

Le Nord

VOTRE

accès à l'information

LES CITOYENS DE ST-JÉRÔME DEVRONT PAYER

1 043 899,47\$ POUR ILLUMINER LA CATHÉDRALE

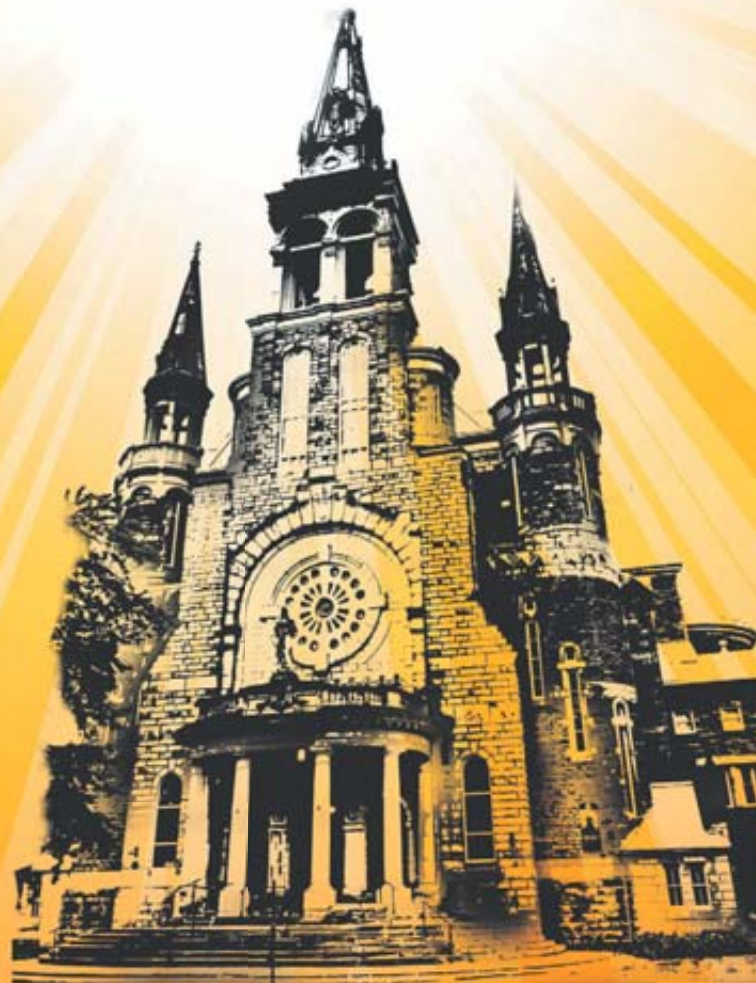
■ PAGE 5

D'INTENSES RECHERCHES
DISPARITION DU PDG
DE SAVOURA

■ PAGE 4

LE SALON DES AÎNÉS
DES INVITÉS
DE MARQUE

■ PAGE 9



VD
VAPEDEPOT
www.vapedepot.ca

LA PLUS GRANDE CHAÎNE DE
BOUTIQUES D'ARTICLES POUR
VAPOTEURS AU CANADA

PLUS DE
35
BOUTIQUES
DU QUÉBEC

711A, rue Labelle, St-Jérôme | 450-848-4664
630, 5^e avenue, St-Antoine | 579-634-1002

Vos Vacances

NOS RABAIS DANS
LE DÉPARTEMENT
PLEIN AIR

..AUCUN FRAIS..
AUCUN INTÉRÊT

FINANCEMENT OFFERT

12 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX

OU

24 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX

* (lorsque vous dépensez 200\$ ou plus avant taxes) détails en magasin

CANADIAN TIRE
Saint-Jérôme

CARREFOUR DU NORD

ST-JÉRÔME SORTIE 45 AUTOROUTE 15 NORD | 450 438-3506

1809585



CUISINE ANTILLAISE & AFRICAINE

APPORTEZ VOTRE ALCOOL



BON MANJÉ!
LE GOÛT DE ÇA

À l'achat d'un
plat de griot
obtenez un 2^e
plat de griot

50%

Offre valide sur présentation de cette annonce jusqu'au 31 juillet 2019, un seul coupon par client.

HEURES D'OUVERTURE

Mardi et mercredi 11h à 20h
Jeudi et vendredi 11h à 21h
Samedi et dimanche 12h à 21h

WIFI GRATUIT

LIVRAISON DISPONIBLE!
APPELEZ AU

363A, rue du Palais, **SAINT-JÉRÔME** (à côté du cégep) **450 432-8778**
www.restaurantbonmanje.com ou suivez-nous sur les **réseaux sociaux**



PHOTO : COURTOISE

Tour du chapeau!

FONDATION DE L'HÔPITAL – Le 41^e tournoi de hockey des agents de la paix en milieu correctionnel (THAPMC 2019) qui a eu lieu en avril dernier aura permis à 3 organismes de la région de bonifier leurs services !

La Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme est très fière d'avoir été choisie à Saint-Jérôme par le comité organisateur.

La plus grande fondation santé de la région investira la somme recueillie lors du tournoi soit 17 868,62 \$ en santé de l'homme pour l'achat d'un fluoroscope (appareil d'imagerie haute définition) pour le service d'urologie de l'Hôpital régional.

Une récolte de 124 100 \$

FONDATION DU CÉGEP SAINT-JÉRÔME – Présenté au prestigieux club de golf le Blainvillier le 4 juin dernier, c'est 162 golfeurs et cyclistes qui ont répondu à l'invitation des présidents d'honneur Louis-Charles Ménard, propriétaire de RE/MAX bonjour (golf), Claude Le Bourdais et Alexandre Lebeau de PFD Avocats (vélo).

Grâce à l'implication remarquable des présidents d'honneur, des membres du comité organisateur, de nos généreux partenaires ainsi que des participants, la Fondation du Cégep a réussi à amasser la somme de 124 100 \$.



PHOTO : COURTOISE

Un souper spaghetti réussi !

CENTRE DE RÉADAPTATION – Il y a quelques semaines, un souper spaghetti avait lieu au profit du Centre de réadaptation en dépendance des Laurentides.

Cet événement rassemblait 120 personnes, amis, familles, chanteurs et musiciens qui ont animé de façon bénévole. Carole Simard, organisatrice bénévole a pu remettre un don de 1 235 \$ pour l'achat d'équipements pour le Centre.

Il offre des services de désintoxication, de réadaptation et de réinsertion aux adultes aux prises avec une problématique d'abus ou de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux de hasard.



PHOTO : COURTOISE

Clinique de Denturologie



>1609677

Michel Allaire d.d.

LA PERTE DE QUELQUES DENTS N'EST PAS UN PHÉNOMÈNE ANODIN, PENSEZ-Y BIEN UNE DEUXIÈME FOIS!

La mobilité des dents restantes :
Les dents avoisinantes celles extraites finissent par se déplacer. Il en résulte des troubles de mastication et d'esthétique.

Mauvaise digestion :
Une dentition incomplète entraîne une mauvaise mastication des aliments et une mauvaise digestion puisque vous surchargez de travail votre estomac.

Usure prématurée des dents :
Les dents restantes sont plus sollicitées et subissent des pressions plus fortes lors de la mastication, ce qui entraîne une usure plus rapide.

Pensée de la semaine :
Que notre vie soit un jardin où fleurit le sourire.

**3, rue de la Gare, Saint-Jérôme
450 432-3331**

cliniquededenturologiemichelallaire.ca

FABRICATION de PROTHÈSES DENTAIRES
RÉPARATION EN 1 HEURE
Service à domicile offert
aux personnes à mobilité réduite

SUIVEZ-NOUS
facebook.com/
journallenordstjerome

LES BONNES NOUVELLES
arrivent toujours
LES MERCREDIS



journallenord.com

727, rue Principale, Piedmont QC, JOR 1K0 Téléphone : 450 227-7999

Multi-Prêts
HYPOTHÈQUES
AGENCE HYPOTHÉCAIRE



ÉQUIPE
ARSENEAULT | LÉVEILLÉ

Un courtier ça travaille dans votre intérêt! On négocie pour vous et ce GRATUITEMENT



Stratégies gratuites

Venez comparer plus de 20 institutions financières en 1 seul rendez-vous!

Saint-Sauveur | Saint-Jérôme | Mont-Tremblant
450 565.5732

>1505538

PARTIS EN HÉLICOPTÈRE

Le PDG des Serres Savoura et son fils demeurent introuvables

FRANCE POIRIER – Au moment d'aller sous presse, le PDG des Serres Sagami Stéphane Roy et son fils de 14 ans étaient toujours introuvables alors qu'ils revenaient d'une expédition de pêche à bord de l'hélicoptère de M. Roy.

PHOTO : ARCHIVES ÉLAINE NICOL



Stéphane Roy président et directeur général de Serres Savoura.

Un peu après 10 h le 11 juillet, les policiers de la SQ ont été avisés que l'hélicoptère et les deux passagers n'étaient pas rentrés à Sainte-Sophie alors qu'ils portaient de la

région de Parent. L'hydravion et deux passagers qui faisaient partie de l'expédition étaient de retour comme prévu.

« Actuellement, tout était mis en œuvre pour les retrouver sains et saufs. Les autorités compétentes font leur travail de recherche. Monsieur Roy est un pilote d'expérience qui a à son actif de nombreuses heures de vol sur ce type d'appareil, un hélicoptère R44. Il est trop tôt à ce stade-ci pour formuler des hypothèses. La famille et les proches souhaitent pour le moment n'émettre aucun commentaire », pouvait-on lire sur le site de l'entreprise vendredi dernier.

FORCES ARMÉES

Il y a des recherches qui sont effectuées actuellement par les Forces armées Canadienne dans le secteur. De nombreux bénévoles faisaient aussi des recherches sur le terrain et en hélicoptère.

Un poste de commandement a aussi été érigé à Saint-Sauveur au cours de la fin de semaine pour recueillir de l'information.

RECHERCHE NAUTIQUE

Lundi, de nouveaux éléments ont permis de réduire la zone de recherches. « La Sûreté du Québec a déployé une patrouille nautique sur le réservoir Mitchinamecus, situé à 5 kilomètres du chalet des personnes disparues, a précisé Hélène Nepton de la Sûreté du Québec (SQ). Le plan de vol habituel de M. Roy nous amène à effectuer des recherches dans ce secteur, où les eaux sont assez profondes. »

À propos de Sagami

Fondée en 1995 par Stéphane Roy, c'est en 2000 que Serres Nouvelles Cultures baptise sa production de tomates « Sagami » après l'acquisition de Serres Sagami au Saguenay. En 2015, Savoura fait l'acquisition de Savoura et devient le plus important producteur de tomates en serre au Québec avec 26 hectares sur l'ensemble du territoire dont les installations de Sainte-Sophie.



Innové pour exalter

L'ÉVÉNEMENT

LA, C'EST NISSAN

Belvedere NISSAN

LA MEILLEURE OFFRE NISSAN DES LAURENTIDES

PATHFINDER

ROCK CREEK ÉDITION

LOUEZ LE PATHFINDER SV ÉDITION ROCK CREEK POUR 518 \$* / MOIS, PENDANT 39 MOIS AVEC 3 295 \$ EN COMPTANT INITIAL.

<p>C'EST COMME PAYER</p> <h1>119 \$**</h1> <p>/ SEMAINE</p>	<p>VALEUR AU DÉTAIL DE</p> <h1>43 628 \$</h1>
---	---

L'offre de location comprend la prime de fidélité / conquête Nissan de 800 \$ si vous êtes déjà propriétaire d'un modèle admissible. Des conditions s'appliquent.

OU

FINANCEZ LE PATHFINDER S 4X2 À PARTIR DE

<h1>0%*</h1> <p>PENDANT</p>	<h1>60 MOIS</h1>	<p>SUR APPROBATION DE CRÉDIT.</p>
-----------------------------	------------------	-----------------------------------

Pathfinder SV Édition Rock Creek illustré*

Offres en vigueur du 3 au 31 juillet 2019. * Pathfinder Édition Rock Creek disponible sur les modèles SV et SL uniquement. ** L'offre de location par l'entremise de NCF est basée sur une allocation de 20 000 km / an (allocation totale de 65 000 km pour un terme de 39 mois) avec kilométrage additionnel à 0,10 \$ / km. Le premier paiement et le versement comptant le cas échéant sont requis à la signature du contrat. Les frais d'inscription auprès du RDPRM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 77 \$ au total) ne sont pas compris et sont payables à la signature du contrat. Les taxes, immatriculation et les assurances sont en sus, et exigés à la signature du contrat. L'offre de location inclut la prime de fidélité / conquête Nissan de 800\$. ** Les paiements ne peuvent être faits hebdomadairement. Ils sont uniquement mentionnés à titre informatif. * Exemple de financement: le taux de 0% au financement s'applique au Pathfinder SV Édition Rock Creek. Exemple de financement basé sur un prix de vente de 43 628 \$, à un taux de financement à l'achat de 0% pour un terme de 60 mois, ce qui équivaut à 60 versements mensuels de 727 \$ avec 0 \$ en comptant initial ou un échange équivalent. Les frais de crédit sont de 0 \$, pour une obligation totale de 43 628 \$. * La prime de fidélité / conquête Nissan de 800\$ s'adresse seulement aux clients au détail admissibles qui louent ou financent un modèle Pathfinder 2019 neuf et non-enregistré auparavant (le véhicule neuf admissible) par l'entremise de NCF le ou avant le 31 juillet et comprend soit: (i) la prime de fidélité Nissan de 800\$; OU (ii) la prime conquête Nissan de 800\$ (collectivement, « la prime de fidélité / conquête Nissan »). La prime de fidélité Nissan s'adresse seulement aux clients au détail admissibles qui, dans les 90 jours précédant la date de location ou de financement du véhicule neuf admissible, louaient, finançaient ou étaient propriétaire d'un véhicule de marque Nissan 2009 ou d'une année ultérieure (un « véhicule existant »). La prime conquête Nissan s'adresse seulement aux clients au détail admissibles qui, dans les 90 jours précédant la date de location ou de financement du véhicule neuf admissible, louaient, finançaient ou étaient propriétaire d'un véhicule de marque de la compétition 2009 ou d'une année ultérieure (également, un « véhicule existant »). Une preuve de propriété, de location ou de financement, actuel ou passé, pour le véhicule existant sera nécessaire. L'admissibilité à l'offre sera déterminée par Nissan Canada Finance, une division de Nissan Canada Inc. (« NCF »), à sa seule discrétion. L'offre ne peut pas être transférée ni cédée, sauf au conjoint du propriétaire actuel qui réside à la même adresse que la personne à qui l'offre est destinée ou à un copropriétaire / colocataire du véhicule existant en question résidant à la même adresse que la personne à qui l'offre est destinée. La prime de fidélité / conquête Nissan sera déduite du prix négocié du véhicule neuf admissible après les taxes, ce qui signifie qu'elle comprend toutes les taxes applicables. L'offre n'a aucune valeur de rachat au comptant. La prime de fidélité Nissan peut être combinée à d'autres offres (à l'exception de la prime conquête Nissan et du programme pour diplômés de Nissan). La prime conquête Nissan ne peut être combinée à d'autres offres. Des conditions s'appliquent. L'offre peut être modifiée ou annulée sans préavis. Jusqu'à épuisement des stocks. Consultez votre concessionnaire participant ou visitez choisisseznissan.ca pour connaître tous les détails. Les offres sont sous réserve de l'approbation de crédit par Nissan Canada Finance; elles peuvent être modifiées, prolongées ou annulées sans préavis. Les concessionnaires peuvent fixer leurs propres prix. Visitez www.choisisseznissan.ca ou votre concessionnaire Nissan du Québec participant pour tous les détails. Des conditions s'appliquent. © Nissan Canada Inc., 2019.

SAINT-JÉRÔME | SAINTE-AGATHE | MONT-LAURIER | belvederenissan.com

AU FRAIS DES JÉRÔMIENS

Plus de 1 M\$ pour éclairer la cathédrale

FRANCE POIRIER – La Ville de Saint-Jérôme a accordé un contrat de 1 043 899,47\$ à l'entreprise Néoelect Inc. pour la mise en lumière de la cathédrale de Saint-Jérôme.

Adopté lors de la dernière assemblée du conseil, l'adjudication du contrat en a dérangé plus d'un, dont la conseillère municipale Nathalie Lasalle et des citoyens qui ont applaudi son intervention.

« Je comprends que c'est le patrimoine et la cathédrale me tient à cœur moi aussi. Je crois que c'est une bonne idée, mais avec ce qui se passe actuellement, le déneigement qui n'a pas été adéquat, l'entretien des rues, même si on a mis de l'argent de l'avant, il en reste beaucoup à faire. Quand je pense aussi à certains de mes concitoyens dans Bellefeuille-centre où les puits Jolibourg et Bertrand sont devenus problématiques, je crois que la mise en lumière devrait attendre et que l'eau potable pour ces citoyens est une priorité. C'est pour toutes ses raisons que j'ai décidé de me dissocier de ce projet », a souligné madame Lasalle.

LA TAXE « POLICE »

Madame Lasalle estime que cette dépense

ne fait aucun sens. « La Ville a imposé à posé une taxe « police » à cause du manque de financement pour son service de police au coût de 95 \$ par porte. Celle-ci avait pour but de récupérer 2 M\$. Par contre, on donne plus de 1 M\$ pour la cathédrale, c'est impensable », ajoute madame Lasalle.

« Je ne pense pas que ce soit le mandat de la Ville »

- Robert Bossé, citoyen

DES CITOYENS APPLAUDISSENT SON INTERVENTION

Lors de la période de questions, Robert Bossé, un citoyen est intervenu : « J'aimerais savoir pourquoi les citoyens doivent payer à même les taxes ce montant pour des travaux sur un bâtiment qui ne nous appartient

pas. Je ne pense pas que ce soit le mandat de la Ville », a-t-il souligné.

Le maire Stéphane Maher lui a répondu : « Nous croyons qu'il est très important de mettre en lumière notre cathédrale, comme le font d'autres villes et on a décidé d'aller de l'avant avec ce projet. Vous avez droit d'être contre ça, c'est un choix personnel, je respecte votre choix par rapport à la position de madame Lasalle c'est votre opinion et je la respecte », a répondu le maire. Il estime que comme bien des villes, on n'a qu'à penser à Montréal avec l'église Notre-Dame ou au pont Jacques-Cartier, qui mettent en valeur des monuments pour faire rayonner leurs villes, Saint-Jérôme compte faire la mise en lumière de la cathédrale dans le processus de revitalisation du centre-ville.

ADOPTÉ À LA MAJORITÉ

Nathalie Lasalle a demandé le vote sur ce point et sans grande surprise, les conseillers de l'équipe Maher ont tous voté pour et les deux conseillères indépendantes, Nathalie Lasalle et Johanne Dicaire ont voté contre.

La Ville souhaite que l'éclairage soit en vigueur pour le 24 décembre prochain, veille de Noël.



PHOTO : MICHEL BROUJOUR

La cathédrale sera mise en lumière au coût de 1 043 899,47\$.

ICI, PAS DE CACHETTES!

