

regards

Prends le temps de donner, c'est une journée trop courte pour être égoïste.
— proverbe irlandais

VOLUME 9, N°6 - MARS 2014

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Parents-Secours

« L'importance de s'impliquer ! »

— Johanne Poulin,
présidente de Parents-Secours Sherbrooke

page 9

Photo : Denyse Tremblay

Campagne de financement 2014



page 11



page 6



22 mars :
SAFRIE
vous invite!
page 10

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

819 566-4363



Desjardins
Caisse du Mont-Bellevue
de Sherbrooke

Visitez notre site Internet :

www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke

Prochaine date de tombée
des textes et des publicités
15 MARS 2014

Prochaine date
de parution
2 AVRIL 2014

RÉDACTION

Daniel St-Onge
C. P. 22002
Sherbrooke QC J1E 4B4

PUBLICITÉ

Florent Rousseau :
819 822-3299 / 819 993-2505

Tél. : 819 821-2548
journalregards@yahoo.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Daniel ST-ONGE
Coordonnateur
du journal *Regards*

Restons sereins

Comme on le sait, le projet de loi 60 (*la Charte des valeurs québécoises : Une affirmation de ce que nous sommes et de ce que nous voulons être*), proposé par le gouvernement actuel soulève bien des passions. Il faut se rappeler que cette démarche se fait dans la foulée de la Commission de consultation sur les pratiques d'accommodement reliées aux différences culturelles, créée en 2007, laquelle répondait à un malaise manifeste dans notre société face à des demandes de plus en plus fréquentes d'accommodements de la part de certains groupes culturels ou religieux.

Si certains sont en faveur de la charte proposée par le gouvernement, avec ou sans amendement, d'autres sont carrément contre. Et le débat sur la question est bel et bien engagé. Un débat nécessaire, dont l'enjeu est de taille, car il pose la question fondamentale : quelle forme doit-on donner au concept de laïcité pour l'appareil d'État?

Il va sans dire, c'est un débat intense, souvent houleux et passionné, à l'instar de celui sur les accommodements raisonnables. Un débat qui, pourtant, reste généralement respectueux des idées et convictions défendues de part et d'autre. Malgré cela, dans son sillon, le débat a aussi donné lieu à quelques invectives, gestes disgracieux, même des méfaits. La récente anecdote de la boucherie Tiba, sur la rue Denault, en est un pathétique exemple. Bien que ce type de débordements soit marginal, rare et sans conséquence grave, il n'en reste pas moins préoccupant, et franchement contraire à nos valeurs sociales. Naturellement, il ne faut pas s'attendre à ce que les groupes en faveur de la charte et ceux en défaveur s'aiment d'amour tendre. Mais rien ne peut justifier l'usage d'une forme quelconque d'intimidation ou de violence pour faire valoir son point de vue.

Une chose demeure, l'issue du débat actuel sur la laïcité de l'État sera celle qu'une majorité de citoyens aura souhaitée. Et ce sera d'autant plus représentatif de la volonté populaire si les pour et les contre s'en tiennent à un serein choc des idées. Après tout, nous sommes condamnés à vivre ensemble quoi qu'il arrive.

L'Histoire nous l'enseigne depuis, mais aussi les conflits qui font rage présentement ailleurs dans le monde : pour régler un différent, mieux vaut faire couler l'encre et la salive que le sang et les larmes.

Campagne de financement 2014

**Un DON pour Regards,
c'est un DON pour nous tous!**
Détails en page 11



En partenariat avec :



Corporation Ascot en Santé

819 822-5455 poste 14876
corpoaes@alinto.com
819 342-0996
TremblaySa@csrs.qc.ca



www.facebook.com/pages/Ascot-en-Santé/125288147532136

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

Culture et Communications Québec



Ville de Sherbrooke

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Desjardins Caisse du Mont-Bellevue de Sherbrooke

Arrondissement du Mont-Bellevue



Regards est aussi disponible en format PDF sur le site : www.amecq.ca/journaux_membres/regards/

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4 750 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination, journalisme et graphisme : Daniel St-Onge

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Guillaume Corriveau, vice-président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapiere, secrétaire; Francine Goupil, administratrice; Carmen Houde, membre cooptée d'Ascot en Santé; Bruno Léger, membre coopté de l'arrondissement du Mont-Bellevue; Monique Joyal-Painchaud, 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!



Regards est imprimé par :



L'imprimerie à bon prix.

• Impressions de tous genres
• Entêtes, enveloppes, dépliants, brochures
975-1, chemin Hamel
Sherbrooke (Québec) J1R 0P7
Tél. : 819.569.0219 - Téléc. : 819.569.8094
econolitho@cooptel.qc.ca



« Faire plus... simplement »

La corporation Ascot en Santé œuvre depuis plus de vingt ans sur le territoire de l'ancienne ville d'Ascot. Le mandat de cette table d'action et de concertation est de créer, promouvoir et superviser des projets concertés visant l'amélioration de la santé et de la qualité de vie des citoyens. Notre démarche de revitalisation de quartier est fondée sur les principes de participation citoyenne, de concertation intersectorielle et de renforcement du pouvoir d'agir.

Ce pouvoir d'agir s'opère sur trois plans : individuel, organisationnel et communautaire. Au plan individuel, il vise à amener les personnes à exercer un plus grand pouvoir sur leur vie et sur leur santé. Le pouvoir d'agir concerne également le plan organisationnel parce qu'un comité soutient les expériences individuelles qui se réalisent ainsi plus efficacement tout en fournissant un lieu où les compétences acquises peuvent être testées et améliorées. Enfin, il comprend une dimension collective, puisqu'il s'agit d'augmenter la capacité de la communauté à s'organiser pour améliorer les conditions de vie de ses membres, tout en réduisant les inégalités en regard de la santé.



Ascot en Santé est le bassin incubateur de la plupart des projets qui émanent dans notre quartier. Que ces projets touchent le rapprochement interculturel, le développement économique, les jeunes, le cadre de vie ou la vie de famille, Ascot est un modèle exemplaire d'une communauté tissée serrée. Pour nous, les services de proximité offerts par la Ville sont essentiels au développement et à la réalisation des projets citoyens en cours et à venir.

Ascot en Santé organise, quatre fois par année, des assemblées de quartier au cours desquelles les enjeux locaux sont discutés. C'est lors de la plus récente de ces assemblées que nous avons débattu du projet de réforme de la gouvernance municipale et que nous nous sommes concertés pour présenter un mémoire au nom d'Ascot en Santé lors des consultations publiques du 4 et 5 février. Mémoire dont vous pouvez lire l'essentiel en page 7 de la présente édition de *Regards*.

Sandy Tremblay
Pour le conseil d'administration d'Ascot en Santé.

Clin d'oeil à : Isabelle Gendron et Claude Toupin



Jn-Guy SAINT-GELAIS
Président du C. A.
du journal *Regards*

L'atteinte de l'objectif

Les olympiens nous ont éblouis avec leurs exploits. Toutes et tous avaient un rêve, et ils l'ont réalisé. Certains ont même réussi à obtenir une médaille. Ils nous ont montré une force, un courage et une détermination qui devraient nous inspirer. La FIERTÉ se lisait sur leurs visages.

Chacune et chacun d'entre nous avons des rêves. Collectivement, nous en avons aussi. Nous voulons améliorer notre vie communautaire. Nous voulons notre maison de quartier. Pour y arriver, il faut être déterminé et croire que c'est possible.

Nous mettons de l'avant des projets de toutes sortes. Et nous les réalisons. Pourquoi ne réussirions-nous pas à obtenir notre Maison de quartier? Plusieurs disent que c'est une question de temps, d'autres savent que c'est une question d'EFFORTS CONCERTÉS. Y croyons-nous à notre rêve? Faisons-nous les efforts pour le réaliser? Supportons-nous adéquatement nos leaders dans leurs démarches?

L'ATTEINTE DE L'OBJECTIF sera d'autant plus satisfaisante que nous en serons fiers, de cette FIERTÉ qui anime les champions. Bravo à nos athlètes, mais surtout, BRAVO À VOUS de croire en notre rêve. Au plaisir.



*Assoc'oyer
On change le monde!*



Arrondissement
du Mont-Bellevue

CAMP DE JOUR

Cette année encore, le parc du Belvédère, le *Centre communautaire de loisir Sherbrooke* et le *Carrefour accès loisirs* vous offrent une foule d'activités pour la période estivale. Surveillez l'édition du printemps/été de l'*InfoSherbrookois* distribué dans la semaine du 13 avril pour plus d'information. Les inscriptions débiteront en mai.

Rappel - abri temporaire pour les autos

Les garages ou abris temporaires installés sur le territoire sherbrookois devront être retirés d'ici le 15 avril prochain.

