles qui sont à la recherche de fournitures artistiques.

Parmi le matériel artistique inutilisé ou les surplus de l'organisme, mentionnons des toiles vierges, du matériel d'encadrement, divers médiums, des livres et des papiers.

Le Baz'Art aura lieu le 25 mars, de 10 h à 16 h, au centre communautaire Claude-Allard, situé au 3200, avenue d'Amours, dans l'arrondissement de Sainte-Foy. Renseignements : www.sacquebec.com ■



La Société artistique et culturelle de Québec invite la population à la première édition du Baz'Art, une belle occasion pour ceux et celles qui sont à la recherche de fournitures artistiques.

 <p>2000, LOUIS JETTÉ SAINT-SACREMENT</p>  <p>À PARTIR DE 349 000\$ + TX -remises</p> <p>Nouveau projet, prévente, 4 condos seulement, vue montagne.</p>	<p>1610, MONSIEUR-TACHÉ SILLERY</p>  <p>À PARTIR DE 629 000\$ + TX</p>	<p>3825, LE CORBUSIER STE-FOY</p>  <p>Vue entière au fleuve.</p> <p>799 000\$ + TX</p>	<p>3575, CHEMIN ST-LOUIS STE-FOY</p>  <p>2 unifamiliales, vue fleuve.</p> <p>À PARTIR DE 699 000\$ + TX</p>
--	--	---	--

Unité modèle à visiter 418 263-8682



R.B.Q. : 8111-1668-33

Compostelle en tandem, la 8^e édition est lancée!

YVON GIROUX

redaction@journal-local.ca

Il y a huit ans maintenant que les premiers participants du défi caritatif Compostelle en tandem de la Fondation québécoise du cancer ont foulé les chemins mythiques de ce pèlerinage bien connu. Cette année, ce défi revient sous une nouvelle formule en collaboration avec le voyageur Buen Camino sur les chemins de La Tienda. C'est sur le territoire de l'Espagne, de O Porriño à Muxía, que les 24 participants de la future cohorte parcourront près de 200 km en hommage à la résilience et au courage des milliers de Québécois touchés par le cancer chaque année.

« Ces marcheurs vivent l'expérience d'une vie », assure Mme Anne St-Hilaire, ambassadrice de l'activité et propriétaire fondatrice de *Buen Camino sur les chemins de La Tienda*. Ayant participé à cinq pèlerinages, elle sait de quoi elle parle. La maladie l'a elle-même menée sur les chemins de Compostelle. Après deux ans de convalescence à la suite de l'ablation de sa glande thyroïde menacée par des cellules précancéreuses, elle décide de se remettre en forme, moralement et physiquement. Elle s'investit alors d'une mission : faire découvrir les sentiers qui lui ont donné la force de surmonter un passage difficile de sa vie. Elle ne tarit pas d'éloges sur les bienfaits, autant sur soi que sur les personnes touchées par le cancer, de cette expérience spirituelle :

« Je suis une passionnée de la beauté des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. Joindre ma mission à celle de la Fondation québécoise du cancer représente pour moi la conjugaison de nos efforts au nom d'une seule vision : être là pour toutes les personnes dont le cancer vient bouleverser la vie. »

Et il y en aura pour tous les types de marcheurs! L'activité offre un choix entre deux départs : du 19 septembre au 4 octobre en logeant en auberges et pensions, ou du 26 septembre au 11 octobre dans des hôtels de catégorie deux étoiles ou plus.

En effet, chaque marcheur devra amasser un minimum de 2000 \$ en dons pour participer à ce périple en sol espagnol. Depuis les débuts de ce défi caritatif, plus de 230 marcheurs ont fait preuve de persévérance et de solidarité au profit de la Fondation québécoise du cancer en amassant plus de 600 000 \$. Les fonds amassés par cette activité seront entièrement versés à la Fondation afin de soutenir au quotidien les personnes touchées par le cancer sur l'ensemble du territoire du Québec par des services concrets adaptés à leurs besoins. Inscription obligatoire: 418-657-5334. Pour plus d'information: compostelleentandem.com ■



Il y a huit ans maintenant que les premiers participants du défi caritatif Compostelle en tandem de la Fondation québécoise du cancer ont foulé les chemins mythiques de ce pèlerinage bien connu.