TOUJOURS UNE TRANSACTION TRANSPARENTE

SORENTO LX V6 PREMIUM 2019

BIEN ÉQUIPÉ POUR

36 205\$

FINANCEMENT À PARTIR DE 0% POUR 60 MOIS

BBQ GRATUIT

À L'ACHAT D'UN VÉHICULE NEUF EN INVENTAIRE

SOUL EX 2020

LOUEZ À PARTIR DE

TOUTE NOUVELLE 58\$ SEM

2,99% SUR 48 MOIS ACOMPTE DE 1 915\$ BIEN ÉQUIPÉ À PARTIR DE 24 805\$

5 ANS / GARANTIE 100 000 KM
/ ASSISTANCE ROUTIÈRE KM ILLIMITÉS

- GARANTIE COMPLÈTE
- 100% TRANSFÉRABLE
- GARANTIE SUR LE GROUPE MOTOPROPULSEUR
- ASSISTANCE ROUTIÈRE PARTOUT EN AMÉRIQUE DU NORD

Le pouvoir de surprendre

KIA DES LAURENTIDES
ST-JÉRÔME

1 833 589-0559 • **KIALAURENTIDES.COM**

2352, BOUL. DU CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME

PRÉSENTEMENT

SUR LA 117

NOUVELLE CONCESSION EN CONSTRUCTION

MUSIQUE ET PERFORMANCE SPORTIVE

Quand le basketball rencontre le djembé

FRANÇOISE LE GUEN - L'ancien joueur de basketball de l'équipe mythique les Harlem Globetrotters, fondateur de l'organisme Tout en sport, Pascal Fleury accueillait jeudi dernier à l'aréna Melançon le professeur de djembé, Zale Seck, histoire de faire vivre une expérience aux jeunes du camp de basket et d'explorer le rythme.

Amateur de musique, Pascal Fleury voulait tenter cette expérience en créant un lien entre le basket et le djembé à travers le rythme, une première dans son camp. « On va essayer avec les jeunes de joindre le rythme et le sport ensemble, » explique-t-il ajoutant que chez les sportifs, les basketteurs, les joueurs écoutent souvent de la

musique, elle fait partie de leur univers. Qui n'a jamais vu de sportif, un casque sur les oreilles? « J'essaye aussi de sortir les jeunes de leur zone de confort. Ayant joué pour les Globetrotters je suis habitué à joindre l'utile à l'agréable! Si c'est une formule gagnante, on va la répéter, Zale Seck est ouvert ». Zale Seck, un musicien et pro-



PHOTO: COURTOISIE ANNABEL FLEURY

Zale Seck était l'invité spécial du camp de basketball organisé par Pascal Fleury, jeudi dernier, à l'aréna Melançon (Institut régional des sports [IRS]).

fesseur de djembé d'origine sénégalaise et Jérômien de cœur.

ENGOUEMENT POUR LE BASKET

Quant à Pascal Fleury, ce dernier se définit comme un citoyen du monde. Ancien athlète professionnel de 7 pieds 2, en plus des Harlem Globetrotters, il a joué en France plusieurs années ainsi que pour Équipe Canada. C'est d'ailleurs en France qu'il a rencontré sa femme, leurs deux filles sont nées là-bas. Natif de Saint-Jean-sur-Richelieu, ses parents sont Haïtiens.

contré plein de gens et fait le tour du monde et j'ai voulu transmettre mes connaissances ». Il décide donc de créer des camps de basket. Pascal Fleury en propose sept dans les Laurentides. « Avec les Raptors de Toronto qui ont gagné [champions de la NBA], la popularité du basket est en forte croissance », constate-t-il. Professeur d'anglais le reste de l'année, cet été il accueillera dans ses camps environ 300 jeunes. « Et je fais jouer de 600 à 800 jeunes au cours de l'année ».

Notez que plusieurs études scientifiques soulignent les bénéfices de la musique sur les performances sportives.

« Quand je suis rentré au Québec en 2006, j'ai réalisé que j'avais beaucoup appris, ren-

CHRONIQUE ANTIROUILLE MÉTROPOLITAIN

L'ÉTÉ, BELLE SAISON



Par Bruno St-Onge, Président, Co-fondateur Antirouille Métropolitain

Pour la rouille et l'antirouille



Voilà qui étonne bon nombre de nos clients : la rouille peut se faire très active lors des chaudes journées d'été. En fait, l'activité chimique de la corrosion se produit quand il fait chaud, et non par temps froid. Ainsi, les jours de canicule offrent des conditions idéales à la rouille pour se développer, et ce, pour plusieurs raisons.

D'abord, plus la température est douce, plus le calcium que votre véhicule a accumulé en hiver s'active sur le métal. De plus, comme l'humidité est un élément clé du développement de la corrosion, les jours collants que nous subissons parfois en été sont très « rouillants ». Enfin, comme la chaleur provoque l'expansion du métal, celui-ci offre plus de prise aux particules humides.

Les avantages de contre-attaquer en été

Heureusement, l'été est en même temps une saison propice aux traitements antirouille. Votre véhicule et vous-même pouvez en bénéficier de plus d'une façon. Sous l'effet de la chaleur, le métal en expansion donne plus de place à ce qui provoque la corrosion et il en fait de même pour ce qui peut la combattre efficacement, tel qu'un produit fait à base d'huile. La chaleur augmente également la fluidité de la formule donc celle-ci pénètre plus rapidement et plus en profondeur le métal.

Profitez de notre promotion estivale pour protéger votre véhicule contre la rouille annuellement. Grouille avant que ça rouille !

SPÉCIAL D'ÉTÉ - 20\$ DE RABAIS

Sur un traitement antirouille complet à prix courant - Temps limité - Cette promotion peut prendre fin sans préavis



RENDEZ-VOUS : ANTIROUILLE.COM

BLAINVILLE
450-818-3600
LAVAL
450-668-9883

>1901497

Les Résidences Mirabel

AVEC ENTRÉE LAVEUSE-SÈCHEUSE ET LAVE-VAISSELLE DANS CHAQUE APPARTEMENT

3 1/2 de 715\$ à 815\$
4 1/2 de 900\$ à 1015\$

1 mois GRATUIT au niveau terrasse

55 ANS ET PLUS

NOUS VOUS OFFRONS :

- Surveillance 24h/24 : Tirettes	- Salle d'entraînement	- Climatiseur fourni et plus encore!!
- Gicleurs dans toutes les pièces	- Gazebos - balançoires	- Service de livraison
- Stationnement inclus	- Salon de billard	- Restaurant, pharmacie et épicerie à proximité
- Ascenseur 4 étages	- Coiffure	
	- Cour extérieur aménagée	
	- Jeux	

C'est dans la simplicité, l'entraide et l'écoute de vos besoins réels que vous vivrez chez vous

Venez nous visiter dès maintenant

10130, boul. Saint-Canut, bureau 121, Mirabel
Pour location : **450 432-3762**

>1809534

5 Saveurs

Les fruits et légumes
les plus FRAIS
en VILLE

Circulaire du 18 au 24 juillet 2019

Pour
frais!



BROCOLI



99¢ /ch

**CERISE
WASHINGTON**



1 99\$ /lb

**CHOUX
FLEURS**



2/3\$

**HUMMUS, TREMPETTES,
TARTINADES FONTAINE**



SANTÉ
227G À 260G
2/6\$

L'excellente LASAGNE
SAUCE À LA VIANDE
FORMAT FAMILIAL
1.3KG

12 99\$ /ch



ZUCCHINIS



99¢ /lb

**ÉCHALOTES ET
RADIS FEUILLES**



69¢ /ch

**FRAISES
PANIER 1 L**



2 99\$ /ch

**PÊCHE ET
RAISINS VERTS
SANS PÉPINS**



1 29\$ /lb

NECTARINE



1 99\$ /lb

Les belles et
bonnes QUICHES
400G

5 99\$ /ch



**CONCOMBRE
ANGLAIS**



99¢ /ch

CANTALOUPE



3/5\$

**CONCOMBRE
LIBANAIS
PQT DE 397G**



3/5\$

MELON MIEL



2/5\$

**BLEUETS
CHOPINE**



2/5\$

Les fèves
au LARD

2 49\$ /lb



Souvlaki de
porc mariné



99¢ /ch

CÔTELETTE DE PORC



3 99\$ /lb

POULET GÉNÉRAL TAO



6 99\$ /lb

**CRETONS MAISON
ALLÉGÉS**



6 99\$ /ch

**PROSCIUTTO COTTO
"CASA ITALIA"**



8 99\$ /lb

**CAPPICOLI FORT
"FANTINO &
MONDELO"**



7 99\$ /lb

**MUFFINS
VOIR VARIÉTÉS
PQT DE 6**

3 79\$ /ch

OKA ET OKA CLASSIQUE

50%
DE RABAIS

2 69\$ /100g

**OKA ARTISAN
RÉGULIER ET FUMÉ**

2 89\$ /100g

**BOCONCINI
SAPUTO
VOIR VARIÉTÉS
200G**

3 49\$ /ch

**PARMESAN
REGGIANO
BLOC ET MOULU**

3 49\$ /100g

**BRIE ET CAMEMBERT
EXTRA
170G**

4 99\$ /ch

**LAIT DE COCO
THAITANIC
400ML**

99¢ /ch

**GROS SEL DE MER
GADESAL
1KG**

99¢ /ch

**MAYONNAISE
ILIOS
475ML**

2 49\$ /ch

**OLIVES FARCIES
AUX ANCHOIS
CRESCO
250ML**

1 79\$ /ch

www.5saveurs.com - 2160, BOUL. CURÉ-LABELLE, ST-JÉRÔME - 450-569-9819 CIRCULAIRE DU 18 AU 24 JUILLET 2019
LUNDI, MARDI & MERCREDI : 8H30 À 19H - JEUDI & VENDREDI : 8H30 À 21H - SAMEDI & DIMANCHE : 8H30 À 19H



■ Sainte-Adèle

SONIA DEL RIO ET CLAUDE NORMAND
EMBEILLIRONT LA MAISON DE

CLAUDE-HENRI GRIGNON

MARTINE LAVAL – Sonia Del Rio, danseuse de ballet espagnol et de flamenco reconnue mondialement et son mari, Claude Normand, ex-caméraman à Radio-Canada pendant plusieurs décennies, viennent de faire l'acquisition de la maison ancestrale de Claude-Henri Grignon au sommet de la rue Morin, à Sainte-Adèle.

Après sept ans de vie en France dans la région de la Charente-Maritime, voilà que les Québécois d'origine reviennent au bercail auprès de leur fils Sébastien. À l'âge où l'on se départit bien souvent de ses biens pour aller vivre la saison ultime de sa vie dans un environnement qui permettra de se la couler douce, le couple a au contraire la tête emplie de projets. Dans cette maison qui leur inspire le respect des ancêtres, leur plan est d'en faire un petit bijou qui reflétera leur âme artistique.

« *Nous y organiserons des soirées littéraires, musicales et poétiques entre amis comme nous l'avons toujours fait dans nos résidences* », raconte celle qui a marqué l'histoire artistique de Montréal et du Québec. Elle a, en effet, formé plusieurs générations de danseurs et encouragé maints artistes, musiciens et poètes – Gaston Miron, Gérald Godin, Pauline Julien – à débiter leur carrière au café-concert La Chaconne, coin Ontario et Saint-Denis, un rendez-vous culturel réputé du Montréal des années 80, dont elle était propriétaire avec son mari.

■ LA BELLE VIE

« *On a eu une belle vie!* », s'exclame Sonia Del Rio qui fut également chorégraphe à l'Opéra de Montréal, à l'Atelier d'opéra de l'Université de Montréal et au Rideau Vert.

Alors que son mari, Claude Normand, a lui aussi vécu une brillante carrière, la bibliothèque en bois de Colombie où écrivait Claude-Henri Grignon sera son univers. Il pourra y classer les archives de ses nombreuses années d'accomplissement au service de Radio-Canada et y placer les photos de ses illustres rencontres. Il a d'ailleurs filmé « *Les Belles Histoires des Pays-d'en-Haut* », la version de son époque diffusée sur la chaîne nationale. Les coïncidences de la vie sont tout de même incroyables, puisqu'il vibrera de ses souvenirs dans la même pièce que celui qui a écrit l'histoire qu'il a immortalisée sur pellicule.

Quant à Sonia, elle se réserve une petite chambre sous les pignons pour reproduire à sa façon, la chambre d'une femme qu'elle admire, Georges Sand, illustre écrivaine qui a côtoyé les plus grands compositeurs et écrivains comme Frédéric Chopin et Alfred de Musset. « *Nous garderons l'ambiance de la maison et en préserverons l'âme artistique, déclare Sonia Del Rio. Nous en embellirons les toits, les volets, le jardin, mais préserverons son caractère historique du 19^e siècle, début du 20^e* », dit-elle.

■ ET L'AVENIR ?

Quant aux projets de celle dont la carrière s'est déployée depuis les cabarets montréalais jusqu'à la Scala de Milan et qui en 1998, a reçu, au nom de sa Majesté le roi d'Espagne Juan Carlos 1^{er}, *El Lazo de Dama de la Orden de Isabel la Católica* et le titre honorifique d'*Illustrísima Senora Dama Sonia del Rio*, ils vont de conférences sur la danse, et de concerts de castagnettes, à des cours de danse pour aîné-e-s, et qui sait quoi d'autres encore. « *La flamme est toujours dans mon cœur et j'aime la vie* », affirme la danseuse de flamenco, convaincue de pouvoir encore contribuer à son art.

Celle qui s'est vue hissée au sommet de son art par le grand chorégraphe et historien de la danse, José de la Vega, parmi les quatre danseuses non espagnoles, n'a jamais oublié ses racines abitibiennes.

SALON DES AÎNÉS DE SAINT-JÉRÔME

Cinq conférenciers vedette seront sur place

FRANCE POIRIER – Pour sa prochaine édition, le Salon des aînés de Saint-Jérôme présentera une programmation de cinq conférences gratuites avec des invités de marque.

C'est le samedi 21 septembre prochain au Quartier 50+ de la Ville de Saint-Jérôme que le Salon des aînés proposera ses cinq conférences gratuites. En plus de celles-ci, de nombreux kiosques seront sur place où différents organismes seront présents pour informer les gens. Les billets seront disponibles en quantité restreinte dès le 7 août au Quartier 50+. Ainsi, Denise Bombardier, Dr Judes Poirier, Louise Deschâtelets, le Phamarchien Olivier Bernard et Louise Portal viendront tour à tour parler de leur parcours.

DENISE BOMBARDIER

Journaliste et éditorialiste, qui bataille depuis quarante ans pour le féminisme et la défense de la langue française, Denise Bombardier présentera la première conférence du Salon des aînés à 9 h 30. Cette conférence exclusive est déclinée de sa biographie *Une vie sans peur et sans regret* publiée l'automne dernier. La journaliste racontera son parcours personnel et professionnel en dressant le portrait de nombreux

auteurs, journalistes, hommes politiques, intellectuels et politiques de renom qu'elle a rencontrés au cours de sa prolifique carrière. La conférence sera suivie d'une séance de rencontres et de dédicaces de sa biographie.

DR JUDES POIRIER

À 11 h, ce sera au tour du Dr Judes Poirier, un pionnier de la recherche sur les causes et les traitements des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Il parlera des facteurs de risques de la maladie, des stades de l'évolution et des axes de recherche actuels et futurs. Le Dr Judes Poirier profitera de son passage à titre de conférencier pour souligner à sa façon la Journée mondiale de l'Alzheimer, cette dernière ayant lieu la même journée que le Salon des aînés 2019.

LOUISE DESCHÂTELETS

Elle fait partie du paysage culturel québécois depuis longtemps, la comédienne Louise Deschâtelets s'entretiendra à livre ouvert, dans sa conférence intitulée *La vie vaut la peine d'être vécue* sur les étapes de sa vie qui

lui ont permis de changer sa perspective sur le monde. Comment ses relations amoureuses et tumultueuses l'ont fait grandir ? Comment vieillir ne lui a jamais fait peur ? Comment a-t-elle vécu le regard des autres sur sa vie personnelle ? À travers ses confidences et ses conseils, la comédienne affranchie reviendra notamment sur les éléments marquants de sa carrière. Un rendez-vous à 13 h.

LE PHARMACHIEN

À 14 h 30, le Phamarchien Olivier Bernard présentera sa conférence à la fois scientifique et humoristique *La santé: du vrai, du moins vrai...du n'importe quoi !*. Le pharmacien vulgarisateur abordera plusieurs mythes et croyances populaires et expliquera comment on peut avoir un impact significatif sur sa santé.

LOUISE PORTAL

Personnalité aux multiples talents et adulée du public, Louise Portal clôturera le Salon des aînés avec sa toute nouvelle conférence en lien avec son dernier ouvrage *Seules: ces femmes que j'aime*, publié ce printemps. Celle-ci trace le portrait de femmes inspirantes qui brillent par leur détermination, leur vulnérabilité et leurs forces. Toutes

aspirent à une vie riche, épanouie, pour avancer dans leur mission d'amour et de réalisation. Au programme : lectures d'extraits et chansons a cappella.



Denise Bombardier livrera sa conférence à 9 h 30 au salon des aînés.



Louise Portal clôturera le Salon

PHOTOS: COURTOISE

Billets

Les conférences sont gratuites, mais nécessitent un billet pour pouvoir y assister. Les billets seront disponibles en quantité limitée à partir du mercredi 7 août, 8 h 15, au Quartier 50+ de Saint-Jérôme. Une limite de deux billets par conférence par demandeur a été fixée.

HYUNDAI

DEPUIS PLUS DE
30 ans
VOTRE SERVICE

L'événement

Coup de Coeur

HYUNDAI

Location ou Financement

à partir de **0%**

sur modèles sélectionnés

GARANTIE 5 ANS*

Garantie globale limitée : 5 ans/100.000 km

ELANTRA 2020

Louez la version Preferred auto, pour

54\$ /sem. (261 semaines)	60 mois	0\$ comptant*	22 369\$
----------------------------------	----------------	----------------------	-----------------

*Prix au comptant: Frais de livraison et destination compris. Taxes en sus.

Caractéristiques clés de série :

- ♥ Consommation : 6,8 L/100 km (combinée)*
- ♥ Android Auto** et Apple CarPlay***
- ♥ Alerte de collision dans l'angle mort avec alerte de collision transversale arrière

TUCSON 2019

Louez la version 2.0L Essential à trac, av, pour

65\$ /sem. (208 semaines)	48 mois	27 019\$	avec comptant de 2 545 \$*
----------------------------------	----------------	-----------------	-----------------------------------

*Prix au comptant: Frais de livraison et destination compris. Taxes en sus.

Caractéristiques clés de série :

- ♥ Écran tactile de 7 po avec caméra de recul
- ♥ Sièges avant chauffants à trois intensités
- ♥ Android Auto** et Apple CarPlay***

KONA 2019

Louez la Kona 2.0L Essential à trac, av, pour

55\$ /sem. (261 semaines)	60 mois	23 019\$	avec comptant de 2 195 \$*
----------------------------------	----------------	-----------------	-----------------------------------

*Prix au comptant: Frais de livraison et destination compris. Taxes en sus.

