

regards



« L'été arrive, et la vie devient facile. »

Ira Gershwin / Summertime

VOLUME 14 NUMÉRO 6 - JUILLET-AOÛT 2019

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



La couleur de mon quartier

page 3



Familifête 2019

Un plaisir renouvelé pour une 33^e édition !

page 7



Daniel G. Boisvert
Théâtre, humoriste et voyages.

Je suis quelqu'un de tenace dans le bon sens du mot.

page 4



Lancement du nouveau service
Travaillez à faire ta place : rêve, ose, avance

page 9

Contactez votre caisse pour l'ensemble de vos projets; plusieurs produits et services sont disponibles selon vos besoins!

819 565-9991



Desjardins
Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

www.desjardins.com/caisse-deux-rivieres-sherbrooke

Prochaine date de tombée
des textes et des publicités
12 AOÛT 2019

Prochaine date
de parution
4 SEPTEMBRE 2019

RÉDACTION
600, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 6G7
Tél. : 819 342-0996
journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ
Françoise Doyon-Morin
(819) 342-0996
journalregards@gmail.com

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros

En
partenariat
avec :



Corporation Ascot en Santé
info@ascotensante.org
819 342-0996

 <https://www.facebook.com/AscotenSante/>

Regards est réalisé grâce à la participation financière du Ministère de la Culture et des Communications du Québec, de l'Arrondissement du Mont-Bellevue.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

Regards est aussi disponible en format PDF sur le site :
<https://concertationascotensante.wordpress.com/>

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4950 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Françoise Doyon-Morin

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Rachel Quirion vice-présidente; Évelyne Lapierre, secrétaire; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Mylène Bérubé, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

Regards est un journal communautaire dont la mission est de participer à la mobilisation des citoyens, des organismes et des institutions du quartier Ascot. Son contenu rédactionnel contribue à mettre en valeur la richesse du tissu social et culturel local. Les opinions émises dans les textes publiés dans ce journal n'engagent que leurs auteurs. Regards ne s'en tient pas responsable.

Ne jetez pas ce numéro de Regards : recyclez son papier!

<https://www.facebook.com/JournalRegards/>



Regards est imprimé par :



Carrière Imprimerie

ÉCONOLITHO

D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique
Service de lettrage | Estimation gratuite

mcarriere@bellnet.ca | econolitho@cooptel.qc.ca

975-1, chemin Hamel, Sherbrooke, QC J1R 0P7 819 569-0219

NOTE DE LA RÉDACTION

*Ascot'oyer
On change le monde!*



Équipe du journal

AGA du journal Regards

Le 30 mai dernier se tenait l'Assemblée générale annuelle du journal communautaire REGARDS. Merci aux personnes qui y ont participé. Le bilan de l'année 2018 est très positif malgré les nombreuses embûches que nous avons traversées.

Le journal termine l'année 2018 avec un léger surplus. Ainsi, nous pouvons vous assurer que nous serons à

vos portes à chaque mois pour encore 2 ans. Merci à toutes et tous les bénévoles qui aident à la production du journal.

Le Conseil d'administration a réussi à combler un poste d'administratrice avec Mme Line Hogue. Bienvenue dans l'équipe. Il nous manque encore deux (2) autres administrateurs. Faites-nous part de votre intérêt.

Projets dans le quartier

Plusieurs projets sont en cours de réalisation ou en voie d'être annoncés. La venue du Bingo Abénakis viendrait revitaliser le carrefour Dunant. Espérons que ça se concrétisera. Pour le développement commercial sur Belvédère Sud, les annonces devraient être faites bientôt.

Les premières habitations du Carré Belvédère devraient sortir de terre au cours de l'été. Le développement Le Ménestrel s'agrandira vers le sud. Il faudra travailler à offrir des services de proximité pour les nombreux résidents qui viendront s'établir chez nous.

Le transport en commun devra s'adapter à cette nouvelle réalité. Il y aura une augmentation dans les inscriptions dans les écoles. Le quartier grouillera d'enfants et d'ados. Faudra bien accueillir

ces nouveaux voisins. On sent déjà une augmentation de l'achalandage dans les rues.

Soyons les yeux et les oreilles de nos politiciens de quartier pour les orienter et les supporter dans l'amélioration des services à la population. C'est l'occasion pour nous toutes et tous de contribuer au rayonnement de notre quartier. Le journal REGARDS sera là pour vous supporter dans vos projets.

Mettons l'épaule à la roue et faisons rouler la locomotive du progrès. Nous devons être **maîtres de notre développement**. Bon été et bonnes vacances. Je prendrai un verre de vin à votre santé.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*



La couleur de mon quartier



**Françoise
DOYON-MORIN**

Agente de Liaison
chez Ascot en Santé

5 juin 2019 - Par un mercredi soir pluvieux, j'arpente le quartier d'Ascot à la recherche de petits Picasso qui font partie du projet Parcours Ton Quartier. J'arrive à la Place des Roseraies et je vois deux jeunes artistes en herbe qui procèdent au rangement de leur matériel.