Poubelles

Le mois de mars est souvent le mois des tempêtes hivernales, nous

vous rappelons d'éviter de laisser vos bacs roulants trop longtemps en bordure de rue, et ce, afin de faciliter le travail d'entretien des rues et des trottoirs.

Stationnement dans les rues

Malgré le fait que le printemps soit à nos portes, l'interdiction de stationner dans les rues entre minuit et 7 h demeure en vigueur jusqu'au 31 mars. Même si l'on ne prévoit pas de neige, ni d'opérations de déneigement, ne laissez pas votre voiture dans la rue, vous éviterez ainsi une fâcheuse contravention.

À SURVEILLER

3 au 10 mars – Carnaval de la relâche scolaire de la station de ski du mont Bellevue

Afin de profiter pleinement de la semaine de relâche, l'équipe de la station de ski vous offre forfaits, promotions et activités diverses.

Du 3 au 10 mars, il est possible de faire la location de skis ou de planches à neige pour 20 \$. Voici un bref aperçu de la programmation :

HORAIRE	Tous les jours de 9 h à 22 h, sauf le dimanche de 9 h à 17 h
Mercredi 5 mars	13 h à 15 h : Compétition de ski alpin et de planche à neige organisée par l'école de ski. 17 h à 22 h : Soirée des dames, billet de remontée mécanique (ski alpin ou planche à neige) gratuit pour les dames de 18 ans et plus.
Jeudi 6 mars	11 h à 15 h : Présence sur place de l'équipe de NRJ 106.1 (animation, jeux et musique). 15 h : Tirage d'une planche à neige et d'une paire de skis alpins paraboliques (pour juniors) offertes par Ski Mode Claude Adam, parmi tous les skieurs et planchistes présents.
Vendredi 7 mars	Journée Ski Mode Claude Adam : forfait spécial à 35 \$* (taxes incluses) comprenant 1 heure de cours en petit groupe, l'équipement et un billet de remontée mécanique valable jusqu'à 17 h. * <i>Réservation obligatoire avant le jeudi 6 mars, à 17 h.</i>
Samedi 8 mars	17 h à 22 h : Soirée des hommes, billet de remontée mécanique (ski alpin ou planche à neige) gratuit pour les hommes de 18 ans et plus.
Dimanche 9 mars	Journée cabane à sucre : Kiosque de produits de l'érable (cafétéria du chalet de ski Antonio-Pinard). 13 h à 16 h : Tire sur la neige. Venez vous sucrer le bec! Obtenez un bâton de tire gratuit à l'achat d'un billet de remontée mécanique. Dégustation de produits DavidsTea.

Pour connaître la programmation complète, visitez le www.sherbrooke.ca/skimontbellevue ou contactez la billetterie au 819 821-5872

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mars 2014

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 3 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 17 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 24 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil d'arrondissement du Mon-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

Les ordres du jour sont disponibles, le matin même de la séance, dans la section :

- « Conseil municipal » du sherbrooke.ca/mairie pour les ordres du jour du conseil municipal;
- « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.

De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne MATv et sur COGECO et de les consulter en webdiffusion.

Pour plus de détails, rendez-vous au sherbrooke.ca/telediffusion.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



GARDEZ VOS MEILLEURS MOMENTS AU CHAUD.

Profitez confortablement de chaque moment en choisissant des fenêtres et portes-fenêtres homologuées ENERGY STAR®. Leur haut rendement énergétique vous permet d'éviter les pertes de chaleur et d'économiser jusqu'à 10 % sur vos coûts de chauffage.



Pour en savoir plus, visionnez nos capsules vidéo.
www.hydroquebec.com/residentiel/fenetres

 **Hydro
Québec**



Premier texte et photos : Daniel St-Onge

Assemblée de quartier : le présent, le futur...

Le 28 janvier, Ascot en Santé et ses partenaires amorçaient l'année 2014 par une assemblée de quartier riche en nouvelles et projets. D'abord, au nom de tous, Guy Boucher rendit un vibrant hommage à Henry Mbatika pour sa longue feuille de route en implication citoyenne avec Ascot en Santé. Puis, la policière communautaire Isabelle Gendron nous a informé que le comité de surveillance de quartier d'Ascot était en restructuration et en quête de sang neuf pour s'en occuper.

Quant à la grande brassée habituelle, elle a donné lieu à d'intéressants témoignages et annonces. Entre autres, Simon Drouin a annoncé la création de la Coopérative d'aventure Bellevue, qui offrira des activités de plein air au parc du Mont-Bellevue.



Une partie des membres du conseil d'administration d'Ascot en Santé posant fièrement en compagnie d'Henry Mbatika. De gauche à droite : Guy Boucher, Javorka Zivanovic Sarenac, Carmen Houde, Benoît Dionne, Henry Mbatika, Johanne Audet, Solange Rodrigue, Sandy Trembay, Stephan Cyr et Bernadette Cinq-Mars.

Déploiement de l'intervention de quartier par le CSSS-IUGS

Lors de l'assemblée de quartier du 28 janvier, Geneviève Guindon et Marie-France Beauregard (photo) ont présenté le projet de déploiement de l'intervention de quartier des services du CSSS-IUGS dans Ascot.



L'intervention de quartier est un service offert par le CSSS de Sherbrooke dans la communauté des Grands-Monts, dans le quartier d'Ascot, depuis quelques années. Deux intervenantes de quartier ont leur bureau au 1945, rue des Grands-Monts. Le travail de ces intervenantes consiste, entre autres, à offrir des services à la population des rues avoisinantes, à les diriger vers les organismes qui peuvent répondre à leurs besoins et à amener les gens à se côtoyer et à s'entraider davantage.

Récemment, une évaluation du projet d'intervention de quartier a été réalisée et des effets positifs ont été démontrés. Ainsi, le CSSS de Sherbrooke a décidé de poursuivre le développement de ce type d'intervention en tentant de mettre sur pied une plus grande équipe d'inter-

venants dans la communauté.

Il ne s'agit pas d'un ajout de ressources, mais d'un déplacement d'intervenants qui seront plus présents dans la communauté. Des intervenants des divers programmes, offrant des services, par exemple, auprès des enfants et des familles,

ainsi que des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de santé physique, se joindront donc sous peu aux intervenantes de quartier déjà présentes au 1945, rue des Grands-Monts

Par la suite, des échanges avec les divers organismes présents dans la communauté et dans le quartier d'Ascot se poursuivront. L'objectif est que les activités qui seront proposées par l'intervention de quartier répondent aux besoins de la communauté des Grands-Monts.

Pour rejoindre les intervenantes :
Intervention de quartier Ascot
1945, rue des Grands-Monts, app.9 et 10
Marie-Pier : 819 570-4000
Arzémia : 819 829-8098



L'intervention de Simon Drouin de la Coopérative d'aventure Bellevue.

La Dre Jessica Holmes-Darveau a rappelé que la nouvelle clinique de chiropratique communautaire était fonctionnelle chez Famille Espoir : gratuit pour les gens du quartier n'ayant pas les moyens de se payer ce type de soins. Sandy Tremblay, Carmen Houde et Johanne Audet ont fait part, respectivement, de l'évolution des projets du kiosque maraîcher, de l'économie au quotidien et des maisonnettes bibliothèques, dont deux modèles fabriqués par votre humble serviteur furent présentés. Enfin, l'assemblée de quartier s'est conclue sur un échange animé sur le projet de réforme de la gouvernance municipale proposé par le maire de Sherbrooke. Suite à quoi, ils ont mandaté Ascot en Santé pour rédiger et déposer un mémoire dans le cadre des consultations publiques tenues les 4 et 5 février (à lire en page 7).



...et le mémorable.

N.D.L.R. : Même si, à la sortie de la présente édition de *Regards*, le projet de réforme de la gouvernance de la Ville de Sherbrooke aura été voté, nous publions ici les grandes lignes du mémoire présenté le 4 février par Sandy Tremblay au nom d'Ascot en Santé. Car son esprit reflète l'importance qu'accorde notre table de concertation et d'action aux services de proximité et à la participation citoyenne, nonobstant le type de gouvernance privilégiée par les élus de la Ville de Sherbrooke :



« Les citoyens du quartier Ascot se sentent grandement concernés par l'éventuelle disparition de leur arrondissement. La relation de confiance qu'entretient Ascot en Santé avec les citoyens du quartier favorise leur participation aux diverses activités que nous organisons. À ce titre, nous ne pouvons passer sous silence que, lors du conseil d'arrondissement tenu le 27 janvier 2014, seulement cinq citoyens se sont présentés. Nous déplorons d'emblée le court délai et l'absence de publicité invitant les citoyens à participer aux différents conseils d'arrondissement. À ce titre, il serait pertinent de reprendre les consultations dans les arrondissements en optant pour un processus démocratique qui favorise la participation du plus grand nombre. Nous estimons que la consultation que nous avons tenue est tout aussi valable, et que les opinions émises méritent d'être entendues par nos élus.

