

GRATUIT

LE JOURNAL

Version numérique : www.aegq.qc.ca

Association des employées et employés du gouvernement



AVANTAGES POUR LES EMPLOYÉS
DES SERVICES PUBLICS

SOMMAIRE

Message du premier ministre.....	3	Tirer la langue	8, 12
Mots pour la Fête nationale du Québec.....	4	Volvo XC40 T5 R-Design 2019: Un coup de cœur?.....	10
Soyez au centre de notre démocratie.....	5	Nominations	12
Terrasse, BBQ, soleil et vacances!	6	Êtes-vous plus intelligent que la moyenne?	13

MERCI!

d'être là au quotidien
pour nous et nos familles

450 \$ D'ÉCONOMIE MOYENNE¹
pour nos clients des services publics
qui regroupent leurs assurances

Rabais exclusif sur vos assurances
auto, habitation ou véhicule de loisirs en
tant qu'employé(e) des services publics²

Services en ligne : gérez vos
assurances ou demandez une soumission
facilement, où que vous soyez et quand
vous le voulez

Obtenez une soumission!
1 877 607-7301
lacapitale.com/services-publics



La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. | 1. Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 96 répondants ayant réalisé une économie. | 2. Exclusif aux employés des services publics.



BONNE FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC!



REER+
l'épargne positive

Pour bénéficier de **30 % d'économies
d'impôt supplémentaires**, on choisit le
REER+ au Fonds de solidarité FTQ!



Les crédits d'impôt accordés aux actionnaires du Fonds de solidarité FTQ sont de 15 % au Québec et de 15 % au fédéral. Ils sont limités à 1 500 \$ par année fiscale, ce qui correspond à l'achat d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$. Veuillez lire le prospectus avant d'acheter des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site Web.fondsftq.com, auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.

REER+

l'épargne positive

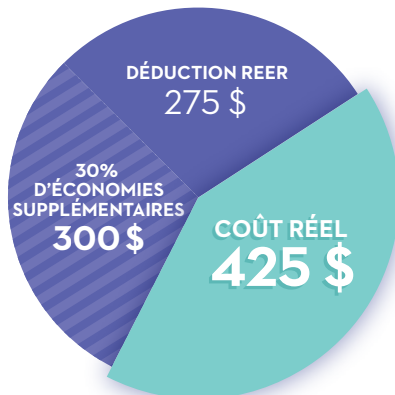
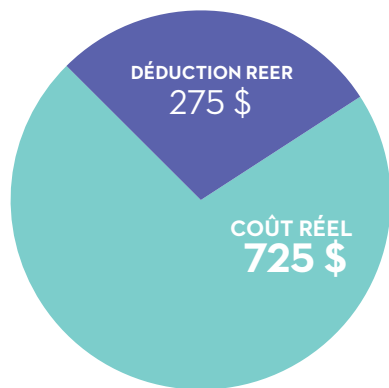
Un REER+ profitable qu'un REER ordinaire

Un REER permet d'épargner en reportant à plus tard l'impôt à payer sur le montant que vous économisez. Ce que le REER+ fait de plus qu'un REER ordinaire, c'est qu'il vous fait économiser 30 % plus d'impôt¹. En économisant plus d'impôt, vous épargnez encore plus vite. Et ces économies d'impôt supplémentaires vont directement dans vos poches !

Pour un REER de 1 000 \$

➤ REER ordinaire

➤ REER+ au Fonds



➤ Avec la **retenue sur le salaire** du REER+, vos cotisations sont prélevées à même votre paie par votre employeur. Ce qui fait que vos 30 % d'économies d'impôt de plus vous sont remises immédiatement à chaque paie plutôt qu'au moment de votre déclaration de revenus. Ça vous fait donc des versements beaucoup plus petits.

➤ Si vous préférez, les **prélèvements bancaires automatiques** sont l'autre façon flexible d'épargner. Ils vous permettent de prélever dans votre compte bancaire le montant que vous souhaitez investir, à la fréquence que vous voulez.

➤ **16,35 \$² PAR PAIE.**

Voilà ce qu'il en coûte pour avoir 1000 \$ de REER+ par année.

Prêt à épargner avec le REER+ au Fonds ?



➤ Appelez au **1 800 567-3663**
(du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 17 h)



➤ Visitez notre site
fondsftq.com

¹ Les crédits d'impôt accordés aux actionnaires du Fonds de solidarité FTQ sont de 15 % au Québec et de 15 % au fédéral. Ils sont limités à 1500 \$ par année fiscale, ce qui correspond à l'achat d'actions du Fonds de solidarité FTQ d'un montant de 5 000 \$.

² Exemple basé sur l'année d'imposition 2019, pour une personne avec un revenu annuel imposable de 40 000 \$, ayant un taux d'imposition marginal de 27,5 %, recevant 26 paies par année, dont les versements tiennent compte des économies d'impôt immédiates sur la paie. Les montants calculés sont des estimations qui peuvent varier selon votre situation fiscale.

Veillez lire le prospectus avant d'acheter des actions du Fonds de solidarité FTQ. Vous pouvez vous procurer un exemplaire du prospectus sur le site Web fondsftq.com, auprès d'un responsable local ou aux bureaux du Fonds de solidarité FTQ. Les actions du Fonds de solidarité FTQ ne sont pas garanties, leur valeur fluctue et leur rendement passé n'est pas indicatif de leur rendement dans l'avenir.



MESSAGE DU **PREMIER MINISTRE**

FIERS DE SERVIR NOTRE NATION

C'est toujours avec beaucoup de plaisir que je participe à notre fête nationale.

Je suis fier de notre histoire, de nos ancêtres et de toutes les personnes qui ont pris le relais pour faire du Québec une nation prospère. J'ai beaucoup d'admiration et d'amour pour notre peuple, qui ne cesse de se surpasser et de me surprendre.

La fondation de Québec par Champlain, en 1608, a marqué le début d'une grande aventure dont nous sommes aujourd'hui les héritiers et que nous devons célébrer sur tout le territoire. Notre attachement pour le Québec peut prendre différentes formes : les paysages de nos régions, notre beau et grand fleuve, nos œuvres musicales, théâtrales, littéraires et cinématographiques, notre langue française ou l'héritage des Premières Nations. La fête nationale est l'occasion de célébrer toutes ces choses qui nous définissent.

Travailler au service du Québec est pour moi un honneur et une fierté que, je l'espère, vous partagez. Si notre nation a tout le talent, la force et le potentiel qu'on lui connaît aujourd'hui, c'est en bonne partie grâce à sa fonction publique... grâce à vous!

L'État québécois est l'outil le plus puissant dont notre peuple dispose pour réaliser ses ambitions et pour cultiver son identité. Que vous travailliez dans la fonction publique depuis plusieurs années ou que vous veniez d'y accéder, vous avez un rôle à jouer dans cette grande aventure. En servant le Québec, vous participez à nous doter d'un gouvernement qui nous rend fiers et qui place la population au centre de ses actions.

Profitons pleinement de cette journée pour célébrer notre histoire et notre appartenance à cette grande nation.

Joyeuse fête nationale du Québec!

Votre premier ministre,

François Legault



Partout au Québec, la Fête nationale est l'occasion de se rassembler afin de célébrer notre amour pour notre belle province. Les Québécoises et les Québécois de toutes origines sont conviés à cette fête qui nous permet de nous rappeler notre histoire commune.

La première Fête nationale, qui était à l'époque la Saint-Jean-Baptiste, a eu lieu il y a 184 ans. C'est une tradition bien ancrée qui a su traverser les époques grâce à cette fierté que nous avons d'être Québécois.

Nos arrière-grands-parents, nos grands-parents ainsi que nos parents ont travaillé fort. Ils se sont battus pour que nous puissions vivre aujourd'hui dans un Québec prospère. C'est une chance exceptionnelle que nous avons de vivre dans une société où l'unité, la justice et le respect sont des valeurs importantes. Nous sommes également très fiers de notre culture francophone. Le français est une langue au vocabulaire infini et c'est avec fierté que nous la parlons.

