



regards

« Au royaume de
l'espoir, il n'y a pas
d'hiver. »
Proverbe russe

VOLUME 16 NUMÉRO 1 - FÉVRIER 2021

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



**LA BIENVEILLANCE
POUR PRÉVENIR LA
MALTRAITANCE
ENVERS LES ÂÎNÉS**

page 8



**LE MOMENT
DE SE RETIRER**

Après 11 ans à la présidence
du journal communautaire
REGARDS...

page 4



**UN BRACELET
INTELLIGENT**

Conçu pour respecter la
distanciation physique ...

page 6



MERCI

**UN CONSEIL D'ADMINISTRATION
RENOUVELÉ POUR VOTRE
JOURNAL !**

Nous tenons à souligner le travail extraordinaire des
administrateurs sortants ...

page 2

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
15 FÉVRIER 2021

Prochaine date de parution
3 MARS 2021

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

PUBLICITÉ
(819) 342-0996
journalregards@gmail.com
ABONNEMENT ANNUEL
POSTAL : 25 \$ / 10 numéros
COURRIEL : 10 \$ / 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.

Québec

Sherbrooke



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉTIERS ÉCRIS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

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

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Jn-Guy Saint-Gelais, Monique Joyal-Painchaud et Daniel Grégoire

Conseil d'administration : Hugo Latour, président; Liliana Leal, vice-présidente; Monique Joyal-Painchaud, secrétaire; Jérémy Gaulin, trésorier; Céline Landreville, administratrice; Guy Boucher, administrateur; Daniel Grégoire, administrateur.

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/>



Carrière ÉCONOLITHO
imprimerie

D'une qualité et service impressionnant!

975-1, chemin Hamel
Sherbrooke, Qc J1R 0P7 | info@imprimeriecarriere.com | 819 569-0219

- imprimés commerciaux
- service de lettrage
- conception graphique
- estimation gratuite

NOTE DE LA RÉDACTION



ÉQUIPE DU JOURNAL

UN CONSEIL D'ADMINISTRATION RENOUVELÉ POUR VOTRE JOURNAL !

Depuis le 9 décembre dernier, le conseil d'administration du Journal *Regards* peut maintenant compter sur cinq nouveaux administratrices et administrateurs : Guy Boucher, Daniel Grégoire, Hugo Latour, Céline Landreville et Jérémy Gaulin.

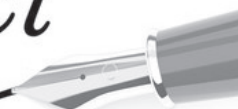
Nous tenons à souligner le travail extraordinaire des administrateurs sortants : Evelyne Lapierre, Gérard-Pierre Ti-I-Taming, Francine Goupil, Line Hogue et l'incontournable Jn-Guy Saint-Gelais.

Après douze ans d'engagement à titre de président, Jn-Guy Saint-Gelais a pris la décision de passer le flambeau. Sa démission est effective depuis le 5 janvier dernier. Nous tenons à le remercier pour son engagement des dernières années et pour

son apport inestimable au Journal *Regards*. Douze ans d'implication, cela équivaut à 120 éditions du journal à préparer, des heures innombrables à organiser chacune des parutions, à réviser les articles, à rédiger avec soin un minimum de 120 articles, à faire des demandes de subventions et des milliers d'heures de réunion. Nous vous devons des remerciements sincères monsieur Saint-Gelais.

Les membres du nouveau conseil d'administration savent que le défi de remplacer un pilier aussi solide que monsieur Saint-Gelais sera de taille. La vision commune d'un journal qui est le reflet dynamique de la vie riche et diversifiée du quartier d'Ascot motive grandement chacun(e) des membres du conseil d'administration.

Merci



NOTE DE LA RÉDACTION - SUITE

Voici la nouvelle composition du conseil d'administration du Journal Regards :

Nom	Rôle au sein du CA	Rôle(s) dans la communauté
Hugo Latour	président	Vice-président du Baobab - Café de quartier et délégué administrateur à Ascot en Santé
Liliana Leal	vice-présidente	Graphiste pour différents projets dont le journal Regards et résidente du quartier
Jérémy Gaulin	trésorier	Agent de concertation pour Ascot en Santé et représentant du C. A. de la Corporation AES
Monique Joyal-Painchaud	secrétaire	Correctrice bénévole du journal, impliquée au journal depuis plus de 8 ans
Daniel Grégoire	administrateur	Représentant de la communauté, résident du quartier, qui a fait carrière dans le domaine des communications
Guy Boucher	administrateur	Directeur de Famille Espoir (organisme du quartier) et délégué administrateur à Ascot en Santé
Céline Landreville	administratrice	Directrice de TDA/H Estrie (organisme du quartier) et déléguée administratrice à Ascot en Santé

Il reste deux (2) postes à combler : une personne à la coordination et une personne ressource choisie par le C. A.
Levez la main si vous avez de l'intérêt.



VIE COMMUNAUTAIRE

PRÉSENTATION DU PROJET DIALOGUE + EN ACTION



Actions
interculturelles
Depuis 1990
La diversité, c'est du monde

Dialogue + en action est un projet qui vise à renforcer le dialogue interculturel positif dans la société par l'implication de jeunes leaders dynamiques et motivés. Ces jeunes s'impliquent bénévolement comme acteurs de changement afin de lutter contre la discrimination et le racisme. En créant des espaces d'échange et de dialogue avec des organismes, élus et citoyens, ils aident à lutter contre la discrimination que vivent certaines personnes immigrantes et à encourager la mise en place de conditions gagnantes pour un vivre ensemble harmonieux.

Grâce à l'appui généreux du programme Mobilisation-Diversité du gouvernement du Québec, les activités tenues dans le cadre de ce projet sont offertes gratuitement, au bénéfice de tous les citoyens. Ceci contribuera à l'édification de Sherbrooke comme collectivité encore plus accueillante et inclusive, au travers de sa jeunesse qui est sentinelle de cette mission importante. Le tout se fait en abordant le dialogue interculturel et la diversité culturelle en tant que richesse parce que « On se ressemble plus qu'on pense »!

entre 15 et 30 ans et qui souhaitent faire une différence dans notre communauté, veuillez partager ce message pour qu'ils puissent nous contacter au (819) 822-4180 ou sur Facebook sous le nom de Dialogue + Actions Interculturelles, afin de se joindre au projet Dialogue + en action qui se termine au mois de mars 2021.