« Salut, moi, c'est Nathan », l'un d'eux me répond rapidement. « T'arrives juste à temps, on commence à ranger, Ayman vient de me dire qu'il pleut trop et que ça va faire des coulisses sur mon œuvre. » Bon, décidément, je suis arrivé au bon moment !

Je lui pose des questions usuelles et tout de suite, son acolyte vient nous rejoindre. « Ça fait environ un mois et demi qu'on travaille sur nos murailles, on est super excité d'enfin les commencer! On a seulement 3 fois pour les faire, alors c'est *poche* qu'il pleuve à soir », me dit Ayman.

« Je trouve ça cool de mettre de la couleur dans mon quartier! », dit Ayman

Nathan renchérit : – « Ouais, on a dix murailles, et on est neuf jeunes plus un artiste-peintre qui nous a donné des ateliers. On a été choisi parce qu'on est bon en dessin, ce n'est pas n'importe qui qui fait les peintures. » Justement, j'avais envie de savoir comment était fait le processus de sélection des jeunes!

« C'est simple, dit Ayman, on a fait un dessin et on devait dire pourquoi on aimerait faire partie du projet. Après ça, un comité a fait une sélection des meilleurs dessins et c'est comme ça que j'ai embarqué dans le projet. Je trouve ça *cool* de mettre de la couleur dans mon quartier ! »

Je leur demande : « Et pour le choix des dessins, comment tu as choisi ton dessin ? Est-ce que tu pouvais dessiner ce qui te tentait ou tu avais des consignes à suivre ? », Nathan m'explique : « J'avais fait un dessin, mais il n'a pas passé. »

Au même moment, deux adultes arrivent, l'artiste-peintre Nicolas qui accompagne les jeunes et l'intervenante de Famille Espoir Anne-Marie. « Explique-lui ce qui s'est passé », dit Anne-Marie. Nathan s'exécute. « L'affaire, c'est que j'avais fait un dessin d'un genre de monstre sans visage qui capturerait les enfants dans le bois, mais on m'a dit que c'était un beau dessin, mais que ce n'était peut-être pas une bonne idée de le faire à l'entrée d'un parc parce que ça pourrait faire peur aux enfants du quartier. Après discussions avec Nicolas, j'ai décidé de le changer. J'ai choisi de faire un gars qui fait du *skate-board* à la place. Il est super beau mon dessin, j'ai même rajouté un palmier à côté! »

Je constate que l'artiste-peintre Nicolas les a accompagnés dans toutes les étapes du projet. « Oui, c'est vrai, nous avons fait plusieurs ateliers dans le but de leur faire découvrir diverses techniques. Aussi, chaque enfant devait faire un croquis de son œuvre et devait reproduire le tout, sur leur médium, et à l'échelle. C'est un super beau défi pour plusieurs! » Nicolas ajoute : « C'est beau de voir des jeunes du même quartier collaborer ensemble. C'est très rassembleur ce projet-là ! »



Nos excuses pour les fautes dans le journal de juin

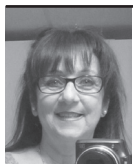
Quelques erreurs se sont glissées dans la version finale du journal de juin 2019. Dans l'un des articles, nous avons malencontreusement publié l'article non révisé ni corrigé.

Nous tenons à nous excuser auprès de nos lecteurs pour cette bévue. Nous apporterons une attention plus serrée à ce problème. Désolé.

La direction du journal REGARDS



Daniel G. Boisvert : Théâtre, humoriste et voyages



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Théâtre, humour et voyage ont fait partie de la vie de monsieur Daniel G. Boisvert. Il nous ouvre les portes de son jardin secret.

Daniel G. Boisvert a fait ses études à Sherbrooke. En 1975, il termine son secondaire pour se diriger vers le *Cégep de Sherbrooke* en technique administrative. Jeune adulte, Monsieur Boisvert travaille à titre de commis à l'épicerie *Les vraies aubaines*. Il travaille aussi à titre de préposé au bar à l'*Hôtel New Wellington*.

En 1977, il s'inscrit par les soirs au *Collège Champlain* et prend l'option technique en documentation. En 1990, il postule comme technicien en documentation à la faculté de droit de l'*Université de Sherbrooke*. Dû aux coupures budgétaires, il se fait offrir un remplacement à la cartothèque. En 2000, après ce remplacement, on le dirige vers la *Faculté de Médecine*. Le 1er juin 2018, monsieur Boisvert prend sa retraite.

Tremblay «Le 23 mai 2017, vous avez vécu un triste évènement ?»

Boisvert «Oui, le décès de ma conjointe Ginette St-Louis. Je garde à ce jour l'urne des cendres de Ginette chez moi, car la séparation fut trop difficile. Elle me manque beaucoup. La perte d'un être cher laisse un grand vide.»

Tremblay «Suite à votre retraite et la perte de votre conjointe, vous occupez comment votre temps libre ?»

Boisvert «Je lis, j'écoute de la musique, je joue au golf et je m'entraîne.»

Tremblay «Vous aimez les voyages ?»

Boisvert «Ginette nous sommes allés durant 15 ans en Floride. Maintenant, j'aime y retourner chaque année.»



«Je suis quelqu'un de tenace dans le bon sens du mot. Les gens disent que j'ai un mauvais caractère. Je dirais plutôt que je m'affirme!»