Caractéristiques clés de série :

- ♥ Écran tactile de 7 po avec caméra de recul
- ♥ Sélection du mode de conduite
- ♥ Android Auto** et Apple CarPlay***

C'est ça, le facteur H.SM

HYUNDAI

SAINT-JÉRÔME

www.hyundaistjerome.com

OPTIM-ACHAT

LE PROCESSUS D'ACQUISITION AMÉLIORÉ

HYUNDAI

450 432-4252

16 600, montée Guénette, Mirabel

OUVERT

Lundi au jeudi de 9 h à 21 h

Vendredi de 9 h à 17 h

* Offres de location sur approbation du crédit des Services Financiers Hyundai pour les modèles neufs suivants : Elantra Preferred 2020 automatique (UV7) / Kona 2.0L Essential 2019 à trac, av. / Tucson 2.0L Essential 2019 à trac, av. au taux annuel de 1,49% / 1,99% / 2,49% / 2,99% / 3,49% / 3,99% / 4,49% / 4,99% / 5,49% / 5,99% / 6,49% / 6,99% / 7,49% / 7,99% / 8,49% / 8,99% / 9,49% / 9,99% / 10,49% / 10,99% / 11,49% / 11,99% / 12,49% / 12,99% / 13,49% / 13,99% / 14,49% / 14,99% / 15,49% / 15,99% / 16,49% / 16,99% / 17,49% / 17,99% / 18,49% / 18,99% / 19,49% / 19,99% / 20,49% / 20,99% / 21,49% / 21,99% / 22,49% / 22,99% / 23,49% / 23,99% / 24,49% / 24,99% / 25,49% / 25,99% / 26,49% / 26,99% / 27,49% / 27,99% / 28,49% / 28,99% / 29,49% / 29,99% / 30,49% / 30,99% / 31,49% / 31,99% / 32,49% / 32,99% / 33,49% / 33,99% / 34,49% / 34,99% / 35,49% / 35,99% / 36,49% / 36,99% / 37,49% / 37,99% / 38,49% / 38,99% / 39,49% / 39,99% / 40,49% / 40,99% / 41,49% / 41,99% / 42,49% / 42,99% / 43,49% / 43,99% / 44,49% / 44,99% / 45,49% / 45,99% / 46,49% / 46,99% / 47,49% / 47,99% / 48,49% / 48,99% / 49,49% / 49,99% / 50,49% / 50,99% / 51,49% / 51,99% / 52,49% / 52,99% / 53,49% / 53,99% / 54,49% / 54,99% / 55,49% / 55,99% / 56,49% / 56,99% / 57,49% / 57,99% / 58,49% / 58,99% / 59,49% / 59,99% / 60,49% / 60,99% / 61,49% / 61,99% / 62,49% / 62,99% / 63,49% / 63,99% / 64,49% / 64,99% / 65,49% / 65,99% / 66,49% / 66,99% / 67,49% / 67,99% / 68,49% / 68,99% / 69,49% / 69,99% / 70,49% / 70,99% / 71,49% / 71,99% / 72,49% / 72,99% / 73,49% / 73,99% / 74,49% / 74,99% / 75,49% / 75,99% / 76,49% / 76,99% / 77,49% / 77,99% / 78,49% / 78,99% / 79,49% / 79,99% / 80,49% / 80,99% / 81,49% / 81,99% / 82,49% / 82,99% / 83,49% / 83,99% / 84,49% / 84,99% / 85,49% / 85,99% / 86,49% / 86,99% / 87,49% / 87,99% / 88,49% / 88,99% / 89,49% / 89,99% / 90,49% / 90,99% / 91,49% / 91,99% / 92,49% / 92,99% / 93,49% / 93,99% / 94,49% / 94,99% / 95,49% / 95,99% / 96,49% / 96,99% / 97,49% / 97,99% / 98,49% / 98,99% / 99,49% / 99,99% / 100,49% / 100,99% / 101,49% / 101,99% / 102,49% / 102,99% / 103,49% / 103,99% / 104,49% / 104,99% / 105,49% / 105,99% / 106,49% / 106,99% / 107,49% / 107,99% / 108,49% / 108,99% / 109,49% / 109,99% / 110,49% / 110,99% / 111,49% / 111,99% / 112,49% / 112,99% / 113,49% / 113,99% / 114,49% / 114,99% / 115,49% / 115,99% / 116,49% / 116,99% / 117,49% / 117,99% / 118,49% / 118,99% / 119,49% / 119,99% / 120,49% / 120,99% / 121,49% / 121,99% / 122,49% / 122,99% / 123,49% / 123,99% / 124,49% / 124,99% / 125,49% / 125,99% / 126,49% / 126,99% / 127,49% / 127,99% / 128,49% / 128,99% / 129,49% / 129,99% / 130,49% / 130,99% / 131,49% / 131,99% / 132,49% / 132,99% / 133,49% / 133,99% / 134,49% / 134,99% / 135,49% / 135,99% / 136,49% / 136,99% / 137,49% / 137,99% / 138,49% / 138,99% / 139,49% / 139,99% / 140,49% / 140,99% / 141,49% / 141,99% / 142,49% / 142,99% / 143,49% / 143,99% / 144,49% / 144,99% / 145,49% / 145,99% / 146,49% / 146,99% / 147,49% / 147,99% / 148,49% / 148,99% / 149,49% / 149,99% / 150,49% / 150,99% / 151,49% / 151,99% / 152,49% / 152,99% / 153,49% / 153,99% / 154,49% / 154,99% / 155,49% / 155,99% / 156,49% / 156,99% / 157,49% / 157,99% / 158,49% / 158,99% / 159,49% / 159,99% / 160,49% / 160,99% / 161,49% / 161,99% / 162,49% / 162,99% / 163,49% / 163,99% / 164,49% / 164,99% / 165,49% / 165,99% / 166,49% / 166,99% / 167,49% / 167,99% / 168,49% / 168,99% / 169,49% / 169,99% / 170,49% / 170,99% / 171,49% / 171,99% / 172,49% / 172,99% / 173,49% / 173,99% / 174,49% / 174,99% / 175,49% / 175,99% / 176,49% / 176,99% / 177,49% / 177,99% / 178,49% / 178,99% / 179,49% / 179,99% / 180,49% / 180,99% / 181,49% / 181,99% / 182,49% / 182,99% / 183,49% / 183,99% / 184,49% / 184,99% / 185,49% / 185,99% / 186,49% / 186,99% / 187,49% / 187,99% / 188,49% / 188,99% / 189,49% / 189,99% / 190,49% / 190,99% / 191,49% / 191,99% / 192,49% / 192,99% / 193,49% / 193,99% / 194,49% / 194,99% / 195,49% / 195,99% / 196,49% / 196,99% / 197,49% / 197,99% / 198,49% / 198,99% / 199,49% / 199,99% / 200,49% / 200,99% / 201,49% / 201,99% / 202,49% / 202,99% / 203,49% / 203,99% / 204,49% / 204,99% / 205,49% / 205,99% / 206,49% / 206,99% / 207,49% / 207,99% / 208,49% / 208,99% / 209,49% / 209,99% / 210,49% / 210,99% / 211,49% / 211,99% / 212,49% / 212,99% / 213,49% / 213,99% / 214,49% / 214,99% / 215,49% / 215,99% / 216,49% / 216,99% / 217,49% / 217,99% / 218,49% / 218,99% / 219,49% / 219,99% / 220,49% / 220,99% / 221,49% / 221,99% / 222,49% / 222,99% / 223,49% / 223,99% / 224,49% / 224,99% / 225,49% / 225,99% / 226,49% / 226,99% / 227,49% / 227,99% / 228,49% / 228,99% / 229,49% / 229,99% / 230,49% / 230,99% / 231,49% / 231,99% / 232,49% / 232,99% / 233,49% / 233,99% / 234,49% / 234,99% / 235,49% / 235,99% / 236,49% / 236,99% / 237,49% / 237,99% / 238,49% / 238,99% / 239,49% / 239,99% / 240,49% / 240,99% / 241,49% / 241,99% / 242,49% / 242,99% / 243,49% / 243,99% / 244,49% / 244,99% / 245,49% / 245,99% / 246,49% / 246,99% / 247,49% / 247,99% / 248,49% / 248,99% / 249,49% / 249,99% / 250,49% / 250,99% / 251,49% / 251,99% / 252,49% / 252,99% / 253,49% / 253,99% / 254,49% / 254,99% / 255,49% / 255,99% / 256,49% / 256,99% / 257,49% / 257,99% / 258,49% / 258,99% / 259,49% / 259,99% / 260,49% / 260,99% / 261,49% / 261,99% / 262,49% / 262,99% / 263,49% / 263,99% / 264,49% / 264,99% / 265,49% / 265,99% / 266,49% / 266,99% / 267,49% / 267,99% / 268,49% / 268,99% / 269,49% / 269,99% / 270,49% / 270,99% / 271,49% / 271,99% / 272,49% / 272,99% / 273,49% / 273,99% / 274,49% / 274,99% / 275,49% / 275,99% / 276,49% / 276,99% / 277,49% / 277,99% / 278,49% / 278,99% / 279,49% / 279,99% / 280,49% / 280,99% / 281,49% / 281,99% / 282,49% / 282,99% / 283,49% / 283,99% / 284,49% / 284,99% / 285,49% / 285,99% / 286,49% / 286,99% / 287,49% / 287,99% / 288,49% / 288,99% / 289,49% / 289,99% / 290,49% / 290,99% / 291,49% / 291,99% / 292,49% / 292,99% / 293,49% / 293,99% / 294,49% / 294,99% / 295,49% / 295,99% / 296,49% / 296,99% / 297,49% / 297,99% / 298,49% / 298,99% / 299,49% / 299,99% / 300,49% / 300,99% / 301,49% / 301,99% / 302,49% / 302,99% / 303,49% / 303,99% / 304,49% / 304,99% / 305,49% / 305,99% / 306,49% / 306,99% / 307,49% / 307,99% / 308,49% / 308,99% / 309,49% / 309,99% / 310,49% / 310,99% / 311,49% / 311,99% / 312,49% / 312,99% / 313,49% / 313,99% / 314,49% / 314,99% / 315,49% / 315,99% / 316,49% / 316,99% / 317,49% / 317,99% / 318,49% / 318,99% / 319,49% / 319,99% / 320,49% / 320,99% / 321,49% / 321,99% / 322,49% / 322,99% / 323,49% / 323,99% / 324,49% / 324,99% / 325,49% / 325,99% / 326,49% / 326,99% / 327,49% / 327,99% / 328,49% / 328,99% / 329,49% / 329,99% / 330,49% / 330,99% / 331,49% / 331,99% / 332,49% / 332,99% / 333,49% / 333,99% / 334,49% / 334,99% / 335,49% / 335,99% / 336,49% / 336,99% / 337,49% / 337,99% / 338,49% / 338,99% / 339,49% / 339,99% / 340,49% / 340,99% / 341,49% / 341,99% / 342,49% / 342,99% / 343,49% / 343,99% / 344,49% / 344,99% / 345,49% / 345,99% / 346,49% / 346,99% / 347,49% / 347,99% / 348,49% / 348,99% / 349,49% / 349,99% / 350,49% / 350,99% / 351,49% / 351,99% / 352,49% / 352,99% / 353,49% / 353,99% / 354,49% / 354,99% / 355,49% / 355,99% / 356,49% / 356,99% / 357,49% / 357,99% / 358,49% / 358,99% / 359,49% / 359,99% / 360,49% / 360,99% / 361,49% / 361,99% / 362,49% / 362,99% / 363,49% / 363,99% / 364,49% / 364,99% / 365,49% / 365,99% / 366,49% / 366,99% / 367,49% / 367,99% / 368,49% / 368,99% / 369,49% / 369,99% / 370,49% / 370,99% / 371,49% / 371,99% / 372,49% / 372,99% / 373,49% / 373,99% / 374,49% / 374,99% / 375,49% / 375,99% / 376,49% / 376,99% / 377,49% / 377,99% / 378,49% / 378,99% / 379,49% / 379,99% / 380,49% / 380,99% / 381,49% / 381,99% / 382,49% / 382,99% / 383,49% / 383,99% / 384,49% / 384,99% / 385,49% / 385,99% / 386,49% / 386,99% / 387,49% / 387,99% / 388,49% / 388,99% / 389,49% / 389,99% / 390,49% / 390,99% / 391,49% / 391,99% / 392,49% / 392,99% / 393,49% / 393,99% / 394,49% / 394,99% / 395,49% / 395,99% / 396,49% / 396,99% / 397,49% / 397,99% / 398,49% / 398,99% / 399,49% / 399,99% / 400,49% / 400,99% / 401,49% / 401,99% / 402,49% / 402,99% / 403,49% / 403,99% / 404,49% / 404,99% / 405,49% / 405,99% / 406,49% / 406,99% / 407,49% / 407,99% / 408,49% / 408,99% / 409,49% / 409,99% / 410,49% / 410,99% / 411,49% / 411,99% / 412,49% / 412,99% / 413,49% / 413,99% / 414,49% / 414,99% / 415,49% / 415,99% / 416,49% / 416,99% / 417,49% / 417,99% / 418,49% / 418,99% / 419,49% / 419,99% / 420,49% / 420,99% / 421,49% / 421,99% / 422,49% / 422,99% / 423,49% / 423,99% / 424,49% / 424,99% / 425,49% / 425,99% / 426,49% / 426,99% / 427,49% / 427,99% / 428,49% / 428,99% / 429,49% / 429,99% / 430,49% / 430,99% / 431,49% / 431,99% / 432,49% / 432,99% / 433,49% / 433,99% / 434,49% / 434,99% / 435,49% / 435,99% / 436,49% / 436,99% / 437,49% / 437,99% / 438,49% / 438,99% / 439,49% / 439,99% / 440,49% / 440,99% / 441,49% / 441,99% / 442,49% / 442,99% / 443,49% / 443,99% / 444,49% / 444,99% / 445,49% / 445,99% / 446,49% / 446,99% / 447,49% / 447,99% / 448,49% / 448,99% / 449,49% / 449,99% / 450,49% / 450,99% / 451,49% / 451,99% / 452,49% / 452,99% / 453,49% / 453,99% / 454,49% / 454,99% / 455,49% / 455,99% / 456,49% / 456,99% / 457,49% / 457,99% / 458,49% / 458,99% / 459,49% / 459,99% / 460,49% / 460,99% / 461,49% / 461,99% / 462,49% / 462,99% / 463,49% / 463,99% / 464,49% / 464,99% / 465,49% / 465,99% / 466,49% / 466,99% / 467,49% / 467,99% / 468,49% / 468,99% / 469,49% / 469,99% / 470,49% / 470,99% / 471,49% / 471,99% / 472,49% / 472,99% / 473,49% / 473,99% / 474,49% / 474,99% / 475,49% / 475,99% / 476,4

POLITIQUE NATIONALE POUR LES PROCHEs AIDANTS

2020 marquera la mise en place de la première politique au Québec

FRANÇOISE LE GUEN – En 2018, Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants, rencontrait de nombreux intervenants œuvrant auprès des proches aidants afin de jeter les bases de la première Politique nationale pour les proches aidants de l'histoire du Québec. De nouvelles rencontres se tiendront cet automne.

PHOTO: COURTOISIE



Marguerite Blais, députée de Prévost et ministre responsable des Aînés et des Proches aidants.

« On va refaire une deuxième consultation avec les mêmes personnes, peut-être en élargissant et aussi par une consultation électronique. On s'est rendu compte qu'il y avait beaucoup de choses à questionner parce que ça n'a jamais été fait avant et on ne veut pas faire une politique sur le coin de la table! On veut savoir aussi si on est dans la bonne voie avec l'orientation qu'on prend », souligne Marguerite Blais.

Une première consultation avec 200 personnes de tous les horizons au niveau de la proche aidance s'est tenue le 11 décembre 2018. « Que ce soit pour personnes âgées, pour des parents qui ont des enfants en situation de handicap ou des parents ayant des enfants adultes ou au niveau des jeunes

qui sont parfois des proches aidants, l'ensemble de la proche aidance a été questionné », explique la ministre. Le ministère de la Santé et des Services sociaux a commencé à travailler sur la rédaction de cette politique qui visera principalement à consolider la reconnaissance des proches aidants, à promouvoir leur rôle ainsi qu'à leur fournir le soutien nécessaire. Elle sera déposée à l'Assemblée nationale au début de l'année 2020 avant le budget. Après le budget sera déposé le plan d'action.

QUE RESSORT-IL DES CONSULTATIONS ?

Selon Marguerite Blais à travers et avant la consultation il est déjà clair qu'il fallait un plan d'intervention clinique pour le proche aidant, au même titre que pour la personne aidée. « C'est comme ça qu'on va pouvoir définir qui est le proche aidant, baliser la définition de la proche aidance ». Il s'agira d'un élément fort de la politique. Selon la ministre, avec ce plan, la démarche permettra de s'occuper d'un proche aidant avant qu'il ne s'épuise. « La question du soutien professionnel va prendre beaucoup plus la place. Il y a des proches aidants qui ne sont



plus capables d'exercer leur solidarité familiale, il faut tenir compte de ça dans une politique » soutient madame Blais, qui a elle-même été proche aidante pour son conjoint durant 7 mois.

AUTRES DÉMARCHES

Des coordonnateurs à cette politique seront ensuite embauchés dans chacune des régions.

« Ils vont être en mesure de coordonner les organismes entre eux et de faire en sorte que les régions ne soient pas laissées à elles-mêmes. On va aussi pouvoir annoncer un observatoire de la proche aidance. C'est très important qu'on puisse faire des recherches pour faire avancer la cause des proches aidants, une première politique doit être évolutive », ajoute la ministre. Cette dernière rappelle que le gouvernement s'est engagé à développer les Maisons Gilles-Carle, 20 maisons au cours des dix prochaines années dont 8 au cours du premier mandat.

Madame Blais mentionne que la mission des Appuis pour les proches aidants d'ainés sera redéfinie. « Les Appuis s'adressent seulement aux proches aidants d'ainés alors que la politique va toucher à l'ensemble des proches aidants. Il faut qu'ils s'ouvrent à cette réalité ».

VERT LA RIVE-NORD!

LE PLUS LARGE INVENTAIRE DE MODÈLES HYBRIDES DE LA RIVE-NORD

LES COUSINS

TOYOTA

PRIUS PRIME 2020
LOCATION À

REMISE GOUVERNEMENTALE DE 6500\$

79\$*

/sem.

| PDSF 34 835\$

| 0\$ COMPTANT

RAV4 LE FWD 2019
LOCATION À

89\$*

/sem.

| PDSF 30 319\$

| 0\$ COMPTANT

ST-JÉRÔME
TOYOTA
1 855 379-8549

TOYOTA
ST-EUSTACHE
1 866 799-2761

* Photo à titre indicatif seulement. Des conditions s'appliquent, taxes et frais en sus. Détails chez votre concessionnaire Toyota Saint-Eustache / Saint-Jérôme. Les programmes de location au détail et de financement à l'achat sont offerts par Toyota Canada inc. et sont conditionnels à l'approbation du crédit par Toyota Services Financiers. L'immatriculation, les assurances, les taxes et les droits sont payables en sus. Sous réserve des conditions applicables, les offres s'adressent aux particuliers qui achètent ou louent un véhicule entre le 1^{er} et le 31 juillet 2019. Les offres peuvent changer sans préavis. Le prix suggéré du fabricant pour la Prius Prime 2020 est de 34 835\$ avant taxes et pour le Rav4 LE FWD 2019, 30 319\$ avant taxes. Le montant qui inclut des frais de transport et de préparation et tient compte de la remise avant taxes. Le montant total payable mensuellement est soumis à un taux annuel pour 60 mois de 4,49% (Prius Prime 2020) et de 4,99% (Rav4 LE FWD 2019) et tient compte des frais de concessionnaire, de la contribution du concessionnaire, des frais de transport et de préparation et des frais de climatisation si applicable. 100 000 km inclus. Frais de 0,10\$ (Prius Prime 2020 et Rav4 LE FWD 2019) du kilomètre excédentaire. À la livraison, le paiement d'un montant de 340\$ (Prius Prime 2020) et de 383\$ (Rav4 LE FWD 2019) avant taxes (équivalent au premier versement mensuel) ainsi que des taxes applicables sera requis.

1809511



Parc linéaire Le P'tit Train du Nord : Le plus long au Canada

Sylvie Turgeon et un des plus beau!!!

Carole Chouinard-Tremblay
Mon époux, notre fille et moi l'avons fait au complet il y a déjà plusieurs années de ça. Par la suite, toutes les fins de semaine, on partait mon époux et moi de St-Jérôme jusqu'à Val Morin. On y dinait puis on revenait.