Pour avoir plus d'information visitez :
<https://www.facebook.com/dialogueplus>
<https://www.aide.org/dialogue-plus/>

Si vous connaissez des jeunes qui ont



LE MOMENT DE SE RETIRER



Jn-Guy SAINT-GELAIS

Après 11 ans à la présidence du journal communautaire REGARDS, je laisse la place à de plus jeunes et dynamiques administrateurs. J'avais été élu en décembre 2009. En effet, un nouveau conseil d'administration a été mis en place le 9 décembre 2020. La pandémie, les obligations professionnelles, la santé et l'épuisement ont eu raison de l'engagement de 5 des 7 administrateurs du journal.

Avec la précieuse collaboration d'Ascot en Santé, de nouveaux visages d'administratrices et d'administrateurs sont venus prendre la relève. Le nouveau C. A. vous est présenté dans ce journal.

J'ai écrit ma première chronique sur la « *Surveillance de quartier* » en novembre 2008. Mon premier

« *Mot du président* » a été publié en février 2010. Mois après mois, dix fois par année, je suis entré dans vos foyers pour vous informer sur la vie communautaire du quartier d'Ascot. Ce sont 118 chroniques sur la « *Surveillance de quartier* » et 108 « *Mot du président* ».

Tout au long de ma présidence, j'ai essayé d'améliorer le contenu local du journal tout en m'efforçant de livrer une information juste et non partisane. J'ai été ferme à l'occasion et j'ai même fait preuve d'entêtement. Mais mon but a toujours été le bien et la continuité du journal. Si j'ai blessé des gens, je m'en excuse sincèrement.

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la production et à l'amélioration de la facture de ce journal. La liste serait trop longue à énumérer ici. Sachez que je suis sincèrement reconnaissant des efforts et de la ténacité dont vous avez fait preuve. Le journal a pu s'améliorer dans son

format et dans son contenu grâce à vous.

Malheureusement, la pandémie nous a empêché de célébrer les quinze (15) ans du journal. C'est une épopée remarquable. Nous célébrerons avec plus de faste le vingtième en 2025. Votre support est essentiel à notre continuité.

Notre journal REGARDS rayonne partout au Québec et sert de modèle à plusieurs autres. Cette fierté, nous devons tous en être conscients et la perpétuer pour des années encore. L'avenue du numérique pourra apporter une autre dimension pratique à notre journal.

Bonne chance aux administratrices et administrateurs du nouveau C. A. Longue vie au journal REGARDS.

Au plaisir.

Jn-Guy Saint-Gelais, citoyen d'Ascot depuis près de 30 ans !



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



DES ACTIVITÉS EN PLEIN AIR GRATUITES POUR LES ADOLESCENTS... MÊME EN ZONE ROUGE!

Le contexte de pandémie affecte directement les adolescents : diminution des contacts sociaux, école à distance, arrêt des activités sportives, couvre-feu, etc. Les écrans ont pris encore plus de place dans leur quotidien, la motivation scolaire est difficile et pour plusieurs le parcours académique est même fragilisé. De nos réflexions sur tous ces impacts est né le projet *Bouge de là!* qui reflète parfaitement la mission de TDA/H Estrie : soutenir et outiller.

C'est un projet qui leur offre du soutien tout en leur permettant de voir les bienfaits de l'activité physique et des activités de plein air sur leurs symptômes contraignants du TDA/H, et sur leur bien-être en général. Bouge de là! a été développé grâce à une subvention du *Fonds d'urgence pour l'appui communautaire*, du gouvernement du Canada.

Le projet a été lancé cet automne en formule groupe avec des élèves de l'École internationale du Phare mais le passage en zone rouge nous a empêché de poursuivre la session. L'équipe s'est rapidement remise au travail pour réinventer le projet et nous avons lancé Bouge de là! en formule individuelle début janvier.

Voici une description du projet, parlez-en aux ados du quartier... c'est gratuit !

Bouge de là! Formule accompagnement individuel



Pour qui?

- Adolescents de secondaire 1 à 5 ayant un TDA/H diagnostiqué ou non
- Aucune aptitude requise en sport (on vise le plaisir !!)

Quoi?

- Activités stimulantes, sportives et gratuites!
- Par exemple : patin, ski alpin, raquette, "fat bike"
- 4 rencontres individuelles :
 - 3 rencontres d'activité physique (une par semaine)
 - 1 rencontre avec une intervenante de TDA/H Estrie pour mieux composer avec le TDA/H et développer des stratégies adaptées.

- Nos rencontres stimulantes vont permettre aux adolescents de constater les bienfaits de l'activité physique, d'être outillés sur leur TDA/H et d'augmenter leur motivation !!!

Quand?

- Les activités ont lieu à la fin des cours ou durant la fin de semaine.
- Les horaires sont faits sur mesure selon les disponibilités de l'adolescent.
- Du transport peut être fourni.

Inscription en ligne :

<https://forms.gle/QYw32VRZfZ9455jUA>

Par téléphone :

(819) 565-7131 poste 4

Par courriel :

chargeprojet@tdahestrie.org ou intervenante@tdahestrie.org





UN BRACELET INTELLIGENT CONÇU POUR RESPECTER LA DISTANCIATION PHYSIQUE



Denyse TREMBLAY

TROIS COMPAGNIES S'UNISSENT : YUNO INC., SOLUTIONS INFORMATIQUES LOGICWARE ET MAINTENANCE DIRECTE

La compagnie Solutions Informatique Logicware est une entreprise spécialisée dans la conception et l'intégration de solutions d'affaires faciles d'utilisation, performantes, robustes, sécuritaires, évolutives et innovatrices. Ayant pour but l'optimisation de vos processus d'affaires, ils ont mis en place toute la logistique nécessaire afin que les employés puissent continuer à vous desservir adéquatement pendant cette période.