Le Québec c'est aussi l'histoire d'un peuple qui a toujours cherché à améliorer son sort et à préserver son identité. Aujourd'hui, le Québec est reconnu sur la scène internationale et plusieurs de nos entreprises se démarquent sur l'échiquier mondial.

Profitons de la Fête nationale pour nous remémorer tout ce chemin parcouru, mais aussi pour envisager avec beaucoup d'optimisme l'avenir.

Merci à l'ensemble des employés de la fonction publique québécoise qui se dévouent chaque jour afin d'assurer les services à l'ensemble de la population.

Soyons fiers d'être Québécois!

Bonne Fête nationale à tous!

Pierre Arcand

Chef de l'opposition officielle



Mesdames, Messieurs,

Le Québec tout entier s'apprête à inaugurer la belle saison en célébrant sa fête nationale, placée cette année sous le thème « Un monde de traditions ». Ça ne pourrait être plus juste.

Nous formons un peuple particulier qui a écrit sa propre histoire, dans sa propre langue, selon ses propres recettes et façons de faire. Force tranquille mais déterminée, nous progressons depuis plus de 400 ans, indépendamment de nos voisins et de nos cousins, grâce à notre ténacité, à notre intrépidité et à notre ingéniosité – des traits de caractère devenus, chez nous, emblématiques.

Culturellement, les Québécois sont l'exquise et étonnante exception d'Amérique. Nous sommes réputés autant pour la chaleur de notre accueil que pour notre sens de la fête. Notre humour, omniprésent, se démarque, et nos multiples talents – en arts, en sports, en affaires... – nous font remarquer.

Au Québec, chacun a son travail à cœur. Nous souhaitons, plus que tout, nous rendre utiles, servir, soutenir, accompagner. En tout temps, et surtout quand ça compte le plus, nous faisons preuve de solidarité et de générosité. Et vous, employées et employés de l'État, vous incarnez parfaitement ce portrait – merci pour votre engagement quotidien!

C'est tout ça qu'on célèbre, le 24 juin. C'est le monde de traditions dont nous sommes à l'origine. C'est ce qui fait du Québec une nation enviée pour sa qualité de vie, et célébrée pour sa joie de vivre.

Vous en êtes fiers? Moi aussi.

Bonne fête nationale, et bon été!

Pascal Bérubé

Chef du troisième groupe d'opposition



Soyez au centre de notre démocratie!

L'Assemblée nationale fait peau neuve! Depuis l'ouverture du restaurant Le Parlementaire en 1917, il s'agit des plus grands travaux jamais réalisés au parlement. Il est maintenant temps d'inaugurer le nouveau lieu où siègent les 125 parlementaires québécois. Plus moderne, sécuritaire et accueillant, ce pavillon vous amènera ailleurs. Découvrez les nouveaux espaces.

L'HÔTEL DU PARLEMENT ET SES JARDINS

Œuvre d'Eugène-Étienne Taché, cet édifice constitue un véritable monument à la gloire des femmes et des hommes qui ont marqué l'histoire du Québec et de l'Amérique française.

Érigé entre 1877 et 1886 dans le style architectural Second Empire et influencé par les travaux d'agrandissement du musée du Louvre à Paris, l'hôtel du Parlement est une construction unique reconnue comme monument historique national du Québec depuis 1985.

Tant par son architecture que par la richesse de sa décoration, l'hôtel du Parlement illustre le thème « Je me souviens », devenu plus tard la devise du Québec.

En vous promenant dans les jardins de l'hôtel du Parlement, vous pourrez observer différentes essences d'arbres, d'arbustes et de plantes représentant la grande variété de la flore du Québec.

VISITES GUIDÉES

L'Assemblée nationale propose des visites guidées gratuites de l'hôtel du Parlement d'une durée d'environ 45 minutes. Ces visites permettent de découvrir :

- l'histoire et le fonctionnement des institutions parlementaires québécoises
- l'histoire du Québec
- le style architectural Second empire de l'hôtel du Parlement, ainsi que les nombreuses œuvres que le parlement abrite.

Renseignements généraux

- Les laissez-passer sont distribués selon le principe premier arrivé, premier servi.
- À votre arrivée à l'hôtel du Parlement, vous devez présenter une pièce d'identité avec photo si vous avez plus de 16 ans.
- Vous devez vous présenter 15 à 20 minutes avant votre visite.
- Les visites se déroulent en français ou en anglais. Sur réservation, elles peuvent aussi être conduites en espagnol.
- Les visites sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.
- Les appareils photo sont permis, sauf avis contraire.

- L'hôtel du Parlement étant un lieu de travail, l'horaire des visites peut être modifié sans préavis en raison des travaux parlementaires ou de la tenue d'événements officiels.

Horaire des visites guidées

Du 1^{er} mardi de septembre au 23 juin, sauf les jours fériés.

- du lundi au vendredi, entre 9 h et 16 h 15.

Du 24 juin à la fête du Travail (1^{er} lundi de septembre), incluant les jours fériés.

- du lundi au vendredi, entre 9 h et 16 h 15
- le samedi et le dimanche, entre 9 h 30 et 16 h 15.

Renseignements et réservations

- Téléphone : 418 643-7239
- Téléphone sans frais : 1 866 337-8837
- Courriel : renseignements@assnat.qc.ca

LES PARLEMENTS DEPUIS 1792

Le palais épiscopal

Les parlementaires débattent dans l'ancienne chapelle de l'évêché de Québec, de 1792 à 1833.

Un nouveau parlement est érigé au même endroit entre 1831 et 1833. La

Chambre d'assemblée du Bas-Canada y siège de 1834 à 1837. En 1850, la construction de l'édifice est complétée, et les députés du Canada-Uni s'y assemblent entre 1852 1854, date de l'incendie de ce parlement.



Le premier parlement du Canada-Uni

À Kingston, les députés siègent dans un ancien hôpital, de 1841 à 1843.



L'édifice du marché Sainte-Anne

Montréal devient la capitale de la province du Canada, de 1844 à 1849.



Cet édifice du parlement est incendié par des émeutiers toriens.

Le parlement de Toronto

Les députés du Canada-Uni siègent à Toronto en 1850 et en 1851, puis de 1856 à 1859. Auparavant, les députés du Haut-Canada s'étaient réunis en ces lieux, de 1797 à 1840.



Le parlement de la côte de la Montagne

Entre 1849 et 1865, les villes de Québec et de Toronto se partagent alternativement le titre de capitale. Construit en 1859-1860, cet édifice accueille les députés du Canada-Uni jusqu'en 1865, puis ceux de l'Assemblée législative de la province de Québec de 1867 à 1883. Ce parlement est détruit par les flammes en avril 1883.



Le parlement d'Ottawa

Ottawa (Bytown) est choisi comme capitale de la province du Canada par la reine Victoria en octobre 1857. Avant que la construction de l'édifice du parlement soit terminée, les députés du Canada-Uni y siègent en 1866. Ottawa devient ensuite la capitale fédérale du Canada.



L'hôtel du Parlement

Il s'agit de l'oeuvre maîtresse d'Eugène-Étienne Taché, réalisée entre 1877 et 1886. Les parlementaires s'y réunissent depuis 1884.



5 conseils pour faciliter la vie d'un parent monoparental

Une séparation est déjà un chamboulement en soi... Qu'en est-il quand des enfants sont impliqués et que vous devez du jour au lendemain un parent en solo? Voici nos 5 conseils pour vous aider.

1. La clé : l'organisation

La routine a souvent des connotations négatives avec son manque de spontanéité. Toutefois, avouons qu'elle est nécessaire pour un parent en solo.

Pour éviter les imprévus, le chaos et le stress, fixez un horaire familial où les éléments suivants sont indiqués :

- Rendez-vous importants
- Cours
- Fêtes
- Courses à faire

L'objectif est d'installer une routine (surtout la semaine) et une stabilité dont les enfants ont tant besoin.