Lorraine Dore Mayer oui très beau parc linéaire. Mon conjoint le faisait avec son ami et ils partaient du DOMAINE RICHER il se rendaient à la piste cyclable et se rendaient à MONT LAURIER jusque a MONT ST MICHEL près de FERME NEUVE. Ils couchaient là et le lendemain ils revenaient. C'était très beau de les voir partir et s'amuser. Un jour, ils ont été pris dans une tempête de neige, ils revenaient. Voilà le plaisir du vélo!

Dany Matte c'est bon que vous faites de la publicité, en espérant que les cyclistes aillent sur la piste et non sur les routes.



esétals

Là où les économies ont
bien meilleur goût!



GROSSES CERISES

2⁹⁹\$
lb



CONCOMBRE ANGLAIS

89¢
ch

POITRINE DE POULET MARINÉE
miel et ail



8⁹⁹\$
lb

SOUVLAKI DE PORC MARINÉ



5⁹⁹\$
lb

RADIS avec queues en paq



2/1⁵⁰\$



DINDE FUMÉE
Virginia

10⁹⁹\$
lb



SAUCISSE TOULOUSE

5⁹⁹\$
lb



MÉLANGE MESCLUN

4⁹⁹\$
lb



MAGIE DE MADAWASKA

3⁹⁹\$
100g



RAISIN VERT

1⁵⁹\$
lb



NECTARINE

1⁶⁹\$
lb



TARTARE DE SAUMON
70g

4⁹⁹\$
ch



PAIN LE SPORTIF
canneberges, noix et raisins

3⁹⁹\$
ch



AVOCAT

2/3^{\$}

SPÉCIAUX EN VIGUEUR DU JEUDI 18 AU MERCREDI 24 JUILLET 2019
140, rue Bélanger, St-Jérôme | 450 432-1213 | Sam. à Merc. 8h00-19h | Jeu. et Vend. 8h00-20h

CHAPEAU LES FILLES !

Sa persévérance récompensée

LE NORD – Une élève du DEP Transport par camion du Centre de formation du transport routier (CFTR), Alice Gingras-Gagné, a été récompensée pour son choix de carrière et sa persévérance.

Le concours Chapeau, les filles !, organisé par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, a permis à une élève du CFTR d'être reconnue pour son choix de carrière audacieux en décidant d'opter pour un métier traditionnellement masculin.

Alice Gingras-Gagné, élève du DEP Transport par camion, du point de service CFTR Laval, s'est mérité un prix Persévérance de la Centrale des syndicats du Québec au montant de 2 000 \$. Le Gala national se tenait à l'Assemblée nationale du Québec le 10 juin dernier.

Le concours vise à promouvoir la diversification des choix de carrière des filles et à encourager celles-ci à persévérer jusqu'à l'obtention de leur diplôme.

Grâce à ce concours, l'inscription des filles a augmenté à la formation professionnelle, à la formation technique et à la formation uni-

versitaire dans des secteurs choisis majoritairement par des hommes. « J'aimerais remercier les partenaires de Chapeau, les filles! et Excelle Science de même que le personnel scolaire qui soutiennent les filles dans leur démarche de mise en candidature », avait déclaré Jean-François Roberge, ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.



Alice Gingras-Gagné, en compagnie de sa famille et la direction du CFTR.

PARTEZ EN VACANCES L'ESPRIT EN PAIX

NOTRE GARAGE

ENTRETIEN GLOBAL DE VOTRE VÉHICULE

- Vidanges d'huile
- Vérification des Liquides
- Remplacement de radiateurs
- Suspension, Direction et Freins
- Système d'Échappement
- Système de climatisation

Évaluation détaillée avant les travaux

12 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX **OU** **24 PAIEMENTS MENSUELS ÉGAUX**

sur tout achat de pneus en magasin ou pièces installées et main d'oeuvre

FINANCEMENT OFFERT

CARREFOUR DU NORD

Prenez rendez-vous dès maintenant
450-432-6212

CLINIQUE DE SAINT-JÉRÔME **25^e CLINIQUE**

MAINTENANT OUVERTE
au 106, rue Valmont

À GAGNER 500\$
EN CHÈQUE-CADEAU

Participation au tirage assurée lors de l'achat d'un forfait sélectionné avant le 31 juillet 2019.

ÉPILATION PAR LASER **REMODELAGE CORPOREL ET CELLULITE** **PEELING ET MICRO** **BOTOX ET JUVÉDERM**

ÉPILATION PAR LASER
JUSQU'À **40% DE RABAIS***

EXPERTS EN SOINS MÉDICO-ESTHÉTIQUES
Nous offrons des conseils éclairés et des traitements de qualité encadrés par des médecins. Chez Epiderma, on vous aime toute en beauté et votre satisfaction est notre priorité.

epiderma
CLINIQUES MÉDICO-ESTHÉTIQUES

1 877 EPIDERMA poste 2693

SAVEURS D'ÉTÉ



Devenez le roi du BBQ à Saint-Jérôme

LES 26 ET 27 JUILLET PROCHAINS

FRANCE POIRIER - Le Festival BBQ Saint-Jérôme présente sa 3^e édition les 26 et 27 juillet prochains à la Place des festivités afin de couronner le meilleur amateur et le meilleur restaurateur de BBQ.

Organisé en collaboration avec la Chambre de commerce et d'industrie Saint-Jérôme métropolitain (CCISJM) et la Ville de Saint-Jérôme, le BBQ Fest remettra tous ses profits, cette année, à l'organisme Pallia-Vie.

Différentes zones

Pour cette 3^e édition, en plus des sections interactives pour les enfants et les adultes, le festival propose différents volets sur le BBQ. Les amateurs découvriront une zone axée sur les équipements de BBQ, une zone axée sur les accompagnements, une zone pour les restaurateurs et la toute nouvelle zone pour les compétiteurs amateurs. Il est encore possible de s'inscrire pour ces deux compétitions auprès de Georges-Étienne Gagnon au Cerbère Resto-pub, 313 rue St-Georges. Le 20 juillet, une formation devra être suivie obligatoirement par les participants, puisque des points peuvent être accumulés sur le circuit canadien de compétition de BBQ.

Compétition de BBQ amateur

De plus en plus populaire au Québec, la communauté des compétiteurs de BBQ est en pleine évolution. Ce type de compétition comporte habituellement deux catégories de protéine (côtes levées et poulet). Les participants préparent leurs mets afin de les présenter aux juges qui décideront d'un classement, dans un délai prédéterminé. Cette année, le comité organisateur pousse plus loin le concept.

À Saint-Jérôme, trois compétitions distinctes vont se dérouler lors du festival soit la cuisson des côtes levées, des pilons de poulet et des morceaux de macreuse. Les deux meilleurs de chaque catégorie seront qualifiés pour la finale. Ils devront cuisiner à partir d'une boîte mystère qui sera dévoilée le 26 juillet à 16 h. Le gagnant de cette épreuve sera couronné champion du festival 2019.



PHOTO : FRANCE POIRIER

Hélène Belisle responsable des juges, nathalie Guyon, directrice des opérations, Georges-Étienne Gagnon, président du BBQ Fest et propriétaire Le Cerbère, Carmen Sanchez de la CCISJM, Yamina Peytour de Pallia-Vie et Mirna Sarkes, responsable des commandites.

Les organisateurs invitent les amateurs et aussi les restaurateurs à s'inscrire. Il reste encore quelques places de disponibles.

Festivités durant les deux jours de l'événement : la zone cookina pour les compétitions, la zone pour enfants et la zone spectacle qui présentera la prestation de Mes Aïeux à 20 h 30 le samedi 27 juillet pour clôturer le BBQ Fest.

Des zones pour tous

Trois zones sont prévues sur la place des



Vos vacances en plein air

CARREFOUR
DU NORD

ST-JÉRÔME
SORTIE 45, AUTOROUTE 15 NORD,
450 438-3506



PAYEZ ET
RAMASSEZ

ACHETEZ EN LIGNE
CANADIANTIRE.CA

AUCUN FRAIS
AUCUN INTÉRÊT

FINANCEMENT
OFFERT

12

PAIEMENTS
MENSUELS
ÉGAUX

OU

24

PAIEMENTS
MENSUELS
ÉGAUX

voir détails et conditions en magasin

1809748

7 bonnes raisons

DE VISITER UN MARCHÉ PUBLIC

Même si certains marchés publics sont ouverts toute l'année, la saison estivale vous permet de flâner entre les kiosques et de vous procurer de délicieux produits, et ce, souvent à ciel ouvert! Voici sept arguments qui vous convaincront de planifier une visite à un marché public de votre région cette semaine.

1 La fraîcheur

vous trouverez sur les nombreux étalages une grande diversité d'aliments frais, nutritifs et parfois bios.

2 La variété

en plus des légumes et des fruits, vous pourrez vous procurer des pâtisseries, du pain, du chocolat, du poisson, de la viande, du fromage, du miel, du café, des produits transformés (confitures, pâtés) et plus encore!

3 L'artisanat

les marchés publics proposent régulièrement des produits faits à la main, comme des savons, des bijoux, des chandelles ou des vêtements. Idéal pour dénicher des cadeaux originaux!

4 Les dégustation

selon les commerçants, il est souvent possible de faire des dégustations. De quoi faire de belles découvertes... et vous mettre en appétit!

5 Les exclusivités

certains aliments ne peuvent se trouver en épicerie en raison de leur incapacité à tolérer le transport. Les marchés publics sont donc une place de choix pour se les procurer!

6 L'authenticité

au marché public, vous avez un lien direct avec le producteur. En discutant avec lui, vous pourrez en apprendre davantage sur ses méthodes d'élevage, par exemple.

7 Les conseils

vous vous retrouverez aux premières loges pour obtenir des conseils sur la préparation ou la conservation des différents aliments.

Cet été, visitez les marchés publics près de chez vous : vous y découvrirez une communauté de gens sympathiques et passionnés!

Privilégier les aliments locaux

C'EST SIMPLE ET PAYANT!

D'innombrables fruits, légumes, fromages, céréales, viandes, alcools et compagnie sont cultivés ou produits dans la Belle Province, et ce, pour le plus grand plaisir de nos papilles. Il existe plusieurs façons de privilégier les aliments du Québec, et plus particulièrement ceux de votre région. Li-sez ce qui suit pour les découvrir!

Comment faire?

À l'épicerie : la loi oblige les épiceries à indiquer la provenance de tous leurs fruits et légumes. Prenez soin de vérifier cette indication pour choisir les végétaux du Canada ou, mieux encore, du Québec. Si l'information n'est pas présente, questionnez un commis. Le cas échéant, exigez des produits locaux en communiquant avec le gérant de votre épicerie. Pour faire de bons choix, recherchez le logo des Aliments du Québec!

Près de chez vous : préférez l'achat direct en vous rendant dans un marché public ou à un kiosque fermier ou en vous abonnant à un service de livraison de paniers bios, par exemple. Et pour faire le plein d'aliments d'une fraîcheur incomparable, faites de l'autocueillette chez les agriculteurs de votre région!

Pourquoi le faire?

La qualité : encourager vos producteurs locaux vous permet d'acheter des produits cueillis à maturité qui seront plus frais et plus nutritifs, car ils n'auront pas voyagé sur de grandes distances avant de se retrouver dans votre assiette.

L'écologie : en achetant localement, vous contribuez à diminuer la pollution par le transport, de même que l'utilisation des emballages, car vous avez la possibilité d'acheter vos aliments en vrac. Votre alimentation est donc beaucoup plus responsable!

Le contact : en rencontrant les producteurs locaux, vous pouvez non seulement découvrir la très grande diversité de produits québécois, mais aussi poser des questions à propos des méthodes de cueillette, notamment.







LE DENTISTE DE MA FAMILLE





DRE FRANCE LAFONTAINE



DRE MAUDE PETTIGREW



DRE ANNICK GIRARD



DRE VÉRONIQUE LEBEL



DR JEAN-DANIEL CASTONGUAY



**DENTUROLOGISTE
À STE-SOPHIE
ALPHONSE PETTIGREW**

EXAMEN • NETTOYAGE • BLANCHIMENT • FACETTE
SOINS DES GENCIVES • TRAITEMENTS DE CANAUX
SERVICES ORTHODONTIQUES INCLUANT INVISILIGN • TECHNOLOGIE E4D

www.vos-dents.com

**780, Chemin des Hauteurs, suite 202
St-Hippolyte 450.224.8241**

**2407, Boul-Sophie,
Ste-Sophie 450.438.1222**

L'aubergine un délice estival

DÉBORDANT DE VERTUS!

Bien que l'on connaisse surtout la variété violet foncé à chair blanche et spongieuse, l'aubergine se présente sous plusieurs formes et couleurs : charnue, ronde, effilée, blanche, orange, verte, etc. Voici six bonnes raisons de l'ajouter à vos menus :



- 1 Elle est majoritairement composée d'eau et est donc peu calorique;
 - 2 Sa peau est riche en antioxydants, de précieux alliés contre le cancer;
 - 3 Elle regorge de fibres et stimule le transit intestinal;
 - 4 Elle s'apprête à toutes les sauces : grillée, en brochettes, en purée, en gratin, dans une ratatouille, une lasagne, une moussaka, etc.
 - 5 Elle renferme du cuivre, lequel participe à la formation de l'hémoglobine et du collagène;
 - 6 Elle contient de la vitamine B6 (qui permet entre autres de métaboliser les protéines et contribue à la fabrication des globules rouges) et de la vitamine B1 (qui favorise la production d'énergie à partir des glucides);
- Faites provision d'aubergines savoureuses dans les marchés publics, les kiosques maraîchers et les épicerie de votre région!

Conseils pour survivre

AUX CANICULES

Lorsqu'une canicule sévit, vous devez adopter certains comportements pour éviter les effets néfastes de la chaleur sur votre santé, surtout si vous n'avez pas de climatiseur ou de piscine. En voici quelques-uns :

Buvez beaucoup d'eau (n'attendez pas d'avoir soif) et évitez l'alcool;

Optez pour des repas froids (salades, sandwiches, etc.) et des végétaux qui hydratent (melons d'eau, tomates, concombres, etc.);

Prenez au moins une douche ou un bain frais par jour;

Rafraîchissez-vous en allant à la piscine municipale (ou chez un ami) ou utilisez un arrosoir, un boyau d'arrosage, un vaporisateur ou des compresses d'eau froide;

Évitez de sortir entre 10 h et 15 h, heures où le soleil est le plus chaud;

Protégez-vous du soleil (écran solaire, chapeau à large bord, etc.) et recherchez l'ombre;

Portez des vêtements pâles, légers et respirants;

Passez au moins deux heures par jour dans un lieu climatisé (cinéma, bibliothèque, centre commercial, etc.);

Apprenez à reconnaître les coups de chaleur et soyez à l'affût des symptômes, en particulier chez les enfants et les aînés;



Limitez les efforts physiques;

Fermez les fenêtres et les rideaux pour conserver la fraîcheur de la maison et ouvrez les fenêtres la nuit s'il fait plus frais dehors qu'à l'intérieur.

N'oubliez pas que vos animaux peuvent aussi souffrir de la chaleur excessive — soyez vigilant!



NOUS RECHERCHONS

Serveurs (euses)
Cuisiniers (ières)
Laveurs vaisselle
Livres

On embauche!

POSTULEZ >

Se présenter avec C.V. au
340, boul. des Laurentides, St-Jérôme (secteur St-Antoine)

>1809730

Découvrez toute la gamme **STIHL** en magasin



COUPE-HERBE À ESSENCE
FS 38
15995 \$
PDSM 189,95 \$
27,2 cm³/0,85 kW/4,2 kg (9,2 lb)*



COUPE-HERBE À BATTERIE
FSA 45
15995 \$
PDSM 179,95 \$
18 V Li-Ion 2,0 Ah/2,5 kg (5,5 lb)*



COUPE-HERBE À BATTERIE
FSA 57
25995 \$
PDSM 279,95 \$
36 V Li-Ion 1,4 Ah/2,6 kg (5,7 lb)*



DÉBROUSSAILLEUSE À ESSENCE
FS 56 RC-E
26995 \$
PDSM 299,95 \$
27,2 cm³/0,8 kW/4,8 kg (10,6 lb)*
Easy 2 Start

*Batterie intégrée. *Poids sans carburant. *Poids sans batterie.

Accord D
Desjardins

f t i n p | STIHLCanada

STIHL MOTOMIX™ - L'ULTIME CARBURANT PRÉMÉLANGÉ!

OFFERT EXCLUSIVEMENT CHEZ VOTRE DÉTAILLANT STIHL!

Les détaillants peuvent vendre à prix réduit. Les prix des scies à chaîne et des souffleurs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2019. Les prix de tous les autres outils motorisés et des accessoires sont en vigueur jusqu'au 31 juillet 2019. Les descriptions et les illustrations sont exactes au mieux de notre connaissance au moment de la publication et sont modifiables sans préavis. STIHL Limited n'est pas responsable des erreurs d'impression et le détaillant STIHL local détient le pouvoir final de décision des prix des produits. Les prix sont valides uniquement chez les détaillants participants.



Dans l'nord c'est...
**DESJARDINS
SPORT** Saint-Jérôme

2075, boulevard Labelle (route 117)
Saint-Jérôme • 450 438-8225
www.desjardinssport.com

1809750

Comment recommencer à courir après un arrêt?

Vous avez arrêté de courir en raison d'une blessure, d'une perte de motivation ou d'un manque de temps et vous aimeriez recommencer à vous exercer? Voici quelques conseils pour vous aider à repartir du bon pied!

Après une blessure

Votre retour à la course doit être prudent et progressif si vous avez arrêté en raison d'une blessure. Voyez d'abord si vous pouvez marcher pendant 45 minutes sans ressentir de douleur. Une fois cette étape franchie, vous pourrez recommencer graduellement votre programme de course. Vous remarquerez qu'il est plutôt facile de vous remettre à courir si cela faisait bien longtemps que vous pratiquiez cette activité. Votre corps et vos muscles se rappellent les efforts à fournir et la manière de les faire!

Après une perte de motivation

Vous devez impérativement retrouver votre motivation afin que vous ne vous découragez pas à nouveau. Pour ce faire, fixez-vous un objectif en vous inscrivant à une course, adhérez à un groupe ou planifiez un moment pour courir avec un ami, par exemple. Établissez d'abord des cibles plus faciles, puis augmentez graduellement le

niveau. Surtout, soyez patient et laissez-vous le temps d'atteindre à nouveau vos performances passées.

Après un arrêt involontaire

Vous avez arrêté plus d'un mois à cause d'un surplus de travail ou d'autres circonstances indépendantes de votre volonté? Suivez un programme comme lors de vos débuts en course. Commencez en douceur, puis ajustez votre cadence et votre distance en respectant votre corps. Vous avez seulement arrêté une ou deux semaines? Diminuez simplement l'intensité de votre entraînement de moitié pour les premiers jours, puis augmentez-la graduellement par la suite.

Retournez toujours à la course avec un esprit positif et laissez un jour de repos entre vos séances afin de ne pas vous surmener. Vous pouvez également consulter un entraîneur professionnel pour obtenir un programme sur mesure!

Comment vous préparer pour courir votre premier 5 km?

Vous rêvez de courir le marathon, mais vous n'avez jamais pratiqué la course? Commencez par vous entraîner pour un parcours de 5 km! Voici quelques conseils qui vous permettront de vous préparer adéquatement.

Horaire : assurez-vous de bloquer trois ou quatre cases dans votre horaire hebdomadaire pour pratiquer la course. Pour atteindre votre objectif dans les meilleurs délais, tâchez de ne pas y déroger!

Programme : trouvez-vous un programme d'entraînement qui convient à votre niveau actuel afin de vous faire progresser sans vous surmener. Préférez des intervalles de marche et de course (ou de jogging) en augmentant graduellement le temps de course.

Souliers : pour éviter de développer des ampoules aux pieds et d'autres douleurs, il est primordial que vous possédiez de bons souliers. Visitez des boutiques spécialisées pour trouver la paire parfaite!