En raison de la pandémie, trois entreprises de Magog se sont alliées pour élaborer cette solution novatrice. Ensemble, elles ont développé un bracelet intelligent pour respecter la distanciation physique de 2 mètres durant la période de la COVID-19. Ce bracelet est conçu par la compagnie Yuno, dont M. Claude Caron est le président, en collaboration avec les entreprises Solutions Informatiques LOGICWARE et Maintenance Directe, dont M. Michel Tousignant est le président. Les trois entreprises œuvrant dans la géolocalisation et l'implantation de solutions pour l'industrie 4.0, elles ont donc décidé

de mettre en commun leurs forces respectives afin de développer ce dispositif.

Pour ce faire, lorsque la personne le porte à son poignet, il vibre et se met à sonner lorsqu'un employé ne respecte pas la distance minimale et sécuritaire



Monsieur Michel Tousignant avec le bracelet intelligent.

avec un collègue qui le porte. De plus, il émet un signal lumineux. Le dispositif est très précis et réactif. L'alerte est donnée immédiatement dès qu'il y a rapprochement. M. Claude Caron, président de Yuno, spécialisé dans le domaine de la géolocalisation, explique l'efficacité du bracelet intelligent. Dans le cas d'un visiteur, deux ou trois jours après sa visite, s'il est déclaré COVID-19, on peut revoir le tracé de cette personne qui est venue dans le bâtiment. L'autonomie du bracelet peut durer quelques jours de charge, dépendamment du nombre de fois qu'il va vibrer.

Un outil de plus durant cette pandémie, dont la distanciation physique est un moyen préventif important. Ce

qui constitue un outil de prévention majeur.

– Dites-moi M. Tousignant, « quelle sera la survie de ce bracelet après la pandémie? »

Présentement, il est commercialisé pour les entreprises (usines) comme outil de travail. Le bracelet intelligent aura une utilité multiple et il ne sera pas juste utilisé durant la pandémie. Grâce au capteur, il pourra servir de contrôle pour ouvrir une porte, comme barrière de sécurité pour avertir d'un danger, pour les visiteurs afin d'aviser qu'ils sont dans une zone interdite. Supposons que dans une entreprise manufacturière, il y a un robot. S'il s'en approche trop, le bracelet va m'aviser immédiatement. Il peut aussi servir pour la gestion de foule.

– Quels sont les frais ?

C'est calculé selon la quantité commandée, ainsi que la durée de l'abonnement. Il faut compter un délai de 2 à 3 semaines pour la livraison. Ce bracelet intelligent sera un outil majeur au niveau du travail afin de renforcer la sécurité des employés. Qui sait, l'essayer, c'est l'adopter !

Pour plus d'information, contactez M. Michel Tousignant au 819-349-8248 ou par courriel michel.tousignant@logicware.ca (<http://www.logicware.ca/>) ou Claude Caron au 819-620-5475 ou par courriel ccaron@yuno.tech (<https://www.yuno.tech/>).

Merci pour cette entrevue et je vous souhaite beaucoup de succès avec ce bracelet intelligent.



RUE DU GISEMENT : MASSE MINÉRALE EXPLOITABLE



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

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

Une première partie de la rue du Gisement est construite à l'automne 2020, entre la rue des Prospecteurs et une courte distance au sud de la rue Lamarche, dans le développement domiciliaire du *Carré Belvédère* par les promoteurs Gestion Luc Éliás et les Entreprises Bimon. Le nom est attribué par le conseil municipal de Sherbrooke lors de sa réunion du 26 octobre 2018 dans un système ononymique sur les mines.

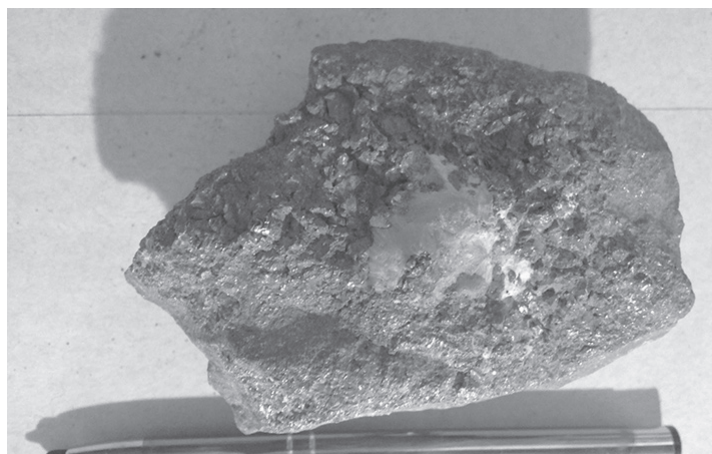


Photo de minerais de cuivre avec chalcopryrite, de la bornite et du quartz (courtoisie de Bruno Landry, Sherbrooke)

En géologie, on nomme gisement toute masse minérale sujette à exploitation éventuelle. Les gisements peuvent être dans les roches meubles, comme les placers aurifères dans des sables et graviers alluviaux, exploités par les orpailleurs. Ils peuvent aussi être dans les roches consolidées, comme les gisements de cuivre et d'amiante qui ont fait des Cantons-de-l'Est la première région minière du Canada du milieu du XIXe siècle jusqu'après la Première Guerre mondiale. Dans les Cantons-de-l'Est, pour en arriver à trouver quelques dizaines de gisements exploitables, les géologues ont recensé des milliers de gîtes minéraux qui se sont avérés à concentration non exploitable, et ce, en plus d'un siècle d'explorations.



ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

En 2021, *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



LA BIENVEILLANCE POUR PRÉVENIR LA MALTRAITANCE

La bienveillance est un des éléments de prévention contre la maltraitance envers les aînés. Cela se caractérise par des gestes et des attentions du quotidien envers soi et envers autrui : reconnaître nos besoins et les combler, reconnaître nos limites et notre pouvoir, développer la bienveillance envers l'autre.