Notre Table de concertation regroupe des entreprises, des citoyens, des organismes communautaires et institutionnels résidant ou œuvrant dans le quartier. Tous reconnaissent le soutien offert par notre arrondissement. Ce soutien tant apprécié est notamment dû au fait que les différents gestionnaires et employés municipaux (directeur, chef de section, employés de parcs, de loisir et secrétaire) dans notre arrondissement sont bien implantés et connaissent nos activités et nos services. Ils entretiennent une relation personnalisée avec les différents acteurs de notre communauté.

Les employés de l'arrondissement sont souvent les yeux et les oreilles des conseillers municipaux. La réforme proposée aura cer-

tainement un impact sur la qualité des relations de proximité que nous entretenons avec notre arrondissement et au bout du compte l'ensemble des acteurs du quartier en souffrira.

De plus, la fusion des arrondissements de Jacques-Cartier et du Mont-Bellevue n'est pas un mariage naturel. En effet, ces deux communautés ont des réalités très distinctes. Celui du Mont-Bellevue regroupe des populations plus défavorisées, plus jeunes, dont une forte proportion est issue de l'immigration. La dynamique communautaire y est également particulière. Nous sommes inquiets que les besoins et les enjeux spécifiques à notre communauté soient noyés dans une fusion des arrondissements. Non seulement notre population ne représente pas l'électorat typique, mais beaucoup de citoyens du Mont-Bellevue doivent surmonter des contraintes linguistiques et culturelles pour utiliser les services de la Ville.

En fusionnant les services, on diminue la possibilité de rencontrer personnellement les employés municipaux. Pour les gens de notre quartier, se déplacer en dehors du quartier représente un frein à l'accessibilité des services. De plus, les difficultés liées à la langue sont omniprésentes. On retrouve une cinquantaine de langues différentes à Ascot. Pour beaucoup, une rencontre de personne à personne s'avère incontournable pour assurer une bonne compréhension lors d'une conversation. Comment pouvons-nous avoir l'assurance que la population du quartier aura encore accès à la même qualité de services?

Ascot en Santé se donne le défi de favoriser le sentiment d'appartenance des citoyens envers le quartier. Pour ce faire, une compréhension et l'utilisation de l'appareil municipal sont incontournables. Nous croyons que la réforme proposée accentuera la barrière entre la population et les services municipaux. La participation citoyenne aux conseils d'arrondissement est déjà peu élevée, la réforme n'améliorera pas ces statistiques.

Pour notre organisme et ses membres communautaires, les changements proposés à la gestion des loisirs et des parcs rendront plus complexes la réalisation de nos projets. Nous apprécions la rapidité d'exécution et le soutien que nous apportent les employés de notre bureau d'arrondissement. Leur connaissance de nos organismes leur permet de bien nous accompagner vers les différents services municipaux. Cela favorise la réussite de nos activités, qui nécessitent souvent la mise en commun de ressources provenant de plus d'un secteur d'intervention municipale. Si nous cessons de bénéficier de cette approche personnalisée, nos projets seront plus lourds à réaliser et au final la population sera moins bien desservie.

Pour terminer, nous tenons à rappeler que le bureau de l'Arrondissement du Mont-Bellevue est un symbole fort de la volonté de la municipalité d'être à l'écoute et au service de ses citoyens. Il représente un lieu de rassemblement connu et apprécié. Offrir des services de proximité nécessite une présence humaine soutenue que nous possédons dans notre arrondissement et que nous ne souhaitons pas perdre. Finalement, selon nous, la participation citoyenne devrait être au cœur des débats entourant la réforme. Nous dénonçons les éléments de la réforme rendant difficile d'accès les services municipaux aux populations défavorisées, la perte de représentativité avec la fusion de deux arrondissements totalement distincts et le processus d'adoption de la réforme qui ne favorise pas la participation citoyenne. »

Sandy Tremblay, agente de développement
Pour le conseil d'administration d'Ascot en Santé

Quartier du
Ménestrel



**MAISON DE 3 CHAMBRES
À COUCHER À PARTIR DE
605\$ / MOIS**

**DU NOUVEAU DANS
VOTRE QUARTIER!**

Tes goûts, tes idées, ton budget... ta maison!

**Ne renouvelez pas votre bail
et venez nous rencontrer!**



REQ 8109-7651-08

Bureau des ventes :

**1864, rue de l'Aurore-Boréale
Mont-Bellevue** (par la rue Thibault,
près de l'école du Phare)
C 819 446 7195 T 819 820 1545

Heures d'ouvertures :

Samedi et dimanche de 12h30 à 16h30
ou sur rendez-vous en tout temps



LES ENTREPRISES
LACHANCE
construction résidentielle

Près de **300 terrains disponibles**
Plus de **70 modèles de maisons**
lachance.qc.ca



Johanne Poulin, présidente de Parents-Secours, nous dévoile pourquoi il est important de s'impliquer. Un nouveau volet incluant les aînés s'est greffé à ce projet!



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

En tant que famille Parent-Secours, Mme Poulin, ses filles Arianne et Maude, ainsi que son conjoint Rémi Pomerleau, accueillent tous ceux qui ont besoin d'aide.

Johanne Poulin n'a jamais baissé les bras. Jeune, elle a suivi des cours de *workout* et elle a fait partie d'une équipe de soccer durant dix ans. Durant huit ans, elle a pratiqué le patin artistique. Plus tard, elle fit un baccalauréat en psychoéducation à l'Université de Sherbrooke. N'ayant pas peur de s'impliquer comme bénévole, elle œuvre au sein du conseil d'établissement de l'école primaire Jean XXIII. Depuis huit ans, elle travaille à la bibliothèque de la même école. Elle est aussi impliquée auprès de la Fondation de l'école de La Montée et à l'école internationale du Phare, sur le comité de parents PEI. Ayant le vent dans les voiles, en 1994, elle fait un voyage humanitaire au Nicaragua. Présentement, elle travaille comme remplaçante au service de garde de l'école Jean XXIII, tâche qu'elle partage avec madame Rita Jalbert.

Je lui ai demandé pourquoi avoir choisi Parents-Secours, maintenant? — « Et bien, j'ai une amie, Nicole Lévesque, qui est policière à Sherbrooke, et qui cherchait des personnes pour ce comité. Alors, j'ai accepté! » Parlez-moi un peu de Parents-Secours pour ceux qui voudraient s'inscrire. — « Ce n'est pas compliqué, aucune exigence spécifique n'est requise. Après



Madame Johanne Poulin.

vérification de votre identité par le comité, il suffit de mettre la pancarte Parents-Secours bien à la vue dans votre fenêtre, et être présent à la maison. Quand vous n'y êtes pas, vous enlever la pancarte. » Qui peut cogner à votre porte? — « Tout le monde, peu importe l'âge. Cela peut être un enfant, un adolescent et même un aîné ayant besoin d'aide, qui est blessé, qui est perdu ou pour toute autre raison. » Vous dites que les aînés peuvent aller chercher de l'aide lorsqu'ils voient cette pancarte? — « Bien sûr! Depuis 2 ans, Parents-Secours du Québec, dont le siège social est situé à Trois-Rivières, a ajouté ce volet pour les aînés. Récemment, on a distribué des jeux de cartes portant le logo de Parents-Secours, entre

autres, à Sarcovie. On en a remis aussi au C.A.R.A.G.S. et dans des résidences de personnes âgées autonomes. On possède même un kiosque afin d'expliquer le pourquoi du jeu de cartes et sensibiliser les gens. » Quelle bonne idée d'inclure les personnes âgées. Vos filles doivent être fières de vous? — « Oui, et ça leur donne le goût de s'impliquer aussi. Par exemple, ma fille Maude a fait un voyage humanitaire à Cuba, le 22 février, avec l'école internationale du Phare. Comme dit le dicton : telle mère, telle fille! » Vous prenez du temps pour vous? — « Oui, depuis 15 ans, durant l'été, nous faisons du camping en famille. J'aime aussi aller voir mes filles lors de leur tournoi de volleyball, bien que ne sois pas très sportive. » Vous voulez dire un message aux gens concernant Parents-Secours? — « On a besoin de personnes qui veulent devenir foyer refuge. Certaines personnes me disent qu'elles ne peuvent pas, car elles travaillent. Cela n'a rien à voir, vous mettez la pancarte quand vous êtes là, et cela peut venir en aide à quelqu'un qui en a besoin, voire lui sauver la vie! Je me permets de donner ce slogan « Mets ta pancarte quand tu es là! » Merci pour cette entrevue et votre implication depuis 8 ans, en espérant que les gens vous appelleront pour faire partie de Parents-Secours. Voici les coordonnées : téléphonez au 819 821-5990 ou écrivez à sherbrooke@parentssecours.ca. Il y a aussi le site internet : www.aide-internet.org. Peut-être qu'un jour ce sera votre enfant, votre ado ou un de vos parents qui cognera à une porte pour de l'aide!