Cet exercice nécessite de mettre de côté le superflu, le « non nécessaire » et de responsabiliser vos enfants dans certaines tâches familiales.

2. De l'ordre dans vos finances

Vivre avec un seul salaire n'est pas une mince tâche!

Nombreuses sont les dépenses que vous devez payer seul :

- Logement
- Électricité
- Assurances
- Voiture
- Téléphone, Internet et forfaits télé
- Dépenses pour les enfants
- Frais bancaires

Pour avoir les idées claires sur vos revenus et vos dépenses, il est impératif de faire un budget et de demander l'aide de votre conseiller.

Comme votre situation matrimoniale a changé, il est possible que vous ayez droit à une aide financière supplémentaire (tant du côté du gouvernement fédéral que provincial), à commencer par l'allocation canadienne pour enfants.

3. L'art de savoir bien s'entourer

Vivre seul avec ses enfants ne doit pas être synonyme d'isolement. Au contraire, le réseau social et familial vous aidera à briser la solitude et à vous sortir de temps en temps du tourbillon de la routine.

N'hésitez pas à demander de l'aide quand vous en ressentez le besoin. Ce n'est pas un signe de faiblesse, mais un indice que vous êtes un être humain avec des limites à respecter.

Si l'autre parent n'est pas du tout dans le quotidien des enfants, ne négligez pas l'importance d'un modèle parental positif pour leur développement.

4. Du temps pour soi

Le réflexe d'un parent est souvent de faire passer sa progéniture en premier au détriment de ses besoins.

Dans un contexte de monoparentalité, il faut ajouter une longue liste de tâches que l'on ne peut plus partager avec l'autre.

Le temps est donc compté pour des activités où vous lâchez prise complètement et dont vous êtes le principal centre d'intérêt.

Ne faites pas l'erreur de négliger ces moments de détente où vous pouvez recharger vos batteries. Mettez-les à l'agenda comme n'importe quel autre événement. Ils sont tout aussi vitaux qu'un rendez-vous chez le dentiste ou une rencontre parent-professeur!

Pour le reste, voir le conseil numéro 3 pour savoir qui sera auprès de vos enfants pendant VOS moments.

(Suite en page 8)

TERRASSE, BBQ, SOLEIL ET VACANCES!

LA SAISON IDÉALE POUR «REVAMPER» VOTRE MAISON ET SÉDUIRE VOTRE FUTUR ACHETEUR!

L'hiver a été long, on est tous d'accord là-dessus. Mais bonne nouvelle du côté de l'immobilier : les acheteurs sont au rendez-vous et le nombre de ventes a été à la hausse ces derniers mois, nous permettant d'affirmer que le marché immobilier a considérablement repris de la vigueur.

Qui dit vendeur dit aussi acheteur ! Pour vous qui songez à mettre votre maison en vente, voici 10 conseils qui pourraient vous aider à charmer votre acheteur et vous permettre de vendre plus rapidement et à meilleur prix.

1- Prenez de l'avance

Indéniable : votre propriété est votre meilleur placement, votre patrimoine. Il est donc important de la mettre sous son meilleur jour. Décidez du moment « opportun » et sachez que vous serez en concurrence avec d'autres résidences et que les compétiteurs pourraient être de taille. Il ne s'agit pas de tout refaire mais misez sur votre valeur sûre qu'est votre propriété. Son état, son allure, son entretien, ses rénovations, son terrain, son look et plus encore.

2- Observez votre maison à travers les yeux d'un acheteur

Vous vivez dans votre maison depuis un certain temps et vous avez commencé à oublier ses petites imperfections. Votre acheteur potentiel ne sera pas aussi généreux. Faites le tour du propriétaire ou demandez à un ami de vous aider : il verra votre maison d'un autre œil. S'il est impossible de changer le site et les dimensions d'une maison, on peut, par contre, améliorer grandement son apparence. Retenez qu'en immobilier, c'est la première impression qui compte, l'émotion avant la logique. Comme la décision d'acheter se prend dans les premières minutes de la visite, difficile de ne pas soigner l'extérieur de sa maison!

3- Y a-t-il des travaux majeurs à effectuer pour mettre toutes les chances de son côté ?

Avant de planter une affiche « à vendre », il est préférable de se demander ce qui pourrait réellement freiner la vente de sa propriété. En fait, quels seraient les problèmes majeurs les plus susceptibles d'être relevés par un inspecteur en bâtiment ? Même si la cuisine a été rénovée, cela n'aura plus d'importance s'il y a une odeur d'humidité dans la résidence. Refaire un drain c'est coûteux. Un toit à refaire, des portes et fenêtres désuètes et des fissures dans la fondation affecteront la valeur d'une propriété et rebuteront bien des acheteurs. Si vous avez des doutes, faites faire une inspection prévente. Cela permettra de trouver la cause d'un problème et de corriger.

4- Des détails qui comptent \$\$\$

Il est réputé qu'un acheteur se décide dans les 90 secondes où il franchit le seuil! Passez donc tout en revue : terrassement, portes, fenêtres, gazon, haies, gouttières, sonnette! Portez une attention à l'état de votre toiture, l'âge de vos fenêtres, l'apparence des fondations, la cheminée, les planchers, la cuisine, les salles de bain. Profitez de l'été pour peindre la clôture, teindre le patio, nettoyer les alentours de la maison et du cabanon, fleurir vos plates-bandes, revoir votre entrée. Prenez des photos d'été, en prévision.

C'est tout simplement
le meilleur
de deux générations

L'immobilier.
Ma passion. Mes résultats.
Ma signature.

LOUISE BRISSON
courtier immobilier inc.

RE/MAX
FORTIN, DELAGE INC.
REALTOR

Laurence-Émilie L'ANGLAIS
courtier immobilier résidentiel

5- Planifiez et organisez

La façon la plus facile pour sauver de l'argent est de tout faire soi-même. Certains propriétaires commencent tout et ne terminent rien. Portez attention à ce conseil : les apparences comptent. Identifiez les travaux à faire, planifiez le moment, estimez les coûts, choisissez les priorités mais n'oubliez surtout pas d'exécuter « tous vos petits travaux ».

6- Choisissez des professionnels

Plusieurs travaux requièrent les services d'un professionnel comme l'électricité, les fondations, la plomberie, la toiture. La meilleure façon d'obtenir de bons prix est de demander plusieurs soumissions. Prenez des experts et soyez exigeants sur la qualité.

7- Conservez vos factures

Conservez toutes les preuves de vos rénovations et les garanties. Il sera alors facile de décrire les travaux, leur qualité et leurs coûts dans la déclaration du vendeur, document obligatoire des courtiers et qui vaut son pesant d'or. Les acheteurs auront la preuve que tout est en ordre !

8- Ma règle des... z!

Votre acheteur doit aimer votre maison au point de vouloir s'y projeter. Une maison qui se vend bien et rapidement est propre, en ordre, peinte de couleurs sobres avec un mobilier judicieusement disposé, des pièces dégarnies, une cuisine et une salle de bains immaculées. Méfiez-vous des détails qui peuvent coûter cher : un robinet qui coule, une rampe d'escalier branlante, une porte qui ferme mal. Sur ce point, écrasez la concurrence : nettoyez, réparez, astiquez, rangez, classez, ordonnez, peignez, fleurissez, embellissez! Désencombrez, c'est une thérapie qui fait du bien!

9- Soyez un bon vendeur

Vous avez sur donner du caractère à votre maison, l'actualiser et rehausser ses points forts. Soyez un vendeur responsable et franc. Divulgez tout sur l'historique de la maison : les travaux effectués et les dégâts passés. Une infiltration au printemps dernier? Dites-le et évitez tout litige éventuel.

10- Des conseils d'un bon courtier «qui s'occupe de tout»

C'est une décision importante que celle de se chercher un acheteur! Recherchez un bon courtier : celui qui connaît le marché et tous les nombreux aspects techniques et légaux d'une transaction. Sans oublier la complexité de chaque étape : financement, inspection, négociation, conditions de vente. Choisissez un professionnel de l'immobilier qui va vous donner l'heure juste et comptez sur son expérience, son enthousiasme et sa personnalité.