Bienveillance envers soi : besoin d'estime de soi

« Ma femme est décédée il y a trois ans. J'ai deux filles qui sont présentes pour moi. Je vis encore dans ma maison, seul. Depuis le départ de ma femme, c'est moi qui dois prendre toutes les décisions. Des fois, je trouve ça difficile, mais je pense faire des choix selon ce qui est le mieux pour moi. »

Ma cadette me donne des conseils, mais le ton de voix qu'elle prend me blesse et me fait de la peine. Souvent, elle finit par me dire que je prends des mauvaises décisions et que je ne sais pas comment gérer mes affaires. Ça fait quelques mois déjà, mais je commence à me dire qu'elle a peut-être raison et que je pourrais la laisser administrer mes finances et payer mes comptes... Je crois que ça fait plaisir à ma fille de m'aider. Moi qui trouvais que je m'en sortais bien, je doute beaucoup de moi à présent et des choix que je prends.»

Se sentir aimé par ses proches représente un besoin important, ça favorise un sentiment d'appartenance, nous donne de la valeur, nous sécurise et contribue à renforcer notre estime de soi. Malheureusement, il arrive que nous accordions plus de valeur à l'autre, au point que nous nous dévalorisons et perdons confiance en qui nous sommes et en nos propres décisions.

Pour sortir de cette situation, des organismes tels que DIRA-Estrie peuvent vous accompagner pour vous aider à y voir plus clair et à apporter les changements nécessaires.



*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





« MON AVENIR, MES CHOIX »

PROJET PRÉPARATOIRE À L'EMPLOI POUR FEMMES



Formule de groupe, en visioconférence

Déterminée à améliorer votre situation financière?

Intéressée à intégrer ou à réintégrer le marché du travail?

À la recherche d'un emploi qui vous convient?

- Exploration du marché du travail
- Connaissance de soi
- Outils et techniques de recherche d'emploi
- Ateliers dynamiques

- Soutien individualisé
- Stages

Prêt de matériel informatique au besoin.

Soutien financier possible tout au long de la démarche. Certaines conditions s'appliquent.

QUAND : Entrée continue

DURÉE : 10 semaines

INFORMATION ET INSCRIPTION :

Joana Méthot 819-564-0202, poste 219



Jean Coutu

François Maltais, Alexandra Allie et Guillaume Beauregard

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h

Samedi 8 h 30 à 20 h

Dimanche 9 h à 20 h



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 Photopies

Soyez là pour vous comme vous l'êtes pour vos proches



Vous êtes là quand les gens que vous aimez vivent un mauvais moment. Ne vous oubliez pas. Des solutions existent pour aller mieux.

Il est possible que la situation actuelle suscite des émotions difficiles ou de la détresse. Il est normal de vivre un certain déséquilibre dans différentes sphères de sa vie. La gestion de ses pensées, de ses émotions, de ses comportements et de ses relations avec les autres peut devenir plus ardue. La plupart des gens arriveront à s'adapter à la situation, mais il demeure important que vous restiez à l'écoute de vos besoins. **N'hésitez pas à prendre les moyens nécessaires pour vous aider.**

Prenez soin de vous

- Misez sur vos forces personnelles et ayez confiance en vos capacités.
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Il n'y a pas de recette unique, chaque personne doit trouver ce qui lui fait du bien.
- Accordez-vous de petits plaisirs (écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, pratiquer une activité physique, etc.).
- Si c'est accessible, allez dans la nature et respirez profondément et lentement.
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.
- Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé par les événements. **Ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous aider.**
- Contribuez à l'entraide et à la solidarité tout en respectant vos limites personnelles et les consignes de santé publique. Le fait d'aider les autres peut contribuer à votre mieux-être et au leur.
- Prenez le temps de réfléchir à ce qui a un sens ou de la valeur à vos yeux. Pensez aux choses importantes dans votre vie auxquelles vous pouvez vous accrocher quand vous traversez une période difficile.
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress.
- Bien qu'il soit important de vous informer adéquatement, limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 et de ses conséquences, car une surexposition peut contribuer à faire augmenter les réactions de stress, d'anxiété ou de déprime.



Outil numérique *Aller mieux à ma façon*

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle. Si vous vivez des difficultés liées au stress, à l'anxiété ou à la détresse, cet outil peut contribuer à votre mieux-être puisqu'il permet de mettre en place des actions concrètes et adaptées à votre situation. Pour en savoir plus, consultez [Québec.ca/allermieux](https://Quebec.ca/allermieux)



Laissez vos émotions s'exprimer

- Gardez en tête que toutes les émotions sont normales, qu'elles ont une fonction et qu'il faut se permettre de les vivre sans jugement.
- Verbalisez ce que vous vivez. Vous vous sentez seul? Vous avez des préoccupations?
- Donnez-vous la permission d'exprimer vos émotions à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, en appelant une ligne d'écoute téléphonique ou autrement.
- Ne vous attendez pas nécessairement à ce que votre entourage soit capable de lire en vous. Exprimez vos besoins.
- Faites de la place à vos émotions et aussi à celles de vos proches.



Utilisez judicieusement les médias sociaux

- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets néfastes et nuire aux efforts de tous.
- Utilisez les réseaux sociaux pour diffuser des actions positives.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire.



Adoptez de saines habitudes de vie

- Tentez de maintenir une certaine routine en ce qui concerne les repas, le repos, le sommeil et les autres activités de la vie quotidienne.
- Prenez le temps de bien manger.
- Couchez-vous à une heure qui vous permet de dormir suffisamment.
- Pratiquez des activités physiques régulièrement, tout en respectant les consignes de santé publique.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat, etc.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent.

Aide et ressources

Le prolongement de cette situation inhabituelle pourrait intensifier vos réactions émotionnelles. Vous pourriez par exemple ressentir une plus grande fatigue ou des peurs envahissantes, ou encore avoir de la difficulté à accomplir vos tâches quotidiennes. Portez attention à ces signes et communiquez dès que possible avec les ressources vous permettant d'obtenir de l'aide. Cela pourrait vous aider à gérer vos émotions ou à développer de nouvelles stratégies.