C'est sur le territoire de l'Espagne, de O Porriño à Muxía, que les 24 participants de la future cohorte parcourront près de 200 km en hommage à la résilience et au courage des milliers de Québécois touchés par le cancer chaque année.



Les marcheurs vivent l'expérience d'une vie.



ÉCOLE
D'ENTREPRENEURIAT
DE QUÉBEC

VOYEZ GRAND

ET DÉVELOPPEZ VOTRE ENTREPRISE À
L'ÉCOLE D'ENTREPRENEURIAT DE QUÉBEC

AVEC NOS PROGRAMMES DE FORMATION:
CRÉATION, INCUBATEUR ET RELÈVE



LOUEZ UN DE NOS BUREAUX FERMÉS POUR
STARTUP, PROFESSIONNEL ET TRAVAILLEUR AUTONOME

ecoleentrepreneuriat.com

Souper tournant – Réussir en affaires avec une image de marque

(YG) C'est au restaurant le Montego qu'a eu lieu le souper tournant du RFAQ dans la région de Québec. Encore une fois, cette formule a permis à toutes les femmes présentes de réseauter à leur maximum. En plus de faire plusieurs nouveaux contacts d'affaires judicieux, elles ont eu la chance d'apprendre à se démarquer et créer leur image d'affaires. Le tout a été abordé en deux temps : les règles générales en matière de marque de commerce avec Johanne Auger, agente de marque de commerce et associée chez BCF avocats d'affaires et l'art de se démarquer par son style pour réussir avec Nathalie Fortin Styliste.

Vous êtes invités à visiter le site Web (www.rfaq.ca) ou la page Facebook du RFAQ Région de Québec pour être au

fait des activités, des nouvelles, des publications et des privilèges de devenir membre de ce réseau.

Pour d'autres conférences, formations et événements d'affaires, n'hésitez pas à vous inscrire aux prochaines activités du RFAQ en visitant le www.rfaq.ca/activites/calendrier.php. La prochaine activité se tiendra le 15 mars sous la forme d'un dîner caritatif « speed dating » d'affaires au Centre Étape. Les femmes d'affaires de la région de Québec sont invitées à venir faire une différence pour d'autres femmes en recherche d'emploi en les aidant dans leur parcours professionnel. Offrir un emploi? Offrir des références, des pistes de recherche? ...ou simplement prendre le temps de les écouter. ■



C'est au restaurant le Montego qu'a eu lieu le souper tournant du RFAQ dans la région de Québec.



COLLÈGE
SAINT-CHARLES-GARNIER

collegegarnier.qc.ca

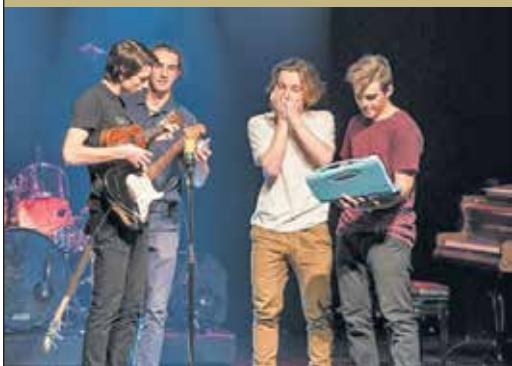
Tél.: 418 681-0107

1150, boulevard René-Lévesque Ouest, Québec QC G1S 1V7

GARNIER EN SPECTACLE

Garnier en spectacle, l'événement culturel et artistique le plus attendu de l'année. Pour l'occasion, les étudiants du Collège ont fait valoir leurs talents devant un grand public pour divertir, mais également dans l'espérance de représenter le Collège à la finale régionale de Secondaire en spectacle. Ce sont les numéros des *Têtes brûlées* avec leur version instrumentale de la chanson *Promenade et Hubert et Jérôme Chiasson* avec leur interprétation *Czardas* de Vittorio Monti qui ont été sélectionnés. La soirée s'est bien terminée avec la présence de Karim Ouellet, invité d'honneur.

Extrait de l'adaptation du texte de David-Alexandre Vincent, Marinanne Arav-Fortier et Camille Cimbalnik, 5^e secondaire.