AGENCE DE VOYAGES
LE CLUB STAN-BUY

(819) 566-5595
1 888 236-5595

« On a plein d'idées pour bien planifier vos vacances »

219, rue Wellington Sud, Sherbrooke
(Québec) Canada J1H 5E1

Détenteur d'un permis du Québec

Réception 108

Une présentation qui a du goût!

- Service de banquets
- Buffet chaud, froid et méchoui
- Traiteur à domicile
- Cocktail, 5 à 7, Sushis

www.reception108.com

André Moreau
Télec. : (819) 562-3618
Cell. : (819) 678-2225

(819) 562-2223
1715, rue Dunant, Sherbrooke, Qc J1H 4A3



vous convie à sa

Journée printanière de rapprochement interculturel

Dans le cadre de la semaine d'actions contre le racisme (SACR), le SAFRIE organise une activité de rapprochement interculturel dans le quartier ASCOT de la ville de Sherbrooke.

L'activité aura lieu le 22 mars 2014 de 14 h à 18 h
Au 785, rue Thibault
SALLE NAZARETH-BÉTHANIE.

AU PROGRAMME :
Théâtre thématique forum, danses et musiques folkloriques diversifiées, goûter multiculturel, témoignages, et bien plus...

Cette activité est une gracieuseté de :

Citoyenneté et Immigration **Canada**



Pour information, contactez-nous au :
Tél. : 819 345-6480
Courriel : info@safrie.org

UN 60^e ANNIVERSAIRE PONCTUÉ DE PLUSIEURS ACTIVITÉS

En 2014, le Service d'aide aux Néo-Canadiens entend profiter de ses 60 printemps pour se propulser vers l'avenir, susciter la mobilisation autour de sa mission d'accueil et d'intégration, et pour se faire mieux connaître de sa clientèle et de la population en général.

Le Service d'aide aux Néo-Canadiens soulignera son 60^e anniversaire en multipliant les occasions de rencontres. Celles-ci sont de deux ordres. Celles ouvertes au grand public : le Buffet des nations du 3 mai, des conférences thématiques durant l'été, une dégustation de thés à l'automne et une soirée de clôture haute en couleurs en fin d'année. À ces événements, s'ajoute un certain nombre d'activités tenues sur invitation. On pense, notamment, au lancement d'un album rassemblant les œuvres d'artistes issus des communautés culturelles, et qui ont été exposées dans les locaux de l'organisme l'automne dernier, de même qu'à une journée en famille à la cabane à sucre.

Le Service d'aide aux Néo-Canadiens a 60 ans. Attendez-vous à avoir de nos nouvelles toute l'année! Que la fête commence!



Mercedes Orellana,
Directrice générale

Deux projets pour mieux vous aider au

Service d'aide aux Néo-Canadiens!

Surveillez les activités à venir dans le cadre des projets suivants :

✓ Projet « *Être Canadien à part entière* » : participez à des ateliers spécialement conçus pour vous préparer à l'examen pour l'obtention de la citoyenneté canadienne.

**Tous les mardis après-midi,
de 13 h 30 à 15 h 30 / les jeudis de 18 h à 20 h / les
vendredis de 8 h 45 à 12h**

✓ Projet « *Femmes réseaux concertés* » : pour les femmes immigrantes. Participez à diverses activités (ateliers, dîners-causeries, jumelage professionnel) afin d'augmenter vos opportunités de réseauter et mieux connaître les ressources et les organismes dans votre milieu.

**Informez-vous au 819 566-5373
ou au sanc@sanc-sherbrooke.ca pour obtenir l'horaire
des activités et pour vous inscrire à celles-ci!
<http://www.sanc-sherbrooke.ca/>**

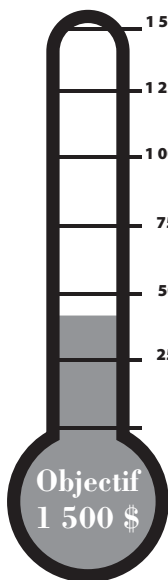
CAMPAGNE de FINANCEMENT 2014

Au fil des ans, *Regards* est devenu un média d'information primordial pour notre quartier. Mais, il en coûte de plus en plus cher pour produire un journal de cette qualité et vous le livrer gratuitement. C'est pourquoi nous venons solliciter votre générosité afin d'aider *Regards* dans la poursuite de sa mission.



UN DON pour REGARDS C'est UN DON pour nous tous!

Jusqu'en septembre, nous vous invitons à contribuer à notre campagne de financement. Ce faisant, vous pourriez vous mériter l'une des belles récompenses offertes par nos généreux commanditaires. Plus grand est votre don, et plus grand est le nombre de coupons qui vous seront réservés en vue du tirage au sort des récompenses lors de Voisinage en Fête, le 7 septembre 2014. Ainsi, une personne peut voir son nom tiré plus d'une fois.



Voici la liste des récompenses offertes par nos généreux commanditaires, et qui seront tirées au sort parmi nos donateurs et donatrices lors de Voisinage en fête 2014

- 1 heure de consultation juridique avec Me Guillaume Corriveau, notaire fiscaliste (valeur approximative de 150 \$)
- 2 paniers d'épicerie de 50 \$ ch. offerts par Métro Belvédère
- 3 certificats-cadeaux de 25 \$ ch. offerts par Restaurant l'OmniBouffe
- 1 ensemble de valises offert par Le Club Stan-buy (valeur 75 \$)
- 2 paires de billets de spectacle offerts par Théâtre Granada (valeur 35 \$ ch.)
- 1 carte-cadeau de 50 \$ offerte par Quincaillerie Parent
- 1 carte-cadeau de 50 \$ offerte par Jean Coutu François Maltais
- 2 bons d'achat d'essence de 25 \$ ch. offerts par Ultramar Claude Adams
- 1 étiqueteuse électronique Brother offert par Équip. de bureau Bob Pouliot (valeur 50 \$)
- 2 coupes de cheveux pour homme offertes par Coiffure Coif-Den (valeur de 25 \$ ch.)
- 2 forfaits « cours de danse et soirée de danse » offerts par Club de danse country de l'Estrie (valeur de 16 \$ ch.)

L'équipe de
regards
vous dit MERCI!

Faire UN DON c'est simple :

Cochez le montant correspondant à votre don sur le coupon et inscrivez votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone.

Découpez le coupon et mettez-le dans une enveloppe avec votre chèque fait à l'ordre de :

Journal communautaire Regards

Et postez votre enveloppe à :

Journal communautaire Regards
C.P. 22002
Sherbrooke QC J1E 4B4

CAMPAGNE de FINANCEMENT 2014 Journal communautaire *Regards*

Cochez le montant de votre don :

- 5 \$ = 1 coupon 10 \$ = 3 coupons 20 \$ = 10 coupons
 50 \$ = 25 coupons 100 \$ = 60 coupons

Les coupons seront déposés dans la boîte prévue pour le jour du tirage.

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre de : *Journal communautaire Regards*



Par Alexandre Badibanga, CSSS-IUGS, pour le Comité conte et crayon

Une réelle concertation autour du Comité conte et crayon d'Ascot en Santé

L'importance de l'éveil à la lecture et à l'écriture en bas âge n'est plus à démontrer. Plusieurs études mentionnent que plus les enfants lisent, plus ils font des progrès significatifs en lecture et, incidemment, améliorent leur qualité de français.

À Ascot, le **Comité Conte et crayon** de la Table de concertation Ascot en Santé coordonne plusieurs activités d'éveil à la lecture et à l'écriture dans le but de développer chez les enfants le goût de lire. De plus, le Comité favorise l'accès aux livres en organisant, notamment, les activités suivantes : la Caravane de lecture, le sac-à-dos et malles thématiques, la tente de lecture.

En plus des activités citées ci-haut, le **Comité Conte et crayon** ne manque pas de créativité. Plusieurs autres activités et nouveaux projets sont en cours. Les deux plus importants qui vont voir le jour d'ici l'été sont l'inauguration des maisonnettes bibliothèques et certainement une randonnée pé-

destre de lecture dans le quartier qui s'adresse aux familles. Tout indique qu'avec ces deux nouvelles activités, le quartier d'Ascot sera une fois de plus agréablement animé.

