

regards

« Un tas de pierres cesse d'être un tas de pierres dès qu'un seul homme le contemple avec, en lui, l'image d'une cathédrale. »

Antoine de Saint-Exupéry

VOLUME 16 NUMÉRO 4 - JUILLET 2021

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Photo par John Naïs

page 9

BLACK ESTRIE,
UN AN À FAIRE BRILLER LA COMMUNAUTÉ NOIRE

NOUVELLES POUR
NOTRE JOURNAL

**UN PIED
DEVANT L'AUTRE**

Vers une
revitalisation
du notre journal
communautaire

page 5

**DÉCOUVERTE
IMPORTANTE**



Une boisson bénéfique pour les
personnes atteintes de la maladie
d'Alzheimer

page 10

**LE JARDIN
COLLECTIF
DES NATIONS**



Une expérience unique à Sherbrooke : un
jardin organisé, géré et entretenu sur une
base collective et des récoltes partagées

page 8

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

Visitez notre site Internet :

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

Prochaine date de tombée des textes et des publicités
9 AOÛT 2021

Prochaine date de parution
1 SEPTEMBRE 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



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRIS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

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 : Catherine Dupuis

Conseil d'administration : Hugo Latour, président; Céline Landreville, vice-présidente; Tarik Rahem, secrétaire; Jérémy Gaulin, trésorier; Guy Boucher, administrateur; Benjamin Rancourt, administrateur; Liliana Leal, administratrice.

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/>



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

D'une qualité et service impressionnant!

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



ATELIERS SUR L'INTIMIDATION EN MILIEU DE TRAVAIL

Actions interculturelles a pour vision de promouvoir le mieux vivre-ensemble et la diversité culturelle comme source d'innovation dans notre société. Ses valeurs sont l'équité, l'inclusion, la valorisation de chaque culture et du pluralisme, la solidarité, le dialogue et la collaboration.

C'est dans cet esprit que le projet Unis contre l'intimidation est en cours de réalisation depuis quelques mois. Ce projet vise principalement à offrir des ateliers de formation pour déceler l'intimidation dans les différents milieux de vie (communautés culturelles de la région, milieux de travail, organismes communautaires de tout horizon, résidences pour personnes âgées, etc.) et outiller les personnes pour la contrer. Il s'inscrit dans une perspective d'éducation et de sensibilisation à la citoyenneté et à la diversité dans le but de lutter contre le phénomène d'intimidation, et particulièrement celle qui survient pour des motifs ethnoculturels. En effet, Actions interculturelles invite plus particulièrement les milieux de travail de la région à s'inscrire aux formations interactives offertes sans frais tel qu'indiqué ci-dessous.

Le bien-être de vos employés vous tient à cœur ?

Vous voulez obtenir le maintien de relation harmonieuses entre vos employés afin de les garder en poste?

Vous voulez prévenir tout acte d'intimidation ou de harcèlement dans votre milieu de travail ?

Vous voulez qu'ils connaissent leurs recours et la procédure à suivre en cas de harcèlement ?

Atelier sur l'intimidation en milieu de travail

ATELIER INTERACTIF GRATUIT

- Qu'est ce que l'intimidation et le harcèlement?
- Que dit la loi?
- Mises en situation
- Quiz
- Quoi faire?
- Être victime / Être témoin / Être intimidateur
- Clés pour la prévention
- Ressources

POUR LES EMPLOYÉS DES MILIEUX DE TRAVAIL DE L'ESTRIE

DURÉE DE 1 H

DU LUNDI AU VENDREDI, ENTRE 9 H ET 16 H

DANS VOS BUREAUX OU EN MODE VIRTUEL

Contactez-nous

Nadja Guay, chargée de projet
819-822-4180
nadja.guay@aide.org




La vaccination nous rapproche de ce moment.

Suivez la séquence de vaccination prévue dans votre région et prenez votre rendez-vous en ligne à

Quebec.ca/vaccinCOVID

Votre  gouvernement

Québec 



LE TEMPS EST BON



Catherine DUPUIS
Directrice
Journal Regards

Comme il fait bon de se retrouver sous un ciel bleu ! Les arbres du quartier sont gorgés de leurs nouvelles feuilles verdoyantes et les plate-bandes montrent leurs plus belles couleurs. Qu'il est agréable de se laisser bercer par l'odeur des lilas, de l'herbe fraîchement coupée et, disons-le, du barbecue du voisin!

L'arrivée de la saison estivale ainsi que l'entrée en zone orange, puis en zone jaune m'a permis d'aller à la rencontre de plusieurs partenaires dans leurs locaux, tout en respectant les consignes données par la Santé publique. Les rencontres virtuelles nous auront permis de rester en contact, mais rien ne remplace une rencontre en personne ou en « présentiel », comme on l'a souvent répété dans la dernière année!

DES ACTIVITÉS DE QUARTIER QUI FONT SOURIRE

Ceux et celles qui se sont promenés dans le quartier l'ont sans doute remarqué, les activités reprennent peu à peu, en fonction des consignes

qui s'assouplissent. Il est important de continuer à porter le masque lorsqu'une distance de deux mètres n'est pas possible, à vous laver les mains, à vous faire dépister si vous avez des symptômes de la Covid-19 et à rester à la maison le temps de recevoir vos résultats.

Parmi les activités qui ont eu lieu, Famille Espoir a invité les citoyens et citoyennes du quartier Ascot à venir repoter leur pot de fleurs directement dans la cour de l'organisme. Plusieurs travailleurs et travailleuses œuvrant dans les organismes communautaires d'Ascot ainsi que des bénévoles ont offert leur aide et l'activité fut un succès !

Le travail de la Brigade de proximité du Comité Proximité Famille a, pour sa part, fait l'objet d'un reportage réalisé par Ici Estrie que vous pouvez trouver sur le web. Je vous invite à lire la chronique rédigée par Marysol Garcia R., la coordonnatrice du Comité Proximité Famille, dans ce numéro afin d'en apprendre davantage sur les services offerts ainsi que sur le rôle des agentes de liaison.

Finalement, notre cher café de quartier, le Café Baobab, peut à nouveau accueillir tous les adeptes de ce lieu et de ses délicieux

repas! La terrasse est déjà garnie de quelques tables de pique-nique qui n'attendent que vous. Peut-être aurais-je l'occasion de discuter avec vous en dégustant un cornet de crème glacée du Mille et Une Noix suivi d'un bon café ?

