

ANNONCES PUBLIQUES

5$ pour 90 caractères — 844•6917

Achats

ACHETONS AUTOS ET CAMIONS USAGÉS
bon ou mauvais état. Payons meilleur prix cash. Ouvert 7 jours. 679-9135.

TIMBRES. Achète collections ou accumulations. 626-2850.

MEUBLES ANCIENS, lampes, armoires de pin, damiers, vaisselle, jouets, tables, etc.
Serge 842-7403.

PIÈCES D'AUTOS CHRISTIAN. Achetons autos pour pièces, payons meilleur prix, vendons moteurs, transmissions, garantie 3 mois avec installation. Aussi marché aux puces, économisez en démontant vous-mêmes. 477-1050.

ABLE CASH BUYER of Canadian, American, European coins, watches and jewellery. Ask for Ron, 374-1529.

À louer

VERDUN, 310 - 2ème avenue, 4.1/2, 2ème étage. Gaz, frais peint, plancher, tuiles neuves. Métro Verdun. 315$, un mois gratuit. 688-4952.

Cours

FRENCH PRIVATE CONVERSATION LESSONS. Satyam tél 529-9860. Women only. 15$ par h.

COURS CÉRAMIQUE contemporaine, sculpture, poterie, raku, atelier grat, studio ensol, Métro. 934-5903.

COURS DE PIANO - PIANO LESSONS. Si vous êtes intéressés à jouer, tout est possible. Dem Chris 270-6556.

COURS ENV. WINDOWS WORD PERFECT 6.1. par pros avec brevet d'enseignement. Tél. Ginette 274-0511.

BALLETS TUNISIENS LAYLA. Institut danses orientales. Baladi, Belly-Dance, Egypt, spécial. 50$/session . Métro Berri-St Denis. 955-0972.

Santé

PERDEZ DU POIDS dès aujourd'hui. Perdez 10 - 20 livres en 1 mois avec produits naturels garantis. Leader in nutritional products. Call Donka 845-5325.

EN FORME, SANS STRESS. The Alexander technique. Une méthode unique d'apprentissage de la posture. Helping people improve posture - flexibility - healt & self confidence. Steven Glassman. 15 ans d'expérience. 524-4703. Consultations privées.

SHAKLEE: Protéines, vitamines, minéraux, fibres. Produits ménagers biodégradables. Spéciaux du mois. Livraisons.
Tél. 342-8301

LOSE WEIGHT - EARN LOTS OF MONEY. Natural products, eliminate hunger and fatigue. Serious people only. Health, International Prosperity. Donka 845-5325.

CHRISTINE BÉLANGER. Massages thérapeutiques néo-reichien. Shiatsu suédois énergétique.
523-9761.

BUVEZ ET MAIGRISSEZ de 10 à 30 lb et + facilement en mangeant ce que vous voulez. J'ai passé de la taille 16 à 10 sans avoir faim. Consultations et suivi gratuits. Naturel et garanti. Eve ou Ginette, infirmières. 345-5456.

PSYCHOTHÉRAPIE POUR ADULTES ET ADOS vivant des diff relationnelles, deuil, perte, divorce, séparation. Lucette HUET . 529-8132.

ACADÉMIE DE PHYTOTHÉRAPIE DU QUÉBEC
Cours de phytothérapie
L'Académie de phytothérapie vous invite à vous inscrire à la session d'automne ou d'hiver. Information: Mme Ginette Beauregard. Tél. (514) 733-5644 Métro Côte des neiges

Services

BONS SERVICES DE DÉMÉNAGEMENT. Compétents. Bon prix. Aussi location de camion fermé 25 pieds. 272-2345. dem Jean.

COME AND PRACTICE YOUR FRENCH. With francophones. Club half and half. Tél.465-9128 , rép.

CAFÉ ÉSOTÉRIQUE. ASTROLOGIE, TAROS, VOYANCE, BALANCEMENT DE CHAKRAS, LIGNES DE LA MAIN, NUMÉROLOGIE. 311 rue Ontario E. - 845-7932.