Alimentation : manger des aliments nutritifs est essentiel pour optimiser vos performances à la course. Prenez également l'habitude de boire de petites gorgées d'eau à plusieurs reprises pendant vos entraîne-



ments. Pour faire de meilleurs choix alimentaires, demandez conseil à un professionnel de la nutrition (ex. : diététiste).

Échauffement : assurez-vous de vous échauffer par la marche ou un jogging léger au moins cinq minutes avant chaque séance et effectuez un retour au calme par la suite en marchant au moins deux minutes.

Motivation : les premières semaines seront les plus difficiles, puisque votre corps devra s'adapter à cette nouvelle demande musculaire. Persévérez et gardez votre motivation, car cela deviendra plus facile très bientôt!

OFFRE SPÉCIALE

SITE WEB GRATUIT*

POUR LES PME DES LAURENTIDES

100%
PROFESSIONNEL

100%
PERSONNALISÉ

100%
GRATUIT

Un site web moderne de qualité est la pierre angulaire de la présence en ligne. C'est la destination finale pour mettre en valeur votre expertise, vos services ou vos réalisations et compter votre histoire sur le web. C'est aussi l'élément fondamental pour connaître le succès en ligne.

En partenariat avec





BALAYEZ LE CODE AVEC VOTRE MOBILE
POUR DÉCOUVRIR LES DÉTAILS DE CETTE OFFRE
OU VISITEZ LE
WWW.PMECOACH.CA/GRATUIT-LAURENTIDES

*OUI GRATUIT, LA CRÉATION DE VOTRE SITE WEB DE 5 PAGES EST GRATUITE, MÊME AVEC L'ASTÉRISQUE.





Accords mets-vins gagnants

AVEC DIFFÉRENTES CUISINES DU MONDE

L'envie d'aller manger des pâtes fraîches au restaurant italien du coin vous prend? À moins que vous ne penchiez pour des fajitas préparés dans le confort de votre foyer ou pour des mets sichuanais pour emporter? Peu importe le type de cuisine que vous choisirez, il y aura toujours un excellent vin pour l'accompagner. Voici quelques suggestions pour créer l'harmonie entre votre assiette et votre verre!



Italienne

Les vins rouges fruités et généreux d'Espagne et d'Italie ont la cote avec la lasagne, le spaghetti sauce à la viande ainsi que la pizza. Toutefois, si vous aimez les fettuccinis aux fruits de mer, optez plutôt pour un blanc aromatique ou pour un mousseux frais et délicat.

Mexicaine

Le « piquant » des recettes mexicaines ne s'accorde pas avec n'importe quel vin. Avec les fajitas et les tacos, par exemple, le rouge et le rosé ne donnent pas leur place! Optez pour un sauvignon du Chili ou un rosé de France, par exemple, pour adoucir vos papilles gustatives entre deux bouchées bien épicées.

Sichuanaise

Souvent sucrée et épicée, la cuisine du Sichuan est savoureuse avec un vin blanc pas trop sec. Un sauvignon, ou encore un vin plus parfumé dans la catégorie des pinots gris se prêtent très bien pour l'occasion. En outre, un vin rouge rond, fruité et épicé (mais non boisé) comme un grenache mettra en valeur les saveurs de cette exquise cuisine chinoise.

Il est difficile, pour ne pas dire impossible d'établir des généralités quant aux accords mets et vins. L'idéal est d'obtenir l'avis d'un spécialiste qui saura vous offrir une multitude de choix adaptés à vos saveurs du monde préférées!

3 délicieuses façons d'utiliser vos restants de vin

Il est inacceptable de gaspiller ne serait-ce que 30 ml d'un excellent cru à la fin d'une soirée arrosée. Voici donc trois idées qui vous permettront de savourer vos restants de « vino » le lendemain ou le surlendemain!

1 Mets réconfortants : rehaussez la saveur de vos plats préférés en y ajoutant un soupçon de vin rouge, que ce soit dans une sauce à spaghetti, une fondue, une soupe tonkinoise ou un pain de viande, par exemple. Le vin blanc, pour sa part, est divin dans les soupes crémeuses comme les chaudières de palourdes ainsi que dans les recettes de moules. Miam!

2 Fruits pochés : envie d'un dessert chic et facile à préparer? Portez votre restant de vin à ébullition et faites-y mijoter des fruits coupés en morceaux, comme des pommes, des pêches et des poires, pendant environ 10 minutes. Laissez refroidir un peu avant de déguster. Psitt! Avec de la crème glacée à la vanille, c'est encore plus péché!

3 Sangria et cocktails : pourquoi ne pas utiliser votre vin de la veille dans une sangria ou pour créer votre propre cocktail? Vous trouverez de nombreuses recettes sur Internet de quoi faire des tests entre amis sur la terrasse!

Avec toutes ces idées alléchantes, vous ne perdrez pas une seule goutte de votre vin... ni de votre été!



PRINCECRAFT

DOMINEZ L'EAU

desjardinsport.com

Financement flexible et adapté à vos besoins!

Nous avons LE bateau pour vous



CHALOUPÉ SCAMPER 14 2019

- MERCURY 2.5 MH 4S
- REMORQUE C455-G
- Incluant garantie moteur Gold 5 ans
- Préparation et montage inclus

\$5 529 + tx

\$21 + txs par semaine / 84 mois
** Prix de détail suggéré par le fabricant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre.

PLATINUM 186 SE 2018

AUBAINE MERCURY 150XL EFI

REMORQUE GALVANISÉE AVEC FREINS ET POLE PLIANTE.

- Housse de remorquage • Toit haut profil
- Ensemble de coussins de proue
- Écran multifonction • Hélice spitfire



RABAIS DE 6 195\$

\$57 995 + tx

\$91 + txs par semaine / 240 mois

EN VACANCES TOUT L'ÉTÉ



VECTRA 21 LT NOIR 2019

MERCURY 60 ELPT CT EFI 4S

Réservoir d'essence permanent 110 litres/29gal.

Ensemble Nord-Américain : vinyle sélect, table avant, porte console, housse d'amarrage, coupe batterie et clôture surélevée.

Volant inclinable et glissière siège conducteur

Chaise longue. - Hélice Spitfire

Édition Classique

Enregistrement et lettrage

\$32 612 + tx**

\$52 + txs par semaine / 240 mois
** Prix de détail suggéré par le fabricant. Le concessionnaire peut vendre à prix moindre.

Dans le nord c'est... DESJARDINS SPORT Saint-Jérôme

2075, boulevard Labelle (route 117) Saint-Jérôme 450 438-8225

*Sur approbation de crédit. Certaines conditions s'appliquent. Photos à titre indicatif.



CCISJM
CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE
SAINT-JÉRÔME MÉTROPOLITAIN

LA PAGE **CHAMBRE DE COMMERCE ET
INDUSTRIE SAINT-JÉRÔME
MÉTROPOLITAIN**

MOT DE LA CHAMBRE



Chères lectrices, chers lecteurs,
À l'aube des vacances prochaines, je souhaite tout particulièrement vous adresser quelques mots. Permettez-moi d'abord de remercier nos membres pour toute la confiance qu'ils accordent à la Chambre de commerce et d'industrie Saint-Jérôme métropolitain (CCISJM). Moi-même ainsi que la permanence de la CCISJM vous remercions pour votre implication et votre participation au rayonnement de la communauté d'affaires de la MRC de La Rivière-du-Nord, et ce, tout au long de l'année. L'objectif de notre organisation demeure de participer à des projets et événements porteurs pour la région,

le tout dans le but de faire rayonner les talents d'ici et d'assurer la prospérité économique du territoire. Dans cette optique, c'est avec beaucoup d'impatience, que nous vous dévoilerons en septembre prochain la programmation 2019-2020 de la CCISJM, et cela, lors de notre *Bulles et Coquilles: Spécial Rentrée*. D'ici là, je vous souhaite de passer d'excellentes vacances et de prendre ce moment de repos afin de vous ressourcer et faire le plein d'énergie.

Carmen Sanchez, MAP
Directrice générale

SPEED-DATING D'AFFAIRES — 22 AOÛT 2019

Venez élargir votre réseau de contacts lors de ce speed-dating d'affaires présenté par l'Aile jeunesse de la CCISJM ainsi que la VESCO. Lors de ce 5 à 7, différentes activités ont été mises sur pied afin de vous permettre de présenter votre entreprise et de créer de nouveaux liens d'affaires. Cette soirée de réseautage est offerte aux membres ainsi qu'aux non-membres.

Lieu:

Centre récréatif et communautaire
323, montée de l'Église, Saint-Colomban (Québec) J5K 2H8

Tarifs:

Les membres : 25\$ Les non-membres : 35\$

BULLES ET COQUILLES : SPÉCIAL RENTRÉE — 12 SEPTEMBRE 2019

Fidèle à son habitude, la CCISJM lancera la saison 2018-2019 avec le Bulles et Coquilles: Spécial Rentrée. **Nous avons donc le plaisir de vous inviter à un 5 à 8, le jeudi 12 septembre 2018, au Parc Régional de la Rivière-du-Nord.** Il s'agit de l'occasion idéale pour découvrir la nouvelle programmation de la CCISJM.

Dans le prix du billet, l'alcool et la nourriture sont inclus et à volonté, et ce, pour toute la durée de l'événement. Vous recevrez un bracelet lors de votre arrivée et pourrez ainsi consommer les produits des kiosques qui seront sur place.

Coût:

Étudiants et OBNL : 50\$ Les non-membres : 90\$
Membres : 70\$

PORTRAIT / MINI BIO



Marc-Olivier Dupuis-Danis et Jean-Christophe Lagacé, propriétaires de l'entreprise

Crossfit Académik — Lauréat de la catégorie Jeune Entrepreneur au Gala Zénith 2019.

CrossFit Académik est le premier centre d'entraînement de type CrossFit à avoir ouvert ses portes dans la grande région de Saint-Jérôme. Le centre a vu le jour le 12 janvier 2013, et a été fondé par deux bacheliers en éducation physique, Marc-Olivier Dupuis-Danis et Jean-Christophe Lagacé. Leur mission est claire : *démocratiser le CrossFit et rendre cette discipline accessible à tous, en respectant les limites de chacun, mais en visant toujours le dépassement de soi.* Le marché de l'entraînement est en plein essor et notre méthode permet de garder une motivation constante,

ce qui entraîne des résultats concrets. Notre distinction dans le marché de l'entraînement : Des cours de groupe, intenses, variés, adaptés et encadrés par des entraîneurs certifiés et compétents. Notre but est que vous passiez la meilleure heure de votre journée avec nous grâce à notre communauté unique. Nous célébrons l'effort, l'apprentissage, le plaisir et les résultats dans une vision à long terme.

À SURVEILLER

Saviez-vous que la Chambre de commerce et d'industrie Saint-Jérôme métropolitain offre le service de mentorat pour les entreprises de la MRC de La Rivière-du-Nord ? Nous vous invitons à consulter notre site web pour en découvrir davantage sur ce service et pour consulter les profils des mentors de notre cellule.

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE ST-JÉRÔME MÉTROPOLITAIN

236, RUE PARENT, BUREAU 20, SAINT-JÉRÔME (QUÉBEC) J7Z 1Z7 • 450-431-4339 • WWW.CCISJM.COM

VENEZ PROFITER DE NOS RABAIS D'ÉTÉ

Bonnes Vacances

CANADIAN TIRE St-Jérôme
CARREFOUR DU NORD Sortie 45, autoroute 15 nord, St-Jérôme
canadiantire.ca 450 438-3506

UQO

Ici, on forme les **leaders** du développement économique, social et de la santé.

CAMPUS DE SAINT-JÉRÔME

RSS AVOCATS

Dans les Laurentides.
Au centre-ville de Saint-Jérôme.
Avec vous.

Frédéric Savard-Scott
Stéphanie Beaudoin
Stéphanie Beauchamp
Eloïse Robichaud
Hugo Bachand-Brunet

230, rue De Martigny Ouest, bureau 7
Saint-Jérôme
rsslex.com • 450 710-0971

**LA
CULTURE,
ON AIME ÇA !**



18 juillet à 20 h
CLAUDELLE
Amphithéâtre Rolland
360 Place Curé-Labelle
INFO: 450 432-0767



19 JUILLET À 20 H
**HOMMAGE
AUX COLOCS**
Amphithéâtre Rolland
360 Place Curé-Labelle
INFO: 450 432-0767



JUSQU'AU 18 AOÛT DE 10H À 18 H
**EXPOSITION
HOMMAGE
BOULE NOIRE**
TOUS LES JOURS
Kiosque d'information
Vieille gare
shrn.org

GRANDS SPECTACLES DU SAMEDI

PLACE À LA FÊTE AVEC KAÏN !

FRANÇOISE LE GUEN – Kaïn fera vibrer Saint-Jérôme le 20 juillet avec un spectacle festif du début à la fin, à l'image de ce que propose toujours la formation à son public fidèle depuis presque 20 ans.

Les membres du groupe Kaïn, le bassiste Éric Maheu, le chanteur et guitariste Steve Veilleux et le guitariste John Anthony Gagnon Robinette, seront sur la scène de la Place des Festivités le 20 juillet prochain.

PHOTO: COURTOISIE

«Ce sera un gros party avec le groupe au complet où les chansons de tous les albums sont au rendez-vous. On laisse beaucoup de place aux gens pour danser, chanter et s'amuser. C'est une mission festive et de bonheur tout simple qu'un show de Kaïn en festival et c'est là que la mission de notre band prend tout son sens!» souligne Steve Veilleux avant d'ajouter que Kaïn est avant tout porteur de bonheur et de chansons baumes.

«On est des bons vivants et ça a toujours été assez contagieux et palpable du point de vue des gens. C'est possiblement ce qui fait qu'on réussit à être dans le portrait musical depuis 20 ans. On a besoin de ce genre de musique qui nous fait du bien, qui nous fait décrocher.»

La sortie de leur plus récent opus, Welcome bonheur remonte à septembre 2017. En

spectacle, les chansons Comme un bum et La nuit gronde, deux gros succès de cet album sont des moments forts en show. «Les gens se les sont appropriées au même titre que tous nos succès passés».

UN DOUBLE ALBUM
Kaïn se prépare à lancer un double album qui soulignera leur 20e anniversaire avec 20 chansons, dont 10 nouvelles. «On est dans les derniers mixages. Je peux dire en toute humilité que c'est le projet de notre carrière. Les 10 nouvelles chansons marquent une belle évolution autant dans l'écriture que dans l'arrangement et dans le vent de fraîcheur qu'il y a maintenant dans la mouture de Kaïn. On est vraiment content», confie Steve Veilleux.

En plus des 10 chansons originales, Kaïn revisitera 10 de leurs succès. «Nos artistes invités les interprètent et on les a arrangés de façon très dépouillée avec une ligne musicale très country qui est notre école musicale à la base. Ce ne sont pas des duos.

Les invites viennent chanter nos chansons et on a laissé la couleur de leurs voix au premier plan. On a vécu énormément d'émotions en studio en les écoutant chanter nos chansons». En entendra les interprétations des neuf invités, Laurence Jalbert, 2Frères, Paul Daraïche, Jonathan Painchaud, La Chicane, Renée Martel, Matt Lang, Stephen Faulkner et Yves Lambert plus une chanson collective pour Embarque ma belle.

L'album sera lancé en octobre prochain, possiblement au Lion d'or, un lieu symbolique pour Kaïn puisqu'au tout début de leur carrière c'est à cet endroit qu'ils se sont produits la première fois à Montréal. Suivra une tournée qui débutera en mars 2020.

Kaïn a vendu près de 400 000 copies de leurs albums, notamment grâce à des succès tels que Parle-moi d'toi, Embarque ma belle, Comme dans l'temps et Mexico.

Kaïn sera à la Place des festivités le 20 juillet à 20 h 30.

27 juillet – 4 août

ATELIERS OUVERTS

À VOIR NOUVEAU
GALERIE-BOUTIQUE
76, rue Clyde, Lachute

1^{ER} JUIN AU 30 SEPTEMBRE

29
/artistes
/artisans

Spécial 20 ans
1 circuit **+3 événements**

LAURENTIDES.com

**ROUTE
DES
ARTS.ca**

THÉÂTRE
GILLES-VIGNEAULT

LE BIZARRE INCIDENT DU CHIEN PENDANT LA NUIT

EN CODIFFUSION AVEC
DUCEPPE

Jusqu'au 10 août

« UN SPECTACLE DRÔLE,
TOUCHANT, MAGIQUE »
La Presse

NE MANQUEZ PAS LE SUCCÈS
DE L'ÉTÉ À SAINT-JÉRÔME!

RÉSERVEZ VOS BILLETS MAINTENANT
theatregillesvigneault.com
450 432-0660 poste 1

118, RUE DE LA GARE, SAINT-JÉRÔME J7Z 0J1

TOURNOI BANTAM

Succès colossal pour le 10^e tournoi de baseball jérômien

LUC ROBERT – Joueurs et dirigeants ont fait fi des aléas de dame nature, de mercredi à dimanche dernier aux parcs Melançon et Schulz, pour finalement couronner les Titans de Lévis (catégorie A) et les Jets de Mirabel (catégorie B) à titre de champions 2019 du tournoi bantam de Saint-Jérôme.

Pour leur part, les Orioles bantam A ont remporté un gain et subi deux défaites au cours de la compétition. Le club jérômien a tout d'abord baissé pavillon 13-8 devant Laval-Nord, avant de prendre la mesure de Blainville, 16-4. Enfin, les Orioles ont été doublés 16-8 par Mirabel.

«On a vécu de beaux moments, indépendamment des résultats. C'était serré contre les Jets, mais on a laissé trois hommes sur les buts, qui nous ont coûté cher. Nous avons mieux frappé dans les deux matchs précédents. Dans la victoire sur les Angels, Audrey Lauzon a lancé un match exceptionnel. Au bâton, il faut souligner une claquette de Zachary Kirk au champ centre, bonne pour un triple», a analysé l'entraîneur-chef des Orioles, Dave Kirk.

«Dans notre ligue, nous sommes en 5^e position. Nous préparons graduellement les séries. Les Jets sont premiers, mais nous les avons battus en saisons. On va sûrement les retrouver sur notre chemin en éliminatoires, et si tout va bien, on prendra notre revanche du tournoi sur eux».

La troupe de Dave Kirk possède un dossier saisonnier de 7 victoires, contre 5 défaites, pour un total de 14 points, à égalité avec les Expos Rouges A1 de BLRT. Les Orioles affichent en saison un différentiel de + 6.

TEMPS MAUSSADE

En raison de la pluie de différents orages, des parties à l'affiche jeudi et samedi ont dû être reportées au calendrier du 10^e tournoi bantam.

«Parents et joueurs ont été compréhensifs. On ne pouvait rien faire, sinon d'attendre de meilleures conditions climatiques. Par ailleurs, la nouvelle terrasse du parc Melançon a attiré pas mal de monde, surtout entre les parties. Les gens ont adoré pouvoir manger sur place, ailleurs que dans les estrades. Merci à la ville de Saint-Jérôme pour la surface en pavé-uni et à Mikes pour les parasols géants. Ils ont servi sous la pluie, mdr...», a blagué Patrick Cloutier, président de l'Association de baseball mineur de Saint-Jérôme.

CÉRÉMONIE

Les dirigeants du tournoi bantam ont dorloté les 24 équipes présentes, lors des cérémonies d'ouverture.

«Chacune des 24 formations a reçu une grande bannière souvenir de participation. Elles ont été amenées sur le terrain par des joueurs moustiques et pee-wee des Orioles, qui ont aussi fait une haie d'honneur lors des présentations officielles. Avant le lancer protocolaire de M. Marc Bourcier, les jeunes ont effectué une demi-lune, entre le 1^{er} et le



Des bannières géantes ont été remises aux 24 clubs inscrits au 10^e tournoi bantam.