Crédit photo : Marc-Alain Ferragne

PROFILS OFFERTS :

BASKETBALL - SOCCER - TENNIS - GOLF
DANSE - ARTS DE LA SCÈNE (INTERPRÉTATION
OU MUSIQUE) - SCIENCE

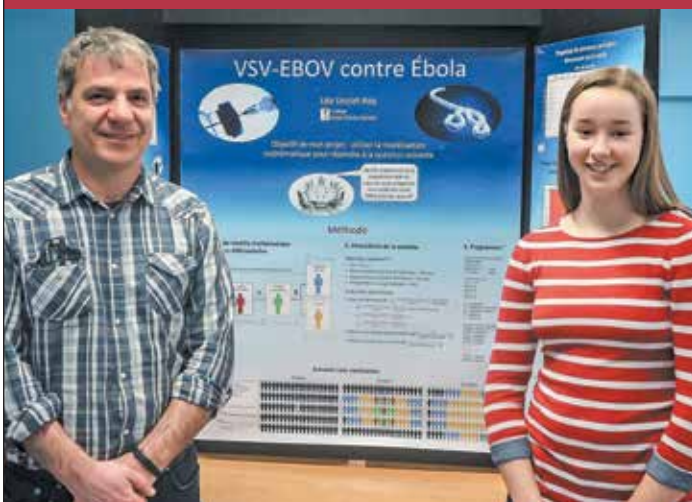
POUR UNE VISITE PERSONNALISÉE, VEUILLEZ
NOUS CONTACTER AU 418 681-0107, POSTE 0.

EXPO-SCIENCES HYDRO-QUÉBEC

Voici nos gagnants *Expo-sciences Hydro-Québec* qui auront le plaisir de poursuivre leur expérience au niveau régional. Il sera intéressant de les voir compétitionner dans leur propre école puisque le Collège est maintenant l'école-hôte de la finale régionale de Québec et de Chaudière-Appalaches! Nous souhaitons bon succès à tous les participants!



De gauche à droite : Yalina So, Raphaëlle Delong, Léa Drolet-Roy, Nicolas Thibault, Léo-Pierre Trudel et Florent Genest.



RENCONTRE IMPROBABLE

Ce serait une chose fantastique que de réaliser un projet scientifique sur un vaccin et que notre directrice Manon Drolet nous présente celui qui est à l'origine du traitement... À Saint-Charles, ça se produit!!!

L'expérience Expo-Sciences aura aussi permis de réunir Léa, médaillée pancanadienne en 2016 pour son projet « VSV-EBOV contre Ébola » et Monsieur Gary Kobinger, nommé scientifique de l'année en 2015 par Radio-Canada. Monsieur Kobinger a contribué, entre autres, à mettre au point le vaccin VSV-EBOV et présentera une conférence pour les élèves sur ses travaux en lien avec les virus Ébola et Zika.



LE PLUS GRAND CONCESSIONNAIRE À QUÉBEC!

Marlin

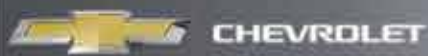


PLUS DE 200 VÉHICULES À L'INTÉRIEUR



COMMERCIAL ÉLITE

VOTRE PRIORITÉ, C'EST LE COMMERCE.
NOTRE PRIORITÉ, **C'EST VOUS!**



ÉVÉNEMENT CAMION

JUSQU'À 10 500 \$ DE RABAIS À L'ACHAT AU COMPTANT SUR CERTAINS CAMIONS
COMPREND UNE PRIME DE 1 000 \$ SUR DEMANDE D'UNE CARTE GM



NOTRE ÉQUIPE



Jacques Gauthier directeur général des ventes | Maxime Tanguay directeur des ventes - neuf | Samuel Mercier directeur adjoint aux ventes | Jean Gauthier directeur des véhicules d'occasion | Claude Lapointe | Éric Lebreux | Gabriel Marcotte | Gaétan Francœur | Gino Collin | Réjean Crête | Steve Rousseau | Yves Thomassin

Marlin

Marlin Chevrolet Buick GMC

2145 rue Frank-Carrel Québec (Qc) G1N 2G2

1 877 392-7542

www.marlinchevroletbuickgmc.ca