- **Info-Social 811**
Service de consultation téléphonique psychosociale 24/7
- **Regroupement des services d'intervention de crise du Québec**
Offre des services 24/7 pour la population en détresse :
centredecrise.ca/listecentres
- **Service d'intervention téléphonique**
Service de consultation téléphonique 24/7 en prévention du suicide :
1 866 APPELLE (277-3553)

De nombreuses autres ressources existent pour vous accompagner, consultez : Quebec.ca/allermieux

Quebec.ca/allermieux

📞 Info-Social 811

Québec 



SANTÉ CANADA

SAINE ALIMENTATION PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Est-ce que vos habitudes alimentaires ont changé pendant la pandémie?

Si la réponse est oui, vous n'êtes pas seul(e). Depuis le début de la crise sanitaire, en mars dernier, bien des gens mangent davantage de malbouffe et font moins d'exercice physique. La bonne nouvelle c'est qu'il n'est jamais trop tard pour adopter de meilleures habitudes de vie!

Vous cherchez des idées pour vous alimenter sainement pendant le confinement? Parmi les choix alimentaires sains, mentionnons :

- [les légumes et les fruits](#)
- [les aliments à grains entiers](#)
- [les aliments protéinés](#)

Faire des choix alimentaires sains veut dire aussi **limiter la consommation d'aliments hautement transformés.** Si vous choisissez de consommer ce type d'aliments, mangez-en moins souvent et en petites quantités.

Faites preuve de créativité en utilisant ce que vous avez, y compris les restes, pour les repas et les collations :

ADAPTEZ VOS RECETTES

en utilisant des ingrédients que vous avez déjà à la maison ou qui sont vendus à rabais. Par exemple :

- Si une recette contient des fruits frais et que vous avez des fruits surgelés, substituez-les.
- Si un sandwich se fait avec du poulet et que vous avez déjà du thon en conserve, préparez la recette avec le thon.
- Si une recette de sauce pour pâtes contient des tomates fraîches, mais que vous n'avez que des tomates en dés en conserve, utilisez-les.

Utilisez des restes pour composer un tout nouveau repas.

Par exemple :

- Préparez une [pizza à croûte mince](#) en la garnissant de restes

de légumes rôtis. Ou intégrez vos restes de légumes à des pâtes ou des soupes.

- Utilisez les restes de viande (poulet, bœuf, dinde) dans des roulés, des salades ou des sandwichs pour un dîner maison simple.
- Ajoutez les restes de haricots, de lentilles et de pois chiches cuits ou en conserve à des salades ou à des roulés pour un dîner simple, ou mélangez-les avec du riz, des tomates fraîches, de l'avocat, de la salsa et de la sauce piquante pour faire un bol burrito facile et rapide.

N'hésitez pas à consulter la page de Santé Canada sur [la saine alimentation, les habitudes alimentaires et la planification des repas pendant la pandémie de COVID-19](#) pour avoir davantage de conseils.

Maintenir de bonnes habitudes alimentaires, c'est bon pour le moral et pour votre système immunitaire!



UN PAS À LA FOIS

POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE



LES ACCROS AU PLEIN AIR EN COLLABORATION AVEC JEVI CPS – ESTRIE PRÉSENTE LE DÉFI

Sherbrooke, le 13 janvier 2021 – M. Gopal Ducharme parcourra à la marche et de façon autonome une distance de 400 km ! Son parcours débutera le 27 janvier 2021 au parc Valois à Salaberry-de-Valleyfield et il s'achèvera 9 nuits et 10 jours plus tard à la polyvalente Montignac de Lac-Mégantic.

Son objectif : remettre 30 000 \$ à JEVI Centre de prévention du suicide – Estrie.



Des images et vidéos prises pendant l'aventure seront présentées sur sa page Facebook [Les Accros au plein air](#). C'est aussi par cette page qu'a été diffusée la [vidéo promotionnelle](#) et que ses abonnés seront invités à faire des dons pour la prévention du suicide, cause qui lui tient grandement à cœur.

« La prévention est l'une des meilleures stratégies pour sauver des vies. Je tiens donc à ouvrir la discussion sur le sujet afin de briser les tabous et éclairer ceux qui en ont besoin. Je ferai le parallèle entre mon périple et le thème du suicide pour lancer un message de persévérance, d'espoir et de motivation à la population. Le suicide peut toucher n'importe qui et il affecte trop de vies à tous les jours. C'est pourquoi votre soutien est si important ! » clame M. Ducharme.

Tania Boilar, directrice générale de JEVI, souligne, elle aussi, l'importance de parler ouvertement de la problématique du suicide. *« Parler du suicide sauve réellement des vies. Nous croyons profondément que les 70 décès par suicide qui se produisent annuellement en Estrie sont évitables par la prise de parole et la disponibilité de l'aide. Merci beaucoup M. Ducharme de votre conviction profonde et de vivre cette aventure au profit de la prévention du suicide ! Bonne chance ! »*

À PROPOS D'ACCROS AU PLEIN AIR

M. Gopal Ducharme a lancé en 2019 Les Accros au plein air, une page Facebook qui vise à faire connaître les montagnes du Québec en encourageant les activités en plein air, le tourisme au Québec et l'effort physique.

À PROPOS DE JEVI

JEVI est un organisme communautaire ayant pour mission la promotion du mieux-vivre et la prévention du suicide auprès de la population de l'Estrie qu'il dessert depuis bientôt 35 ans. Les services d'intervention, qui se dénombrent à plus de 18 000 par année, sont offerts gratuitement aux personnes suicidaires, à leurs proches, aux personnes endeuillées à la suite d'un décès par suicide et aux autres intervenants de l'Estrie. Les activités de formation et de sensibilisation s'adressent à la population, aux milieux scolaires, aux milieux de travail, aux organismes communautaires et aux établissements publics.