Vous avez décidé de consacrer temps, énergie et efforts pour que votre propriété se démarque de ses concurrents à vendre et soit la plus belle possible. Tout cet investissement fera de vous un gagnant, à coup sûr, et vous permettra de trouver «le bon acheteur»! D'ici là, BON TRAVAIL ET BONNES VACANCES!

© Toute reproduction, duplication, diffusion, distribution de cet article est STRICTEMENT INTERDIT et représente une violation de la Loi fédérale régissant les droits d'auteur.

CONCOURS ROULER AVEC LA CAPITALE, C'EST BRANCHÉ!¹

STE-FOY
BEAUPORT
NISSAN



À GAGNER

UNE NISSAN LEAF
2019 ÉLECTRIQUE

Participez maintenant!

lacapitale.com/rouler-branche

1 877 607-7301


La Capitale
Assurances générales

Cabinet en assurance de dommages | 1. Détails et règlement disponibles au lacapitale.com/rouler-branche. Le concours se termine le 31 décembre 2019. Le prix à tirer est une Nissan Leaf S 2019 d'une valeur de 44 798 \$, assortie, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 \$. La valeur totale des prix est de 45 298 \$. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique. Image à titre indicatif seulement. Le prix remis peut varier.

5 conseils pour faciliter la vie d'un parent monoparental (suite)

5. La culpabilité à la poubelle!

Il est normal d'être rongé par la culpabilité quand on remue la vie familiale après une séparation.

Vous ne pouvez rien changer au passé qui vous a amené à votre nouvelle réalité, mais vous pouvez certainement modifier votre état d'esprit actuel pour que le ici et maintenant se déroule de la manière la plus positive possible.

Rappelez-vous que même en couple, vous n'étiez pas un parent parfait.

La pile de vêtements à plier s'accumule?

Rappelez-vous qu'il n'y a que 24 heures dans une journée et que la recette du clonage reste à inventer.

Vous faites déjà votre possible et il est préférable de vous concentrer sur l'essentiel : le bien-être de vos enfants.



L'esprit collectif

Profitez de rabais exclusifs



15 % de rabais
en assurance auto



10 % de rabais
en assurance habitation

Demandez une soumission

1 866 777-2886
ssq.ca/groupes



Par **Denis Robichaud**,
retraité du Ministère de
l'Immigration, de la Diversité
et de l'Inclusion



Les capsules linguistiques *Tirer la langue* portent sur l'origine des mots, sur la transformation et les variétés régionales de la langue française au Québec et ailleurs dans la francophonie, de même que sur l'application des normes lexicales et des règles grammaticales en français standard contemporain.

Tirer la langue Habitez-vous toujours chez vos parents?

Selon Statistique Canada, la proportion des jeunes adultes âgés de 20 à 29 ans vivant encore au domicile parental était de 42,3 % au recensement de 2016. Dans mon cas, c'est 100 %, ce qui doit alourdir la moyenne canadienne.

Bien sûr, cette situation oblige les parents à travailler plus longtemps. Personnellement, je prévois prendre ma retraite à 82 ans, si je me rappelle encore que j'ai des enfants à cet âge. Par ailleurs, la proximité que ce phénomène engendre varie d'une habitation à l'autre, tout comme les lieux de résidence apparentés à d'autres langues.

Ainsi dans un **duplex**, forme anglaise calquée sur le même mot latin, avec sous-sol fini, la proximité s'accepte plutôt bien, même pour une famille de six, en comptant aussi les quatre chats, le lézard, le lapin, le poisson betta, les deux tourterelles, les inséparables et la visite! Dans un **bungalow** standard, de l'hindi *bengla* « maison du Bengale », l'espace pourrait ne pas suffire, surtout si les enfants ne disposaient pas chacun de leur télé et de leur **chambre**, du grec *kamara*. Un **appartement**, de l'italien *appartamento*, est hors de prix. Un couple et leur premier enfant risqueraient d'étouffer avant longtemps dans un **3 1/2**, issu de... **3 et demi**! Il y aurait de la place en masse dans un **loft**, mot anglais de racine germanique, pensez à **Lufthansa**, la compagnie aérienne allemande, mais peu de murs pour assurer son intimité.

Bref, le mieux que les parents pourraient faire pour sauver leur couple serait de laisser la maison à leur marmaille et de s'installer, du moins en été, dans un **chalet**, mot originaire de Suisse romande, ou sur un terrain de **camping**, substantif du verbe *to camp* que l'anglais a emprunté au français **camper**.

Les mots demeurent en nous comme des fragments appris de nos ascendants ou des peuples d'où ils sont venus, rendant notre langue et notre culture plus riches encore.

DEVOIR

Trouvez cinq autres noms d'habitations issus de langues étrangères d'après leur définition.

Petit ouvrage fortifié à l'épreuve des bombes C_____t_

Maison russe traditionnelle fabriquée avec des rondins de bois l____

Hutte ou tente des Micmacs et des Algonquins, Amérindiens d'Amérique du Nord W__w__

Tente de feutre ou de peau supportée par une armature de bois des nomades turcs et mongols Y_____e

Palais et citadelle d'un souverain d'Afrique du Nord C__b__

RÉPONSE

<http://www.tirer-la-langue.com/>

Vers une normalisation de la profession?

Une réflexion de Systematix

Depuis de nombreuses années, la profession d'informaticien subit de fortes pressions de la part de l'opinion publique. Les dépassements de coûts et les ratés de systèmes nouvellement implantés ont largement fait les manchettes. La profession se trouve sous haute surveillance et a perdu une partie de sa crédibilité au sein des organisations et de la population. Avec raison, on évoque la pénurie de main-d'œuvre compétente, mais à cela vient se greffer le fait que les ressources disponibles se subdivisent en une pléthore de métiers créés par l'expansion des technologies de l'information.

Selon l'organisme où une ressource œuvre, celle-ci peut se voir décerner un titre différent pour le même travail accompli. Par ailleurs, un même titre peut désigner des métiers différents selon l'organisme où il est utilisé (p. ex. analyste-programmeur peut désigner un programmeur, un analyste qui programme aussi ou un analyste seulement). De plus, une foule de nouveaux métiers, tous liés à la profession, ont émergés, mais ne requièrent pas nécessairement des études en informatique. Prenons par exemple le monde du Web, du commerce électronique ou des jeux vidéo, qui couvrent des spécialisations comme la communication, le marketing, les effets spéciaux, etc.

Malgré tout cela, il n'en demeure pas moins que l'objectif premier des donneurs d'ouvrage aux services informatiques reste le même : ils désirent des systèmes informatiques qui répondent aux besoins de leurs clients, et ce, à l'intérieur d'un échancier et d'une enveloppe budgétaire les plus fixes possibles.

La population en général demande maintenant plus de transparence de ses décideurs et c'est tant mieux. Il est très difficile aujourd'hui de cerner clairement ce que comprend ou non la profession d'informaticien et qui est imputable de quoi. Pourtant, on ne demandera pas à quelqu'un qui n'est pas comptable agréé de signer des états financiers, à une personne qui n'est pas ingénieur de signer des plans ou à une infirmière de poser des actes relevant d'un médecin, et ce, quelle que soit l'expérience accumulée par ces personnes. Malheureusement, dans le milieu informatique, la responsabilité de valider par une signature un projet informatique n'est pas clairement établie, même si les impacts peuvent être très importants.

Nous nous devons de redonner confiance en notre profession d'informaticien, tant auprès des décideurs que de la population. Cela ne peut se faire sans passer par une gestion très rigoureuse de la profession et un contrôle précis des compétences. Ce contrôle des compétences doit s'exercer à travers une démarche professionnelle structurée, normalisée et éprouvée.