DE NOUVELLES VOIX S'AJOUTENT AU JOURNAL REGARDS

Tout comme le précédent, ce numéro-ci met en lumière le fruit des efforts de l'équipe du Journal Regards. Dans les pages qui suivent, vous aurez l'occasion de découvrir l'organisme Black Estrie, sa mission ainsi que les fondatrices de ce projet pertinent pour nos communautés. Vous remarquerez également que des organismes avec qui nous avons collaboré dans le passé ajoutent eux aussi leurs mots aux pages de notre journal de quartier : le Comité Proximité Famille, Ascot en Santé, les Grands Frères Grandes Soeurs de l'Estrie ainsi que la Maison de jeunes Flash qui annonce un projet pour les jeunes de 12 à 17 ans durant le mois de juillet. Bref, un numéro bien garni vous attend !

Bonne lecture à tous et à toutes !



UN PIED DEVANT L'AUTRE



Hugo LATOUR
Président
Journal Regards

En ce début d'été 2021, à l'aube de la reprise des activités sociales, je suis très fier du travail accompli dans les derniers mois par le conseil d'administration, par l'équipe et par les partenaires du journal. En plus de produire un autre numéro bien garni et représentatif des enjeux du quartier, nous avons poursuivi nos travaux en vue de revitaliser et pérenniser notre journal communautaire.

VERS L'INTÉGRATION DU NUMÉRIQUE!

Durant l'été, une équipe travaillera à la création d'un site web pour le Journal Regard, ainsi qu'à une toute nouvelle identité visuelle! Des membres du journal, des citoyen.ne.s et les organismes avec qui nous collaborons seront consultés et appelés à participer à cette démarche. Puis, le résultat sera dévoilé à tout le quartier cet automne.

À l'ère du numérique, nombre de médias communautaires sont en questionnement quant à leur avenir; les pratiques publicitaires évoluent rapidement, ainsi que les habitudes du lectorat. Si les supports

numériques présentent certains avantages, force est de reconnaître qu'ils ne font pas l'unanimité.

Les administrateurs-trices ont donc résolu d'intégrer un volet numérique au Journal Regards, sans toutefois éliminer les parutions papier. En tenant compte des réalités connues du quartier Ascot (notamment la grande diversité culturelle, les nombreuses langues parlées et les barrières que peut amener un journal qui serait entièrement numérique) nous miserons sur l'accessibilité du journal et sur la diversification des moyens de diffusion dans le quartier.

Avec un site web au goût du jour et une présence accrue sur les réseaux sociaux, nous donnerons une voix grandissante aux jeunes du quartier. Les pratiques journalistiques évoluent rapidement (photo, vidéo, balado, etc.) et le Journal Regards souhaite développer de nouvelles collaborations afin de réaliser des projets éducatifs dans les prochaines années, notamment avec les écoles du quartier.

DE NOUVEAUX VISAGES AU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le 17 juin dernier, les membres étaient réunis en ligne pour la tenue

de l'assemblée générale annuelle 2020 du Journal Regards. Lors de cette belle rencontre, marquée par l'enthousiasme et l'optimisme pour la suite des choses, Guy Boucher a été réélu et deux nouvelles personnes ont rejoint le conseil d'administration.

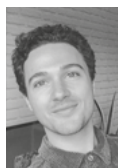
Félicitations à Benjamin Rancourt et Tarik Rahem pour leur nomination, et bienvenue à bord! Votre volonté de contribuer à la vitalité du Journal Regards est motivante et j'ai bien hâte d'y œuvrer à vos côtés.

J'en profite également pour remercier Daniel Grégoire pour son implication dans les derniers mois, ainsi que Monique Joyal-Painchaud pour son engagement exceptionnel de près d'une dizaine d'années comme administratrice et correctrice du Journal Regards. Rappelons que cette dernière a reçu le titre de citoyenne engagée de l'année par Ascot en santé en 2014. Merci Monique!





VERS UN NOUVEAU PLAN D'ACTION DE QUARTIER



Jérémy GAULIN
*Agent de concertation et de
coordination*
Ascot en Santé

Avec la fin de son dernier plan d'action, la table de concertation et d'action Ascot en Santé s'est mise en mode réflexion pour la planification des prochaines années. Les partenaires et les citoyen.ne.s nous ont partagé ce qu'ils considéraient essentiels pour la suite du travail collectif.

En début d'année, la concertation a déterminé que ses principaux rôles à court et long terme seront ceux de faciliter à la fois la mobilisation citoyenne et l'émergence d'actions collectives. Par rapport aux actions qui ont du sens pour les citoyen.ne.s et les partenaires, tous souhaitent revenir à l'essentiel : des activités plus petites et plus simples, mais qui permettent d'entretenir des relations significatives avec la communauté.

Après s'être sensibilisé à ce qu'implique le contexte de rétablissement de l'après-crise, nous nous sommes questionnés sur nos intentions collectives profondes. Nous avons pris conscience de notre grande volonté à travailler ensemble autour d'un plan d'action plus réaliste et, surtout, de l'importance de se recentrer sur les besoins réels des citoyen.ne.s et de les accompagner dans leur démarche de participation à la vie de quartier.

Pour concrétiser ces intentions, la concertation s'est rassemblée autour de l'idée de relancer la planification stratégique d'Ascot en Santé, mais en demeurant bienveillant à l'égard du rythme et des besoins de chacun.e. Malgré notre motivation à nous organiser, il est important pour nous de reconnaître les impacts de la dernière année sur nos disponibilités respectives et de prendre soin des uns et des autres en cours de route.