En collaboration avec :





28 PROPOSITIONS POUR SOUTENIR VOTRE ENFANT DANS SA DÉCOUVERTE DE LA LECTURE ET DE L'ÉCRITURE

Le mois le plus court de l'année est propice à l'adoption de toutes sortes de défis. En février, le comité d'Éveil à la lecture et à l'écriture (ÉLÉ) d'Ascot en Santé vous encourage à nourrir la curiosité naturelle de vos enfants pour la lecture et l'écriture. En effet, le comité vous a concocté un défi par jour pour stimuler les réflexions ou pour interagir avec vos enfants dans le plaisir et avec des moyens simples. Que vous mettiez en place la totalité ou quelques-unes des 28 propositions, elles auront un

impact sur le développement des apprentissages futurs de vos enfants. De plus, si vos enfants démontrent un réel intérêt pour les activités, elles peuvent être répétées fréquemment. De fait, les apprentissages trouvent leur ancrage lorsqu'ils sont vécus dans un climat de détente et qu'ils sont accompagnés par des figures significatives comme vous. En terminant, nous vous invitons à consulter le site Internet La CLEF qui a inspiré certains des 28 défis proposés.

Julie Bellavance, conseillère pédagogique à l'éducation préscolaire, CSSRS pour le comité ÉLÉ d'Ascot en Santé

- 1 Découpez cette page du journal Regard devant vos enfants et expliquez-leur que vous ferez ensemble le maximum d'activités de lecture et d'écriture proposées. Placez la page dans un endroit visible. À chaque défi relevé, demandez à vos enfants de dessiner dans la case de l'activité vécue un bonhomme sourire.
- 2 La période officielle d'inscription à l'école se déroule du 1er au 12 février. En remplissant le formulaire en ligne, expliquez à votre enfant ce que vous écrivez. Ce faisant, vous démontrez à quoi sert l'écriture. Pour des renseignements supplémentaires concernant les inscriptions à l'école rendez-vous à cette adresse : <https://www.csr.ca/fr/parent/admission-et-inscription/premiere-inscription/index.html>
- 3 En déjeunant ce matin, observez avec vos enfants les écritures qui se trouvent sur les collants des fruits, les pots de confiture ou sur la boîte de céréales.
- 4 Écrivez au stylo, le prénom de vos enfants sur la peau de la banane que vous leur donnerez en collation. Trouvez d'autres endroits inusités pour écrire et surprendre vos enfants. Par exemple dans la buée du miroir, sur le papier de toilette, etc.
- 5 Avec vos enfants, découpez en 4 des feuilles de papier brouillon et brochez-les ensemble. Ces calepins improvisés serviront à différents jeux. Les enfants pourront librement dessiner et faire semblant d'écrire.
- 6 Visitez le répertoire de livres audio sur le site de Radio-Canada pour avoir accès à plusieurs courts albums lus à voix haute. Choisissez ceux d'une durée de 3 à 7 minutes selon l'intérêt de vos enfants. <https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio>
- 7 Cuisinez avec vos enfants les bouchées de brownies du mois de février dans le planificateur familial et lisez à voix haute la recette étape par étape. Toute autre recette peut aussi faire l'affaire. Ce faisant, vous démontrez à quoi sert la lecture.
- 8 Sur le chemin de l'école ou de la garderie, questionnez vos enfants sur la signification des panneaux de signalisation. Que veulent dire les illustrations, les couleurs, les mots écrits, etc. Laissez vos enfants formuler leurs propres idées avant d'y aller de vos explications.
- 9 C'est au tour de vos enfants de vous raconter à leur façon un livre qu'ils connaissent parce que vous leur avez lu plusieurs fois. Laissez-vous surprendre par les tournures des phrases et les mots qu'ils ont mémorisés.
- 10 Proposez à vos enfants de bricoler quelques valentins pour leurs grands-parents ou toute autre personne significative. Encouragez-les à signer leur prénom à leur façon s'ils n'ont pas encore d'intérêt pour les lettres.