LEBEAU TRAVAIL. Service de traduction et de révision, anglais-francais. Nous traduisons tout... de vos états d'âme à vos états financiers. Tél. 843-8346 . Fax. 843-6160.

MÉNAGES À LA JOURNÉE. Garderais enfants. Références sur demande. Maryvonne 843-7476 afficheur.

GARDERIE ÉDUCATIVE BILINGUE. Arts, gymnastique, sciences. Dir Bac, éduc 5817 Clark/ Bernard. Dem Sophie. Tél.
J. 279-9870 . S. 279-1557.

GARDERAIS ENFANTS, jour, semaine, tous âges, 12h/jour. Tél. 982-9252.

TYPING, EDITING, REWRITES, LAYOUT. Reasonable rates. Call David 279-1437.

COMPUTER HELP-WORD PROCESSING. Spread sheets, databases, hard ware problems. Call David 279-1437.

RÉPARATIONS GÉNÉRALES. Prix abordables. Service de camions disponibles, pépine disponible. Dem Lino 274-7563. rép-pag 921-2412.

PORTRAITS INTIMES par l'artiste 'SAM' . Pastels, acryliques, infos 529-4124.

DÉCAPAGE DE MEUBLES. Laqué au fusil, toutes les couleurs, vieux ou neufs. Estimation gratuite. J.A. Paquin. J. 589-1073 - S. 589-1657.

GARDERIE QUERBES. 225 Bloomfield, coin Fairmont-Outremont. Tél. 271-7613. Places disponibles, multi-âges de 3 à 5 ans et maternelle. 5 jours/sem. Repas chauds, collations, piscine, gymnase, sorties, etc. 110$/sem. tarif réd pour maternelle.

SERVICE D'AMÉNAGEMENT par jeune professionel plein de bonnes idées pour vos projets de réno int. ext. M. Burrelle 286-1091.

L'HIRONDELLE . SERVICES GRATUITS AUX NOUVEAUX IMMIGRANTS et aux réfugiés. Free services for new immigrants and refugees. Accueil et établissement. Formation professionnelle. Placement et recherche d'emploi. Amitié - jumelage. Welcome/setting-in. Professional training. Job-search and placement. Friendship and buddy system. Information 4652 Jeanne=Mance, près métro Mont-Royal . Tél. 281-5696.

Offres d'emploi

PERDEZ ET GAGNEZ. Perdez vos kilos en trop avant Noël et gagnez des revenus supplémentaires avant les Fêtes. Naturel garanti 100%. Santé Nature. Eve ou Ginette, infirmières. 345-5456.

LA «MAIN» ÉLECTROCUTÉE
Suite de la page 8

pris en main l'avenir du boulevard. Aucune association de commercants, aucun groupe de revitalisation. Rien. Comment alors prévoir et contrôler le développement de cette artère? Selon Dinu Bumbaru la situation est inquiétante. «Des rues comme Mont-Royal ont leur regroupement de commerçants. Cela permet une action dynamique et concertée. Cela permet d'établir des objectifs, et des standards.» soutient-il.

Le manque de coordination pourrait coûter cher à la *«main»*. Elle doit actuellement relever bien des défis. Dans le haut, une importante revitalisation est nécessaire et dans le bas elle doit faire face à une homogénéisation inquiétante. Partout la *«main»* souffre d'un manque de propreté flagrant. Avec la création d'associations d'intervenants, peut-être que ces problèmes pourraient être discutés et des solutions apportées. L'essence même de notre *«main»* est en cause.◆

SUR QUOI S'APPUIE LA SANTÉ?
suite de la page 10

saient, et ne pouvant compter que sur la force de leurs jambes pour aller d'un endroit à un autre (parfois très vite pour fuir les animaux ou d'autres dangers);

- ils mangeaient frugalement, au hasard, des petits fruits, des racines et autres matières comestibles qu'ils pouvaient trouver, dévorant parfois la viande des animaux qu'ils réussissaient à abattre; ils connaissaient aussi, à l'occasion, des périodes de jeûne plus ou moins prolongées;
- ils se regroupaient en clans compacts où chaque individu bénéficiait de la protection et de la solidarité des autres.