Tremblay «Vous avez un rêve ?»

Boisvert «Avoir une mini-maison et voyager. J'aimerais aller visiter la Grèce. Aussi, j'aimerais rejouer dans une pièce de théâtre de l'auteure Denyse Tremblay! Je me souviens avoir joué le personnage d'un clochard que j'ai adoré.»

Tremblay «Qu'est-ce qui vous dérange dans la vie ?»

Boisvert «L'injustice, les enfants maltraités, le harcèlement. Lorsque j'étais au primaire, j'ai vécu du harcèlement ainsi qu'au secondaire!

Cela laisse des séquelles dans la vie, c'est certain, je m'en rends compte aujourd'hui.»

Tremblay «Quelle est l'importance de vos amis ?»

Boisvert «Ils sont super importants pour moi. Ceux que j'ai sont des vrais amis qui m'acceptent comme je suis et qui n'essaient pas de me changer, tel que mon grand chum Réal. On se connaît depuis 1976 et je fais partie de sa famille. Je suis le parrain de son fils.»

Tremblay «Vous avez un moment spécial dans votre vie qui vous a marqué ?»

Boisvert «La rencontre de ma conjointe Ginette. Je me souviens, je la taquinais, car elle avait toujours de belles petites robes!»

Tremblay «Parlez-moi de vous ?»

Boisvert «Je suis quelqu'un de tenace dans le bon sens du mot. Les gens disent que j'ai un mauvais caractère. Je dirais plutôt que je m'affirme! J'ai aussi des qualités, j'aime rire, taquiner les gens et jouer des tours. Il y a plusieurs années, je m'amusais à faire des imitations. J'aurais aimé être humoriste!»

Tremblay «Vous diriez quoi en terminant ?»

Boisvert «Malgré ce que j'ai réussi, j'ai l'impression de ne pas avoir réussi grand-chose! J'aurais dû foncer plus dans la vie, mais je continue de cheminer.»

Merci monsieur Boisvert. Un homme qui a soif de vivre et la flamme d'apprendre. Son côté discret fait de lui un homme chaleureux qu'on a le goût de connaître.



Oui ou non ? La maltraitance envers les aînés, parlons-en !

Le 15 juin sera la Journée mondiale de Lutte contre la maltraitance des personnes aînées, soulignée aussi par le port du ruban mauve. Surveillez les activités de sensibilisation qui auront lieu près de chez vous.

Oui ou non ?

- On s'ingère dans mes finances.
- On essaie de m'isoler des autres.
- On répond souvent à ma place.
- On m'impose des choix.
- Je ne dispose pas de mes biens à ma guise.
- Je dois demander des permissions à mes proches.
- On me déprécie, on m'insulte.

Répondre OUI à une seule question indique une situation INACCEPTABLE. La maltraitance ne s'arrête pas d'elle-même!

*Vous vivez une situation de maltraitance ou vous en êtes témoin? Renseignez-vous à **DIRA-Estrie**, Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance, au **819-346-0679** pour savoir ce que nous pouvons faire pour vous aider. Service gratuit et confidentiel.*

DIRA-Estrie

Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

Carrefour des aînés
300, rue du Conseil, bureau 337
Sherbrooke (Québec) J1G 1J4
819-346-0679



ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

En 2019, *Regards* veut faire connaître à ses lecteurs les organismes et les gens qui œuvrent dans le quartier.

Organismes communautaires, commerçants, clubs sportifs, associations étudiantes ou institutions privées, on veut vous faire RAYONNER!

Présentez-nous votre équipe, votre vision, votre programmation, vos nouvelles couleurs ou vos projets à venir pour la communauté.

On veut vous CONNAÎTRE!

Avec votre collaboration, un cahier spécial de 4 pages sera réalisé pour vous au coût de 500 \$. Seront inclus :

- ▼ Rédaction du contenu;
- ▼ Mise en page;
- ▼ Visibilité de votre organisation pendant un ou deux mois dans le journal *Regards*;
- ▼ PDF du cahier spécial réutilisable pour d'autres fins de promotion.

Pour plus de détails ou pour réserver votre cahier publicitaire, contactez l'équipe du journal *Regards* :
Tél. : 819 342-0996
journalregards@gmail.com



Rue *Vent-du-nord* : poème d'Éva Senécal, 1928



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

Gérard COTÉ
Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

Cette rue est construite à l'hiver 2018-2019 et ouverte en mars 2019 dans le développement domiciliaire du *Quartier du Ménéstrel*. Le nom est attribué en 2012 par le conseil municipal de Sherbrooke dans un système odonymique sur la poésie québécoise.

Éva Senécal est née en 1905 à La Patrie. Se destinant à l'enseignement, elle fait des études de pédagogie à l'École normale *Marie-Rivier* de Saint-Hyacinthe. Cependant, elle décide plutôt d'œuvrer dans le journalisme.

De 1920 à 1930, elle est correspondante de *La Tribune* pour le village de La Patrie. En 1931, elle remplace Jovette Bernier comme directrice des pages féminines de *La Tribune*. Elle est ainsi une des animatrices du mouvement littéraire des Cantons de l'Est.