L'uniformisation de la nomenclature des métiers liés aux technologies de l'information constituerait sans doute un premier pas. Établissons une définition, les prérequis tels que la formation, les connaissances et l'expérience de même qu'une nomenclature uniforme pour les postes en TI, peu importe le secteur d'activité ou la taille de l'employeur. Les employeurs connaîtraient alors exactement les compétences liées à un poste. L'adéquation avec les travaux à réaliser serait ainsi plus aisée, et ce, avec une productivité accrue. Certes, l'effort anticipé pour réaliser cette uniformisation serait important, mais les bénéfices seraient immenses, tant en regard des services rendus que de la confiance renouvelée auprès de la population.

Choisir l'administration publique?

30 lettres pour une jeunesse sceptique...

Auteur

Louis Borgeat

Préface de

Vincent Bernier André-Anne Joly
Marie-Claude Lortie Véronique
Morin Francis Rémillard Raphaël
Thériault

Collection

Administration publique
et gouvernance

Résumé

Pourquoi, aujourd'hui, faire carrière au service de l'État? Quels défis la jeunesse peut-elle y trouver? Pour répondre à ces questions, le présent ouvrage dresse un tableau sans complaisance de l'univers qui attend le jeune qui voudrait travailler dans l'administration publique. Tout en mettant en relief les changements survenus depuis le moment où il devenait fonctionnaire en 1973 jusqu'à son départ en 2014, l'auteur livre sa perception des défis auxquels sont désormais confrontés les employés de l'État.

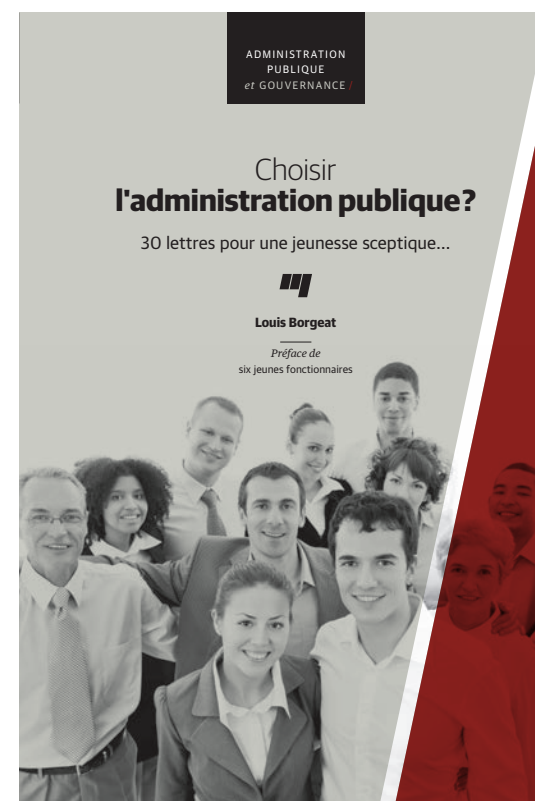
Cet ouvrage expose les principales composantes de l'environnement gouvernemental, situe le rôle des acteurs politiques et administratifs et décrit les contraintes éthiques, juridiques, administratives et budgétaires qui s'imposent dans cet univers. Il met aussi en évidence l'importance et la noblesse de la tâche de serviteur de l'État, aujourd'hui différente à plusieurs égards de ce qu'elle était il y a quelques décennies.

Le cheminement à double perspective de l'auteur – celle de praticien et celle d'universitaire – offre un point de vue original sur les sujets abordés. Son expérience pédagogique et son goût de la synthèse rendent accessibles des contenus en apparence techniques et réservés aux initiés. Sous forme épistolaire, cet essai rassemble une trentaine de lettres destinées à un jeune de la relève, teintées d'humour et ponctuées d'anecdotes personnelles, ce qui donne un ton convivial à l'ouvrage, lequel s'inscrit dans une approche de type mentorat.

Choisir l'administration publique? s'adresse à quiconque cherche à comprendre les rouages de l'appareil gouvernemental et de l'administration publique ou est attentif à ce qui se joue dans la sphère étatique : fonctionnaires en poste ou en devenir, administrateurs publics, personnel politique, étudiants, journalistes, chercheurs et citoyens.

33,00 \$ (Papier) - 24,99 \$ (Numérique)

2018, 264 pages,
D5026, ISBN 978-2-7605-5026-1
www.puq.ca





Volvo XC40 T5 R-Design 2019

Un coup de cœur ?

Volvo a travaillé fort pour actualiser sa gamme de véhicules, ainsi qu'en ajouter de nouveaux. Le XC40 en est. Face à une concurrence en pleine expansion, le plus petit des utilitaires de la marque a-t-il l'étoffe pour sortir de la mêlée ?

Rafraîchissante, l'apparence athlétique permet au XC40 de se démarquer d'une concurrence qui a privilégié des lignes plus élancées. Les concepteurs ont plutôt charpenté un utilitaire d'allure robuste, tout en conservant un style chic urbain. La version R-Design en rajoute par son toit et des éléments de carrosserie noirs. Et, dans le cas de la version essayée, par des jantes de 20 po (1 475 \$).

Vie à bord

Bien que le XC40 accorde aux occupants des places avant un bon dégagement pour les jambes et la tête, ceux de plus grande taille trouveront l'espace plus étriqué. C'est surtout en prenant place sur la banquette arrière, un peu moins douillette en passant, qu'on le constate. Volvo a néanmoins exploité intelligemment l'espace, gommant le sentiment d'exiguïté propre au véhicule de la catégorie. Elle a également muni son véhicule d'éléments pratiques, comme cette petite corbeille amovible placée dans l'accoudoir central et ce crochet sur la boîte à gants pour y accrocher un sac.

Les sièges avant du XC40 figurent incontestablement parmi les plus confortables sur le marché. Le conducteur trouve facilement une bonne position de conduite. Mais il doit

négoier avec une visibilité arrière limitée. Il y a pire. D'office, le véhicule reçoit une liste exhaustive de caractéristiques de sécurité. Malheureusement, le système de surveillance des angles morts fait partie des options

Sobre, la présentation intérieure contient plusieurs petits détails haut de gamme. Les appliques modernes sur le tableau de bord, ainsi que la moquette et les garnitures de portes orangées (150 \$) ajoutent une touche de vitalité. Bien ficelés, les matériaux sont d'excellente qualité, mais certains manquent de douceur au toucher.

La présentation de l'instrumentation ne soulève aucune critique. Campé au centre de la planche de bord, le grand écran de type tablette numérique rassemble les fonctions vitales du véhicule. Si l'affichage est sans reproche, l'utilisation de l'écran distrait rapidement le conducteur en lui demandant d'effectuer plusieurs gestes pour trouver une information ou effectuer un réglage.

Sur la route

En déposant son XC40 sur une toute nouvelle plateforme, Volvo offre un véhicule qui n'est pas dépourvu de confiance en lui. Maniable, l'utilitaire se montre enjoué. La suspension ferme absorbe les imperfections de la route sans trop maugréer. Mais certaines réactions, surtout en conduite urbaine, sont plus senties.

Sur la grand-route, il propose une belle douceur de roulement. Et son habitacle bien sonorisé



fait oublier son petit format. Au Canada, tous les XC40 reçoivent l'efficace système de traction intégrale (AWD) de Volvo. Fait intéressant, l'utilitaire possède une capacité de remorquage de 1 588 kg (3 500 lb).

Le moteur turbocompressé réagit énergiquement. Et la boîte automatique à 8 rapports l'accompagne en douceur et avec efficacité. Il a annoncé l'arrivée d'ici 2020 d'une version hybride rechargeable. Le fonctionnement du levier des vitesses manque cependant d'intuitivité, une approche qui s'explique mal pour un constructeur comme Volvo.

Tout compte fait, Volvo a mis sur le marché un véhicule coup de cœur, comme en témoigne l'engouement actuel des acheteurs.