3^e but, exhibant toutes les bannières. Toutes et tous se sont sentis membres à part entière du 10^e tournoi bantam», a poursuivi M. Cloutier.

BANTAM B

Quant à eux, les Orioles bantam B ont connu un passage à vide, lors du tournoi bantam, en subissant deux défaites consécutives.

Les hommes de Jean-François Cyr ont perdu 17-12 devant Laval-Est, puis 17-2 devant les Jets de Mirabel. Ils n'ont pu participer à la ronde des médailles.

Festival DE PÊCHE URBAINE 2019
Fondation de l'eau rivière du Nord

Organisateur de l'événement
FONDATION DE L'EAU RIVIÈRE DU NORD
CONTACT@FERDN.ORG WWW.FERDN.ORG

Merci à tous nos
généreux commanditaires
Ambassadeurs 2019!

J'AI CHAUD
J'AI DU SMOG DANS MON PANTALON
LA CANICULE ME BRÛLE LES POILS DU NEZ
POÛSSE À MANGER DE LA GASPACHO
m'évapore dans mon salon
MA BLONDE ME TOUCHE PLUS
JE SUIS MÊME SUR MA DOUCHE

FUJITSU

POUR NE PLUS ENTENDRE PARLER DE LA CHALEUR

RÉFRIGÉRATION

877 322-2330
www.refrigerationMB.com

10 ANS
GARANTIE COMPLÈTE
PIÈCES ET MAIN-D'ŒUVRE
*Des limitations peuvent s'appliquer

* Rabais de 1000 \$ offert seulement sur les systèmes AIRSTAGE™ série J, exclusivement chez les détaillants Fujitsu Élite participants. Des conditions s'appliquent. D'autres rabais disponibles. Détails chez votre détaillant.

Heure de tombée : vendredi 15H00

Heures d'affaires du service téléphonique : lundi au vendredi 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h30

Mode de paiement :  

À NOS ANNONCEURS: Assurez-vous que le texte de votre annonce est exact dès sa parution, sinon il faut nous en aviser immédiatement. En cas d'erreur, notre responsabilité se limite uniquement au montant de l'achat de la première semaine de parution de votre annonce. Toute discrimination est illégale.

Offrez-vous des extras
✓ Encadré ✓ Titre centré
✓ Couleur ✓ Caractères gras
Informez-vous auprès de votre téléconseiller

Un seul numéro

1-866-637-5236

IMMOBILIER
100 à 299

MARCHANDISE
300 à 399

SERVICES
400 à 599

EMPLOI ET FORMATION
600 à 799

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
800 à 899

VÉHICULES
900 à 999

105 Propriétés à vendre

MAISON: 1283 8e Rue, Saint-Antoine-des-Laurétiens, 7 c.a.c., 2 s.d.b. près autoroute 15 et des écoles. 450-431-3235

130 Propriétés recherchées échanges

RECHERCHE maisons campagne, fermettes, ranch, domaines boisés. Clientèle Montréal importante... François Ducharme, courtier Via Capitale. 450-898-1679

160 Terrains à vendre

LAURENTIDES: (Gore) entre Lachute et Morin-Heights, 6 terrains boisés de 107,000 pi.ca à 300,000 pi.ca. À partir de .16¢ le pi.ca. Chemin du Lac Hughes et chemin de Cambria, près de l'hôtel de ville. 514-941-9101

MORIN-HEIGHTS et St-Adolphe-d'Howard: 2 terrains prêt à construire, 90,500 pi.ca., 187,000 pi.ca. \$0.50/pi.ca. Négociable. Financement. 450-530-0641

ST-COLOMBAN: golf bord de rivière de Bonbrooke, 47,000 pi.ca. 175,000\$. 514-806-2915

205 Logements / appartements à louer

! 4-1/2, 700\$ bord de l'eau, St-Jérôme. Libre. 450-712-1472

! Saint-Jérôme, près Jean-Coutu, grand 4-1/2, haut, très propre, balcon, stationnement déneigé, cabanon 4x8, libre, 650\$/mois, 450-432-4579 (jour), 450-436-6342

3-1/2, 4-1/2, 5-1/2 Ste-Agathe, secteur tranquille. Grands, chauffés, éclairés. Repeints. Espaces rangement. Stationnement. 514-212-0482

3-1/2, libre 1er octobre, 30-A Saint-Nicolas, Saint-Colomban. 650\$/mois. 514-774-9461

3-1/2, Saint-Antoine, demi sous-sol frais peint, poêle, frigo, électricité, eau chaude incluses, 585\$/mois. Libre immédiatement. 514-647-2426

3-1/2, Ste-Jérôme, haut maison privée, 590\$/mois. Libre. Non-fumeur, pas d'animaux, enquête crédit. 450-822-1284

LOFT 2-1/2, 3-1/2, 4-1/2, complètement rénovés. 142-150, Labelle, Ste-Jérôme. Libres. À partir de 550\$. 514-944-4203, 514-927-4203

3-1/2 rénové, Ste-Jérôme, ensolleillé, près services. Idéal personne retraitée/jeune couple. Libre 1er août, 595\$. 438-499-6443

205 Logements / appartements à louer

3-1/2 St-Jérôme, La-fontaine, 500\$ non chauffé, stationnement, bas de triplex rénové, libre immédiatement. Daniel 514-718-8928

ST-JÉRÔME: 4-1/2, 740\$/mois, très beau, entrées laveuse/ sécheuse, stationnement inclus, immédiatement, 514-816-2246

4-1/2, 860\$, Rose-mère, Rue Cloutier. Chauffé, éclairé, ascenseur, piscine extérieure, nouvelles fenêtres, planchers flottants/ céramique. Enquête crédit. 438-725-2543, 514-806-0543

4-1/2 très propre, Saint-Jérôme, rue Ste-Paule. Pas d'animaux. Étude crédit. 450-821-5149

AUTEUIL Laval: 5-1/2, 1er plancher, triplex moderne, aspirateur central, lave-vaisselle, frais peint, cour arrière, remise, déneigement. Pas de chien. Libre, 1,240\$. 450-622-4535, 514-944-1576

BEAU grand 4-1/2, disponible à partir du 15 juillet, a/c, balcon, "locker", construction neuve, 800\$/mois. Secteur Ste-Jérôme nouveau développement. 438-820-9075

GRAND 3-1/2 bachelor, Morin-Heights, domaine exclusif, stationnement privé. Patio, accès au terrain. Quartier paisible. Près des services. Références. Non-fumeur. Idéal personne seule ou retraité. 910\$. Libre. 514-690-4661

JOLI 3-1/2, rénové, repeint, entrées laveuse/ sécheuse, corde à linges, cour arrière, déneigé. Non-fumeur, 1er août, 450-565-0450

PONT-VIAU: édifice paisible et sécuritaire, 4-1/2, 5-1/2. Nous recherchons personnes tranquilles, situé au 2e et 3e étage, plancher bois/ céramique, intercom visuel, concierge sur place, pas de cannabis, pas d'animaux, nous faisons enquête de crédit, libres 1er août et 1er septembre. 860\$ rien d'inclus. 450-663-4761

ST-JÉRÔME (Saint-Antoine), 4-1/2, propre, près écoles, autobus, IGA, 700\$, 514-591-0780

ST-JÉRÔME: 2-1/2, 4 électros, câble/ internet. Stationnement déneigé. 450-560-1086

ST-SAUVEUR: 5-1/2, 850\$, 4-1/2, 750\$, libre ou août. 2 minutes à pied du village. Pas d'animaux, références. 450-818-8082, 514-820-8510

205 Logements / appartements à louer

ST-JÉRÔME: 5-1/2, portes-patio, balcon avant/arrière. Libre 1er août, 730\$/mois, 450-438-4555

ST-JÉRÔME: 5-1/2, bas duplex, rénové, stationnement déneigé. Non-fumeurs incluant cannabis, pas d'animaux, 740\$. Enquête crédit, 514-971-7784, 450-964-7784

ST-JÉRÔME rue Schulz, étage du haut dans triplex, 2 chambres + bureau, foyer propane, petit toit cathédrale dans cuisine/ salon + véranda 3 saisons, 825\$/mois, Libre 1er septembre. 450-516-3510

210 Logements / appartements chauffés à louer

2-1/2 Ste-Sophie, situé au 1er plancher, aucun tapis, propre, 4 électroménagers, chauffé, éclairé, 520\$/mois, libre immédiatement. 514-832-1930, 450-473-6886

3-1/2, Ste-Sophie, secteur tranquille, face au golf, niveau plancher, chauffé, éclairé, 595\$/mois, libre 1er août. 418-963-5318, 450-275-4759 demandez Danny

215 Logements / appartements chauffés meublés à louer

! Saint-Jérôme: 1-1/2 Chauffé. Meublé. Salle de bain complète. Lieu tranquille, idéal personne seule. Pas d'animaux. 410\$. Libre 450-512-8172

BACHELOR, secteur St-Antoine, grand 2-1/2, rénové, entrée privée, meublé, chauffé, éclairé, chambre fermée, quartier résidentielle, près train de banlieue, hôpital, cégep, personne seule, non-fumeur, pas d'animaux, 550\$/mois. 450-560-1003

245 Chambre à louer

BLAINVILLE (Chambres). TV, Internet, près services. Stationnement. 135\$/semaine. 514-235-6004

CHAMBRE, entrée privée, internet, endroit tranquille. Références. Non-fumeur. Duvernay. 450-662-0208

ST-JÉRÔME: chambre sous-sol, avec salon/ sdb, câble, internet, accès cuisine, non-fumeur, 490\$. 450-560-0857

ST-JÉRÔME pour non-fumeur(euse), 1 km du Carrefour du Nord, 100\$/semaine, internet câble, stationnement déneigé. Moyen ou long terme seulement. Possibilité d'inclure repas (\$). 438-403-6671

260 Chalets / maisons de campagne à louer

ST-IPPOLYTE: Lac l'Achigan, 2 c.a.c., près services 600\$/mois. 514-230-2209

298 On demande

PERSONNE avec troubles perceptuels cherche chambre et pension à Repentigny ou St-Jérôme. Demandez Nancy: 514-850-7950

310 Divers à vendre

A-1 Super liquidation d'électroménagers neufs ou reconditionnés, matérielas. 450-569-8353 www.liquidatronique.com

Adam et Eve. Nudisme, gens libérés, chalets à louer, VR bienvenus. Brochure gratuite. Festival Fantôme 18 au 24 juillet. 25 au 31 juillet Carnaval de Rio. 1er au 7 août. Festival érotique. Festival échangistes Pink du 8 au 14 août. Festival échangistes Bleu du 15 au 21 août. www.camping-adam-et-eve.com Tel: 819-336-4320.

BUREAU secrétaire. Marchandise usagée. Antiquités, 1,200\$ cause déménagement. Jacques, 450-436-8537

CABANONS: 10X12: 2,700\$. 10X16: 3,275\$. 12X16: 3,750\$. 15X20: 5,250\$. 15X30: 7,000\$. Autres grands disponibles. Livraison et installation gratuites: RBQ# 8213-9338-04. 450-632-0007

FRIGO très propre et bonne condition à vendre, 225\$, 450-436-4837

325 Musique

PIANO droit Eterna Yamaha laqué noir, bon état, une seule propriétaire. 1,200\$. Judith 450-822-1377

345 Antiquité / art / collections

COLLECTIONNEUR Achète: audio vintage, ampli Marantz, Sansui, McIntosh, Pioneer, tables tournantes: années 70/ 80. Disques vinyle rock/ jazz, jeux Nintendo. 450-858-1587, François.

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

BOIS DE CHAUFFAGE MARCEL LEBLANC. Sec et semi-sec, 100% bois franc, bois d'allumage, bois en sac condo. 975, Arthur-Sauvé, Ste-Eustache. 450-472-0612

365 Poêle / Fournaise / Bois de foyer

BOIS semi-sec 100% bois franc. Bois fendu. Piquets de cèdres 5"x5" neufs et usagés. Après 18h. 450-432-0101

404 Services domestiques offerts

VOUS avez de quelqu'un pour votre entretien ménager. Je suis là Monique. 450-848-0412

415 Massothérapie / Soins thérapeutiques

!! 450-431-7966. À découvrir, massage naturaliste, qualité, sensoriel, extrême détente, reçu, 7/7, 9h-22h, St-Jérôme.

! 450-675-1378. Massage Californien, douce détente. Ste-Jérôme, Sandrine.

! 514-706-5666. Massage confort détente. Lundi au samedi 8h30-21h00.

! Bon massage, 9h00-21h00, Détente relaxante, chez moi, 7/7, 514-775-8333

450-822-4489 Massage de détente. Christian. 7/7 de 10h00 à 21h00. reçus. Saint-Jérôme.

BESOIN d'une bonne détente? Passez me voir! Massages suédois. St-Jérôme. Reçus. 514-603-6062, 450-712-6062.

BON massage doux et relaxant. Je me déplace du lundi au vendredi. Mélanie: 450-822-2778

DANIEL, à l'écoute de vos besoins, détente naturaliste complet 450-275-0780 Ste-Adèle

Excellent massage: thérapeutique, relaxation. Reçu. Youtube Jeanne Forest Santé, 450-983-4907

MASSAGE très relaxant pour bien vous détendre, St-Jérôme, 514-370-8754 Carole

MASSOTHÉRAPIE: Massage de détente, Ste-Adèle, Carl 450-229-2073

UN bien-être pour votre corps. Massage détente ou en profondeur. 819-323-4447

424 Astrologie / Occultisme

Ana Médium pure, 40 ans d'expérience, ne pose aucune question, réponses précises et datées, confidentielles. Tél.: 514-613-0179 (Avec ou sans Visa/ Mastercard)

Médium Québec réunit toujours pour vous les meilleurs voyant(e)s du Québec, reconnus pour leurs dons, leur sérieux, la qualité de leurs prédictions...Écoutez-les au 1-866-503-0830 et choisissez votre conseiller(e) personnel(le). Depuis votre cellulaire faite le #(carre)5722. Pour les voir et mieux les connaître: www.MediumQuebec.com

440 Déménagement / Transport / Entreposage

! Déménagement Billy, assurances. Spa/ piano. Entreposage. Engageons. 7/7 450-751-2282

442 Constructions / Rénovations / Réparations

LE PRO DU PATIO Vous voulez un patio qui a du style et qui réponds à vos besoins, petit ou gros? Je suis l'homme qu'il vous faut. Revêtement extérieur. Portes et fenêtres, finition soffite et fascia. Estimation gratuite! André 450-675-2281

446 Peinture / décoration

À BON PRIX. Peinture. Tirage joints. 30 ans d'expérience. François: 450-821-3799

PEINTRE de finition résidentiel, intérieur, tireur de joints. Travail de qualité garanti. 450-821-8441

464 Réparations diverses

BRICOLEUR habile, fiable, répare, installe presque tout. Michel Lamarche 450-224-1427

PETITS moteurs, réparation entretien, tondeuse, tracteur, souffleur, transport disponible. Estimation avant réparation. 514-703-8107

474 Terrassement / Paysagiste

ENTREPRISE RD Réparations/ réalisation. Pavés, marches, patio, dalles, mur, terrassement, taille de haies. 450-971-3664

483 Compagne compagnon

STE-AGATHE: Homme bel apparence, cinquantaine, 5'10"/ 180 lb. But sérieux, amical. 819-321-2808

484 Services divers

MOULIN à scie portatif se déplace à domicile, 514-781-2037, 514-467-8274

SAAQ - SAAQ - SAAQ Victime d'un accident automobile? Vous avez des blessures? Contactez-nous. Consultation gratuite. M. Dion Avocats tél: 514-282-2022 www.sos-saaq.com

485 Agence de rencontre avec permis

AGENCE de rencontre sérieuse; Temps rencontre illimité, brunch samedis. www.agenceaccord.com

CONTACTS directs et rencontres sur le service #1 au Québec! Conversations, rencontres inattendues, des aventures inoubliables vous attendent. Goûtez la différence. Appelez le 1-866-553-5652 pour les écouter ou bien, pour leur parler, depuis votre cellulaire, faites le #(carre)6910 (des frais peuvent s'appliquer) L'aventure est au bout de la ligne. www.lesseductrices.com



SAINTE ADÈLE
555, boul. Ste-Adèle, en haut de la bibliothèque municipale

Bingo en réseau loto Quebec

À GAGNER CHAQUE SOIR

Mardi et jeudi

minimum 3 500\$ possibilité de 4 500\$

ASCENSEUR ET RESTAURANT

450 229-7095

18h50 à 22h ouverture des portes 16h / 18 ans et plus

Nouvelle administration le mardi

555 Argent à prêter

PRÊTEUR hypothécaire privé de premier et deuxième niveau. Financement rapide peu importe votre région. Service professionnel. Nos taux sont compétitifs et no conditions de financement flexibles. Financement Brison. 1-866-566-7081

PRÊT personnel 5,000\$+. Hypothèque 1ère/2e, 30,000\$+. Aucun cas refusé. 1-438-821-9485

585 Services financiers divers

SOLUTIONS à l'endettement. Trop de dettes? Laissez-nous vous aider. Un seul versement par mois. 7 sur 7, de 8h à 20h. MNP Ltée, Syndics autorisés en insolvabilité. 514-839-8004

605 Emplois divers

* LAVE-AUTO à Piedmont recherche laveurs(euses). Temps plein/ partiel. 450-712-8542.

25 marchandiseurs recherchés pour rénovation de magasins à Blainville, du 16 juillet au 25 octobre, temps plein seulement (lundi au vendredi) 15\$/ l'heure. Envoyer votre c.v. à: jobs@buzzmarketing.com

RÉCEPTIONNISTE de soir, belle ambiance, bonnes conditions, Ste-Hippolyte, 450-822-9946

HOMMES, femmes et caissières, demandés(es) pour la vente de fruits/ légumes. Kiosque sur autoroute 15 (à côté de Toyota Mirabel) Sylvain Bélanger 514-236-3884

605 Emplois divers

CASSE-CROÛTE ARC-EN-CIEL cherche employés(e) temps plein et partiel pour postes dans la cuisine, à la caisse et sur le plancher. Prendre note que le resto ferme à 15h00, donc, toutes vos soirées sont disponibles! Contactez Karine 756, Route 117, Piedmont. 450-227-3534

CHERCHE jeune homme ou femme pour apprendre à démonter des pneus, 819-321-2465

635 Coiffure / Beauté/ Esthétique

COIFFEUSES/ coiffeurs demandés(es) avec expérience, pour hommes/ femmes, Saint-Jérôme, 4 à 5 jours/semaine, 450-430-4419

650 Bar / Hôtels/ Restaurants

CHALET GREC: Recherche plongeur(euse) appelez John ou Bill après 14h au: 450-227-6612

CUISINIER(E) recherché(e), pour résidence de personnes âgées, à Ste-Sophie. 450-565-1439 poste 153: c.v. fax: 450-565-2774 courriel: villa2184@hotmail.ca

GROUPE Compass recherche cuisinier(ière) et minimum 5 ans d'expérience, 35h/ semaine. Assurance et avantages. 16\$/ l'heure. Aussi aide générale recherchée. Contactez Sandra 450-476-4452

650 Bar / Hôtels/
Restaurants

RECHERCHE serveuse pour déjeuners du mardi au vendredi, expérience nécessaire, se présenter chez Amir Jus Tôt. Boul. Saint-Simon, Ste-Canut. 514-688-1819

685 Chauffeurs /
Transports

RECHERCHE Chauffeur de camion 12 roues, avec expérience secteur Laurentide CV: daniel.filion@cgocable.ca

705 Formations diverses

ANGLAIS: cours privés/ ou par groupes. Prof. agréée. Évaluation gratuite. www.lemiroiranglais.ca 450-625-0166

845 Prières
Remerciements

REMERCIEMENTS au St-Esprit pour faveurs obtenues. A.G.