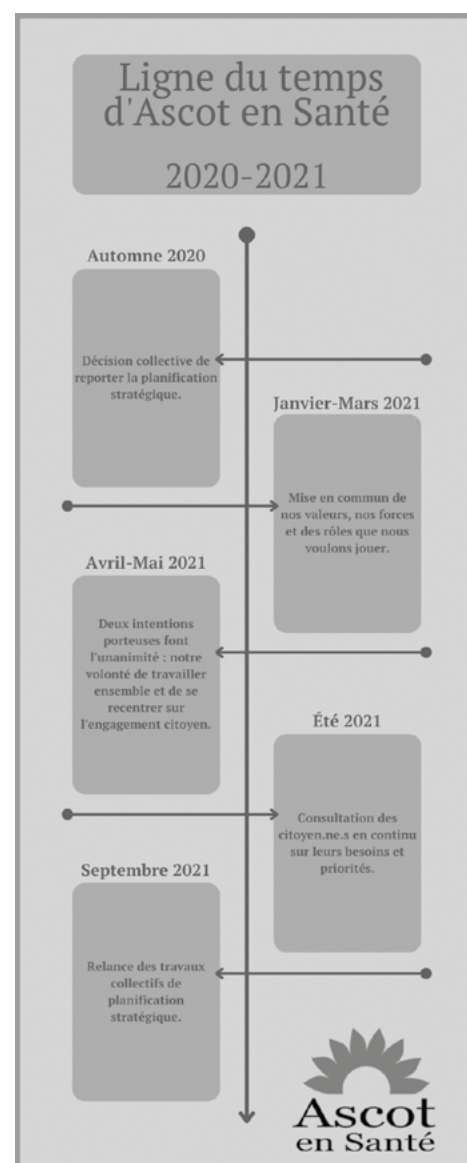
POUR LA SUITE ...

De l'été à la mi-automne, nous irons à la rencontre des citoyen.ne.s afin de les sonder sur leurs priorités et leurs besoins concrets pour les prochaines années. Cette première consultation « compte-goutte » est adaptée au contexte actuel et alignée à notre intention de développer des liens significatifs et de proximité avec la population. Nous compterons également sur l'implication de certains partenaires qui rencontrent déjà des personnes dans le cadre des services qu'ils offrent pour affiner notre lecture des besoins du quartier.

Parallèlement, nous réactiverons le Comité de planification stratégique au début de l'automne. Cette démarche se voudra consciente du contexte post-pandémie dans lequel nous sommes et soucieuse de préserver les énergies disponibles dans la communauté.

Nous travaillons collectivement pour faire d'Ascot un milieu de vie à notre image, pensé par et pour les personnes qui y vivent !

Merci d'être avec nous !





LE COMITÉ PROXIMITÉ FAMILLE, QU'EST-CE QUE C'EST ?







Marysol GARCIA R.
Comité proximité familles
Ascot en santé & Concertation école
LaRocque-communauté

Chers parents, chers partenaires du quartier, vous connaissiez bien le Comité 0-5 ans, présent dans le quartier depuis 2016. Avec la fin du financement d'Avenir d'enfants en 2020 et l'arrivée d'autres sources de financement, le comité a élargi son mandat afin de rejoindre toutes les familles du quartier et pas seulement celles ayant des tout-petits. Depuis septembre 2020, le comité se nomme donc Comité proximité familles. Ce changement nous a permis de mettre en place plusieurs stratégies afin de rejoindre plus de familles du quartier. Malgré ces changements, les agentes de liaison sont toujours présentes dans le quartier et elles y jouent un rôle précieux. Elles participent aux activités du quartier, elles accompagnent les familles vers les ressources et elles sont présentes dans les lieux significatifs du quartier afin de rejoindre les parents. Cependant, sans surprise, à cause de la pandémie, rejoindre les familles dans les parcs, dans les écoles ou à l'épicerie, comme nous étions habituées à le faire, n'était pas simple. Elles ont donc usé de créativité afin de continuer leur présence dans le quartier tout en respectant les mesures sanitaires.


Elles ont entre autres fait du porte-à-porte, tenu quelques activités dans les cours d'école à la fin de la journée, offert des ateliers en ligne, organisé des marches de quartier et même approché les passants afin de leur donner des informations importantes en lien avec les ressources disponibles dans le quartier. Bien sûr, elles ont toujours offert une oreille attentive pour écouter un peu de ce que les familles du quartier ont vécu cette dernière année.

L'année 2021-2022 en sera une de consolidation. Elle nous permettra de chercher plus de financement afin

Je fais appel à l'agente de liaison de mon quartier quand

-  Je veux en apprendre plus sur les services et les activités familiales.
-  J'ai une idée de projet pour le quartier.
-  Je veux être accompagné.e à mon premier rendez-vous chez Moisson Estrie.
-  Je veux prendre une marche pour parler de ce que je vis.

Quelques exemples

 (873)200-5613
 Proximité familles



d'augmenter notre présence sur le terrain pour continuer à vous accompagner quand vous en ressentez le besoin.

Chers partenaires, merci pour les références et pour l'accueil ! Sachez que si vous souhaitez organiser une activité, nous sommes disponibles pour vous épauler. Nous avons aussi des guides pour vous aider à reproduire des activités qui ont été organisées cette année dans le quartier.

Chers parents, merci de nous faire confiance !



LE JARDIN COLLECTIF DES NATIONS : UNE EXPÉRIENCE UNIQUE À SHERBROOKE



Jean-Marie DUBOIS
Chroniqueur
Université de Sherbrooke

La Ville de Sherbrooke compte plusieurs jardins communautaires dans lesquels chaque parcelle est attribuée annuellement à une personne ou à un groupe de personnes qui l'entretiennent. Dans le cas du jardin collectif des Nations, le seul du genre à Sherbrooke, l'ensemble du jardin est organisé, géré et entretenu sur une base collective et les récoltes sont partagées par les personnes qui s'y impliquent. Ces personnes peuvent donc partager leurs aptitudes ou connaissances au cours de la saison et des formations y sont même dispensées.

Le jardin d'environ 0,6 ha de superficie est localisé sur un terrain prêté par la Ville de Sherbrooke sur la rue du Pacifique, dans le voisinage du boisé du Champ des Buttes. Le jardin est ouvert depuis le printemps 2011 à l'instigation d'un groupe de jeunes de différents milieux culturels, épaulé par Les AmiEs de la Terre de l'Estrie et avec une subvention de la section Vie communautaire de la Ville de Sherbrooke. Par la suite, le jardin fonctionne par levées de fonds. Un



Photo : courtoisie du jardin collectif des Nations

animateur horticole est embauché chaque année pour aider le comité de coordination. Les personnes intéressées à jardiner doivent s'abonner et indiquer les plants qu'elles souhaitent récolter. La vingtaine de participants du début ont eu fort à faire pour décontaminer, apprêter le sol et cultiver plus de 500 plants de divers légumes et autres plantes comestibles. Le cabanon à outils passe au feu en 2017, mais un autre est construit en 2018 grâce à un partenariat avec Wisewood et une clôture est installée pour protéger le jardin grâce à un partenariat avec le Croquarium. La même année, on lance le premier jardin Jeunes entrepreneurs Croquarium, où une quinzaine de

jeunes de 11 à 15 ans s'initient à la planification, à l'organisation et à l'entretien d'un jardin, et ce, jusqu'à la transformation de produits et à la vente dans les marchés publics. L'expérience se poursuit en 2019, mais elle ne se poursuit pas l'année suivante à cause de la pandémie. Bon an mal an, le jardin collectif réunit de 30 à 40 personnes.