Au delà de toutes ces activités ce qui est remarquable, c'est, sans contredit, le résultat d'une réelle concertation entre divers partenaires qui se mobilisent pour assurer la continuité et le développement des activités d'éveil à la lecture et à l'écriture dans le territoire d'Ascot.

En effet, la Commission scolaire de la région de Sherbrooke, le CSSS-IUGS, la Bibliothèque municipale, l'Arrondissement du Mont-Bellevue, et plusieurs organismes du quartier, dont Famille Espoir, les CPE le P'tit Gadu et les Amis du globe, Collège frontière, les écoles du quartier, qui déploient des ressources, tant matérielles qu'humaines, pour que l'éveil à la lecture et à l'écriture demeure une priorité dans la communauté.

Prochain conte pyjama

**Mercredi 12 mars
à l'école Jean XXIII
au 875, rue Thibault**

Collation offerte sur place
et prix de participation.

C'est gratuit !



Informations : Johanne Audet
819 822-5455 #14876

Courriel : corpoaes@alinto.com

La Maison des Grands-Parentes de Sherbrooke cherche des aînés de cœur!

Ateliers de cuisine santé, les lundis de 14 h à 17 h. Des grands-parents et des enfants cuisinent ensemble.

Ateliers « Répare et fabrique », les mardis de 14 h à 17 h. Des grands-parents font avec les jeunes des objets en bois, métal et autre matériaux (ex.: boîte aux lettres, toupie, catapulte, cabane à oiseaux, etc.)

Ateliers de travaux manuels et artistiques, les mercredis de 14 h à 17 h (couture, faux-vitrail, tricot, confection d'un cache-oreiller, d'un pyjama, etc.)

Ateliers de danses d'ici et d'ailleurs, les lundis ou mardis, de 11 h 30 à 12 h 45 à l'école internationale du Phare. Des grands-parents et des adolescents apprennent des danses de d'autres pays.



Ateliers de correspondance avec des jeunes de Elementary School de Lennoxville et des jeunes en classes d'accueil de l'école Larocque. Ces ateliers se donnent aux deux semaines, les mercredis de 10 h à 12 h. Des grands-parents entretiennent une correspondance avec ces jeunes pour créer des liens intergénérationnels. Des rencontres sont également à l'horaire.

On cherche également des grands-parents pour aller faire de l'aide à la lecture et de l'aide aux devoirs dans différentes écoles primaires.

Nous sommes au 1265, rue Belvédère Sud, Sherbrooke (ancien presbytère Saint-Joseph).

Pour toute information 819 820-9803.

Quincaillerie PARENT

1237, rue Belvédère Sud Sherbrooke
Téléphone : 819 346-6944



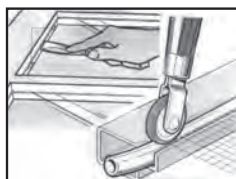
Service de peinture

SICO

Beauti-Tone
PAINT • PEINTURE

Peinture de très grande qualité
à prix très abordable

Service de vitrerie



Réparation
de moustiquaires,
fenêtres et portes
(même en bois)

Coupe de vitres
et miroirs

On aime rendre service depuis plus de **50** ans dans le quartier!



Texte : Nadia Boubacar / photo : Priscillia Fortin

Objectifs du Millénaire pour le Développement

À l'occasion de la fin de mon secondaire, j'organise un projet personnel qui vise à informer les jeunes de l'existence des huit Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD), soit : éliminer l'extrême pauvreté et la faim; assurer une éducation de base pour tous; promouvoir l'égalité des sexes et l'autonomie de la femme; réduire la mortalité infantile; améliorer la santé maternelle; réduire les maladies telles le VIH/sida et les autres maladies; préserver l'environnement; créer un partenariat mondial pour le développement. Ces objectifs, adoptés par l'ONU en 2000, représentent les grandes difficultés du monde qu'elle souhaite enrayer.

Le but de mon projet est de donner aux élèves un aperçu de l'état de développement dans les autres pays, en souhaitant qu'ils réfléchiront aux actes qu'ils poseront, qu'ils en apprendront un peu plus sur l'état de notre monde et qu'ils auront peut-être envie de s'engager à l'améliorer.

Dans le cadre du projet, j'ai prévu un événement où se dérouleront des conférences et ateliers d'animation, au cours desquels interviendront divers experts (conférenciers), qui partageront leurs expériences. Entre autres, M. Michel Carroll de l'organisme Oxfam expliquera en quoi consistent ces fameux ob-



De gauche à droite : Jennifer Sabrina Balou, Salah-Eddine Benhamza, Nadia Paté Boubacar, Jamie Tuyizere, Mehdi Bagma, Frédérick Pinsonneault, Khaoula Bidouh, Sarah Tracy, Éléonore Meunier.

jectifs. On donnera aussi des précisions sur l'atteinte des objectifs, comme le fera Mme Mylène Shankland, étudiante en politique appliquée.

La deuxième partie de l'activité prendra la forme d'un questionnaire. Les élèves seront divisés en équipes et devront faire le tour des huit kiosques, qui chacun représentera un des objectifs. Chaque kiosque sera occupé par un élève qui connaît l'objectif qui lui sera assigné. Après le tour des kiosques, un jeu questionnaire suivra et l'équipe qui gagnera se méritera un cadeau.

J'ai présenté mon projet le 19 février dernier à des élèves du 4^e secondaire du programme d'éducation internationale à l'école

internationale du Phare. Tout s'est bien déroulé : les élèves étaient très intéressés par ce que disaient les conférenciers. Ils ont été satisfaits des réponses apportées à leurs questions. Je pense important que les jeunes comprennent ce qui se passe dans le monde, et tout ce que leurs semblables n'ont pas la chance d'avoir.

Le monde est pauvre, en manque d'éducation, en manque d'égalité. On meurt de faim, les mères et les enfants sont en danger, les maladies font souffrir nos semblables.

Projet réalisé grâce au support financier du Forum Jeunesse Estrie via le programme Passe-à-Go.

Inscription du printemps

Activités de loisir au Centre communautaire de loisir Sherbrooke

La période d'inscription aux activités de loisir du printemps a déjà commencé. Il est toujours aussi facile de s'inscrire : en ligne au www.loisirsherbrooke.com, par téléphone au 819 821-5601 ou au secrétariat au 1010, rue Fairmount.

Débutant entre le 17 et le 31 mars, les activités pour adultes se déroulent sur une période de 1 à 8 semaines. Essayez les cours d'anglais et d'espagnol à coût abordable, les cours de peinture avec des professeurs passionnés, les activités physiques offertes par des professionnels dans des installations adaptées, les cours de cuisine et de jardinage, les cours d'initiation à la photo ou à différents logiciels, ainsi que les conférences touchant à tous les aspects de la vie.

Pour les jeunes, les activités du printemps débutent le samedi 15 mars et se poursuivent pendant 8 semaines. Le Centre propose de nombreuses activités pour dépenser leur énergie ou pour exprimer leur créativité.

De plus, l'activité familiale par excellence se poursuit : les Samedis sautés. Le seul parc d'amusement de jeux gonflables avec une ambiance de fête foraine à Sherbrooke est au Centre communautaire de loisir. Les samedis 1^{er} mars, 22 mars, 12 avril et 3 mai, le gymnase se transforme en immense terrain de jeu de 13 h à 16 h en collaboration avec Amusements gonflables de l'Estrie. Seulement 3 \$ par personne!

À vous de découvrir nos activités en consultant la programmation sur notre site Internet au www.loisirsherbrooke.com. Pour une année 2014 dynamique, c'est au Centre communautaire de loisir Sherbrooke qu'on doit s'inscrire!

HI-TECH FISSURE

- Débouchage de drains
- Drainage
- Inspection par caméra
- Mini-excavation
- Réparation de fissures de béton
- Membrane d'étanchéité
- Réparation de fosse à purin

Garantie de 5 ans





RRQ : 8293-5750-11

Richard St-Jacques
819 564-0561
www.hi-techfissure.ca
 1740, rue Dunant
 Sherbrooke (QC) J1H 4A5



Mars : mois de la nutrition



**Par Evelyne Lapierre
coordonnatrice
Action Santé
Mont-Bellevue**

Lun ne va pas sans l'autre : il est recommandé de bien s'alimenter pour apprécier les bénéfices d'une activité physique et, pour refaire ses énergies après un effort physique soutenu, il est de mise de bien s'hydrater et d'adopter un comportement alimentaire approprié. Mars étant le mois de la nutrition, voici quelques petits conseils alimentaires à considérer lors de vos activités physiques.