En 1927, elle publie un premier recueil de poésie, *Un peu d'angoisse... un peu de fièvre*. En 1928, son poème *Vent du nord* lui vaut le 1er prix de la section originalité dans un concours ouvert aux poètes de langue française du monde, tenu lors du Salon des poètes de Lyon. Ce poème paraîtra l'année suivante dans le recueil *La Course dans l'aurore*.

Alfred DesRochers remarque Éva Senécal et devient son mentor. Son second recueil de poèmes *La Course dans l'aurore* (1929), lui vaut le prix de l'Action intellectuelle de l'Association catholique de la jeunesse canadienne-française, ainsi



Photo : courtoisie de Rose Senécal, Sherbrooke

que le commentaire suivant d'Alfred DesRochers : « C'est l'oeuvre d'un auteur féminin qui me satisfait le plus jusqu'à date au Canada... ».

En 1931, elle passe de la poésie au roman et publie *Dans les ombres*, premier prix Albert-Lévesque. En 1933, elle publie son dernier roman, *Mon Jacques*.

En 1939, elle déménage à Ottawa où elle devient rédactrice au Ministère des Affaires extérieures. De 1945 à 1959, elle devient traductrice au

Bureau de traduction générale du Secrétariat d'État et à la Chambre des communes.

Elle revient à Sherbrooke en 1959 et, au milieu des années 1960, elle retourne à l'emploi de *La Tribune*, à Sherbrooke. En 1987, un recueil de ses œuvres est publié, sous le titre de *Le choix d'Éva Senécal, dans l'œuvre d'Éva Senécal*. Elle décède à Sherbrooke, le 14 mars 1988.

Éva Senécal appartient à ce petit groupe de femmes qui réussissent, dans les années 1930, à s'infiltrer dans les milieux traditionnellement masculins du journalisme. Elle appartient aussi à ces femmes pionnières qui, à l'époque où « cela ne se faisait pas », décident de laisser libre cours à leur désir de parler d'elles, traçant ainsi la voie à la parole des femmes.

Tout particulièrement dans son premier roman, elle ose se détacher quelque peu des valeurs traditionnelles et aborder ainsi une écriture plus personnelle, plus intime. Éva Senécal, poète, journaliste et romancière, aura donc formé, avec quelques autres, une avant-garde essentielle de la lutte féminine pour la reconnaissance littéraire.

Elle est un exemple édifiant d'une femme de carrière et de lettres qui a réussi à vivre de sa plume : double défi quand on naît femme dans le Québec du début du XXe siècle. En 1990, son nom est attribué à la bibliothèque municipale de Sherbrooke.



Familifête 2019 :

Un plaisir renouvelé pour une 33^e édition !

Sherbrooke, le 10 juin 2019 - La Familifête 2019, la plus vieille fête de quartier de Sherbrooke, revient encore cette année pour sa 33^e édition. Sa programmation s'adressera à tous les âges et tous les goûts, pour le plaisir renouvelé des citoyens et des familles du quartier, le tout dans un cadre champêtre et convivial.

Ce rassemblement annuel est une belle occasion pour les gens du quartier de fraterniser et de s'amuser, et ce, à peu de frais. La nourriture sera encore offerte à petits prix et il y aura des tirages de prix de présence le samedi et le dimanche.

Date : LE SAMEDI 17 AOÛT ET LE DIMANCHE 18 AOÛT 2019

Lieu : Parc Alguéric-Bussière, à l'intersection des rues Belvédère Sud et McManamy (Arrondissement du Mont-Bellevue)

Heures d'ouverture : samedi 17 août de 13 h à 22 h 45 / dimanche le 19 août de 11 h à 14 h 30

Coût : entrée sur le site et activités gratuites, nourriture à coût minime.

Programmation Familifête 2019

Activités spéciales samedi et dimanche

- Jeux gonflables
- Fermette
- Bricolage
- Maquillage
- Sculpture de ballons
- Animations surprises

Samedi, 17 août 2019

- 13 h Ouverture
- 14 h **Stéphane Boucher**, spectacle familial
- 15 h 15 TaeKwonDo de **Sherbrooke**, démonstration
- 15 h 45 **Centre Diver'action**, danse country
- 16 h 45 **Andrée-Anne Chose**, folk
- 17 h 45 **Trini**, blues
- 19 h **Queen Street**, rock-blues
- 20 h 30 **Vicky Cameron Band**, rock

Dimanche, 18 août 2019

- 11 h Ouverture
- 12 h Duo Like, country
- 14 h Clôture de la Familifête 2019



L'événement est organisé par des citoyens bénévoles, la maison de jeunes le Spot Jeunesse et le Carrefour Accès Loisirs (CAL, et ce, en partenariat avec l'Arrondissement du Mont-Bellevue et avec le soutien de la Caisse Desjardins des Deux-Rivières de Sherbrooke et de nombreux commanditaires. Mais le tout ne pourrait se réaliser sans la précieuse participation d'une cinquantaine de bénévoles lors de ces deux journées!

Horaire, programmation complète et autres informations sur le site de la Familifête : <http://familifete.evenementstb.ca/> ou notre page Facebook Familifête.