950 Ferraille

ACHETONS voitures pour ferraille. Payons jusqu'à 1.000\$. Remorquage gratuit. 514-578-7181

!!!!!! ACCRÉDITÉ SAAQ. Achetons autos, camions, pièces/ route. 777. 200\$ et +. Payons comptant. Vendons pneus et autos à bas prix. Financement maison. Carey Autos 450-882-1491, 514-214-8304

AL-ANON

Sa consommation d'alcool vous inquiète-t-elle?
450 436-1880

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome



985 Autos à vendre

ATTENTION! ATTENTION! Besoin d'une auto. Problème de crédit? C'est fini. Aucun cas refusé. Financement sur place. Voiture, camion, van, 2004 à 2013 Robert Cloutier Autos 450-446-5250 ou 514-830-0098 1-888-446-5250 www.robertcloutierautos.com

985 Autos à vendre

À voir auto, camion, 4x4. Financement maison aucun cas refusé. Voitures 2010 à 2017, léger dépôt, aucun endosseur. 1-866-566-7081 www.financementbrisson.net

Pensez à nous!



Croix-Rouge canadienne
Division du Québec

Emplois

Pizza Max Recherche

LIVREURS | LIVREUSES

Se présenter au
1071, boul. Roland-Godard, Saint-Jérôme

Emplois

VENEZ VIVRE
« L'expérience Champlain »

Mêmes avantages que le réseau de la santé!

Un milieu de vie chaleureux, sécuritaire, professionnel, dynamique et innovant!

Intégrer vous à une équipe gagnante!

Nous sommes à la recherche de dynamiques: Préposés(es) aux bénéficiaires
Assistants(es) au supérieur immédiat
Infirmiers(ères) auxiliaires
Postes disponibles de jour, de soir et de nuit

Soumettez votre candidature en ligne!

Centre d'hébergement Champlain-de-la-Villa-Soleil
www.groupechamplain.qc.ca/camierres
825, rue Melançon, St-Jérôme, QC, J7Z 4L1

Champlain
Partenaire avec
Research Digital

Emplois

RAYONESE TEXTILE INC.

JOURNALIERS DE PRODUCTION
Manufacturier de Textile à Saint-Jérôme
14 postes de nuit à combler.

Compétences recherchées:

- Secondaire 4 ou 5
- Esprit d'équipe
- Bonnes aptitudes mécaniques
- Souci du détail
- Bonne dextérité

Avantages du poste de Journalier de nuit:

Préposé fils et rouleaux
salaire après formation 17.70\$/heure

+ prime de nuit 0.85\$ du dimanche au jeudi, prime fin de semaine de nuit 3.05\$ vendredi et samedi de nuit, prime fin de semaine de jour 2.45\$ samedi-dimanche
Stabilité d'emploi - Emploi syndiqué

Nous offrons plusieurs avantages sociaux (Fond de pension avec participation de l'employeur, Assurance collective, Programme de formation, Programme reconnaissance, Remboursement pour activité physique).

Faire parvenir votre cv à cette adresse
spiche@culp.com ou consulter notre annonce sur **Jobillico**:
www.jobillico.com/fr/opportunite-d-emploi/rayonese-textile-inc.-jClATz/prepose-aux-rouleaux/490210



CARRIÈRES Laurentiennes
CARRIÈRES UNI-JAC inc.

POSTE À COMBLER
COMMIS DE BALANCE
LIEU DE TRAVAIL : MIRABEL

TÂCHES

- Effectuer la pesée des camions à l'entrée et à la sortie de la carrière;
- Effectuer l'entrée de données dans le système informatique;
- Prendre et faire le suivi des commandes;
- Planifier et répartir les camions en fonction des commandes à livrer;
- Diverses tâches administratives.

PROFIL RECHERCHÉ

- DEP ;
- Excellentes connaissances en informatique : Outlook, Windows, Office;
- Expérience dans la construction de route ou dans une carrière de pierre concassée serait un atout ;
- Facilité à communiquer et à travailler en équipe ;
- Apte à travailler dans un environnement dynamique où tout bouge rapidement;
- Autonomie;
- Bonne capacité d'adaptation;
- Disponible le samedi.

Veillez faire parvenir votre CV à :
17250, CÔTE ST-ANTONIE - MIRABEL (QUÉBEC) J7J 2G9
rh@uni-jac.com



EMBAUCHER DES GENS QUI PARTAGENT NOS VALEURS. C'EST ÇA, LA MANIÈRE HOME DEPOT.

Le respect de tous. Des liens durables. Un excellent service à la clientèle.

Ce ne sont là que quelques-unes des valeurs au cœur de notre entreprise. Si vos valeurs rejoignent les nôtres, nous vous invitons à vous joindre à notre équipe !

POUR POSTULER, S'IL VOUS PLAÎT ENVOYEZ VOS CV À EMPLOIS@HOMEDEPOT.COM



Technicien(ne) contrôle qualité béton

Compagnie en pleine extension, œuvrant dans la fabrication de produits de béton préfabriqué recherche une personne pour combler le poste de technicien(ne) contrôle de qualité béton pour ses deux usines de Piedmont et Mirabel.

Principales tâches :

- Effectuer les analyses d'échantillon (sable, pierre, béton) en conformité avec les normes BNQ et CS
- Participer au maintien de la certification BNQ et CSA (analyse, contrôle qualité et dimensionnel)
- Tenir à jour la documentation technique;
- Faire la gestion des équipements de laboratoire (étalonnage), des stocks et des produits nécessaires aux analyses;
- Participer au management de contrôle de la qualité (normes ISO);
- Travailler en étroite collaboration avec les superviseurs et le directeur d'usine afin de maintenir des standards élevés de qualité;
- Travailler en équipe avec un autre technicien contrôle qualité;

Exigences et aptitudes :

La personne recherchée possède un DEC en technique d'essai au béton au chantier, niveau 1 et maîtrise Word, Excel. En plus d'aimer les défis, elle est responsable, autonome, débrouillarde et communicatrice.

Si ce poste vous intéresse, envoyez votre Curriculum vitae par courriel à : france@boisclairretfils.ca

1505621



Journalier / soudeur

Entreprise en pleine expansion œuvrant dans la fabrication de produits de béton préfabriqué recherche présentement des **journaliers** à son usine de Mirabel. Poste permanent

Principales tâches :

Soudure d'armatures.
Prendre part aux différentes étapes de fabrication de produits de béton.
Montage, coulée, démoulage et marquage des produits.

Exigences et aptitudes :

Détenir un DEP en soudure, un atout;
Bonne endurance physique, responsable, prudent, ponctuel, méthodique, organisé, travaillant et disponible.

Conditions :

Début : immédiatement
Salaire : 18.00\$/h
Horaire : 5 jours semaine – de 7h00 à 16h00, temps supplémentaires possible
Gamme complète d'avantages sociaux
Expérience en milieu manufacturier un atout

Si ce poste vous intéresse, envoyez votre C.V.
Télécopieur : **450 227-1339**
Courriel : france@boisclairretfils.ca

1505620

PNEUS & GILENCIEUX
Corbeil
OCTO

ENTREPRISE EN PLEINE EXPANSION AVEC UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE ET STABLE DEPUIS PLUS DE 20 ANS

RECHERCHE MÉCANICIEN

AVEC EXPÉRIENCE ET CARTES TEMPS PLEIN/ LUNDI AU VENDREDI

1101332

CONTACTER DOMINIC AU 450.432.4571
OU SE PRÉSENTER AU
2095 BOUL. CURÉ-LABELLE À ST-JÉRÔME

Avis de décès

LAMARCHE, CHRISTIAN 20 juillet 2013



Déjà 6 années se sont écoulées depuis que tu nous as quittés.

Aucune journée ne passe sans que nous pensions à toi Christian.

Ton départ a laissé un grand vide dans nos vies, mais nous savons que de là-haut, tu veilles sur nous.

Maman, Papa, tes sœurs, tes beaux-frères, ton filleul, tes nièces et tes nombreux amis.

>1607894

Avis de décès

Constant Cadieux 1927 - 2019



De Saint-Jérôme, le 9 juillet 2019, à l'âge de 92 ans, est décédé M. Constant Cadieux époux de feu Mme Claire Valiquette. Il laisse dans le deuil ses enfants Michel (Diane Lévesque) et Annie, ses petits-enfants Mélanie (Patrick Mercier) et Eric (Joëlle Villeneuve), ses 5 arrière-petits-enfants, ses frères et sœurs,

beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis. La famille recevra vos condoléances le samedi 20 juillet dès 10h30 en l'Église St-Pierre, 520 Boul. Bourassa, Saint-Jérôme. Les funérailles suivront à 11h et de là, au Cimetière de Saint-Jérôme. La direction des funérailles a été confiée à la : Maison Trudel, 400 Place du Curé-Labelle, Saint-Jérôme 450 438-1234 - www.maisontrudel.ca. La famille tient à remercier le personnel du Pavillon Philippe Lapointe de l'Hôpital de Sainte-Agathe pour leur accompagnement et leur soutien durant ces 2 dernières années.



>1607907

FORGET, LUCIENNE 1925 - 2019



À Laval, entourée d'amour, le 9 juillet 2019 est décédée à l'âge de 93 ans Madame LUCIENNE FORGET, épouse en premières noces de feu Monsieur Léonard Du Temple et conjointe de feu Monsieur Ugo Pecile. Elle laisse dans le deuil ses enfants Loren (Robert Laporte), Lise (Marcel Boilie) et Ronald (Anne Ethier), ses petits-enfants France, Manon, Caroline, Valérie, Roxanne et Ariel, ses arrière-petits-enfants Raphaël, Jacob, Daphné, Doriane, Samuel, Mathéo, Nichola, Mikael, Loïc, Alexia-Rose, Éli et Aby, ainsi que parents et amis. La famille vous accueillera au Complexe funéraire Magnus Poirier situé au 222, boul. des Laurentides à Laval, H7G 2T6, le vendredi 19 juillet 2019 de 14h à 17h, et de 19h à 21h, ainsi que le samedi 20 juillet de 9h30 à 10h30. Les funérailles seront célébrées le samedi 20 juillet 2019, à 11h en l'église Saint-Louis-de-Monfort, située au 635 boul. des Laurentides à Laval H7G 2V7, et de là au Cimetière de Laval, 5505 bas St-François.

Vos marques de sympathie peuvent se traduire par des dons à la Fondation canadienne du rein seraient appréciés (www.kidney.ca/quebec/pour-nous-aider).



>1607912

Guertin, André 1936-2019



À Montréal, le samedi 6 juillet 2019 est décédé, à l'âge de 82 ans, Monsieur ANDRÉ GUERTIN, époux de Luce Caron.

Outre son épouse, il laisse dans le deuil son fils Alain (Julie Carignan), sa sœur Rachel Boivin (Maurice Mailloux), ses beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces, ainsi que parents et amis.

Les funérailles eurent lieu le vendredi 12 juillet, au Complexe funéraire Magnus Poirier situé au 10300, boul. Pie-IX à Montréal.

Vos témoignages de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (www.coeuretavc.ca).



>1607901

Pellerin (Savignac), Réjane 1932 - 2019



À Montréal, le 10 juillet 2019, est décédée Mme Réjane Savignac à l'âge de 86 ans, épouse de feu Lionel Pellerin. Elle laisse dans le deuil ses fils Daniel (Francesca), Michel (Manon), ses petits-enfants Maria et Maude, sa sœur Pierrette Gadbois, ses beaux-frères, belles-sœurs, neveux, nièces, autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le vendredi 19 juillet 2019 dès 10 h à la résidence funéraire : Desrosiers & Fils Inc. 676 boul. Des Laurentides, St-Jérôme, Qc. J7Z 4M5

Les funérailles auront lieu ce vendredi 19 juillet 2019 à 14 h en l'église de la paroisse Ste-Sophie (485 rue Masson, Ste-Sophie, Qc. J5J 1R1). L'inhumation suivra au cimetière du même endroit. Veuillez compenser l'envoi de fleurs par un don à la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC. coeuretavc.ca/dons



>1607918

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome



Aline Laverdure Généreux
1928 - 2019



« Ceux qui nous quittent sont plus présents que jamais »
Nous sommes très touchés par vos marques de sympathie et tenons sincèrement à vous remercier pour votre soutien et présence lors des funérailles de notre mère, Aline Laverdure Généreux, le 14 juin 2019.
Bien chaleureusement, un grand MERCI à vous tous,
Sa famille

>1607910

REMERCIEMENT
St-Germain, Hugues



À la suite du décès de M. Hugues St-Germain, survenu le 7 avril 2019, vous avez partagé notre chagrin et témoigné votre sympathie.

Une présence, une pensée, un geste, quelques mots de votre part nous ont touchés.

Nous vous en remercions très sincèrement.

Son épouse Colette, ses fils Jean-Hugues et Jean-François et leur famille.



>1607902

REMERCIEMENT
NATHALIE MERCURE
1964 - 2019



Merci du fond du cœur à tous les parents et ami(e)s qui nous ont manifesté leur sympathie lors du décès de Nathalie Mercure, survenu le 11 juin 2019.

Que chacun de vous trouve en ce message l'expression de notre reconnaissance et considère ces remerciements comme vous étant adressés personnellement.

Son conjoint Daniel

Ses enfants Samuel et Jade, et toute sa famille

1607921

Pruneau (Rousseau), Jeannette
1936 - 2019



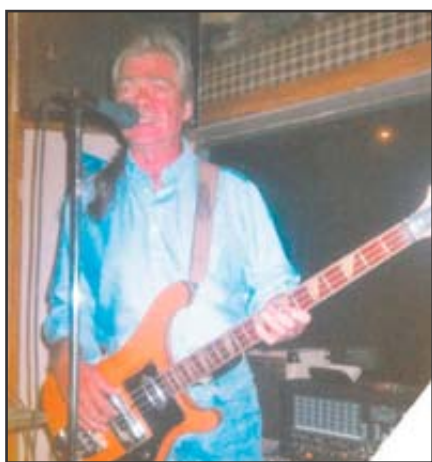
À Montréal, le 13 juillet 2019, est décédée à l'âge de 83 ans Mme Jeannette Rousseau, épouse de M. Lucien Pruneau. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants Carole (Michel Cyr), Serge (Carole Thibault), Yves, ses petits-enfants Nathalie, Mélanie, Marianne, Sébastien, Simon, ses arrière-petits-enfants Derek, Mégane, Jade, Tommy, Marco, Olivier, sa soeur Irène, son frère Lionel, ainsi que d'autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le dimanche 21 juillet 2019 de 13h à 16h et 18h à 21h et le lundi 22 juillet 2019 dès 9h à la Résidence funéraire Desrosiers et Fils Inc., 676, boul. des Laurentides, St-Jérôme (St-Antoine). Les funérailles auront lieu le lundi 22 juillet 2019 à 11h à l'Église de Ste-Sophie (485, rue Masson, Ste-Sophie J5J 1R1), suivra l'inhumation au cimetière de Ste-Sophie.



>1607922

Yvon Sévigny
AVRIL 1945 – JUIN 2019



**Pour que personne ne t'oublie,
Bon voyage Yvon!**

1607911

1^{er} ANNIVERSAIRE
Grand'Maison, Jean-Louis
1931-2019



La première année est la plus difficile à passer.

Veille sur nous.

Ton épouse et tes enfants

>1607903

GRAVEL, CÉCILE
1940 - 2019



À l'hôpital de St-Jérôme, le lundi 10 juin 2019, à l'âge de 78 ans, est décédée Madame Cécile Gravel, épouse de Joseph Trudel, originaire de St-Prosper-de-Champlain. Les funérailles ont eu lieu le samedi 15 juin 2019 à 11h00 en l'Église de St-Prosper-de-Champlain. L'inhumation a eu lieu au cimetière paroissial.

Madame Cécile Gravel laisse dans le deuil: son époux: Joseph Trudel; ses filles: Anne-Marie (Luc) et Dominique; ses petits-enfants: Marc-André (Cynthia), Alexandre, Jérémie, Élodie et Audreyanne; ses frères et sœurs: Hector Gravel (Colette), Yolande, Pierre-Paul (Renée), René (Nancy), Yves et Lucille (Roger); ses beaux-frères et belles-sœurs: Claire Trudel, Louis, Denise, Juliette, Pierre et Colette. Ainsi que plusieurs neveux, nièces, cousins, cousines et de nombreux ami(e)s.

Toute marque de sympathie peut se traduire par un don à la fondation des maladies du cœur et de l'AVC. Entreprise membre de la Corporation des Thanatologues du Québec.

Pour renseignements: Maison Roland Hivon du Groupe Garneau Thanatologue 418-325-2462

Entreprise certifiée par le Bureau de Normalisation du Québec.

1607913

Hogue (Paquin) Fernande
1929 - 2019



À St-Jérôme, le 1 juillet 2019, est décédée à l'âge de 90 ans, Mme Fernande Hogue. Elle laisse dans le deuil ses enfants: Jo-Anne, feu Serge, Francine, Carol, Jacques (Chantal Renée), Chantal (Louis Brien), Gyslaine (Réjean Soucy), Mireille (Hubert St-Louis) ainsi que Nathalie, Mélanie, Francis et tous ses petits-enfants.

Les funérailles ont eu lieu le 12 juillet 2019.

La famille peut recevoir vos sympathies directement sur le site internet de Desrosiers & fils Inc., St-Jérôme.



>1607923

DUROCHER, LILIANNE
1934 - 2019



À Montréal, le mardi 2 juillet 2019 est décédée, à l'âge de 85 ans Madame LILIANNE DUROCHER. Elle laisse dans le deuil son fils Lainy, sa soeur Ida, ainsi que parents et amis. La famille vous accueillera au Complexe funéraire Magnus Poirier (LES

SENTIERS) situé au 2480 Boul du Curé Labelle à Prévost, JOR 1T0, le samedi 20 juillet 2019 à 13h. Les funérailles seront célébrées ce même jour à 18h en la chapelle du complexe



>1607887

Fleurette Beauchamp
1928 - 2019



À Saint-Jérôme, le 9 juillet 2019, à l'âge de 90 ans, est décédée Mme Fleurette Beauchamp, épouse de M. Paul-Émile Cadieux. Elle laisse également dans le deuil ses enfants Daniel, Marjolaine, Sylvie et Diane (Michel), ses petits-enfants André, François, Stéphanie, Nicolas, Janie, Geneviève et conjoint(es), ses 5 arrière-petits-enfants, sa sœur Denise, beaux-frères, belles-sœurs, neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis. La famille recevra les condoléances le dimanche 21 juillet de 14h à 16h30 au salon de la: Maison Trudel, 400 Place du Curé-Labelle, Saint-Jérôme, 450 438-1234 www.maisontrudel.ca Une liturgie de la parole sera célébrée en sa mémoire ce même dimanche 21 juillet, à 16h30 au salon. Les cendres de Mme Beauchamp seront inhumées le lundi 22 juillet à 10h, au Cimetière de Saint-Jérôme. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la Fondation de la SLA.



>1607909

Shapcott, Walter
1932-2019

La famille de WALTER SHAPCOTT a le regret d'annoncer son décès survenu le mardi 2 juillet 2019 à Ste-Agathe Des Monts à l'âge de 87 ans.

Né à Montreal, il était le fils de William Shapcott et de Ivy Jones. Un rassemblement intime et privé sera tenu en temps et lieu.