Les grandes règles

Miser d'abord sur des glucides, soit des sucres. Attention! Il ne s'agit pas ici d'ingurgiter des gâteaux, du chocolat ou autres friandises avant d'aller bouger! Ces aliments sucrés pourraient entraîner de fortes baisses d'énergie. Il est plutôt conseillé de manger, par exemple, un plat de pâtes alimentaires au blé entier, des lentilles ou du couscous entier.

Les protéines font aussi partie d'une bonne préparation alimentaire avant une activité physique, mais en moins grande quan-



tité que les glucides. Rechercher d'abord des protéines faibles en gras, comme le poisson, les œufs ou même du fromage avec moins de 20 % de gras. Ces aliments entretiendront vos tissus musculaires, en plus de stabiliser votre énergie durant vos exercices.

Pendant l'exercice

Le mot d'ordre est de boire régulièrement. Même si la soif n'est pas toujours ressentie durant l'effort physique, il est primordial de s'hydrater en petites quantités, mais à plusieurs occasions.

Il est suffisant de boire uniquement de l'eau pour les activités de moins d'une heure. Toutefois, pour celles d'une durée d'une à trois heures, de l'eau et une boisson de réhydratation garantissent une récupération optimale. Il est facile et peu coûteux de faire sa

propre boisson de réhydratation à la maison :
300 ml de jus d'orange ou de pomme
200 ml d'eau
Une pincée de sel

Pour les activités de longue durée, il est aussi recommandé de manger une petite collation riche en glucides et en protéines, comme un mélange de fruits séchés, de noix et de graines ou un pouding de soya.

Après l'exercice

Une fois l'effort terminé, il faut continuer à boire et à boire encore de l'eau! Ceci permettra de récupérer toute l'eau perdue par la sueur et d'éviter les ennuis qui accompagnent une déshydratation.

Boire un verre de lait ou de jus d'orange peut aussi être bénéfique pour renflouer les réserves d'énergie dans les muscles. Mais ce breuvage N'EST PAS NÉCESSAIRE pour les gens dont l'effort physique a été modéré : il pourrait même annuler la perte de calories occasionnée par l'exercice. Prendre un bon repas complet est mieux indiqué.

En terminant, je vous rappelle que ce que l'on mange influence à la fois notre performance sportive et le plaisir que l'on éprouve pendant l'activité. Bon mois de la nutrition!



FRIGO : un ménage s'impose parfois



**Marilou
PERRON-TESSIER
Cuisine collective
Le Blé d'Or**

Larrivée du printemps vous donne soudainement des élans de grand ménage? Voici trois bonnes raisons pour vous attaquer à celui de votre frigo! Premièrement, il se peut que des microorganismes y aient hibernés durant l'hiver. Vaut mieux s'en tenir aux dates de péremption inscrites sur les contenants et jeter les aliments qui stagnent depuis trop longtemps dans votre réfrigérateur! Une eau chaude savonneuse et un chiffon pour

nettoyer le réfrigérateur et rien de tel que le bicarbonate de soude pour aider à assainir l'air du réfrigérateur et chasser les mauvaises odeurs. Veillez à ce que la température interne soit toujours de 4 °C.

Faire l'inventaire de votre frigo et utiliser toute la nourriture pourraient être payant! Selon Statistique Canada, chaque Canadien gaspille en moyenne 183 kg d'aliments par année, ce qui représente, pour une famille moyenne, environ 1 000 \$ par année qui sont jetés aux ordures. Afin d'éviter ce gaspillage, il est suggéré de congeler les restants que vous ne songez pas manger dans les jours suivants. Également, de tenir une liste des aliments peut être un bon aide-mémoire afin de créer des recettes avec ce dont l'on dispose

déjà et éviter ainsi de surcharger le frigo avec de nouveaux achats.

Ce qui amène le troisième point soit de concocter des repas « tousk i » qui signifie avec tout-ce-qui-reste! Les pains croustés peuvent servir à faire de la chapelure, des croustons au four pour vos salades ou un pouding au pain! Les légumes mous et flétris qui ne présentent pas de moisissures se transforment en un bon potage ou s'insère dans une omelette ou une quiche. En ce qui concerne les fruits, il suffit de les congeler dans un sac hermétique et lorsque celui-ci est rempli, on cuisine une compote, une croustade ou encore un délicieux smoothie pour le petit déjeuner.

Bref, c'est économique et pratique de faire le ménage de son frigo!



La santé... contagieuse



**Dr Martin
BEAUREGARD**
Chiropraticien

Nous méritons tous d'être en santé. La santé est le début de la vie. Elle n'est pas une fin en soit. Elle nous permet de réaliser nos ambitions et nos rêves les plus fous. Elle est la fondation de notre vie. Sans elle, on ne peut rien faire. Il est donc important de se poser la question suivante: suis-je en santé? Ou encore mieux : suis-je en train de devenir plus fort (plus en santé) ou plus faible (moins en santé)? Chacun de nos choix nous pousse dans une direction ou dans l'autre. Il est plus important de savoir où l'on s'en va que de savoir où on est, car notre état de santé change tout le temps, selon nos choix.

Encore plus important : notre santé



change nos relations avec nos amis et notre famille. L'impact de notre santé est beaucoup plus large qu'on pourrait l'imaginer. Plus on est en santé, et plus on est confiant. On a plus d'énergie; les connexions dans notre cerveau se font mieux; les idées sont plus claires. Bref, on est plus créatif. Notre

présence devient plus agréable avec nous-mêmes et avec les autres aussi. Si nous avons des relations plus harmonieuses avec notre famille proche, comment seront ses relations avec son entourage? Meilleures ou pires? Meilleures évidemment. Comment seront vos relations de travail? Meilleures évidemment. Si vos relations et celles de votre famille sont meilleures, et que celles de votre travail sont meilleures, comment se trouve la santé globale de votre communauté?

Maintenant, si la niveau de santé de votre ville vient d'augmenter est-ce que le niveau de santé du Québec, du Canada, de l'univers tout entier vient d'augmenter? Oui, oui et oui encore! Vous trouverez peut-être que j'ai poussé loin, mais voilà l'impact et l'importance de votre bien-être. Il n'est pas juste individuel, mais collectif.

Prenez soin de vous, ça rend mon monde meilleur! ;)



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au mercredi 8h30 à 21h00
Jeudi, vendredi 8h30 à 22h00
Samedi 8h30 à 20h00
Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

Payez maintenant vos achats directement avec vos miles de récompense AIR MILES.

5\$ de rabais

Sur tout achat de 30\$ et plus en pharmacie

Pharmacie François Maltais Belvédère Sud SEULEMENT sur présentation de ce coupon-rabais.

Valide jusqu'au 31 mars 2014

* Sauf sur prescription

Rien de plus simple!
Ayez en main votre carte AIR MILES et votre NIP et le tour est joué.



LE BASSIN JOSEPH-CHOQUETTE : *le laitier du voisinage*



**Jean-Marie DUBOIS et
Gérard COTÉ**
membres du Comité
de toponymie de la
Ville de Sherbrooke

Ce bassin de rétention des eaux pluviales, qui est situé à l'extrémité Est de la rue Thibault, est construit en 1999 sous le nom de bassin Thibault. Le nom actuel est attribué par le conseil municipal d'Ascot le 8 mai 2001 et il est officialisé par la Commission de toponymie du Québec le 25 octobre 2001. Il rappelle le souvenir d'une famille de fermier qui distribuait son lait dans ce voisinage.

Joseph Choquette est né le 25 mars 1890 à Notre-Dame-de-Bon-Secours dans le comté de Rouville. Il est l'avant dernier des quatorze enfants de Rosalie Rainville (1851-1930) et de Joseph Choquette. Laisant Sainte-Marie-de-Monnoir (actuellement Marieville), ces derniers viennent s'établir

à Katevale (Sainte-Catherine-de-Hatley) vers 1890. Ils sont dans les premiers Canadiens-français à s'y établir et participent à la fondation de la paroisse de Sainte-Élisabeth, à North Hatley, érigée en 1906. De 1898 à 1900, Joseph fréquente une école anglophone située entre North Hatley et Katevale. Il travaille sur la ferme familiale puis dans des chantiers forestiers. En 1910, il épouse Aurore Fleury (1890-1916) en l'église de Sainte-Catherine, à Katevale. Une fille, Loraine, naît en 1915 mais décède à deux mois et Aurore décède à son tour l'année suivante. En 1919, Joseph épouse Blanche Éva Bessette (1890-1971) en l'église de Saint-Bernardin, à Waterloo. Le couple a sept enfants, tous nés à Sherbrooke : Marie-Joseph (1920-2012), Paul



Photo : collection de Réal Choquette, Sherbrooke

(1921-1981), Marie-Marthe, Réal, Laurent (1925-1999), André et René. Ils tiennent d'abord une petite épicerie au coin des rues Short et Belvédère Sud. En 1925, ils louent la ferme des Petites Sœurs de la Sainte-Famille sur la rue Dunant et, en 1927, ils achètent d'Albert Burton une ferme laitière de 400 acres sur la rue Belvédère Sud, voisine de celle d'Adélarde Lussier et de Sara Grégoire. Pendant 20 ans, ils vendent leur lait porte-à-porte. Ils vendent leur ferme en 1945 et achètent une maison multifamiliale à l'intersection des rues Westmount et Belvédère Sud. Joseph fait alors partie de la chorale de la paroisse de Saint-Joseph. Il termine ses jours à la Résidence de l'Estrie où il s'est installé en 1981 où il décède le 29 mai 1989.