11	En compagnie de vos enfants, observez les circulaires d'épicerie pour choisir ensemble un aliment qui fera le bonheur de toute la famille et qu'il est réaliste d'ajouter à votre liste de la semaine. Pour ne pas l'oublier, écrivez le nom de cet aliment devant vos enfants en expliquant qu'une fois écrit, il est plus facile de s'en souvenir.
12	Devant vos enfants, amusez-vous avec les mots et faites des rimes rigolotes. Vous pouvez utiliser n'importe quel mot ou les prénoms des membres de la famille. Ensuite, laissez vos enfants faire des essais et s'ils n'y arrivent pas aidez-les en leur offrant des choix. Par exemple : Gabriel est-ce que ça rime avec le mot banane ou avec le mot miel ?
13	Si vous ou vos enfants n'êtes pas abonnés à la bibliothèque municipale, sachez que même en zone rouge, il est possible de se rendre sur place pour obtenir ou renouveler sa carte d'emprunts. Votre enfant pourra se faire une idée de ce à quoi ressemble une bibliothèque.
14	Proposez à vos enfants d'écrire avec vous le menu pour le souper de la St-Valentin. S'ils le veulent, laissez les enfants écrire une ou quelques lettres dans un mot ou dessiner le menu sur la feuille. Durant le souper, placez le menu au milieu de la table et lisez-le pour informer votre famille des mets qui chatouilleront leurs papilles.
15	Initiez une séquence rythmique en tapant dans vos mains. Exemple : Tape (lent), Tape-Tape (rapide). Demandez à vos enfants de la reproduire après l'avoir observée et écoutée. Après quelques échanges, chaque membre de la famille pourra devenir à son tour le chef d'orchestre.
16	Organisez une chasse aux lettres dans la maison. Invitez les enfants à trouver la lettre que vous écrivez sur une feuille. Cette lettre pourrait se trouver sur les contenants, les boîtes, les livres, les listes, les cartes, les dessins, etc. Lorsqu'une ou plusieurs lettres identiques sont trouvées, on change de lettre.
17	Visitez la page Facebook d'Ascot en Santé pour assister au conte en ligne du mois animé par France Laliberté du CPE Les amis du globe. https://www.facebook.com/AscotenSante/
18	Lors de la lecture d'un livre, attardez-vous aux illustrations en questionnant vos enfants sur un élément de l'illustration qu'ils aimeraient manger, sentir, toucher, entendre et voir apparaître pour de vrai.
19	Aujourd'hui, on se donne une petite pause-lecture en famille. Chaque membre de la famille prend quelque chose à lire. Cela peut être, un album, une bande dessinée, une revue, un livre de recettes, etc. Les plus jeunes s'attarderont aux illustrations alors que les plus vieux pourront lire les mots. Et après la pause-lecture de quelques minutes, on se parle de ce que l'on a vu ou lu.
20	Demandez à votre enfant de choisir trois mots à partir desquels vous raconterez à l'oral une courte histoire à dormir debout. Par exemple : Avec les mots patate, chien et plouf que pourriez-vous inventer ? Après quelques exemples, vos plus vieux voudront certainement raconter une histoire avec trois nouveaux mots. (Naître et grandir, octobre 2020)
21	Lorsque vous cuisinerez votre prochaine soupe aux légumes, ajoutez-y des nouilles alphabet. Durant le repas, amusez-vous à trouver dans quelques-unes de vos bouchées une ou des lettres qui se trouvent dans votre prénom et celui de vos enfants.
22	Montrez à vos enfants une chanson ou une comptine de votre enfance. Poussez la chansonnette et jouez avec les rimes et les mots. Vos enfants en redemanderont.
23	Les histoires mimées sont intéressantes pour canaliser l'énergie et mieux comprendre les mots puisqu'ils sont vécus avec le corps. Vous pouvez inventer une courte histoire et la faire mimer par vos enfants ou encore vous laisser inspirer par celles qui se trouvent sur ce site : https://www.force4.tv/fr/autour-du-feu
24	Puisque votre famille est maintenant abonnée à la bibliothèque municipale, demandez à vos enfants de choisir un thème qu'ils aiment et réservez-leur quelques livres en ligne. Dans quelques jours, vous recevrez un courriel vous invitant à aller chercher les livres que vous avez réservés.
25	À l'occasion, lorsque vous écrivez un texto, un courriel ou une note expliquez à vos enfants à qui s'adresse votre message et pourquoi vous l'écrivez. Par exemple : « J'écris un texto à papa pour lui demander s'il a tout ce qu'il faut pour cuisiner le souper. »



26

Personnalisez les portes des chambres de vos enfants en écrivant avec leur aide chaque prénom sur une feuille différente. Laissez vos enfants décorer les lettres de leur prénom ou l'espace autour de leur prénom avec des dessins, du collage, etc. Ensuite, aidez vos enfants à placer les bons prénoms sur les bonnes portes des chambres.

27

Saupoudrez le contenu d'une boîte de gelée de fruits de type «Jell-O» dans une assiette d'aluminium de façon à couvrir le fond de l'assiette d'une mince couche de poudre. Proposez à votre enfant de faire des lignes, des points, des formes, des lettres et des chiffres dans la poudre en traçant avec son doigt en guise de crayon.

28

Célébrez vos initiatives pour soutenir les découvertes de vos enfants en lecture et en écriture. Comptez le nombre de bonshommes sourire dessinés dans les cases et félicitez-vous du temps investi à jouer avec vos enfants dans le plaisir et sans stress.



LA PROTECTION DES ÉQUIPEMENTS HIVERNAUX



Jn-Guy SAINT-GELAIS

Surveillant de quartier
Arr. du Mont-Bellevue

Nous allons sortir du confinement et du couvre-feu dans quelques jours... peut-être. En attendant, les sports de glisse sont permis tout en respectant la bulle familiale. L'achalandage pour la pratique des activités hivernales a explosé cet hiver.

Qui dit plus de participants, dit aussi, plus d'équipements visibles. Ce qui fait l'affaire des voleurs. Nous avons entendu toutes sortes d'histoires rocambolesques sur la disparition de skis, de planches à neige, de bottines, de gants, de téléphones ou de tablettes laissés

dans les automobiles ou dehors, sans surveillance.

Les désagréments sont nombreux. Surtout pour le remplacement, puisque les magasins sont en rupture de stock pour la très grande majorité. Donc, vous faire voler peut signifier la fin de vos activités sportives pour l'hiver.

Ce qui signifie que vous devez respecter les consignes de base sur la protection de vos biens. Vous devez bien barrer vos portes, verrouiller vos skis et bâtons, ranger vos équipements électroniques dans la valise barrée de votre voiture. En fait, vous devez demeurer vigilant et prudent.

Spécialement, vous devez enseigner à vos jeunes à bien protéger leurs

jouets ou leurs équipements. Donnez-leur des trucs sécuritaires et vous éviterez des désagréments. Il ne faut pas laisser des intrus s'introduire dans notre bulle. Restons circonspects.

En ce début d'année très particulier, je vous souhaite de la joie et du plaisir. Ensemble, nous sortirons grandis de cette épreuve et nous pourrions prévoir des jours meilleurs. Je vous souhaite les 2 mots de 5 lettres les plus importants dans les circonstances :

SANTÉ et AMOUR.

Au plaisir.

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



S'isoler, c'est sérieux.

**Pour lutter contre la propagation de la COVID-19,
on doit rester à la maison quand :**

- on a des symptômes
- on a passé un test
- le résultat est positif
- on revient de voyage
- on a été en contact avec
un cas confirmé

Québec.ca/isolement

1 877 644-4545

Votre
gouvernement

Québec



DES ARBRES À DÉCOUVRIR

Mélanie BERGERON, BIOL. M. SC.,
Association forestière du sud du Québec

Certains arbres de nos régions sont actuellement en difficulté en raison d'insectes ou de maladies venus d'ailleurs. C'est le cas des frênes attaqués par l'agrile du frêne, et des ormes, pour la plupart affectés par la maladie hollandaise de l'orme. En tant que citoyen, il est difficile d'agir seul contre de telles menaces. Par contre, on peut aider nos milieux à conserver une diversité d'arbres, le temps que la science trouve des solutions.