1607895

Richer, Louise
1952-2019



À St-Jérôme, le 12 juillet 2019, est décédée à l'âge de 66 ans Mme Louise Richer.

Elle laisse dans le deuil ses enfants Marie-Michèle Brunet Richer (Francis Côté Ouellette), Brigitte Brunet Richer (Eric De Blois), ses petits-enfants Andy, Arielle, Mégane, Robin, ses sœurs Françoise, Christianne, Hélène, ainsi que d'autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le lundi 29 juillet 2019 de 10 à 13 h à la Résidence funéraire Desrosiers et Fils Inc.,

10, rue de Martigny Est, St-Jérôme.

Une cérémonie religieuse aura lieu au salon à 13 h, suivra l'inhumation au cimetière de St-Hippolyte



>1607924



AL-ANON
Sa consommation d'alcool
vous inquiète-t-elle?
450 436-1880

SUIVEZ-NOUS SUR
facebook.com/journalLeNordStJerome



Avis de décès

Chartrand (Léveillé), Gabrielle 1929 - 2019



À St-Jérôme le 9 juillet 2019 est décédée à l'âge de 89 ans Mme Gabrielle Léveillé, épouse de feu M André Chartrand. Elle laisse dans le deuil ses enfants Pierre (Isabelle Monette), Nicole (Gérald Cormier), Yves (Denise Parent), Chantal (Michel Longpré), ses petits-enfants, arrière-petits-enfants, ses frères et soeurs André, Diane, Claude, Claudette, Louise, ainsi que d'autres parents et amis. Afin de respecter les volontés de la défunte, il n'y aura pas d'exposition. Les funérailles auront lieu le vendredi 19 juillet 2019 à 10 h à la Maison de ressourcement Gethsé-Marie (1301 rue des Lacs, St-Jérôme J5L 1T2), suivra l'inhumation au cimetière de St-Jérôme Direction funéraire Desrosiers et Fils Inc., 10 de Martigny Est, St-Jérôme.

DESROSIERS & FILS INC.
Résidence Funéraire

>1607905

Desjardins (St-Onge), Thérèse 1935 - 2019



À St-Jérôme, le 11 juillet 2019, est décédée à l'âge de 84 ans Mme Thérèse St-Onge, épouse de M Gaëtan Desjardins. Outre son époux, elle laisse dans le deuil ses enfants, Pierre (Diane Moreau), François (Josée Coutu), Yves (Brigitte Richer), ses petits-enfants Émilie, Olivier, Charles-Antoine, Philippe, son arrière-petite-fille Zoé, son frère Denis, sa soeur Monique, ainsi que ses beaux-frères, belles-soeurs, autres parents et amis.

La famille recevra les condoléances le samedi 20 juillet 2019 dès 10 h à la Résidence funéraire Desrosiers et Fils Inc., 10 de Martigny Est, St-Jérôme. Les funérailles auront lieu le samedi 20 juillet 2019 à 13 h à l'église Ste-Paule de la paroisse Bon Pasteur (920 rue Labelle J7Z 5M5).

DESROSIERS & FILS INC.
Résidence Funéraire

>1607917

AUDET Rosaire 1937 - 2019



À Saint-Colomban, le 9 juillet 2019, à l'âge de 82 ans, est décédé paisiblement et entouré des siens M. Rosaire Audet, époux de Mme Huguette Lavoie. Il laisse également dans le deuil ses enfants, Marc (Francine Baril) et Anne (Matthew Boyd), ses petits-enfants Henry et Rémie, ses soeurs Rita et Réjeanne,

ses beaux-frères, belles-soeurs, neveux et nièces ainsi que d'autres parents et amis. La famille recevra vos condoléances le samedi 20 juillet de 13h à 16h au salon de la : Maison Trudel, 400 Place du curé-Labelle, Saint-Jérôme, 450 438-1234. www.maisontrudel.ca

Une liturgie de la parole sera célébrée en sa mémoire ce même samedi 20 juillet à 16h au salon. Vos marques de sympathie peuvent se traduire par un don à la société de Recherche sur le Cancer. La famille tient à remercier le personnel soignant du CLSC de Saint-Jérôme pour leurs bons soins

MAISON TRUDEL
SERVICES FUNÉRAIRES

>1607916

Donnez à la mémoire de ...



Horoscopes



Alexandre Aubry
alexandre@norja.net
www.lignevision.com
1900 456-4114 ou par cell. #4114

Semaine du 17 au 23 juillet 2019

SIGNES CHANCEUX DE LA SEMAINE : BÉLIER, TAUREAU ET GÉMEAUX

BÉLIER

(21 MARS - 20 AVRIL)

Les vacances passent trop vite et un peu d'organisation sera nécessaire pour faire tout ce que vous souhaitez. Heureusement, vous réussirez à en profiter pleinement avec vos amis. Un voyage pourrait s'organiser assez rapidement.

TAUREAU

(21 AVRIL - 20 MAI)

Vous serez déjà tenté de planifier les vacances de l'an prochain. Vous mijoterez également d'importants projets personnels et professionnels. Le temps sera une denrée plutôt rare en raison de vos 1001 idées.

GÉMEAUX

(21 MAI - 21 JUIN)

Vous saurez profiter de vos vacances et la joie de vivre sera au rendez-vous. Même si vous n'êtes pas en congé, vous vous accorderez de nombreux plaisirs ou, du moins, vous vous permettrez de décrocher, de vous ressourcer et de fréquenter un endroit de détente.

CANCER

(22 JUIN - 23 JUILLET)

Plutôt silencieux, vous serez perturbé par quelques émotions pour une raison ou pour une autre. Côté cœur, vous détecterez immédiatement si l'autre n'est pas sincère dans ses paroles. De plus, votre vitalité sera reliée à votre état émotionnel.

LION

(24 JUILLET - 23 AOÛT)

Le monde des affaires est toujours actif, même en période de vacances. Vous serez extrêmement perspicace pour dénicher les occasions en or, pour signer de juteux contrats ou pour établir des associations. Vous serez passablement occupé, et même débordé par moments.

VIERGE

(24 AOÛT - 23 SEPTEMBRE)

En vacances, vous reprendrez contact avec le travail, soit en sortant votre portable sur le patio, soit en écourtant votre congé. Né sous le signe du travail par excellence, vous avez une tendance naturelle à faire du zèle pour le boulot.

BALANCE

(24 SEPTEMBRE - 23 OCTOBRE)

La passion se lit dans vos yeux et vous aurez envie de faire des choses excentriques pour attirer l'attention si vous êtes célibataire ou pour sortir de la routine si vous êtes en couple. Votre chez-vous sera votre univers pour vous ressourcer.

SCORPION

(24 OCTOBRE - 22 NOVEMBRE)

Même si vous prévoyez des vacances de repos, ça ne saurait tarder avant que l'envie de bouger vous reprenne. De plus, vous ne manquerez aucune occasion d'exprimer votre point de vue et vous vous offrirez de belles soirées à philosopher pendant des heures.

SAGITTAIRE

(23 NOVEMBRE - 21 DÉCEMBRE)

Vous arriverez à marier repos et activités. Travailleur autonome, vous ne pourrez vous empêcher de jeter un coup d'œil à vos messages et de travailler alors que vous vous étiez promis de vous reposer et de décrocher complètement durant vos vacances.

CAPRICORNE

(22 DÉCEMBRE - 20 JANVIER)

Vous vous ferez un grand plaisir de magasiner. Vous apprécierez le jeu de la négociation avec les commerçants et ferez de grandes économies. Vous partirez aussi à l'aventure en toute spontanéité afin de fuir la cacophonie ou la routine.

VERSEAU

(21 JANVIER - 18 FÉVRIER)

Prenez le temps de recharger vos batteries avant de sauter à pieds joints dans l'action. Un lâcher-prise s'imposera : laissez-vous guider par la vie, elle vous mènera à bon port. L'artiste en vous aura l'inspiration nécessaire pour accomplir un véritable chef-d'œuvre.

POISSONS

(19 FÉVRIER - 20 MARS)

Vous dégagerez beaucoup de sérieux. Même en vacances, vous aurez tendance à garder contact avec le boulot ou à mijoter quelques grands projets plutôt que de vous détendre en profitant de la vie. Des amis pourraient avoir besoin de vous.



PROVINCE DE QUÉBEC
VILLE DE SAINT-COLOMBAN
MRC DE LA RIVIÈRE-DU-NORD

AVIS PUBLIC AUX PERSONNES INTÉRESSÉES AYANT LE DROIT DE SIGNER UNE DEMANDE D'APPROBATION RÉFÉRENDAIRE CONCERNANT :

LE SECOND PROJET DE RÈGLEMENT NUMÉRO 3001-2019-06 MODIFIANT LE RÈGLEMENT DE ZONAGE 3001, TEL QU'AMENDÉ, AFIN DE MODIFIER PLUSIEURS DISPOSITIONS

1. OBJET DU PROJET DE RÈGLEMENT ET DEMANDE D'APPROBATION RÉFÉRENDAIRE

À la suite de l'assemblée de consultation publique tenue le 04 juillet 2019, le Conseil a adopté le 09 juillet 2019 le second projet de règlement suivant :

- Règlement numéro 3001-2019-06 modifiant le règlement de zonage 3001, tel qu'amendé, afin de modifier plusieurs dispositions.

Ce second projet contient une disposition qui peut faire l'objet d'une demande de la part des personnes intéressées des zones visées et des zones contiguës afin qu'un règlement qui le contient soit soumis à leur approbation conformément à la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités*.

Une telle demande vise à ce que le règlement contenant cette disposition soit soumis à l'approbation des personnes habiles à voter des zones auxquelles il s'applique et de celles de toute zone contiguë d'où provient une demande valide à l'égard de la disposition.

2. DESCRIPTION DES ZONES

Les zones concernées : l'ensemble du territoire.

3. CONDITIONS DE VALIDITÉ D'UNE DEMANDE

Pour être valide, toute demande doit :

- indiquer clairement la disposition qui en fait l'objet et la zone d'où elle provient;
- être reçue au bureau de la Ville **au plus tard le 8^e jour qui suit celui de la publication du présent avis**;
- être signée, dans le cas où il y a plus de 21 personnes intéressées de la zone d'où elle provient, par au moins 12 d'entre elles ou, dans le cas contraire, par au moins la majorité d'entre elles.

4. PERSONNES INTÉRESSÉES

Est une personne intéressée, toute personne qui, le 09 juillet 2019 n'est frappée d'aucune incapacité de voter prévue à l'article 524 de la *Loi sur les élections et les référendums dans les municipalités* (RLRQ, c. E-2.2) et remplit les conditions suivantes :

- être une personne physique domiciliée dans le secteur concerné et être domiciliée depuis au moins six (6) mois au Québec;
- être majeure et de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle.

Tout *propriétaire* unique non résident d'un immeuble ou occupant unique non résident d'un établissement d'entreprise du secteur concerné qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et remplit les conditions suivantes :

- être propriétaire d'un immeuble ou occupant unique d'un établissement d'entreprise situé dans le secteur concerné depuis au moins douze (12) mois;
- dans le cas d'une personne physique, être majeure et de citoyenneté canadienne et ne pas être en curatelle.

Tout *copropriétaire* indivis non résident d'un immeuble ou cooccupant non résident d'un établissement d'entreprise du secteur concerné qui n'est frappé d'aucune incapacité de voter et remplit les conditions suivantes :

- être copropriétaire indivis d'un immeuble ou cooccupant d'un établissement d'entreprise situé dans le secteur concerné, depuis au moins douze (12) mois;
- être désigné, au moyen d'une procuration signée par la majorité des personnes qui sont copropriétaires ou occupants depuis au moins douze (12) mois, comme celui qui a le droit de signer le registre en leur nom et d'être inscrit sur la liste référendaire du secteur concerné, le cas échéant. Cette procuration doit avoir été produite avant ou lors de la signature du registre.

Personne morale

- avoir désigné par résolution, parmi ses membres, administrateurs ou employés, une personne qui, le 09 juillet 2019 et au moment d'exercer ce droit, est majeure et de citoyenneté canadienne, qui n'est pas en curatelle et n'est frappée d'aucune incapacité de voter prévue par la loi.

5. ABSENCE DE DEMANDE

Toutes les dispositions du second projet de règlement qui n'auront fait l'objet d'aucune demande valide pourront être incluses dans un règlement qui n'aura pas à être approuvé par les personnes habiles à voter.

6. CONSULTATION DU PROJET

Le second projet de règlement peut être consulté aux bureaux administratifs de la Ville situés au 330, montée de l'Église, Saint-Colomban, du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h et le vendredi de 7 h 30 à 12 h et sur le site Internet de la Ville au www.st-colomban.qc.ca

DONNÉ À SAINT-COLOMBAN, CE DIX-SEPTIÈME JOUR DU MOIS DE JUILLET DEUX MILLE DIX-NEUF.

Me Stéphanie Parent
Greffière
sparent@st-colomban.qc.ca



CLAUDE LABELLE
DIRECTEUR GÉNÉRAL

ÉDITH PELLETIER
CONSEILLÈRE

ANNIE BOURDEAU
CONSEILLÈRE

Plancher Bellefeuille, une équipe dynamique!



Le journal le Nord a rencontré cette semaine, lors de sa vente sous la tente, une équipe jeune, dynamique et motivée à bien conseiller et satisfaire ses clients. Saviez-vous que le plancher est un excellent moyen pour mettre en valeur votre résidence?

Prenez note que Plancher Bellefeuille sera fermé pour les vacances estivales la semaine du 29 juillet seulement.

Plancher Bellefeuille - 450, boul. Roland-Godard, Saint-Jérôme
450 431-9789 • www.planchersbellefeuille.com

Meubles Foliot



Vous connaissez certainement ce fabricant de meubles de St-Jérôme qui compte plus de 25 ans d'expérience. Saviez-vous que près de 600 personnes y travaillent et trouvent même le temps de s'amuser en participant aux nombreuses activités organisées pour les employés, dont des 5 à 7 et des dîner BBQ. On y retrouve même un gym sur place. Avez-vous remarqué que Meubles Foliot possède maintenant une nouvelle usine à Mirabel sur le site du parc aéronautique et Industriel?

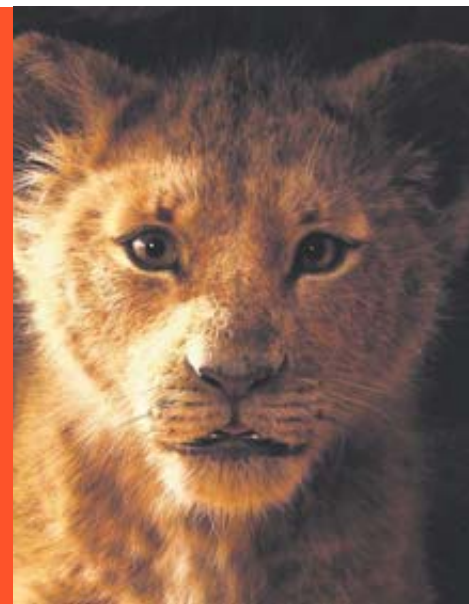
Meubles Foliot, 721 Boul. Roland-Godard, Saint-Jérôme • 450 565-6659 • www.foliot.com

Cinéma

CETTE SEMAINE SUR VOS ÉCRANS

LE ROI LION

Dans la savane africaine, un nouveau roi est né. Simba idolâtre son père le roi Mufasa, et prend au sérieux son propre destin royal. Mais l'arrivée du nouveau lionceau n'est pas célébrée par tous dans le royaume. Scar, le frère de Mufasa, et ancien héritier du trône, a ses propres plans.



PHOTOS: COURTOISIE



ANDRÉ RIEU

Événement. Plusieurs dates de représentation à compter du 28 juillet. Surveillez l'horaire du cinéma.

LES JEUDIS 2 POUR 1 SUR PRÉSENTATION DU COUPON

*Non valide sur les films 3D, la salle ESV, Les sièges DBOX, Opéras, Ballets, Aventuriers Voyageurs, Représentations spéciales ou Événements spéciaux. Le 2 pour 1 s'applique sur le prix de base de 12\$.

DÉCOUPEZ ET PRÉSENTEZ CETTE ANNONCE AU CINÉMA CARREFOUR DU NORD.



Gracieuseté de



ÉCONOMISEZ

LES JEUDIS EN APRÈS-MIDI ET EN SOIRÉE
OBTENEZ 2 BILLETS POUR UN FILM AU PRIX DE 12\$.

VALIDE LES 18 ET 25 JUILLET 2019

CETTE PROMOTION S'APPLIQUE POUR LE MÊME FILM ET LA MÊME REPRÉSENTATION.

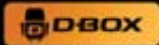
cinemast-jerome.com

PROGRAMMATION DU VENDREDI 19 JUILLET AU JEUDI 25 JUILLET 2019

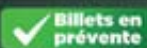


LE ROI LION

REPRÉSENTATIONS **JEUDI 18 JUILLET**
SÉRIALES 19H00 // 21H35



TARIFICATION SPÉCIALE
COUPON 2 POUR 1 REFUSÉ



IL ÉTAIT UNE FOIS À HOLLYWOOD

REPRÉSENTATIONS **JEUDI 25 JUILLET**
SÉRIALES 18H30 // 21H45



ANDRÉ RIEU
Et si on dansait?

Tout nouveau spectacle.

Dimanche 28 Juillet à 12h15 Samedi 17 Août à 12h15
Mercredi 7 Août à 18h15 Mercredi 21 Août à 18h15
Lundi 12 Août à 18h15 Dimanche 25 Août à 12h15

Billets en vente sur
www.cinemast-jerome.com



Maintenant à l'affiche et
à votre portée,

DÉCOUVREZ

**NOTRE JOURNAL
NUMÉRIQUE**

LE **JOURNAL DU CINÉMA**
WWW.CINEMAST-JEROME.COM CARREFOUR DU NORD



POUR L'HORAIRE COMPLET VISITEZ LE
CINEMAST-JEROME.COM

**RECEVEZ LA PROGRAMMATION
CHAQUE MARDI PAR COURRIEL**

SOYEZ LES PREMIERS À CONNAÎTRE
L'HORAIRE DES FILMS À CHAQUE SEMAINE
(AUCUN FRAIS, NI POURRIEL)

POUR VOUS INSCRIRE VISITEZ LE :
WWW.CINEMAST-JEROME.COM

>1607469



**NOUVELLE
PIZZA**
TOUT CE QUI COMPTE,
C'EST L'ANCIEN.
LA PIZZA



Envie d'un CLASSIQUE?
ESSAYEZ NOS FAMEUX
**HOT-DOGS
GÉANTS**



CARTE-CADEAU
DISPONIBLE
À L'ANNÉE
AU MONTANT DE
VOTRE CHOIX

EN VENTE À LA BILLETTERIE
AINSI QU'ÀUX DIFFÉRENTS COMPTOIRS ALIMENTAIRES
MONTANT MINIMUM DE 10\$. POUR PLUS DE DÉTAILS, VISITEZ LE CINEMAST-JEROME.COM



PAS DE TAXES

sur tous les matelas déjà en rabais, en stock ou démonstrateurs

Des centaines de \$\$ d'économies
Matelas et sommiers de toutes gammes

SUPER PROMO



FAUTEUIL INCLINABLE ÉLECTRIQUE TORI

4 choix de couleurs

Régulier

~~799\$~~

Temps limité

399\$

Incluant : Protection Or, garantie complète de 5 ans sur moteur, taches, déchirures, etc.



Superbe sectionnel
CHARSTON
2 choix de tissus

PROMO NOUVEAUTÉ

799\$ rég. 949\$

Mobilier de chambre solide et contemporain **STROMBOLI**
Fabriqué au Québec



PROMO

7 mcx complet

1399\$ rég. 1599\$

Financement



SERVICE DE LIVRAISON RAPIDE