Le nom de jardin collectif des Nations est attribué par ses organisateurs dès le début du projet, tant à cause de sa localisation non loin du lac des Nations que de la participation de personnes de différents milieux culturels. Comme ce n'est pas une entité municipale, la Ville de Sherbrooke ne l'a pas encore nommé formellement.



BLACKESTRIE, UN AN À FAIRE BRILLER LA COMMUNAUTÉ NOIRE !



Aïssé TOURÉ
Cofondatrice de BlackEstrie

Quel plaisir d'avoir l'opportunité d'écrire pour le journal de quartier !

Je suis très honorée que l'équipe ait pensé à moi pour rédiger cette chronique.

Premièrement, car c'est une première expérience qui me fait complètement sortir de ma zone de confort et, deuxièmement, car le quartier Ascot a une valeur très particulière à mes yeux.

Je vis dans ce quartier depuis quelques années. J'aime son bon-vivre et sa diversité.

C'est un quartier cosmopolite qui me rappelle beaucoup mes années d'enfance dans la petite banlieue parisienne où j'ai grandi. C'est donc sans hésitation que j'ai accepté d'apporter ma pierre à l'édifice et de contribuer au développement de notre si beau coin de ville.

Je suis Aïssé Touré et, avec ma collègue et amie Angélique Goguen-Couture, nous avons fondé la plateforme BlackEstrie qui fête ce mois-ci son 1 an !

L'aventure a commencé en juin 2020.

Après le mouvement et la marche contre le racisme, comme tout le monde, j'ai été profondément touchée, peinée et révoltée. Tous les événements, toutes les remarques liées à ma couleur de peau que j'ai pu subir au cours des dernières années ont peuplé mon esprit, et j'ai eu envie de faire changer les choses

à mon échelle. Étant maman de trois enfants, je me devais de participer à la construction d'un futur qui sera meilleur pour eux.

De là, est née la plateforme qu'est BlackEstrie. Nous n'avions pas envie d'une plateforme militante et dénonciatrice. Nous voulions quelque chose à notre image : une plateforme positive et rassembleuse qui passerait un message fort.

Notre mission principale est de faire la promotion de la culture noire dans la région estrienne. Nous mettons de l'avant des talents, des professionnels, des artistes, des sportifs et des entrepreneurs issus de la communauté noire et métissée.

Nous voulons également montrer leur intégration dans notre société d'accueil et ainsi donner des modèles d'inspiration et de représentativité aux plus jeunes.

Notre travail (qui est totalement bénévole) nous a valu le **MÉRITE ESTRIEN** en janvier 2021 et **QUELLE FIERTÉ !**

Plus récemment, nous avons développé une émission web « Personne n'en parle » entièrement financée par des fonds personnels, que j'anime avec Angélique. Nous y recevons des personnes de la communauté afin d'échanger avec eux sur leurs parcours. Nous abordons des sujets d'actualité et de société qui touchent la communauté noire. Les tournages se déroulent au Café Baobab puisqu'il nous tenait très à cœur de pouvoir impliquer des organismes ayant des valeurs communes aux nôtres, d'autant plus que le Café Baobab est un organisme de notre quartier.



Photo : prise par John Naïs

L'équipe de l'émission est composée de personnes issues de la diversité afin d'encourager au maximum les talents sherbrookoïses issus de la diversité culturelle.

- Mouhamadou Pléa , vidéaste et réalisateur.
- Vania Larose, coordinatrice
- Jennifer Quenum, maquilleuse

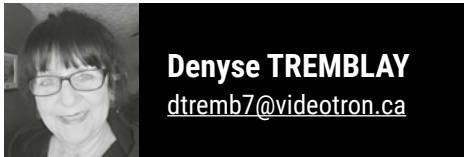
Tous les épisodes sont disponibles sur YouTube. Vous pouvez également nous rejoindre sur Instagram et Facebook (BlackEstrie)

Malgré le contexte pandémique, notre travail en tant qu'infirmière, notre rôle de maman, et malgré que nous n'ayons que nos fonds personnels comme appui financier, Angélique et moi-même avons très à cœur la cause de BlackEstrie et nous comptons bien continuer de faire briller la communauté noire dans notre belle région !



DÉCOUVERTE IMPORTANTE

PAR LE PROFESSEUR-CHERCHEUR STEPHEN CUNNANE ET SES COLLABORATEURS



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

UNE BOISSON BÉNÉFIQUE POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER

En 2020, un groupe de huit chercheurs de l'Université de Sherbrooke ont développé une boisson qui améliore les fonctions cognitives chez les personnes à haut risque de développer la maladie d'Alzheimer. Monsieur Stephen Cunnane est le chercheur principal de cette étude. Il est professeur-chercheur à l'Université de Sherbrooke et au Centre de recherche sur le vieillissement du CIUSSS de l'Estrie – CHUS. Il s'intéresse aux bénéfices des cétones comme source d'énergie pour le cerveau surtout lors du vieillissement. Son étude appelée « Bénéfic » a démontré que la prise quotidienne de ce breuvage cétogène durant 6 mois améliorerait de façon significative trois domaines de la cognition : les fonctions exécutives, la mémoire et le langage. C'est une première mondiale réalisée à Sherbrooke. Cela pourrait changer considérablement la qualité de vie



des personnes atteintes de troubles cognitifs légers qui précèdent la maladie d'Alzheimer.