Source : Martine Staehler, membre du comité organisateur et directrice générale du Carrefour Accès Loisirs (CAL), 819-821-1995 #227



Favoriser l'apprentissage de la pré-écriture dans le plaisir!

SOPHIE CARON

Intervenante

Famille Espoir

L'apprentissage de l'écrit commence bien avant l'école. Plusieurs activités amusantes permettront à votre enfant de se préparer à écrire.



Comme par exemple, donnez-lui la chance de barbouiller avec des crayons ou de dessiner avec vous. Amusez-vous à cuisiner avec votre enfant ou jouez à la pâte à modeler. Dessinez avec des craies sur le trottoir. Laissez votre bambin faire de la peinture à l'eau avec un gros pinceau. Toutes ces activités lui permettent de mieux coordonner ses mouvements et de renforcer les muscles de ses mains.

En parlant de peinture à l'eau, connaissez-vous le projet «Couleurs

en plein air»? C'est une activité offerte pendant l'été, d'une durée de 8 semaines, dans le quartier. Des ateliers de peinture à l'eau favorisant la spontanéité, la créativité, la communication et l'apprentissage de l'écriture. Le but est simple : offrir une expérience enrichissante et plaisante pour votre enfant. C'est une activité extérieure pour toute la famille! Ces ateliers sont offerts par l'organisme Famille Espoir depuis 26 ans! L'horaire des activités est disponible chez Famille Espoir au 1520 Dunant ou www.familleespoir.ca



Finalement, montrez l'exemple à votre enfant en écrivant devant lui des listes, des notes ou une carte de souhait (qu'il peut signer avec un gribouillis). Voilà, le temps est venu de vous souhaiter un bel été avec vos enfants et au plaisir de vous rencontrer lors d'un atelier de peinture!



Fleurs Éparses

Il y a celles tropicales, énormes, d'une luxuriance à couper le souffle.

Il y a celles boréales, minuscules au ras du sol, mais aux coloris indescriptibles.

Il y a celles qu'on hume, et celles parfumées de miel.

Il y a celles en massifs, dans les allées et celles en cascades, dans les rocailles.

Il y a celles qu'on donne aux anniversaires. Et celles qu'on pose sur les cercueils.

Il y a celles qu'on porte à la boutonnière, le front hautain, les jours de noces.

Il y a celles qu'on donne, une à une, comme pour les ménager.

Il y a celles en bouquets, témoignage d'amitié.

Il y a celles en gerbes, en guise de reconnaissance.

C'est à la fois un bouquet et une gerbe que je vous offre. Ainsi, vous pourrez les distribuer, une à une ou en grappes, à votre gré.

Et que vous en recueilliez aussi les graines, et que selon vos habitudes, vous les semiez à tous vents.



Desjardins, M



Ensemble, pour un quartier dynamique!

**Karine
Godbout**

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666

karineascot@gmail.com

Karine Godbout-Ascot

Surveiller la date de la prochaine **rencontre citoyenne** pour y participer.



Lancement du nouveau service Travaille à faire ta place : rêve, ose, avance



**Françoise
DOYON-MORIN**
Agente de Liaison
chez Ascot en Santé

Le Centre d'intégration au marché de l'emploi (CIME) lance un service d'intervention de proximité pour les femmes. Sous le nom de Travaille à faire ta place, ce service permettra aux femmes d'être accompagnées dans leurs réflexions sur leur place sur le marché du travail et, éventuellement, dans leurs démarches de recherche d'emploi.

Les deux agentes du milieu, qui sont conseillères en emploi, proposent aux participantes des ateliers dynamiques et interactifs sur divers sujets comme la remise en action vers le marché du travail, l'estime de soi, la communication au travail, le travail au Québec, etc. Elles les guident ensuite vers les services du CIME ou d'autres mesures d'Emploi-Québec qui correspondent à leurs besoins.

Les agentes s'adaptent à la réalité des femmes sur le terrain et à leurs besoins en matière d'aide à l'emploi et de mise en mouvement. « Nous avons constaté qu'il y avait peu de services pour soutenir les femmes à cette étape-là du parcours, confie Geneviève Collette, directrice générale du CIME. Les femmes éloignées du marché de travail n'ont pas suffisamment d'énergie ou d'estime pour se lancer dans des



démarches de recherche d'emploi, qui peuvent s'avérer très exigeantes. Elles ont besoin de savoir par où commencer ou simplement d'être accompagnées pour entamer une réflexion sur leur projet personnel et professionnel. »

Cette approche personnalisée permet aux femmes de se rapprocher du marché du travail ou des études et de se trouver un emploi si elles le souhaitent. Les conseillères les aident aussi à prendre conscience de leurs forces et à reprendre confiance en leur capacité à occuper un emploi. « C'est un service d'aide à l'emploi mobile, donc on se déplace dans le milieu de vie des femmes, soit à domicile directement chez elles ou dans les locaux de quartier, les organismes, etc., précise la chargée de projet et agente de milieu, Joannie Lasnier. Par cette proximité, nous levons un à un les obstacles qui freinent la remise en action vers l'emploi des femmes visées par nos interventions. Notre service s'adresse aussi aux

intervenants et intervenantes de quartier qui n'interviennent pas nécessairement en aide à l'emploi, mais qui voudraient bénéficier de ce service pour leur clientèle. Divers ateliers peuvent également leur être proposés, sur des sujets comme La place des femmes sur le marché du travail, par exemple. »

Les plages horaires, les lieux, la durée, les contenus des ateliers, les formules des rencontres, tout est très flexible. Le CIME couvrant toute la région, ce service permet de rejoindre plus de femmes, partout sur le territoire estrien. Les femmes peuvent être rencontrées en groupe ou seules, et peuvent être accompagnées, si elles le souhaitent, d'une amie, d'un membre de la famille ou de quelqu'un de confiance.