Volvo XC40 2019

Prix de départ :

41 765 \$ (frais de transport et de préparation compris)

Prix du modèle essayé :

55 140 \$ (R-Design)

Motorisation :

- 4 cylindres de 2 L turbocompressé (puissance : 248 chevaux ; couple : 258 lb-pi de 1800 à 4800 tr/min)
- Boîte automatique à 8 rapports
- Rouage intégral (AWD)

Consommation moyenne obtenue durant l'essai :

9,3 L/100 km

Concurrence principale: Audi Q3, BMW X1, Cadillac XT4, Infiniti QX30, Jaguar E-Pace, Lexus UX, Mercedes-Benz GLA

JEU



ATTENTION

Vous devez répondre aux questions dans le site Internet de l'Association : <http://www.aegq.qc.ca/5concours/fureteurreponse.html>
Vous y trouverez également les conditions de participation au jeu.
Bonne recherche!

Le jeu est rendu possible grâce aux commanditaires suivants :



Systematix (www.systematix.com)

Quelle est la devise du programme JeunesExplo?

Le Fonds de solidarité FTQ (www.fondsftq.com)

Les crédits d'impôt de 30 % accordés aux actionnaires du Fonds de solidarité FTQ sont-ils seulement accordés aux actionnaires qui enregistrent leurs actions dans le REER au Fonds?

L'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQR) (www.aqr.qc.ca)

Combien de bénévoles contribuent à faire de l'Association un modèle d'engagement, en menant à bien sa mission?

Télus (www.telusquebec.com)

Jusqu'au 31 juillet que faut-il faire pour gagner votre année de service?

La Capitale (www.lacapitale.com)

Quel est le taux d'intérêt en vigueur d'un compte épargne à intérêt élevé?

Ce jeu est rendu possible grâce aux commanditaires suivants :



Date limite d'expédition pour vos réponses

2 août 2019

Ici et ailleurs

Un regard sur la justice administrative

Mandat

Son principal mandat est de recevoir, d'examiner et de faire enquête sur les plaintes déontologiques formulées à l'endroit des juges administratifs des organismes suivants :

- Tribunal administratif du Québec;
- Tribunal administratif du Travail;
- Régie du logement;
- Bureau des présidents des conseils de discipline des ordres professionnels;
- Tribunal administratif des marchés financiers.

Toute personne peut signaler par écrit au Conseil qu'un de ces juges administratifs aurait eu un comportement dérogatoire aux règles et devoirs déontologiques.

Le Conseil exerce aussi d'autres fonctions qui concernent l'administration de la justice administrative. Il peut être appelé à donner son avis au ministre de la Justice sur diverses questions touchant la procédure ou l'administration de la justice administrative.

Les limites aux pouvoirs du Conseil

Le Conseil de la justice administrative a pour mandat de recevoir et d'examiner les plaintes concernant un **manquement déontologique**, c'est-à-dire une **conduite répréhensible**.

Lorsqu'une plainte est considérée recevable et que le comité d'enquête chargé de faire enquête sur la plainte juge que celle-ci est fondée, les seuls pouvoirs du Conseil sont d'adresser une réprimande au juge administratif concerné ou de recommander sa suspension ou sa destitution.

Le Conseil ne peut en aucun cas annuler ou modifier la décision rendue par le **membre ou le régisseur**. Si vous estimez que la décision du juge administratif est incorrecte, adressez-vous à un avocat ou à une autre personne compétente pour savoir s'il existe une possibilité de contester la décision dont vous êtes insatisfait. En effet, la loi peut prévoir des mécanismes de révision, de rétractation ou d'appel pouvant s'exercer à l'intérieur de certains délais.



MIRA RÉCUPÈRE VOS
CARTOUCHES D'IMPRIMANTES



UN GESTE POUR MIRA
MAIS AUSSI POUR LA PLANÈTE



CARTOUCHES
D'IMPRIMANTES
LASER ET À
JET D'ENCRE



TÉLÉPHONES
CELLULAIRES



mira

Mira et la planète vous remercient

1 800 799-6472

www.mira.ca



Fondation Cité Joie

Cité Joie : un Diffuseur de sourires

Contribuez à l'Œuvre de Cité Joie dont la mission est entièrement dédiée à permettre à la personne handicapée de se récréer et de poursuivre son apprentissage dans un milieu sain, sécuritaire et adapté, tout en offrant à leur famille un moment de répit en toute tranquillité.

Pour devenir des Diffuseurs de sourires

Visitez notre site au www.citejoie.com

Contactez Sylvain Deschamps à la Fondation Cité Joie

@ sdeschamps@citejoie.com ☎ (418) 849-7183 poste 233

CES PUBLICITÉS SONT
UNE COLLABORATION
DES COMMANDITAIRES
SUIVANTS.

NOUS EN SOMMES
RECONNAISSANTS.



NOMINATIONS du conseil des ministres

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M^{me} Catherine Loubier est nommée, déléguée générale du Québec à New York.

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale

M^{me} Caroline Drouin est nommée, sous-ministre adjointe au ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Office de la protection du consommateur

M^{me} Marie-Claude Champoux est nommée, membre et présidente de l'Office de la protection du consommateur.

Office québécois de la langue française

M^{me} Ginette Galarneau est nommée, présidente-directrice générale de l'Office québécois de la langue française.

Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation

M. Marc Dion est nommé de nouveau sous-ministre du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation.

Secrétariat du Conseil du trésor

M^{me} Catherine Desgagnés-Belzil est nommée, secrétaire adjointe du Conseil du trésor.

Ministère de la Santé et des Services sociaux

M. Luc Bouchard est nommé, sous-ministre associé au ministère de la Santé et des Services sociaux.

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M^{me} Michèle Boisvert est nommée, déléguée générale du Québec à Paris, en France.

Commission de protection du territoire agricole du Québec

M^{me} Élane Grignon est nommée, vice-présidente de la Commission de protection du territoire agricole du Québec.

M. Richard Wieland est nommé, membre et vice-président de la Commission de protection du territoire agricole du Québec

Ministère des Relations internationales et de la Francophonie

M. David Brulotte est nommé, à compter du 3 juin 2019, délégué général du Québec à Tokyo, au Japon

M. Pierre-Luc Desgagné est nommé, à compter du 17 juin 2019, délégué général du Québec à Bruxelles, en Belgique

Régie de l'assurance maladie du Québec

M^{me} Mélanie Hillinger est nommée, à compter du 6 mai 2019, vice-présidente de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

Ministère des Affaires municipales et de l'Habitation

M. Jean Séguin est nommé sous-ministre adjoint au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation.

Société québécoise des infrastructures

M. Dominic Lemarquis est nommé, à compter du 13 mai 2019, vice-président de la Société québécoise des infrastructures.

M^{me} Nathalie Rhéaume est nommée, à compter du 13 mai 2019, vice-présidente de cette société.

Protecteur du citoyen

M. Claude Dussault est nommé de nouveau vice-protecteur du citoyen.

Chronique linguistique

Par **Denis Robichaud**,
retraité du Ministère de
l'Immigration, de la Diversité
et de l'Inclusion



Les capsules linguistiques *Tirer la langue* portent sur l'origine des mots, sur la transformation et les variétés régionales de la langue française au Québec et ailleurs dans la francophonie, de même que sur l'application des normes lexicales et des règles grammaticales en français standard contemporain.

Tirer la langue Bouchée de pain

Pain, d'abord *pan* au 10^e siècle, est issu du latin *panis* qui désigne l'aliment fait d'une masse de farine délayée dans l'eau et cuite au four. La pâte peut être formée de grains de plusieurs céréales écrasées blé, orge, avoine, seigle, sarrasin à laquelle on ajoute du levain ou des levures, qui doit fermenter et qui est cuite après avoir été façonnée ou moulée.