C'est de cette façon que l'humanité a vécu pendant des centaines de milliers d'années; ce sont ces conditions qui ont déterminé peu à peu la morphologie humaine. La sélection naturelle a permis que ceux qui étaient les plus aptes à vivre dans ces conditions atteignent en plus grand nombre l'âge de la reproduction et aient plus d'enfants. Ce sont là nos ancêtres et ce sont d'eux que nous avons hérité notre bagage génétique, fort bien adapté pour assurer la survie dans les conditions dites primitives; or, en l'espace d'à peine quelques années – une infime période dans l'histoire de l'humanité, beaucoup trop courte pour que nos caractéristiques de base ou notre potentiel n'aient le temps de changer – les conditions de vie des gens, surtout ceux qui vivent dans les pays industrialisés, ont radicalement évolué.◆

La chronique de Serge Mongeau vous est gracieusement offerte par les Éditions Écosociété et est tirée du livre du même nom.

Espace public

Des bénévoles, intéressés par la recherche et désireux d'y acquérir quelques expériences, sont demandés pour coder des bandes vidéo sur des enfants autistiques ou présentant un dysfonctionnement d'intégration neurologique. Le travail se fera sur 2 mois, à raison de 2 à 3 heures deux fois par semaine. Communiquez avec le Centre d'action bénévole de Montréal au 842-3351.

On demande des personnes pour donner des cours particuliers de math, français et anglais à des élèves de primaire et de secondaire. L'après-midi ou le soir. Aidez un enfant à demeurer à l'école. Communiquez avec le Centre d'action bénévole de Montréal au 842-3351.

Des bénévoles sont demandés pour animer des réunions avec des prisonniers en centre de détention. Formation et transport assurés. Téléphonez au 663-2496 pour avoir plus de détails!

20Taine est un organisme à vocation artistique pour les 18-30 ans. Il sert aussi des repas économiques tous les mercredis à 18 heures au 4677 rue Saint Denis. Un service d'aide individuelle et de référence est offert de 13h30 à 16h30, en plus d'une grande variété d'activités artistiques gratuites. Contactez le 845-6568 pour plus d'informations.

• • •

Volunteers interested in research, who would like to acquire some experience, are needed to code videotapes of autistic or neuro-integrative dysfunctional children. Work involves 2-3 hours twice a week for two months. Please call the Montreal Volunteer Bureau at 842-3351.

Tutors needed to help primary and secondary students with math, French, and English. Afternoons or evenings. Help a kid stay in school - please call the Montreal Volunteer Bureau at 842-3351.

Volunteers needed to animate meetings with prisoners in detention centers. Training and transportation provided. Please call 663-2496.

20Taine, an arts organization serving 18-30-year-olds, holds inexpensive community suppers at 4677 Saint Denis Street on Wednesday evenings at 6 pm. Individual counselling and referrals are offered between 1:30 pm and 4:30 pm, in addition to various free creative arts activities. Please call 845-6568 for more information.

Espace public

Votre commerce est important pour les gens du quartier
FAITES-VOUS CONNAÎTRE!
Mon engagement, vous offrir:
• tarifs abordables
• conception graphique soignée
• service personnalisé dans un journal bilingue, distribué gratuitement à plus de 46 000 lecteurs/trices.
Nicole Cayouette



MARKETING
☎ 844•6917 / 0391
Fax 849•3109

Your business is important for the people in the community.
MAKE YOURSELF KNOWN!
my engagement, to offer you:
• reasonable rates
• meticulous graphic conception
• personnalised service in a free bilingual newspaper, distributed to over 46,000 readers.
Nicole Cayouette