Cette boisson fut entièrement développée et testée à Sherbrooke. La boisson est commercialisée sous le nom de BrainXpert, mais pour l'instant elle n'est disponible qu'en Europe. Un partenariat avec Nestlé Health Science a permis non seulement de financer une partie des essais clinique réalisés à Sherbrooke, mais également la commercialisation de cette boisson pour les gens vivant avec un déclin cognitif léger. Le produit est un supplément d'MCT (huile végétale) en sachet à mélanger avec de l'eau pour faire un genre de lait fouetté. Le scientifique cherche à savoir si ce sera bénéfique pour les gens déjà atteints. Cela pourrait donner une chance de ralentir la maladie, mais ce n'est pas encore prouvé! On se demande souvent quels sont les dommages de cette maladie à long terme. L'association québécoise des neuropsychologues affirme que c'est une maladie dégénérative qui entraîne la mort graduellement des neurones. Les recherches ont démontré que le sucre raffiné est l'un

des grands responsables de la perte cognitive liée à l'âge. Il faut d'abord penser à réduire sa consommation d'aliments contenant du sucre blanc. L'activité physique est un autre facteur favorisant la bonne santé du cerveau. Lorsqu'on bouge, le système cardiovasculaire s'active et alimente tous les organes en oxygène. La forme de l'exercice n'a pas d'importance, précise le professeur Cunnane. Ce qui compte, c'est d'activer son système de façon durable.

Monsieur Cunnane compare le cerveau à une auto hybride puisque le cerveau est lui aussi un outil hybride qui a besoin de beaucoup d'énergie et qui carbure principalement sur le glucose, mais aussi sur les cétones. C'est l'insuline qui fait le choix entre les deux, mais l'insuline devient moins efficace avec l'âge. C'est par cette boisson MCT que nous avons réussi à corriger le problème énergétique au cerveau et à améliorer la cognition en conséquence.

Présentement, son équipe est à la recherche de participants qui ont un léger déficit cognitif pour participer à son nouveau projet de recherche. Si vous êtes intéressé, il est possible de **composer le 819-821-5206 ou d'écrire à recherche.cerveau@usherbrooke.ca** pour découvrir si vous répondez aux critères d'admissibilité. Je remercie M. Cunnane pour cette entrevue des plus intéressantes et j'espère qu'il aura l'aide financière pour poursuivre ses recherches. Après tout, tout le monde vieillit !



Arrondissement
du Mont-Bellevue

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Juillet et août 2021

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 5 juillet	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Par vidéoconférence
Lundi 8 juillet	19 h	Conseil de l'arrondissement des Nations	Par vidéoconférence
Lundi 16 août	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
Lundi 23 août	19 h	Conseil de l'arrondissement des Nations	Bureau d'arrondissement des Nations (2070, boulevard de Portland)

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 de l'arrondissement des Nations

Bureau de l'Arrondissement : 819 823-8000
Courriel : arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca



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

**Même vacciné,
on doit se protéger.**





**Continuons d'appliquer les mesures sanitaires
pour se protéger et protéger les autres.**

[Québec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)

Québec 



L'ÉTÉ AU PARC DU MONT-BELLEVUE !

Charlotte PAGÉ

pour le Regroupement du parc
du Mont-Bellevue

Les vacances d'été sont bel et bien commencées, teintées de chaleur, de soleil et, au grand plaisir des Québécois, de nature et d'activités locales. C'est l'occasion de découvrir un coin de notre belle province qui regorge de milieux enchanteurs.

Au cœur de la Ville de Sherbrooke, le parc du Mont-Bellevue offre 7 kilomètres de sentiers pédestres, plus de 16 kilomètres de pistes de vélo, mais également une réserve naturelle en devenir. Cette dernière abrite de nombreuses espèces floristiques et fauniques, parmi lesquelles quelques-unes sont en situation précaire. L'objectif est de protéger et de conserver les diverses communautés végétales, les milieux humides et hydriques, ainsi que la faune de ce joyau naturel. Les usagers sont donc invités à agir en ambassadeur du parc, en respectant les usages définis pour chaque sentier et en préservant ce milieu pour les générations futures. Il est important de prendre connaissance du code de conduite, que vous pouvez trouver sur le site de la Ville ou en format vidéo sur notre page YouTube « Regroupement du parc du Mont-Bellevue », afin de faire preuve de courtoisie, de respecter



la faune et la flore, aussi petite soit-elle, et d'être un visiteur digne de cet écosystème.

Les sentiers sont aménagés et entretenus afin de protéger au maximum la biodiversité du parc. Dans cette lignée, certains chemins illicites ont été fermés grâce à la plantation de 450 arbres. Quelques bénévoles se sont manifestés, le vendredi 28 mai, pour participer à cette activité et l'équipe du RPMB tient à les remercier pour leur enthousiasme, leur plaisir du travail et leur efficacité. L'équipe demande également de faire attention à ces pousses, ainsi qu'à toute la flore du parc, de ne pas les piétiner, ni de les arracher, afin de leur donner une chance de croître.

En plus de régir la réserve naturelle en devenir, le Regroupement du parc du Mont-Bellevue offre divers services depuis le début de l'été, notamment la location de vélos de montagne et le coin des p'tites fringales. Lors d'une marche en nature ou d'une sortie chaude en vélo, passez faire un tour au chalet Antonio-Pinard et profitez de la sélection de collations saines, sucrées, salées, et bien évidemment, rafraîchissantes. Pour avoir plus d'informations sur les activités estivales du parc, visitez le site www.parcmontbellevue.com, ainsi que la page Facebook du parc du Mont-Bellevue.



LA MISSION

DES GRANDS FRÈRES GRANDES SOEURS :

CRÉER DES RELATIONS INSPIRANTES ET DÉTERMINANTES

Chloé **GENDRON**

pour Grands Frères Grandes Soeurs

Dans Ascot, comme partout au Canada, de nombreux enfants et adolescents font face à plusieurs défis et ne reçoivent pas toujours le soutien nécessaire à leur développement optimal. La mission de Grands Frères Grandes Sœurs est de créer des relations de mentorat

inspirantes et déterminantes qui révèlent le plein potentiel des jeunes et les outillent pour l'avenir. Dans la dernière année, l'équipe de Grands Frères Grandes Sœurs Estrie a concentré ses efforts sur le programme de mentorat traditionnel qui met en relation un ou une bénévole adulte avec un ou une jeune entre 7 et 17 ans. À travers ce programme, les enfants jumelés ont l'occasion de vivre des expériences enrichissantes à l'extérieur de la maison et de l'école et de développer une relation significative avec un adulte qui pourra devenir un ami, un confident, un modèle. Tout au long de cette amitié le mentor et le jeune sont soutenus par notre équipe

d'intervenant.e.s expérimenté.e.s.