Pour avoir la visite des agentes de milieu, les femmes ou les partenaires du milieu n'ont qu'à communiquer avec Joannie par courriel (joanniel@cime-emploi.com) ou par téléphone (819 564-0202, poste 239).

Article adapté par Françoise Doyon-Morin, *chroniqueuse*





Comment intéresser les jeunes à manger sainement?



Janie BLAIS-BÉLANGER, Dt.P. M.Sc.
Nutritionniste à
l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Plusieurs facteurs influencent les habitudes alimentaires des jeunes. Les lieux qu'ils fréquentent, leur famille, leurs amis et le marketing alimentaire en sont que quelques exemples.

Des connaissances en matière d'alimentation et de nutrition contribuent aussi à ce que les jeunes mangent mieux. Toutefois, durant l'enfance et l'adolescence, le fait qu'un aliment soit perçu comme étant bon pour la santé n'est pas une raison assez importante pour le consommer. Tout le contraire du goût et de l'apparence des aliments qui sont des motivations majeures.

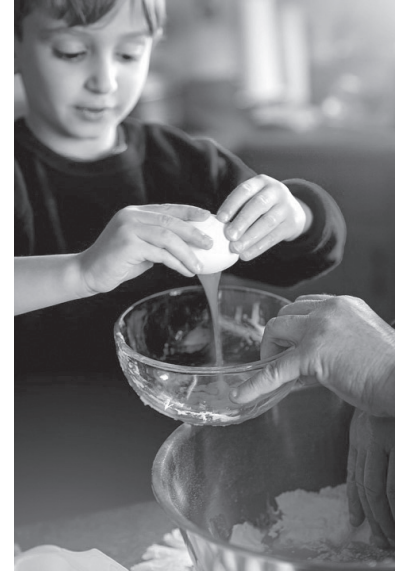


Si vous souhaitez intéresser les jeunes à la saine alimentation, il n'est pas recommandé de parler de la valeur nutritive des aliments (p.ex. teneur en glucides, en vitamine C ou en fer). Il faut aussi éviter de créer une catégorisation des aliments comme étant « bons » ou « mauvais ». En ce sens, il est essentiel d'éviter de culpabiliser les jeunes en lien avec la consommation de certains aliments moins nutritifs. Rappelez-vous que nous ne mangeons pas des nutriments, mais bien des aliments et qu'aucun aliment n'est interdit dans une alimentation équilibrée.

Pour privilégier une approche positive, il faut plutôt miser sur le plaisir de manger sainement. Pour piquer la curiosité des enfants et des adolescents pour les aliments sains, vous pouvez entre autres :

- Discuter avec eux de l'origine et de la provenance des aliments. De quel pays proviennent-ils? Est-ce qu'ils poussent dans un arbre? Dans le sol?

- Les renseigner sur la transformation des aliments et leurs usages culinaires. À quoi servent-ils? Comment pouvons-nous les cuisiner? Comment obtenons-nous du yogourt, par exemple?



- Les encourager à explorer les aliments avec leurs cinq sens et échanger avec eux sur les caractéristiques des aliments (p.ex. les odeurs, les saveurs, le goût, les textures, les couleurs, les formes).
- Organiser la dégustation d'aliments moins familiers. Invitez-les à goûter, sans les forcer.
- Les faire participer à la planification et à la préparation des repas. Vous pouvez aussi prévoir des activités culinaires avec eux.
- Visiter des milieux amusants et enrichissants comme une ferme agricole ou d'élevage, un verger ou une miellerie.
- Les initier au jardinage ou aux germinations.
- Réaliser des jeux qui tournent autour de l'alimentation comme des bricolages, des comptines ou jouer à faire semblant d'être à l'épicerie ou au restaurant.
- Agir à titre de modèle en adoptant vous-même une attitude positive à l'égard de la saine alimentation.

Références :

Croll, J., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education*, 33(4), 193-198.

Story, M., Neumark-Sztainer, D., & French, S. (2002). Individual and environment influences on adolescent eating behaviors. *The American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51.



La sécurité en vacance...



Jn-Guy SAINT-GELAIS
Surveillant de quartier
Arr. du Mont-Bellevue

NON ! La sécurité ne prend jamais de vacances. Il faut toujours être aux aguets. Qu'on le veuille ou non, nos biens sont convoités par d'autres. Il faut un minimum de vigilance et de protection. Soyons prudents.

Pour celles et ceux qui s'absenteront pour quelques semaines, rappelez-vous les conseils que nous vous donnons à chaque été. Barrez les portes, fermez les fenêtres, fermez

le cabanon. En fait, ne laissez pas traîner les choses. Un minimum de prudence vous assurera un maximum de tranquillité.