L'importance du pain dans l'alimentation et la langue se mesure à ses nombreuses désignations spécifiques: **baguette, bâtard, flûte, panoche, miche, flambade, ficelle, ballon, couronne, fer à cheval.**

À ses multiples syntagmes: **pain chaud, pain blanc, pain bénit**, attesté dans le contexte religieux de la Cène et symbole de nourriture spirituelle, **four à pain, mie de pain, huche à pain, pain de ménage, quignon de pain, tranche de pain, couteau à pain.**

Et locutions métaphoriques: **gagner son pain, avoir du pain sur la planche, ne pas manger de ce pain-là**, refuser une proposition jugée malhonnête, (se vendre) **comme des petits pains, bon comme le bon pain, être au pain sec et l'eau**, par punition. Dans l'usage liturgique, **rompre le pain** signifie le consacrer avant de le distribuer aux fidèles pour la communion. Par extension, l'expression prend le sens de « fraterniser autour d'un repas », « se réunir pour manger sans façon et amicalement ». Au Québec, **ambitionner sur le pain bénit** signifie « abuser de quelqu'un, de quelque chose ». **Manger son pain noir** décrit le fait de connaître la misère, le malheur, subir des épreuves.

Par extension, le mot désigne diverses pâtisseries évoquant le pain ou utilisant le pain: **pain d'épices, pain au chocolat, pain aux raisins.** Et la masse d'une substance comparée à un pain: **pain de sucre, pain de savon, pain de cire.** Il entre dans les composés **gagne-pain** et **grille-pain.**

DEVOIR

Pan est la forme ancienne de pain. Il a produit des dérivés modernes tels que paner, panure et paneterie, « lieu où l'on conserve et distribue le pain dans une communauté, un grand établissement ». Son étymon latin panis a fourni trois autres mots aux valeurs oubliées mais rattachées à pain. Quels sont-ils?

Corbeille servant à contenir, à transporter des marchandises, des provisions, des objets ou des matériaux divers. **Pan** _ _ _

Personne qui partage les occupations, les aventures, le sort d'une autre personne. **C** _ _ **pa** _ _ _ _

Bien exclusif propre à quelqu'un, privilège. _ **pan** _ _ _

Réponse

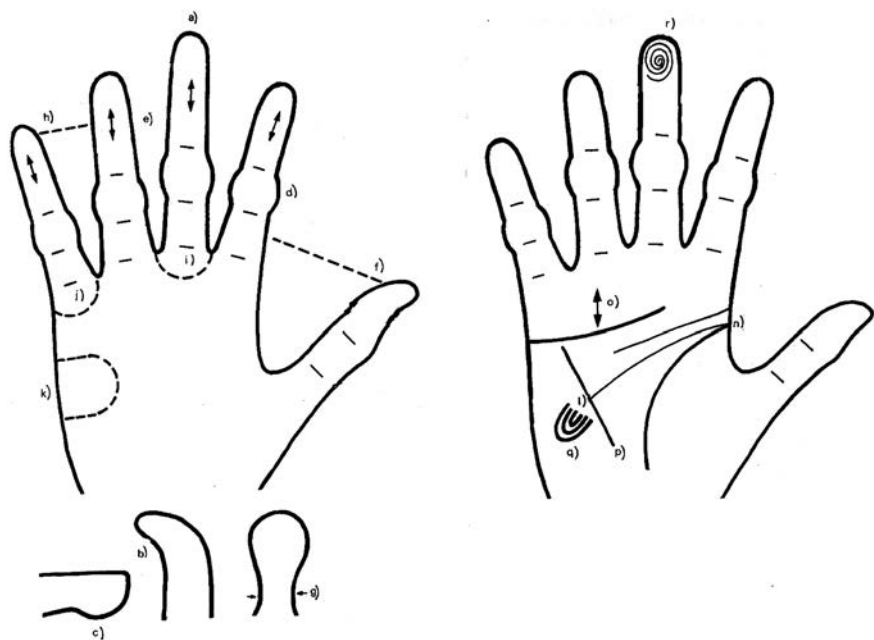
<http://www.tirer-la-langue.com/>

Claire Savard
Auteure de 8 livres
Numérologie
Lignes de la main
Consultations privées et cours
(418) 872-0730
www.rencontrevoyance.cjb.net/



ÊTES-VOUS PLUS INTELLIGENT QUE LA MOYENNE ?

Pour le savoir, il faut procéder à la synthèse des informations recueillies dans votre main active en comptant le nombre d'indices trouvés. Votre main passive (la main gauche pour les droitiers) reflète votre moi privé, votre potentiel latent et vos tendances héréditaires, souvent inconscientes. Votre main active (la main droite pour les droitiers) montre votre image publique, comment s'annonce votre avenir et comment vous utilisez consciemment votre libre arbitre jusqu'à présent. En effet, vous pouvez changer votre destinée et vos lignes de la main se modifient alors en bien ou en mal, selon vos choix de vie.



Le premier indice est une paume plus longue que large. Si votre majeur (a) est plus long que les trois quarts de la longueur de votre paume, qui est mesurée à partir de la base de celui-ci jusqu'au premier pli de votre poignet, vous avez une bonne attention aux détails. Des doigts flexibles à leur extrémité (b) dénotent de la souplesse de pensée. La présence d'un coussinet de chair à la base de vos doigts (c) vous donne une sensibilité au-dessus de la moyenne. Des doigts maigres et noueux (d) révèlent un esprit d'analyse. Si la phalange supérieure (e) de vos doigts est égale ou plus longue que les deux autres phalanges, vous avez une bonne capacité d'abstraction. Un pouce long (f) qui dépasse le milieu de la phalange inférieure de l'index est un autre signe à considérer, surtout s'il se rétrécit au centre comme sur le dessin (g). Votre esprit est vif si votre auriculaire (h) dépasse le milieu de la phalange supérieure de votre annulaire, lorsque ces deux doigts sont appliqués l'un sur l'autre.

Si vous voyez une bosse charnue à la base de votre majeur (i) quand vous pliez vos doigts, c'est un signe de profondeur de pensée. Une élévation à la base de votre auriculaire (j) est une marque de perspicacité.



HEBDO LITHO

Spécialiste
en impression de brochures,
annuaires, journaux, napperons, etc...

BUREAU DE MONTRÉAL
8685-95 du Creusot, St-Léonard (Québec) H1P 2A8
T 514 955.5959 | F 514 955.0497

Le milieu du tranchant de la main (k) formant une ligne droite ou une courbe vers l'extérieur démontre un certain contrôle mental. Une ligne de Tête fine et profonde est un signe de concentration. Si cette ligne dépasse le milieu de votre annulaire (l), vous êtes doué pour les études. Vous avez une bonne puissance mentale si votre ligne de Tête est double (m). Si votre ligne de Tête et votre ligne de Vie (n) sont reliées un peu au début, vous avez un esprit réfléchi. Cela est confirmé si la distance entre la base de votre annulaire et votre ligne de Cœur (o) égale au moins les 2/5 de votre paume. Votre intelligence intuitive est supérieure à la moyenne si vous avez une ligne de Mercure (p) bien visible. La présence d'une empreinte en forme de boucle gravée (q) à la fin de la ligne de Tête, sur le mont de la Lune, est une indication de bonne mémoire. Des empreintes digitales (r) tracées sur le sommet des doigts, au lieu d'être tracées au centre de la phalange, sont un autre indice d'intelligence.

Chaque signe dans la main a un sens particulier, mais il prend un sens différent en se combinant à d'autres, ce qui montre la nécessité de l'évaluation. Plus vous comptez d'indices parmi ceux qui sont cités, plus vous êtes habile mentalement, surtout si vous les avez dans les deux mains.

Entre 15 et 20 indices : Vous êtes en bonne voie pour le prix Nobel.

Entre 10 et 15 indices : Vous êtes aussi intelligent que la moyenne des gens.

En dessous de 10 indices : Vous avez sans doute d'autres qualités positives.

Pour connaître le futur inscrit dans vos mains, je vous invite à me consulter ou à lire mon livre « Votre Destin dans les lignes de votre main », aux Éditions Le Dauphin Blanc. Vous pouvez aussi avoir un aperçu de vos prévisions numérologiques sur mon site internet ou lire vos prévisions mensuelles et annuelles détaillées dans mon livre « Les Prévisions de vos cycles personnels » chez le même éditeur.