Ainsi, malgré les défis de la pandémie, les jumelages continuent de se rencontrer, soit de façon virtuelle soit en personne, dans le respect des mesures sanitaires. Nous croyons dans le pouvoir du mentorat et savons que les jeunes ont particulièrement besoin de briser leur isolement et d'être stimulés en ce moment. Ainsi, les processus de recrutement et de création de jumelage continuent d'être en cours toute l'année, autant pour les jeunes que pour les bénévoles, partout en Estrie. N'hésitez pas à nous contacter pour devenir bénévole ou pour inscrire un jeune !

**Grands Frères
Grandes Sœurs
DE L'ESTRIE**

819-822-3243 / GFGSestrie.ca
information.estrie@grandsfreresgrandessoeurs.ca



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



UN COUP DE POUCE POUR REMPLACER LES PRODUITS JETABLES!



Karine GODBOUT
conseillère municipale, district d'Ascot

En 2014, à titre de citoyenne, je demandais au conseil municipal pourquoi il annulait la subvention pour les couches lavables, dont bénéficiait plusieurs familles depuis 2007.

À titre de présidente du comité environnement, vous comprendrez que j'étais bien heureuse et fière, le 7 juin dernier, d'annoncer le retour d'un programme d'aide financière pour les produits d'hygiène durables à la Ville de Sherbrooke. C'est un programme bonifié qui a une vue plus large et complète des enjeux environnementaux, sociaux et économiques.

Les produits d'hygiène durables, qui sont des produits réutilisables et lavables, permettent de réduire notre consommation de produits à usage unique (jetables). C'est un petit geste qui permet donc de réduire la pollution, l'enfouissement, l'empreinte écologique et le bilan carbone.

Doté d'une enveloppe de 25 000\$ par année, ce programme remboursera une partie des coûts liés à l'achat de :

- Ensemble de départ : minimum de 20 couches lavables
- Couches lavables pour la piscine
- Culottes d'apprentissage lavables
- Accessoires pour couches lavables : couvre-couches, insertions absorbantes, feuillets lavables
- Matériel pour confectionner un ensemble d'au moins 20 couches
- Compresse d'allaitement
- Coupe menstruelle
- Serviettes hygiéniques lavables
- Culottes menstruelles lavables
- Protège-dessous lavables
- Matériel pour confectionner un minimum de 5 serviettes hygiéniques ou protège-dessous lavables
- Culottes lavables pour fuites urinaires

Le pourcentage de remboursement est modulé (de 50% à 75%) selon le revenu annuel du demandeur. Il est également possible d'acheter seconde main, de confectionner soi-même les produits et d'avoir accès à un service de location de couches lavables ou à un service de lavage de couches.

Le programme débutera le 16 juin 2021. Il sera possible de remplir un formulaire en ligne à Sherbrooke.ca/hygiene-durable ou par téléphone au 819-821-5858.

En terminant, je souhaite féliciter l'équipe du Bureau de l'environnement de la Ville de Sherbrooke, spécialement Stéphanie Gagné Clermont et Patrice Charbonneau, pour les recherches des meilleures pratiques au Québec, afin d'offrir un programme bonifié à la population sherbrookoise. Beau travail!

Nos services ouverts tout l'été!



LE COMPTOIR DE REPAS CONGELÉS:



Du lundi au vendredi de 13h à 16h
(fermé du 19 au 23 juillet)
au 1255 rue Daniel porte 7
1\$ le repas (si admissible)
Sans rdv-vous, seuil faibles revenus
Plus de 20 choix de repas différents
(poulet, boeuf, poisson...)

LE PLATEAU DE TRAVAIL:

Venez travailler avec nous!

Aides-cuisiniers(ères)

Plongeurs(euses)

Entretien ménager

Préposé(e) comptoir alimentaire

Horaire de jour du lundi au vendredi

Postes de 35h: 15\$/heure

20h/semaine: programme PAAS

En Francisation? Oui c'est possible de continuer vos cours en même temps

Infos: 819-821-5505 poste 106



EMPLOI SUBVENTIONNÉS, VÉRIFIER VOTRE
ADMISSIBILITÉ AVEC LE CENTRE LOCAL D'EMPLOI
AVANT DE NOUS CONTACTER



BESOIN DE PARLER ? JE SUIS LÀ POUR VOUS ÉCOUTER !

Avec le retour du beau temps, je recommence ma tournée des parcs à l'aide de mon sac à dos et de ma bannière afin de venir à votre rencontre.

Que ce soit pour parler d'un conflit que vous vivez avec une personne, de questionnements sur une situation difficile, d'obstacles personnels ou parce que vous avez simplement le goût de discuter en toute confidentialité, je suis présent pour vous écouter, vous informer, vous référer et vous accompagner vers les bonnes ressources de la communauté selon vos besoins.

Pour savoir où et quand je me déplace, n'hésitez pas à me téléphoner.

Au plaisir d'échanger avec vous ☺

Coordonnées :

Mathieu Schommer

Travailleur de milieu auprès des aînés

DIRA-Estrie

Téléphone : 873-662-1610

Courriel : itmav@dira-estrie.org

Service gratuit grâce au soutien financier du secrétariat aux aînés Du Gouvernement du Québec.



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



L'ÉCOLE DU PETIT-CANADA ET L'ÉCOLE LAROCQUE : INSTITUTIONS EN MILIEU OUVRIER



Jean-Marie DUBOIS
Chroniqueur
Université de Sherbrooke

En 1901, l'école du Petit-Canada, dirigée par la Congrégation de Notre-Dame, est ouverte pour filles et garçons à l'intersection des rues Belvédère Sud et Galt Ouest. Elle accueille surtout les enfants de ce quartier ouvrier de part et d'autre de la rue Galt Ouest, incluant la rue Alexandre.