La sécurité... sans relâche!



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

Lors de notre dernière assemblée de quartier, la policière marraine Isabelle Gendron a fait appel à toutes et à tous pour qu'une participation plus grande se fasse à la Surveillance de quartier. Espérons qu'elle a été entendue et que de nombreuses personnes viendront supporter les efforts du petit groupe d'indéfectibles qui participent aux rencontres régulières.

Tout de même, la sécurité de votre milieu dépend de nous. Quand vous lirez ces lignes, ce sera la relâche scolaire. Souhaitons que vous n'ayez pas eu de mauvaises surprises parce que vous avez fait relâche sur la sécurité. C'est en étant vigilant que vous évitez les problèmes.

N'hésitez pas à faire appel à vos membres de la Surveillance de quartier.



L'intervention de la policière Isabelle Gendron à la dernière assemblée de quartier d'Ascot en Santé.

Ces personnes sont là pour vous supporter dans la mise en place de mesures qui vous permettront de dormir tranquille. Vos policiers, marraine Isabelle Gendron et parrain Claude Toupin, peuvent également vous aider. Nous ne le répétons pas assez : LA SÉCURITÉ DE VOTRE MILIEU DÉPEND DE VOUS et de

chacun de nous. Au plaisir de vous voir à notre prochaine rencontre. À la prochaine.

**Surveillance de quartier
de l'arrondissement du Mont-Bellevue**
info@surveillancedequartier.org
www.surveillancedequartier.org



Magasiner son notaire?



**Guillaume
CORRIVEAU**
Notaire fiscaliste et
médiateur familial

De plus en plus de gens choisissent leur notaire en fonction du prix puisque, lors de l'achat d'une maison, il s'agit d'un passage quasi obligé. À tort, les gens croient que le notaire ne modifie que les noms sur l'acte de vente ou l'acte d'hypothèque. Si le travail ne s'arrêtait que là, le « magasinage » du notaire aurait tout son sens. Cependant, vous devez comprendre qu'il effectue un plus grand travail.

Lors de l'achat de votre maison, le notaire doit prioriser la sécurité juridique de votre futur immeuble. En plus du terrain et du bâtiment, c'est aussi l'histoire juridique de l'immeuble que vous acqué-

rez. Cette histoire se traduit par tous les droits qui ont été publiés sur l'immeuble, notamment les hypothèques, les servitudes, etc. En cas de problème, une fois propriétaire, c'est vous qui devez assumer personnellement ces droits. À quoi vous exposez-vous?

Imaginez qu'une succession ait été mal réglée et qu'un des héritiers réclame un pourcentage de l'immeuble. Il se pourrait aussi qu'un droit d'usage subsiste sur l'immeuble et que vous deviez laisser un pur inconnu habiter dans votre nouvelle propriété. Un créancier, telle une Banque, pourrait vous réclamer des sommes impayées sur une hypothèque signée par un ancien propriétaire.

Le notaire minutieux effectuera toutes ses vérifications pour vous afin de vous assurer qu'aucune des situations précédentes ne s'applique. Cette vérification est appelée l'« examen des titres » d'une propriété. Elle doit normalement être ef-

fectuée par tous les notaires, mais chacun émet ses propres standards de qualité. Donc, certains sont plus minutieux, retournent plus loin en arrière et font plus de recherches que les règles minimales imposées par la profession, afin de vous assurer hors de tout doute que vous soyez protégés.

Au lieu de « magasiner » en fonction du prix, trouvez plutôt un notaire qui prend votre dossier à cœur et qui agit comme s'il s'agissait de sa propre maison. N'hésitez pas à questionner votre notaire, il devrait être disponible pour répondre à toutes vos questions et il doit vous conseiller tout au long de votre transaction.

Le même raisonnement s'applique pour tous les dossiers chez le notaire. Un testament devrait faire l'objet de réflexions poussées par le notaire avant qu'il soit prêt à être signé par vous afin d'être certain d'avoir vérifié tous les points, notamment ceux découlant de la fiscalité.

Vittoria[®] Café

- **Torréfaction personnalisée sur place**
- **Grande variété de cafés venant des quatre coins du monde**
- **Produits spécialisés**

**Boutique ouverte au public
du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h**

1625, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 564-8226
www.cafevittoria.com
boutique@cafevittoria.com

Torréfacteur de café reconnu en Amérique du Nord, Café Vittoria a décidé d'offrir sa vaste sélection de cafés directement au grand public dans sa toute nouvelle boutique située au 1625, rue Belvédère Sud.

Nous avons une grande sélection de produits : chocolat chaud, sirops, tisanes, thés et bien évidemment du café, en grains et moulu présentés en emballages variés (sacs et cannes), de toutes les couleurs de torréfaction.

Vous pouvez même choisir de faire torréfier un café à votre choix parmi, entre autres, le Colombien Supremo, le Jamaïcain Blue Mountain ou encore l'Antigua du Guatemala. Durant les dix minutes nécessaires à la torréfaction qui se déroule devant vos yeux, profitez-en pour déguster gracieusement un café sous les bons conseils du personnel attentionné.



CLUB DES COPAINS DE L'ÂGE D'OR PRÉCIEUX-SANG

Programmation 2013-2014

Début des activités : 13 h à 16 h. Cartes, dards, baseball poches, dominos et crible. Chaque 1^{er} jeudi du mois : bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas. 6 mars : Dîner de la cabane à sucre

Cordiale invitation à tous nos membres et à toutes les personnes désireuses de se joindre à notre groupe et de passer un bon moment.

Informations : Madeleine Côté : 819 346-7829

JARDIN COMMUNAUTAIRE MARCEL-TALBOT

C'est le temps de s'inscrire! Les inscriptions auront lieu à l'église du Précieux-Sang, au 785, rue Thibault :

- **le 24 mars à 19 h, pour les anciens jardiniers;**

- **le 31 mars à 19 h, pour les nouveaux jardiniers.**

Paiement en argent comptant seulement :

30 \$/petit jardinet et 40 \$/grand jardinet.

Les places sont limitées! Apportez une preuve de résidence!

Pour plus d'informations, contactez :

Marina Starman au : 819 346-5706

ou par courriel : jardins.marcel-talbot@hotmail.com.

COMMUN'ACTION STE-JEANNE D'ARC

Commun' Action Ste-Jeanne d'Arc Inc. est un organisme sans but lucratif qui œuvre depuis plus de 13 ans dans la communauté. Notre objectif : briser l'isolement et favoriser la prise en charge des besoins par la communauté.

Activités et services proposés :

Repas-dépannage :

Repas complet pour aussi peu que 2 \$ / personne. Les mercredis et jeudis entre 11 h et 12 h. Réservation nécessaire.

Partici-bouffe :

Pour préparer, cuisiner et manger en bonne compagnie, à coût modique. Les mardis de 13 h à 18 h.

Inscription obligatoire au 819 239-9444.

L'inter-génération :

Pour ceux qui aiment créer de leurs mains; tricot, artisanat, etc.

Tous les lundis de 13 h à 16 h. Activité gratuite.

Dépannage vestimentaire :

Vêtements et accessoires à prix très modiques. Ouvert du lundi au jeudi de 13 h à 15 h.

Toutes nos activités ont lieu au sous-sol de l'église Sainte-Jeanne-d'Arc du 1000, rue Galt Ouest (accès via la porte de coté sous la passerelle).

Activités à venir : Vente de garage!

4 et 5 avril au sous-sol de l'Église Sainte-Jeanne-d'Arc.

INFORMATIONS: 819 239-9444

FAMILLE PLUS

Pour les familles ayant des enfants entre 0 et 5 ans.