Les membres de la Surveillance de quartier de votre secteur ou de votre rue sont là pour vous aider. N'hésitez pas à leur demander conseil. Avertissez vos voisins, vos amis ou vos parents de vos escapades. Ils surveilleront votre propriété et vos biens.

Donnez quelques consignes à vos jeunes pour qu'ils protègent leurs bicyclettes, leurs téléphones et tout ce qu'ils possèdent. Quelqu'un devra payer la facture dû à la négligence des enfants. Pour passer un bel été serein,

il faut un peu d'efforts de prévention.

Profitez du beau temps pour prendre de bons repas entre amis et parents. Ajoutez-y de la fête et un petit verre de vin. C'est le temps des vacances. C'est le temps d'être heureux. BON ÉTÉ et beaucoup de plaisir... dans la sérénité.

À la prochaine.

Jn-Guy Saint-Gelais, *chroniqueur*
Surveillance de quartier,
Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveillancedequartier.org ou
www.surveillancedequartier.org



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00

Samedi 8h30 à 20h00

Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

**Payez maintenant vos achats
directement avec vos milles de
récompense AIR MILES.**

Rien de plus simple!

Ayez en main votre carte AIR MILES et votre NIP et le tour est joué.

- ✓ Infirmière sur place
- ✓ Prélèvement sanguin et urinaire
- ✓ Administration de vaccins
- ✓ Remplacement de bandages
- ✓ Photo Passeport / Assurance Maladie
- ✓ Service de Fax et de Photocopies



L'eau aromatisée maison, une belle idée pour l'été!



Janie BLAIS-BÉLANGER, Dt.P. M.Sc.

Nutritionniste à

l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé



Voici deux recettes simples pour aromatiser votre eau lors des belles journées d'été!

Ingrédients

Ajouter à un litre d'eau :

- 500 ml de rhubarbe en bâtonnets de 5 cm ;
- 5 ml de gingembre frais râpé ;
- 15 ml de lavande.

Ou

- 250 ml de framboises entières ;
- ½ bâton de cannelle ;
- 3 anis étoilés.

Ingrédients

Ajouter à un litre d'eau :

- 125 ml de fraises en quartier ;
- 125 ml de framboises entières ;
- 10 feuilles de menthe.

Ou

- 500 ml de melon d'eau en purée ;
- 10 feuilles de menthe ;
- 10 feuilles de basilic.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un pichet ;
2. Réfrigérer.

Source :

Alliance Sherbrookoise pour des jeunes en santé
https://alliancesherbrookoise.ca/wp-content/uploads/2017/09/capsule_23_tofu.pdf

Préparation

1. Faire bouillir l'eau.
2. Retirer du feu et ajouter les ingrédients.
3. Laisser reposer à couvert pendant une dizaine de minutes.
4. Verser la préparation dans une passoire pour retirer les ingrédients ajoutés.
5. Verser dans un pichet et réfrigérer pendant quelques heures.



À votre écoute:

Je veux connaître votre opinion sur les enjeux qui vous touchent. N'hésitez pas à me contacter!

Pierre-Luc DUSSEULT
Député de Sherbrooke

819-564-4200
www.pierrelucdusseault.npd.ca





Semer la bienveillance

Dans son jardin pour récolter de bons légumes, pourquoi ne pas semer la bienveillance autour de nous pour récolter de saines relations?

Semer la bienveillance, c'est aussi une façon de prendre soin de ceux qui gravitent dans notre univers, c'est une manière de reconnaître ce que l'autre vit et, qui sait, un jour nous aurons aussi besoin d'attention bienveillante.

Alors, j'en profite pour semer ici une information qui peut être utile pour aider à prendre soin de soi en étant bienveillant à notre égard.

Je suis travailleuse de milieu pour les **aînés**, je suis là pour les **écouter** (*parfois, parler de ce qu'on vit peut faire du bien à l'âme!*), pour les **accompagner** (*par le biais d'appels téléphoniques passés ensemble par exemple!*) et pour les **référer** aux bonnes ressources selon leurs

besoins (*parce qu'il existe pas mal de ressources et que, souvent, deux têtes valent mieux qu'une...*).

Alors, si vous êtes une personne aînée ou que vous en connaissez qui auraient besoin d'un service comme cela, sachez que c'est tout à fait **gratuit** et confidentiel!

Mes coordonnées :

Océane Clermont
Travailleuse de milieu
DIRA-Estrie
873-662-1610
itmav@dira-estrie.org



Les matelas sont acceptés dans les écocentres



Françoise DOYON-MORIN

Agente de Liaison
chez Ascot en Santé

La Ville de Sherbrooke permettra à sa population d'amener ses vieux matelas dans ses écocentres à partir du 17 juin 2019.

Cette décision a été prise à la suite d'un projet pilote ayant démontré la faisabilité de la valorisation des matelas. Notons que les divans ne seront pas acceptés, puisque le projet pilote n'a pas été concluant pour cette matière à cause des multiples composantes possibles qui rendent la valorisation difficile (bois, métal, tissu, cuir, etc.). Les efforts se poursuivront pour trouver d'autres avenues.