Quand l'école devient rapidement trop peuplée, les filles se retrouvent dans une nouvelle école, le couvent Notre-Dame-du-Cénacle à l'intersection des rues Short et Saint-Louis (démolie en 1978), alors que les garçons sont aussi relocalisés dans une nouvelle école, l'école LaRocque à l'intersection des rues LaRocque et Short. Cette école primaire est construite en 1912-1913 au coût de 32 257 \$. Elle est ouverte en septembre 1913 et les Frères du Sacré-Cœur acceptent de se charger de l'enseignement. On lui donne le nom de l'évêque de Sherbrooke, Mgr Paul LaRocque, qui dirige le diocèse de 1893 à 1926. Pour la première année scolaire, huit frères enseignent à 270 élèves répartis en sept classes. Les frères demeurent dans l'école. Le nombre d'élèves augmentant considérablement, l'école est agrandie en 1930. En 1935, elle compte 606 élèves.



Photo : Jean-Marie Dubois, Sherbrooke (no 2001-02-28)

En 1939, on ajoute un étage au bâtiment. En 1947, 5 000 élèves avaient déjà fréquenté l'école. En 1952, on commence à engager des enseignants laïcs, qui deviennent majoritaires quelques années plus tard. L'école commence à accueillir des filles en 1968. En 1972, la direction passe aux mains des laïcs et les frères quittent définitivement en 1975. En 1978, l'école, qu'on nomme aussi familièrement l'Université LaRocque, est rénovée et commence à accueillir beaucoup d'immigrants. En 1981, on crée deux classes pour les élèves vivant avec un léger handicap mental. En 1987-1988, un gymnase est construit et l'ancienne résidence des frères est démolie. En 2018, le parc-école Édouard-Jean-Desruisseaux est aménagé par la Ville de

Sherbrooke entre l'école et l'église de l'Immaculée-Conception-de-la-Très-Sainte-Vierge-Marie. L'emprise du parc comprend une partie de la rue de Mère-Teresa devant l'église et une parcelle contiguë cédée par la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke. La cour d'école en asphalte fait place à un aménagement paysager avec des jeux d'enfants, dont un talus de gazon artificiel sur lequel ils peuvent glisser, et du mobilier urbain. En 2020-2021, l'école compte 243 élèves répartis dans 16 classes. Le personnel comprend, entre autres, 25 enseignants sous la direction de Jean-François Gagné et la direction adjointe de Mélanie Bernard.



MANGER ENSEMBLE



Roukayatou Idrissa
ABDOULAYE

Agente de liaison
Réseau d'accueil estrien de la
ville de Sherbrooke

« Manger ensemble » ... savez-vous que c'est très répandu en Afrique? Je ne parle pas du fait de manger ensemble, chacun avec son petit plat devant lui, je parle du vrai « manger ensemble » autour du même plat... mains nues!

Pour les chanceux qui sont déjà allés en Afrique et qui ont passé leur séjour dans des familles sur place, vous l'avez peut-être vécu : manger tous ensemble autour de la même grande assiette.

MAIS POURQUOI EST-CE AUSSI IMPORTANT, EN AFRIQUE, DE MANGER ENSEMBLE?

Manger ensemble en Afrique, c'est le signe de l'amour que l'on a les uns envers les autres. La coutume et la culture veulent qu'un homme et sa femme mettent les mains dans un même plat pour manger. Cela renforce l'amour entre eux et diminue les disputes.

Les familles africaines exigent que les frères et sœurs mangent ensemble. L'objectif est de renforcer les liens familiaux. Ainsi, les frères et sœurs se sentent attachés les



uns aux autres. Jamais un frère ne laissera mourir de faim un membre de sa fratrie.

Cela est de même pour les voisins. En effet, dans les communautés africaines, quand une famille prépare, ce sont tous les voisins qui mangent. Le partage est crucial. « Manger ensemble », c'est de s'assurer que tout le monde a effectivement mangé.

Amadou Hampâté Bâ, écrivain et ethnologue malien, disait que derrière cet acte anodin se dégage toute une leçon de savoir-vivre :

Avant toute chose, les plus jeunes ont la tâche d'apporter l'eau pour se laver les mains avant et après le repas, de débarrasser et nettoyer à la fin.

ENSUITE :

« Tenir les yeux baissés en présence des adultes c'est démontrer le respect dû aux aînés.

Manger devant soi, c'est se contenter de ce que l'on a.

Ne pas parler, signifie maîtriser sa langue et s'exercer au silence (et ne pas parler à tout va de toutes les situations de sa vie).

Ne pas prendre une nouvelle poignée de nourriture avant d'avoir terminé la précédente, c'est faire preuve de modération.

Tenir le rebord du plat de la main gauche est un geste de politesse, il enseigne l'humilité (une personne humble est plus à même de vivre avec les autres en harmonie).

Éviter de se précipiter sur la nourriture, c'est apprendre la patience.

Enfin, attendre de recevoir la viande à la fin du repas et ne pas se servir soi-même conduit à maîtriser son appétit et sa gourmandise ».



PARCOURS LECTURES ESTIVALES!

La période estivale compte 8 semaines. Voici autant d'activités autour des livres à réaliser avec votre enfant. Amusez-vous avec lui à découvrir la lecture au quotidien. C'est en manipulant des livres que votre enfant développera le plaisir lié à la lecture.

LIRE SOUS L'EAU

Lorsque vous irez dans les jeux d'eau, à la piscine municipale ou encore lorsque vous jouerez avec l'arrosoir à la maison, sortez des livres de bain et laissez votre enfant les manipuler ou faites-lui la lecture. Mouillez-vous au plaisir de la lecture aquatique!

EN PIQUE-NIQUE

Glissez dans votre boîte à pique-nique votre livre et quelques craies de trottoir. Au moment choisi, lisez l'histoire et prêtez-vous au jeu de dessiner avec votre enfant le personnage qu'il a préféré. Laissez votre appréciation littéraire sur le trottoir ou une roche

LA FLORE DU QUÉBEC

Pourquoi ne pas apporter avec vous un livre imagé sur la flore du Québec lorsque vous irez vous balader en forêt afin d'identifier des plantes, des feuilles, des arbres ou des fleurs qui captent l'intérêt de votre enfant. Discutez de ce que vous trouvez beau ou des informations qui vous surprennent dans le livre. Suggestion de livre à utiliser : La flore du Québec, par J. Carrier, chez Auzoo éditeur, <https://www.auzoo.ca/livre/la-flore-du-quebec>

CONTES EN LIGNE

Plusieurs contes en ligne du comité ÉLÉ sont toujours disponibles gratuitement sur la page Facebook d'Ascot en santé : <https://www.facebook.com/AscotenSante/> Les enfants apprécient entendre la même histoire plus d'une fois, alors n'hésitez pas à les réécouter lors des journées de pluie !