• **Lundis animés :** les lundis de 9 h à 11 h (Parent-Enfant)

• **Matinées Parents :** les jeudis de 9 h à 11 h

(Halte-Garderie gratuite disponible pendant l'activité)

• **Halte-Garderie :** mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30

(Réservations le lundi matin entre 9 h et midi)

• **Activités Familiales**

• **Divers programmes les mardis**

(Halte-Garderie gratuite disponible pendant les divers programmes)

• **Cotisation familiale annuelle :** 10 \$

Pour informations : 991, rue Kingston Sherbrooke, (Québec) J1H

3S2. Tél. : 819 822-0835 / Téléc. : 819 822-0835 / familleplus@

qc.aira.com Blog : www.famille-plus-sherbrooke.blogspot.com

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT CLSC

Local : 1945, rue des Grands-Monts, app. 9 et 10

Intervenantes de quartier Ascot :

Marie-Pier : 819 570-4000 / Arzemia : 819 829-8098

DEMANDE D'AIDE sans rendez-vous

Tous les **MARDIS de 13 h à 16 h**. Tous les **JEUDIS de 9 h à 12 h**.

LOCAL OUVERT : échanges, loisirs et invités

Tous les **MARDIS entre 16 h et 19 h** (pour adultes).

FRIPERIE GRATUITE ET CAFÉ-RENCONTRE

Tous les **VENDREDIS entre 9 h et 12 h**.

BÉBÉ TRUCS ASCOT

Les **DERNIERS JEUDIS** du mois de **13 h à 15 h**.

Infirmière, éducatrice et travailleuse sociale sur place.

SERVICE DE PÉDIATRIE SOCIALE

Dre G. Beaulieu et Dr F. Livernoche : **819 570-4000**

Local fermé le lundi



Jean Rousseau
Député
Compton—Stanstead



Circonscription
5142, boul Bourque
Sherbrooke (Québec)
J1N 2K7
Tél. : 819-347-2598
Télééc. : 819-347-3583

Halte-garderie de Famille Espoir

Il y a des places disponibles les vendredis de 9 h à 12 h !

Coût: 1 \$ / Âge : 8 mois - 2 ans

Contactez-nous: 819 569-7923 / 1520, rue Dunant.



Groupe d'achats économiques : économiser et s'entraider!



Devenez membre du Groupe d'achats économiques de Famille Espoir! L'activité a lieu à Famille Espoir un jeudi sur deux, de 13h à 15h. Coût: 5\$ pour 5 ans.

Simplifier dans le groupe d'achat permet de mieux se nourrir à moindre coût, de coopérer et de participer à la vie de quartier !



SECOURS-AMITIÉ ESTRIE

Secours-Amitié Estrie recherche des bénévoles-écoutants pour assurer son service d'écoute téléphonique anonyme et confidentiel.

- Une expérience enrichissante
- Une occasion de participer au mieux-être de votre communauté
- Un milieu de bénévolat humain et chaleureux

Contactez-nous! 819 823-5400/ saestrie@secoursamitieestrie.org
www.secoursamitieestrie.org

UNE EXPÉRIENCE GRATIFIANTE VOUS ATTEND!

ÉCOLE PRIMAIRE LA SOURCE

Journée portes ouvertes le samedi 29 mars 2014 de 10 h à 14 h. Des occasions idéales s'offrent à vous pour visiter l'école et rencontrer les collaborateurs qui font de l'ÉPLS une institution qui se démarque en Estrie. 1399, rue Campbell, Sherbrooke.

JEUNES MUSICIENS DU MONDE - SHERBROOKE

Au profit de Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke

Cocktail dînatoire de la St-Patrick 2014

C'est avec plaisir que Jeunes musiciens du monde-Sherbrooke vous convie à son Cocktail dînatoire de la St-Patrick 2014.

Cet évènement se tiendra sous la présidence d'honneur de monsieur **Larry O'Malley**, propriétaire de Audiobec Sono/Vidéo et de monsieur Mario Gauthier, directeur de succursale, Centre du Québec, La Capitale assurances générales.

Jeudi 13 mars 2014 de 18 h à 21 h au Restaurant Le Cartier :
255, Boul. Jacques Cartier Sud, Sherbrooke.

Participation : 100 \$ / personne (inclus un reçu de charité de 70 \$).

Au menu : Bouchées généreuses, accords de bières et vins et musique traditionnelle irlandaise.

Musiciens : Nicholas Williams, Alex Kehler et leurs invités.

Participation des élèves de Jeunes musiciens du monde.

Réservations : Christine Fortin, Directrice, JMM-Sherbrooke

Tél. : 819 791-1578 ou 819 574-2337 /

christine@jeunesmusiciensdumonde.org

www.jeunesmusiciensdumonde.org

www.facebook.com/jeunesmusiciensdumondesherbrooke

JMM-Sherbrooke est un projet créé en partenariat avec Famille Espoir et Jeunes musiciens du monde-siège social

Jeunes musiciens du monde...

Quand la musique change des destins!

SERVICE D'AIDE AUX NÉO-CANADIENS

Pour femmes immigrantes seulement : Projet « *Femmes réseaux concertés* » au SANC! Voici quelques activités qui se dérouleront en mars 2014. Surveillez les autres activités à venir en mars et avril 2014! Informez-vous au 819 566-5373 ou au sanc@sanc-sherbrooke.ca pour obtenir l'horaire des activités et vous inscrire!

11 mars 2014 à 11 h 30 : Dîner-causerie « L'entrepreneuriat féminin par PGE/Femmessor » au Service d'aide Néo-Canadiens, 530, rue Prospect, Sherbrooke.

12 mars 2014 à 17 h 00 : « 5 à 7 » du comité Entr'Elles (Places limitées!) à la Salle du Parvis, 987, rue du Conseil, Sherbrooke.

18 mars 2014 à 11 h 30 : Dîner-causerie « Promotion des services et des ateliers de PEPINES » au Service d'aide Néo-Canadiens, 530, rue Prospect, Sherbrooke.

19 mars 2014 à 13 h 00 : Activité au Cuisine collective Le Blé d'Or au Cuisine collective Le Blé d'or, 1765, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
Ateliers sur la citoyenneté au SANC : Tous les mardis après-midi, de 13 h 30 à 15 h 30 / les jeudis de 18 h à 20 h / les vendredis de 8 h 45 à 12 h.

SALON PRIORITÉ EMPLOI

Cette année, ce sont plus de 1500 emplois qui seront offerts lors du Salon Priorité-Emploi des 28 et 29 mars 2014. La liste des postes disponibles pour l'édition 2014 vous sera présentée en mars 2014. Plus d'information au : <http://www.prioriteemploi.qc.ca/>

CLINIQUE CHIROPRATIQUE COMMUNAUTAIRE

Chez Famille-Espoir, au 1520, rue Dunant.

Soins dispensés par un regroupement de chiropraticiens de Sherbrooke et des environs, soucieux du bien-être physique de tous. La clinique s'adresse aux gens et aux familles en difficulté financière qui ont besoin de traitements chiropratiques.

Ouvert tous les derniers mercredis du mois, de 13 h à 15 h, au local de Jeunes Musiciens du Monde (sous-sol à gauche). Premiers arrivés, premiers servis! (un horaire pour s'inscrire sera sur place, le jour même). Note : les élèves qui devront retourner en classe seront priorités.

Vous pouvez être référé par un des organismes communautaires de Sherbrooke ou vous présentez par vous-même si vous vous reconnaissez dans cette situation délicate.

Les soins et suivis (selon les règles de l'Ordre des chiropraticiens du Québec) seront offerts gratuitement. Pour ceux qui voudront donner un petit montant en échange de ce service, ces dons non obligatoires seront acceptés et serviront aux petites dépenses encourues par la clinique. *Au plaisir de vous aider!*



petites annonces

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 à partir de 40 \$. Pour me contacter, demander Marc (ou laisser un message) : **819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.**

GARDERIE LES YEUX DU CŒUR INC

Installation de 42 places à 7 \$ par jour. Située en face du parc Belvédère, au 505, rue Thibault. Linda ou Denis (propriétaires), au **819 346-2936. Bienvenue!**

CRÉATIONS YOGY (Huguette Joannette)

Cartes pour toutes occasions. Cours sur demande, démonstrations sur demande : joannettehuguette@videotron.ca / **Tel:819 791-4634.**

GESTION MARC-ANDRÉ GIGUÈRE

Déclarations de revenus des particuliers, transmission électronique. maguere51@hotmail.com **819-565-9229**

À VENDRE

Berceau pour bébé en très bon état : 75 \$: Lise au **819-791-0763**

JOLIS 3 ½ et 4 ½ À LOUER POUR JUILLET

Endroit propre, tranquille, rénové et de qualité supérieure. Planchers de céramique et flottants. Comptoirs neufs. Frais peint. Environnement boisé. Clientèle de choix. **819 346-7148.**



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