Il est important de conserver une variété d'arbres dans les milieux urbains ou forestiers, car chacune des variétés procure des avantages différents et chacune possède ses propres résistances face aux variations de l'environnement. Plus on a de variétés d'arbres, plus on a de chances qu'une variété survive à une future catastrophe ou à l'arrivée d'un nouveau pathogène.

Nous vous présentons deux espèces de remplacement pour les frênes



et les ormes. Il s'agit du « févier » d'Amérique et du « micocoulier » occidental. Toutes deux vivent naturellement au Québec, mais, elles sont rares, car elles préfèrent les températures légèrement plus chaudes de l'Ontario. Néanmoins, avec le réchauffement des températures des dernières décennies, le Québec est devenu tout à fait favorable à ces espèces. Il est d'ailleurs possible qu'elles remplacent naturellement les frênes et les ormes au fil des siècles. Mais, pourquoi ne pourrait-on pas aider la nature à s'adapter plus rapidement aux menaces qu'on lui a introduites?

Févier d'Amérique

Le févier aime la lumière ainsi que les sols riches et humides. Il est tolérant aux conditions urbaines. Il produit une cime large qui laisse filtrer la lumière. Son nom lui vient des gousses qu'il produit, semblables à des fèves. À pleine



maturité, il peut atteindre 18 m de haut par 16 m de large.

Micocoulier occidental

Le micocoulier est un arbre en forme de parasol. Il croit sur une variété de sols et tolère légèrement l'ombre. Il produit des petits fruits rouges comestibles. À pleine maturité, il peut atteindre 15 m de haut par 8 m de large. Cette espèce est susceptible d'être désignée menacée ou vulnérable en raison de sa faible présence.

Pour découvrir d'autres espèces de remplacement, visitez :

agrile.cqeee.org/?page_id=999

Pour en savoir plus sur les espèces naturelles au Québec, visitez :

afsq.org/identification-des-arbres/



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.



COVID-19 : PLUS DE 1,3 M \$ ADDITIONNELS POUR AIDER LES PME DE SHERBROOKE

Sherbrooke, le lundi 11 janvier 2021 – Un plus grand nombre d'entreprises sherbrookoises touchées par la pandémie de COVID-19 pourront bénéficier d'une aide financière. Le gouvernement du Québec a confirmé l'injection de plus de 1,3 M\$ supplémentaires dans le programme Aide d'urgence aux petites et moyennes entreprises (PAUPME) de la Ville de Sherbrooke. Réunis en séance extraordinaire, les membres du conseil municipal ont accepté ce prêt additionnel, qui est géré par l'organisme Pro-Gestion Estrie. Certains critères d'admissibilité ont également été assouplis.

Ce programme a été mis en place en avril dernier afin de favoriser l'accès à des capitaux pour maintenir, consolider ou relancer les activités des entreprises pénalisées par la pandémie de COVID-19. Il était doté initialement d'une enveloppe de 1,8 M\$. À ce jour, un montant total de près de 1,5 M\$ a été octroyé à 39 entreprises situées sur le territoire de la Ville de Sherbrooke. La nouvelle enveloppe consentie par le ministère de l'Économie et de l'Innovation s'élève pour sa part à 1 342 958 \$.

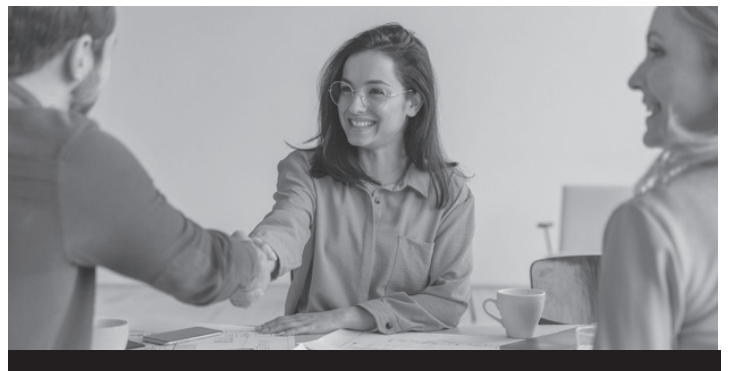
Rappelons que les entreprises de tous les secteurs d'activité sont admissibles au (PAUPME), compris les coopératives, les travailleurs et travailleuses autonomes, les organismes sans but lucratif et les entreprises d'économie sociale réalisant des activités commerciales. L'aide financière accordée prend la forme d'un prêt ou d'une garantie de prêt pouvant atteindre 50 000 \$. Le taux d'intérêt est de 3 %.

Un autre programme, soit l'Aide aux entreprises en régions en alerte maximale (AERAM), est offert aux entreprises dans un secteur d'activité économique pénalisé par la pandémie. Une entreprise admissible à ce volet peut voir convertir en pardon de prêt l'équivalent de 80 % de son prêt octroyé dans le cadre du (PAUPME), à certaines conditions. L'aide totale accordée peut atteindre 100 000 \$.

« Nous continuons d'être proactifs afin d'aider nos entrepreneurs et entrepreneuses à surmonter cette crise sans précédent. La Ville et ses organismes de développement économique sont là pour vous », souligne le maire de Sherbrooke et coprésident du comité politique de développement économique, M. Steve Lussier.

« Les gens d'affaires ne doivent pas hésiter à communiquer avec nos organismes partenaires afin que nous puissions leur venir en aide. Plusieurs programmes sont disponibles », rappelle quant à elle la conseillère municipale Annie Godbout, également coprésidente du comité politique de développement économique.

Pour en savoir plus sur les mesures d'aide disponibles : sherbrooke.ca/mesuresentreprises.



Pour seulement 1 \$ / ligne
PETITES ANNONCES

■ 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