RÈGLES D'UN NOUVEAU JEU

Comme parents, vous êtes des modèles de lecteurs pour votre enfant. Lorsque vous jouerez à un nouveau jeu avec lui, lisez les règles à suivre à voix haute devant votre enfant. Cela lui démontrera l'une des nombreuses utilités de la lecture

MAISONNETTE DE LECTURE

Profitez de cette période de congé pour faire le ménage dans votre bibliothèque personnelle avec votre enfant. Vous pourrez ensuite aller déposer les livres que vous ne lisez plus dans une maisonnette de lecture (ou croque-livres) puis en reprendre de nouveaux.

Quelle belle façon d'éveiller le goût de la lecture et d'encourager le partage!

Pour trouver un croque-livres près de chez vous, c'est par ici : <https://croquelivres.ca/reseau/>

LIRE UN PLAN POUR SE RENDRE AU PARC

Explorez avec votre enfant une application qui trace des itinéraires pour vous rendre au parc de votre quartier. Chemin faisant, vous découvrirez les noms des rues, les panneaux de signalisation, les écriteaux des commerces en plus de familiariser votre enfant avec sa gauche et sa droite. Au retour, dessinez avec votre enfant ce que vous avez vu durant votre promenade, les noms des rues dont il se souvient, sa maison préférée, etc. Vous pourrez vous y référer lorsque vous y retournerez.

LA ROUTINE DU DODO

Bien connaître les étapes de la routine du dodo est sécurisant pour votre enfant et facilite son sommeil. Nommez avec lui les étapes de la routine qui précèdent le dodo et écrivez-les sur un grand carton. Demandez ensuite à votre enfant d'illustrer chacune des étapes. Il pourra se référer à cette démarche à tous les soirs et prendra de plus en plus confiance en lui-même tout en étant en contact avec l'écrit

Source de l'image : www.pixabay.com



L'ÉTÉ,
ON SE PROMÈNE,
ON DÉCOUVRE,
ON DESSINE ET
ON LIT DEHORS...

Catherine **FRADETTE**
orthophoniste

Petit texte à lire en faisant participer votre enfant pour les images ou en chantant...

Parlez de l'écrit avec votre petit : les pancartes de rues, le nom et les règles au parc, les livres de recettes, alouettes! **Bon été à tous.**

VIVE LA DIFFÉRENCE!

À colorier :


















RÉCIT préscolaire



RÉCIT préscolaire



La  aimerait tant que son pelage soit  comme la  pour ressembler à son ami .

Elle pense prendre un  de  jusqu'à ce que son pelage devienne . Elle n'arrive pas à changer la couleur de son pelage avec le . Soudain, la  aperçoit son ami  très grand avec des échasses au bout des pattes. Il a des taches  de boue sur sa laine. En plus, le  a la  pleine de . Les deux amis rient de bon . Ils acceptent d'être différents.



CRÉATION D'UN ESPACE DE DISCUSSION POUR LES JEUNES DE 12 À 17 ANS

Stephan CYR
coordonnateur
de la Maison de jeunes Flash



Un projet
présenté par :



Secrétariat
à la jeunesse
et financé par : Québec

La maison des jeunes « Le Flash », le regroupement des Maisons de jeunes du Québec, le secrétariat à la jeunesse et la cantine du Parc Belvédère s'unissent pour écouter les jeunes de 12 à 17 ans. Le projet consiste à former un cercle devant la maison de jeunes et à les laisser s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu depuis le début de la pandémie, sur comment ils voient l'avenir et sur ce qu'ils y changeraient. Nous formerons des groupes de maximum 12 et le repas sera fourni gratuitement. L'activité durera environ 1 h 30. Les rencontres se tiendront en juin et juillet.

se tiendront durant le mois et de comment les financer si besoin il y a. Nous travaillons à ce que toutes les activités soient gratuites.

L'équipe du Flash



Pour vous inscrire, passez à la maison de jeunes ou écrivez-nous à mdjflash494@gmail.com.

Le projet se déroule dans le respect des règles sociosanitaires liées à la Covid-19.

QU'EST-CE QUE LA MAISON DES JEUNES ?

Le Flash est un organisme jeunesse « milieu de vie » où les jeunes de 12 à 17 ans peuvent aller pour discuter, écouter la télé/musique, jouer, faire des devoirs, ne rien faire, etc. La mission de la Maison de Jeunes est la prévention tant physique que psychologique. Chaque soir de la semaine, 2 animatrices/teurs formé.e.s en animation/intervention sont présent.e.s pour être à l'écoute des jeunes. Tous les mois, les jeunes présents discutent et choisissent les activités et les projets qui



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr



INTERVENTION DE QUARTIER

PROGRAMMATION ÉTÉ 2021

INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT-CLSC

Local : 1945, Des Grands-Monts, app. 8 et 9
En cas d'URGENCE PSYCHOSOCIALE,
composez le 811, option 2
Local fermé les lundis et horaire sujet à
changement durant la période estivale

INFIRMIÈRE SUR RENDEZ-VOUS

Pour clientèle sans médecin de famille
Vous devez prendre rendez-vous au :
819-780-2220 # 48140

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE SUR RENDEZ-VOUS

Informations, références
Vous devez prendre rendez-vous avec les
intervenantes de quartier au :
819-578-9336 ou 819-570-4000

BÉBÉ TRUCS ASCOT SUR RENDEZ-VOUS

Psychoéducatrice et infirmière sur place pour
répondre aux questions
Dernier jeudi du mois
Vous devez prendre rendez-vous avec Amélie au :
819-588-2563

FRIPERIE GRATUITE SUR RENDEZ-VOUS

Deux vendredis par mois
Vous devez prendre rendez-vous avec les
intervenantes de quartier au :
819-578-9336 ou 819-570-4000

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

Ensemble, pour un quartier dynamique!



Karine Godbout

Conseillère municipale District ASCOT

819 572-4666

karineascot@gmail.com

 Karine Godbout-Ascot



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