CONCOURS AEGQ

Collaboration des marchands commanditaires

Les informations concernant ce concours sont disponibles dans le site Internet
www.aegq.qc.ca/concours

Toutes les réponses aux questions se trouvent dans Le Journal.
Bonne chance à toutes et à tous.

QUESTIONS DU CONCOURS AEGQ DU MOIS DE JUIN 2019

1. L'économie d'impôt RERR Fonds de solidarité FTQ est de%
2. Le restaurant Le Parlementaire a ouvert en
3. Mme Laurence -Émilie Langlais est courtière pour R.....
4. On peut gagner une N..... avec le concours La Capitale
5. Le rabais SSQ est de ...% en assurance auto
6. Systematix c'est "Le savoir faire en"
7. Lessard Hyundai a vendu récemment sa.....voiture
8. On peut réserver au CICCIO au 418-525-61...
9. Le nom du restaurant au Holiday Inn Laval Montréal est le Zir...
10. Au pub Claddagh il y a ...lignes de bière en fût

Nom: _____

Ministère ou organisme: _____

Direction ou service: _____

Adresse (bureau): _____

Ville: _____

Code postal: _____

Tél. (bureau): _____

*** Un seul
coupon de
participation
par personne**

Vous devez répondre au concours sur Internet à
www.aegq.qc.ca/concours

Date limite d'expédition des réponses: 2 août 2019

L'endroit idéal pour l'avant ou l'après-spectacle

Situé au cœur de l'axe culturel de Québec, le Ciccio vous propose un décor classique dans le confort du design italien où les saveurs de la table s'accompagnent d'une musique aux notes décontractées, le tout soigneusement orchestré par un personnel attentionné.

*Fine cuisine
italienne aux
accents d'ici
et d'ailleurs!*



CICCIO CAFÉ
BAR ET RESTAURANT DE VILLE

875, Claire-Fontaine
(près du Grand Théâtre)
Réservations: (418) 525-6161
Service de valet en soirée

Ici et ailleurs

PRÉPARATION AU GOLF

Tous ceux qui s'adonnent au golf vous le diront : ça n'a rien d'un jeu d'enfant! C'est un sport qui nécessite beaucoup de pratique technique et des aptitudes physiques importantes. Flexibilité, équilibre et puissance d'accélération sont quelques-unes des qualités recherchées pour optimiser son élan de golf.

On vous a sûrement déjà dit qu'il est important de se préparer pour la saison de golf. Si ce n'est pas déjà fait, il est toujours temps de commencer votre préparation physique! De manière générale, des séances régulières d'étirement et de musculation ainsi qu'un peu d'exercice aérobique vous permettront de démarrer votre saison du bon pied. De plus, la période d'échauffement avant de frapper des balles est primordiale pour prévenir toute blessure. Elle vous permettra notamment de réchauffer votre musculature, lubrifier vos articulations et activer votre système nerveux pour préparer votre corps à attaquer le terrain.

Quelques conseils avant une pratique ou une partie:

1. Faites des sauts ou du jogging sur place pendant une minute.
2. En fixant le gros orteil au sol, effectuez des rotations de la cheville vers l'extérieur pour quinze répétitions et répétez ensuite, mais vers l'intérieur.
3. En vous tenant droit, les bras croisés les mains sur les épaules, fixez un pied fermement au sol (la majorité du poids du corps doit être sur cette jambe). Effectuez ensuite une rotation autour de la jambe fixée au sol vers l'intérieur puis l'extérieur, de manière répétée pour quinze répétitions. Gardez l'autre pied au sol pour vous stabiliser.
4. Les pieds à la largeur des épaules, faites des rotations avec les bras vers l'arrière pour quinze répétitions. Répétez ensuite, mais vers l'avant.
5. En vous tenant droit, effectuez des rotations du cou de manière alternée à droite puis à gauche pour dix répétitions.
6. Faites dix élans de pratique dans le vide avec une intensité progressive de 25% à 75% pour débiter. Faites également dix élans dans le vide du côté opposé au vôtre.
7. Commencez à frapper quelques balles avec une intensité réduite à 50-75%, en commençant par les petits bâtons puis en progressant graduellement en intensité.
8. Vous êtes maintenant prêt à jouer!

NB : Les mouvements décrits ci-haut doivent être faits dans le respect de vos limites sans provoquer de douleur. Il est important de commencer prudemment chacun des exercices en augmentant graduellement la vitesse et l'amplitude des mouvements.



TESTEZ VOS CONNAISSANCES

Ce jeu-questionnaire vous donne la chance, si vous avez répondu correctement aux questions posées, de mériter un prix très intéressant.

La personne gagnante sera choisie au hasard parmi toutes les personnes qui auront soumis les bonnes réponses.

Nous espérons que vous participerez en grand nombre et nous vous souhaitons la meilleure des chances.

Identifier si ces mots sont masculin ou féminin :

1.- astérique : _____

2.- ivresse : _____

3.- malheur : _____

4.- musée : _____

5.- fièvre : _____

6.- crabe : _____

7.- muse : _____

8.- obélisque : _____

9.- galère : _____

10.- carte : _____

11.- liste : _____

12.- fève : _____

13.- ivoire : _____

14.- maillot : _____

Date limite de réception
des réponses :

2 août 2019

Vous devez répondre
au concours sur Internet à
www.aegq.qc.ca/concours

*Un seul coupon de participation
par personne

Nom : _____

Ministère ou organisme : _____

Direction ou service : _____

Adresse (bureau) : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Tél. (bureau) : _____

Vous devez répondre au concours sur Internet à www.aegq.qc.ca/concours

**RECYLEZ
CE JOURNAL**



C'est l'Hôtel pour vous!

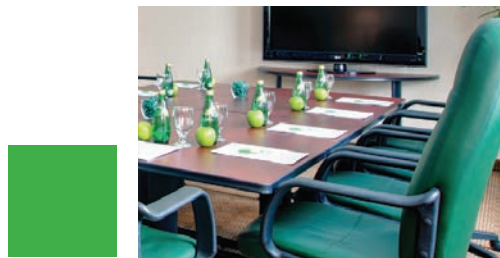


126\$

/ nuit

occ. simple

Valide jusqu'au 31 décembre 2019



Incluant:

- Petit-déjeuner continental
- WiFi
- Stationnement
- Piscine et salle d'exercices
- Restaurant Le Zircon

2900 Boul. Le Carrefour, Laval, Québec
Tél: 450-682-9000 | Sans frais: 1-888-333-3140
| www.hilaval.com



La vie de château
à prix modique

CLUB DE TOUT REPOS
**10^e NUIT
SANS FRAIS**

Ne peut être jumelé
à aucune autre
promotion



- Inclus :
- petit déjeuner
 - appels locaux
 - café gratuit 24 heures
 - stationnement gratuit
 - Internet haute vitesse sans fil gratuit

Maintenant deux hôtels à Québec pour mieux vous accueillir

QUÉBEC
www.chateaurepotel.com

(418) 872-1111 ❖ **(418) 872-1112**

Réservation : 1 800 463-5255
Angle Duplessis et Wilfrid-Hamel

Réservation : 1 866 520-2022
Angle Henry IV et Wilfrid-Hamel

PUB IRLANDAIS CLADDAGH



581-741-3151
369, RUE SAINT-PAUL
QUÉBEC (QUÉBEC)
VIEUX-PORT

14 LIGNES
DE BIÈRE EN FÛT

DÉCOR TYPIQUE IRLANDAIS,
BIÈRE IMPORTÉES ET MICROBRASSERIES LOCALES
ET DU MONDE, WHISKIES



PUBCLADDAGH.CA



Milano
pizzeria

Chez Milano

Vous avez le loisir de choisir

Les succulentes pizzas
Les généreuses pâtes
Les entrées spéciales
Les burgers
Les salades

Et de plus
C'est bon et copieux
Le service est impeccable
C'est beau et agréable!

LA MAIN À LA PÂTE DEPUIS 1968
418-529-2919 - 194, CRÉMAZIE OUEST