« Toutes les mesures pour éviter que des objets se retrouvent à l'enfouissement contribuent à diminuer l'empreinte écologique de la population et constituent, du même coup, une avenue intéressante », indique M. Steve Lussier, maire de la Ville de Sherbrooke.

Rappelons que l'horaire d'ouverture des écocentres Rose-Cohen et Michel-Ledoux, respectivement situés au 365, rue Pépin et au 1000, rue Léon-Trépanier, sont du lundi au samedi, de 7 h 30 à 16 h 45.

Article adapté par Françoise Doyon-Morin, *chroniqueuse*



Phare

Bien braqué sur ton roc, bien ancré sur ton socle.
Impassible vigie qui fouille l'horizon.
Loyal à ta mission, et fidèle à ton poste.
Tu domines la mer, et règnes sur la scène.

Combien de ces marins, combien de capitaines.
Quand leurs gauches rafiots craquaient de toutes parts.
Malmenés par le vent, hagards dans la tourmente.
Te doivent le salut, et boivent à ta santé.

Ton souffle assourdissant provenant de l'abysse,
Percute le brouillard, véritable rideau.
Ton rayon pivotant perforant la nuit d'encre,
Calme les inquiétudes, et confirme le cap.

Officiers, moussaillons te respectent, révèrent,
Te vouent secrètement grande vénération.
Nombreux sont ceux-là qui se sentent solidaires,
Des lendemains heureux que tu as assurés.

L'infortuné pêcheur laissé seul à lui-même,
À bord de son esquif sur les flots balloté,
Dans les blancs du matin, les ors du crépuscule,
N'à qu'à lever les yeux pour mieux rentrer au port.

Présence de tout instant dans la vie du village,
Tu as été témoin de tous les événements;
Tu as vu les naissances, amours, funérailles,
Au pire des saisons tu as su échapper.

À ta base fleurissent boutons d'or, lis sauvages,
Et sur ton promontoire, les gamins vont jouer.
Vieillards et jouvenceaux, silencieux, le dimanche,
Viennent se rappeler, ou se prendre les mains.

Poursuivant son périple en son propre large,
Tout marin qui espère aspire à te croiser.
S'il en est quelque part qui navigue en dérive,
C'est qu'il n'a pu te voir, n'a pas su t'écouter.



Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal.

C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

Gens d'affaires, annoncer dans *Regards* vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter
Téléphone : 819 342-0996
Courriel : journalregards@gmail.com

Voisinage en fête

DIMANCHE 8 SEPTEMBRE 2019
11 : 00 À 16 : 00
Parc Blevédère

Au programme:
Spectacles, activités sportives, jeux,
animation, maquillage, kiosques des
organismes et plus encore !

Information
info@ascotensante.org
819-342-0996



■ INTERVENTION DE QUARTIER

Local d'intervention de quartier
1945, Des Grands-Monts, app. 8 et 9
(819) 578-9336
(819) 570-4000

Programmation juillet-août 2019

HORAIRE D'ÉTÉ VARIABLE

DEMANDE D'AIDE INDIVIDUELLE, EN COUPLE OU EN FAMILLE

Appelez-nous pour un rendez-vous.

Sans rendez-vous tous les mardis entre 13 h et 15 h

GROUPE ESPACE CAFÉ

Jeux-art-échange, etc.

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

(9 juillet-23 juillet-6 août-20 août)

BÉBÉ +

Loisirs et échange entre mères

2e jeudi du mois de 13 h à 15 h

(11 juillet-8 août - annulé si pluie)

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h

(25 juillet-29 août)

FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

fermée le 16 août

(Pour les gens du territoire de l'Intervention de quartier Ascot)

Local fermé tous les lundis et certaines journées durant l'été.

HORAIRE VARIABLE



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, rue Kingston, Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2
Tél. (819) 822-0835

Site web : familleplus.ca

Courriel : familleplus@qc.aira.com et suivez-nous sur notre page Facebook!

Pour les familles ayant des enfants de 5 ans et moins.

Activités gratuites. Cotisation familiale annuelle de 10\$ (sauf pour la halte-garderie).

ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

Lundis animés de 9 h à 11 h, venez nous rejoindre pour différentes activités. Avant-midi variés avec chansons, histoires, bricolages, jeux libres et jasettes entre parents. Bienvenue aux parents avec poupons.

Durant l'été, cette animation se déroule à Famille Plus.

Mardis en famille de 9 h à 11 h. Activités pour enfants et parents sur différents thèmes stimulants : activités physiques, cuisines, bricolages, éveil musical, heure du conte, etc.

ACTIVITÉS PARENT

Matinées Parents, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi, halte-garderie gratuite pendant l'activité.

HALTE-GARDERIE

Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30, halte-garderie pour enfants de 18 mois à 5 ans.

Consultez notre calendrier des activités sur Facebook!



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données. Pour me contacter, demandez Marc (ou laisser un message) :

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

Quoi qu'il arrive, vous n'êtes pas seul!

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



Sept salons, dont le complexe de la rue du 24-Juin
Sherbrooke, Windsor, Asbestos, Weedon et East Angus



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke