



regards

« Assez tôt se fait,
ce qui est bien fait. »
(Dicton français)



VOLUME 13, N°2 MARS 2018

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

De petits pas pour un grand résultat!

La marche est simple, facile et
accessible! Pour adopter un mode
de vie physiquement actif.



page 10



Prochain conte en pyjama

Mercredi 21 mars
à 18 h 30

C'est gratuit!

page 13



Fête des neiges d'Ascot

Vendredi 9 mars
de 13h À 16h



page 3



Jean-Sébastien Dutil,
photographe, vidéaste
de documentaires et
musicien à ses heures,
vous charmera en vous
transportant dans son
univers.

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

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

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

Prochaine date de tombée
des textes et des publicités
10 MARS 2018

Prochaine date
de parution
4 AVRIL 2018

RÉDACTION
785, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 3B3
Tél. : 819 342-0996
journalregards@yahoo.ca

PUBLICITÉ
Sylvie Pagès (819) 342-0996
journalregards@yahoo.ca

ABONNEMENT POSTAL
20 \$ / 10 numéros



Équipe du journal

Des emplois pour tous?

Au cours des derniers mois, on a beaucoup entendu parler de manque de main-d'œuvre pour combler les besoins des entreprises de la région. Ça semble être un problème un peu partout au Québec. Le taux de chômage est très bas.

Est-ce que ça veut dire plus d'emplois pour nos compatriotes immigrants? Sûrement. Le manque de travailleurs est si important que les entreprises mettent en place des programmes de formations pour combler leurs besoins. J'ai rencontré des nouveaux arrivants qui ont été contactés pour suivre ces formations.

C'est une bonne nouvelle. Ça fait partie du processus d'intégration à notre vie de quartier. Ces travailleurs vont pouvoir améliorer leur qualité de vie et, par le fait même, améliorer le sort de leur famille. Ainsi, toutes et tous participeront à l'essor de notre quartier.

NOTE : Dans le dernier numéro de février, il aurait fallu lire « Richard CHAMPAGNE » comme propriétaire du MÉTRO. Nos excuses.

Au plaisir.
Jn-Guy Saint-Gelais,
président

En partenariat avec :



Corporation Ascot en Santé
AscotEnSante@csrs.qc.ca
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 des Deux-Rivières de Sherbrooke.



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 : 4900 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination: Sylvie Pagès

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration : Jn-Guy St-Gelais, président; Évelyne Lapière, secrétaire; Rachel Quirion, administratrice; Gabriela Briota, administratrice; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Léal, personne-ressource.

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

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

Regards est imprimé par :

D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux | Conception graphique
Service de lettrage | Estimation gratuite

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

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

Merci

Le conseil d'administration tient à remercier les Cuisines collectives du Blé d'or qui signent, ce mois-ci, leur dernière chronique *Nutrition* dans notre journal communautaire.

Les chroniques de Véronique Isabelle étaient appréciées depuis des années par les lecteurs et les lectrices du quartier. Ce fut un plaisir de les compter parmi nos collaborateurs. Nous vous

invitons à passer les voir au coin des rues Sara et Belvédère Sud et à bénéficier de leurs services.

Nos chemins se séparent, mais nous leur souhaitons bonne continuité.





**Équipe
d'Ascot en Santé**

Ascot en Santé, l'Intervention de quartier, Famille Espoir et plusieurs autres partenaires communautaires et institutionnels du quartier vous invitent à la première *Fête des neiges* d'Ascot. Celle-ci se déroulera au Parc Belvédère en toute simplicité.

Nous vous invitons à venir en famille vivre les joies de l'hiver telles que la glissade, la raquette, les feux de camp, les saucisses, les guimauves et le chocolat chaud. Apportez vos chaises de camping.

Le 14 avril prochain, Ascot en Santé, en collaboration avec l'École primaire Jean XXIII et le Festival Cinéma du Monde de Sherbrooke, vous invite à la troisième


édition du Ciné-quartier. Vous êtes toutes et tous invités à la projection gratuite du film *Gente De Bien* dès 13 h. Jus et popcorn fournis sur place.

*Sandy Tremblay
Agente de développement
Ascot en Santé*



GARDERIE LES YEUX DU CŒUR INC.
505 rue Thibault
Sherbrooke (Québec) J1H 6G7
819 346-2936
Fax: 819 346-2936
Contact:
Denis ou Linda



C'EST AVEC LE  QU'IL FAUT VOIR





FÊTE DES NEIGES D'ASCOT

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à vous joindre à nous afin de célébrer et profiter DES PLAISIRS DE L'HIVER



LE VENDREDI 9 MARS DE 13H À 16H
Dans le stationnement du parc BELVÉDÈRE

Plusieurs activités sur place (Apportez vos équipements)

-  Glissade (quelques traîneaux disponibles)
-  Sentier de marche ou raquettes (10 paires adultes disponibles)
-  Patinage
-  Aire de chaleur (feu de foyer, café, chocolat chaud, guimauves et saucisses fournis)

Au plaisir de vous voir parmi nous!





Arrondissement
du Mont-Bellevue

RAPPEL



Abri temporaire pour les autos

Les garages ou abris temporaires installés sur le territoire sherbrookoïse 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

Du 15 novembre au 31 mars, le stationnement de nuit (de minuit à 7 h) à Sherbrooke est interdit en tout temps. Toutefois, dans le cadre d'un projet-pilote, certaines nuits pourront faire l'objet d'une levée d'interdiction.

mont
Bellevue

**CARNAVAL DE LA
RELÂCHE SCOLAIRE**

Du 3 au 12 mars 2018



À SURVEILLER

Du 3 au 12 mars 2018

**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.

**Pour connaître tous les détails
visitez le site :**

www.sherbrooke.ca/skimontbellevue

**Ou contactez la billetterie au :
819 821-5872.**

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier –Mars 2018

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 5 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 19 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 26 mars	19 h	Séance ordinaire du conseil de l'arrondissement N °4	Bureau d'arrondissement de Jacques-Cartier (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 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



Les inscriptions pour le camp de jour approchent à grands pas!



populaires, avant-première et match des étoiles feront partie des moments marquants de leur été.

La brochure comprenant les activités et les sorties trépidantes proposées par le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke sera disponible au secrétariat ainsi que sur notre site Web au début du mois d'avril. Quant aux inscriptions, elles auront lieu le samedi 14 avril de 9 h à 12 h au Centre. Pour les parents qui ne pourront pas se présenter à ce moment-là, trois façons d'inscrire votre enfant s'offrent à vous, et ce, dès le lundi 1er mai : en ligne au www.loisirsherbrooke.com, par téléphone au 819 821-5601 ou au secrétariat du Centre, au 1010, rue Fairmount.

Il est déjà temps d'inscrire votre enfant au camp de jour pour l'été 2018! Cet été, les enfants sont conviés à un été VIP où chaque vendredi, ils joueront les paparazzis. Gala, tapis rouge, groupes de musiques

Les heures d'ouverture du secrétariat sont du lundi au vendredi de 8 h à 17 h. Au plaisir d'accueillir vos jeunes pour un été mémorable!



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

Pour plus de détails,
rendez-vous au
www.loisirsherbrooke.com

La
Chiffonnerie
UNE FRIPERIE FAMILIALE



VÊTEMENTS
POUR HOMMES,
FEMMES ET ENFANTS

1265, rue Belvédère Sud,
Sherbrooke
819 820-9803

Vous aimeriez vous impliquer
bénévolement à la friperie?
Contactez-nous!



Mardi 13h à 16h
Mercredi 9h30 à 16h
Jeudi 13h à 18h
Samedi 10h à 14h



Nouvelle activité de la Maison des Grands-Parents de Sherbrooke

Mont John-S.-Bourque : militaire, commerçant, député et même ministre (1894-1974)



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke

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

Cette colline d'âge Ordovicien (460 millions d'années) de 381 m d'altitude est située à environ 600 m au sud-ouest du mont Bellevue dans le parc du Mont-Bellevue. Ce parc appartient à l'Université de Sherbrooke, mais est géré conjointement par l'université et la Ville à cause des installations municipales de ski et de la croix lumineuse. En 1996, la Commission de toponymie du Québec donne à cette colline le nom de mont John S. Bourque à titre commémoratif.

John-S.- Bourque est né à Sherbrooke en 1894. Il fait ses études à l'école du Centre et au Séminaire Saint-Charles-Borromée. En 1914, il devient lieutenant du 54e Régiment *Les Carabiniers de Sherbrooke* mais, quand la guerre éclate, il doit s'enrôler comme simple soldat dans le 22e Bataillon du Corps expéditionnaire canadien outre-mer. Il passe en Angleterre; puis, en France en 1915. Il redevient lieutenant en 1916 et participe à la bataille de Vimy en 1917 où il est grièvement blessé, lorsqu'il est enterré vivant suite à l'explosion d'un obus dans sa tranchée. Il revient alors au Canada. En 1918, il entre au service de la Macamic Pulp & Paper en Abitibi. En 1920, il revient en région comme gérant des



Photo : courtoisie des Archives de l'Université de Sherbrooke

ventes de la Brompton Lumber & Manufacturing Co. et y demeurera jusqu'en 1925. En 1920 aussi, il se joint de nouveau aux Carabiniers de Sherbrooke. En 1922, il épouse Dorimène Brien en l'église Saint-Jean-Baptiste et le couple a quatre enfants : Marcel (décédé), Jacques (décédé), Yvette et Pierre.

John est promu lieutenant-colonel et commandant de son régiment de 1928 à 1931. En 1925, John fonde le commerce de Matériaux de construction J.-S.-Bourque Ltée sur la rue qui porte son nom et il le dirigera jusqu'à sa retraite vers 1961. Il est fermement appuyé par son épouse qui s'occupe du bureau de l'entreprise. En 1932, il est élu président de la Chambre de commerce de Sherbrooke et de 1933 à 1937, commissaire des Écoles catholiques de Sherbrooke. En 1934 et 1935, il devient conseiller

municipal du quartier Est. En 1935, il est élu député libéral du comté de Sherbrooke à l'Assemblée législative du Québec. L'Union nationale est fondée à Sherbrooke la même année. Il devient ministre des Travaux publics de 1936 à 1939; puis, des Terres et Forêts de 1944 à 1958. Il entreprend un vaste programme de reboisement sur les terres publiques et privées ainsi qu'un premier inventaire forestier général. De 1946 à 1958, comme premier titulaire du ministère des Ressources hydrauliques – qui incorpore la Commission des eaux courantes – il siège au conseil d'administration d'Hydro-Québec, participant au programme d'électrification rurale. Il termine sa carrière politique comme ministre des Finances, de 1958 à 1960, soit jusqu'à sa défaite. En 1948, l'Alliance française lui décerne la médaille d'or de l'Ordre Latin d'Amérique pour services rendus. Le Gouvernement du Québec donne son nom au barrage du réservoir Dozois sur la rivière des Outaouais. En 1957, on donne son nom à un boulevard de Rock Forest et Deauville. Il parraine la loi instituant l'Université de Sherbrooke en 1954. L'Université de Sherbrooke lui décerne un doctorat *honoris causa* lors de sa première cérémonie de collation des diplômes en 1955. En 1938, il devient colonel honoraire des Fusiliers de Sherbrooke jusqu'à son décès à Sherbrooke en 1974.



FESTIVAL
CINÉMA DU MONDE
DE SHERBROOKE



CINÉ-QUARTIER

Samedi 14 avril • 13H30

Se présenter à 13h15

ÉCOLE JEAN XIII
875 RUE THIBAUT

Gente De Bien

Un film de Franco Lolli

Colombie - France | 2015 | Fiction | 1h27 min |
V.O. espagnole / S.T français

SYNOPSIS

Éric, 10 ans, vit dans un quartier pauvre de Bogotá. Il se prépare à déménager avec sa famille dans une ville de Province mais sa mère décide alors de le confier à son vrai père, Gabriel, qu'Éric n'a pas vu depuis longtemps. Les retrouvailles sont difficiles. Éric découvre un homme fragile, distant et beaucoup plus pauvre que dans son souvenir. Mais il va découvrir aussi un monde nouveau, parce que Gabriel est charpentier et travaille dans le luxueux appartement de Maria Isabel, où tout est beau et éblouissant, très loin de toutes les restrictions qu'Éric connaît.



ACTIVITÉ GRATUITE Pop corn et jus inclus

Réservation : 819 342-0996

Festival cinéma du
monde de Sherbrooke
9 AU 15 AVRIL

FCMS.CA
#FCMS2018

En collaboration avec :





Jean-Sébastien Dutil, photographe, vidéaste de documentaires et musicien à ses heures, vous charmera en vous transportant dans son univers



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Il est né à Sherbrooke; son père s'appelle Jean-Luc Dutil et sa mère Chantal Roy. Malgré son jeune âge, il a un parcours de vie déjà très rempli. Il a fait ses études à Sherbrooke; il joue de la guitare et du piano. À l'âge de 18 ans, il travailla au Camping de Compton ce qui influencera son choix de carrière. Il occupa le poste de gérant durant un an, en plus de faire une session en *Techniques de gestion hôtelière*, mais cela n'aura pas de suite.

En 2016, un déclic lui fait prendre conscience que ce sont les projets de vidéaste qui captent son attention et qui le dirigeront vers le monde inconnu des personnes handicapées. « Je lui ai demandé pourquoi ce monde si complexe? »

— Parce qu'avec mes documentaires, je peux amener les personnes à réfléchir par l'intermédiaire de ma lentille de caméra. Je permets aux gens de raconter leur histoire et de voir une autre dimension que celle qu'ils perçoivent. À l'âge de 21 ans, je me suis acheté un campeur avec trois de mes amis pour partir à l'aventure en Colombie-Britannique. J'avais le vent dans les voiles. Ayant toujours le goût du voyage, je suis allé en Europe de l'Ouest où j'ai visité 7 à 8 pays comme l'Irlande, l'Italie, l'Allemagne, etc.

— Parlez-moi de votre ami Patrice Lamarche?

— Patrice est en fauteuil roulant suite à un accident à l'âge de 24 ans. Lorsque j'ai connu Patrice, je faisais ses commissions afin de répondre à ses besoins. En 2016,

nous sommes partis tous les deux en voyage, moi avec ma caméra sur l'épaule et Patrice avec son bagage intellectuel et son dynamisme, pour faire un documentaire. Nous voulions rapporter des photos et vivre une expérience près de nos valeurs. Patrice fait partie du comité du Centre de réadaptation St-Vincent. Ce n'est pas parce qu'il est en fauteuil roulant que tout est fini, bien au contraire!



— Quelles sont les qualités pour devenir un bon vidéaste, photographe?

—Le souci du détail, la curiosité, la patience et surtout la passion, sans oublier le fait d'aimer travailler en équipe et d'être capable de confier des tâches tout en faisant confiance.

— Lors de vos multiples voyages, il y en a un qui vous a plus marqué que les autres, expliquez-moi?

— En Irlande, moi et un ami voyageur dormions dans l'auto, tous les soirs. Un jour, on a décidé de cogner chez des gens, pour leur demander de prendre une douche. Après une dizaine de « non » à notre grande surprise, en frappant à une

porte, c'est une dame de 90 ans qui nous a ouvert et nous a accueilli chez elle en acceptant de nous laisser prendre une douche et une bonne bouffe. Nous avons discuté avec cette femme durant 3 h et je suis toujours en contact avec elle. Elle a eu confiance en nous malgré notre apparence qui laissait à désirer.

— Parlez-moi de vos projets?

—En 2016, je suis retourné aux études pour terminer mon DEC en sciences humaines. En mai, je vais partir pour le Vietnam faire un stage terrain. Présentement, on peut voir à la télévision : *Portraits : Un regard* ainsi qu'une série documentaire de 4 épisodes sur la restauration végétalienne à Sherbrooke, qui est diffusée sur *Bell Fibe TV1*.

— Vous avez un rêve?

— Accumuler les photos de mes expositions ainsi que de mes voyages pour en faire un livre de poèmes et de photos. J'espère continuer longtemps ce que j'aime, tout en approfondissant mes connaissances. Mes documentaires ont des liens avec l'environnement, l'humanité, car tout cela me rejoint. J'ai fait des vidéoclips pour un artiste de la région de Sherbrooke, Ludwig Ortiz Gagné et de Bromont, Ève-Marie Roy. Présentement, je fais un documentaire sur la cour de l'École Larocque, un projet pour les jeunes, auquel j'ai été approché par des parents et c'est ma contribution environnementale. »

Vous êtes un homme de cœur, de grand talent qui ne cesse de grandir vers des horizons sans bornes. Vous pouvez le rejoindre à cette adresse de courriel: jeansebastiendutil@gmail.com ou sur sa page Facebook. À travers la lentille de sa caméra, il fixera sur pellicules vos souvenirs, vos rêves et vos projets. Merci pour cette entrevue.



« Veux-tu jouer avec moi? »

**Mylène Bérubé**

Coordonnatrice 0-5 ans

Ascot en Santé & Concertation
École LaRocque-Communauté

Tout parent entend cette phrase sans cesse, et elle exaspère bien souvent. Selon des données que je recueille au quotidien dans mon entourage, il semblerait que cette fameuse question sorte de la bouche des tout-petits aux environs de 17 h 15; pendant que nous sommes en train de préparer le souper ET de moucher le petit dernier, TOUT en ayant une conversation téléphonique non désirée avec notre fournisseur de téléphonie qui nous contacte en vue de nous vendre le forfait dernier cri.

« Veux-tu jouer avec moi? » Vous tentez de répondre à votre enfant avec des gestes afin qu'il comprenne que ce n'est pas le bon moment pour vous poser cette question et que vous êtes occupé, très occupé. Il s'en retourne, le cœur gros.

Un fois à table, votre tout-petit vous demande si vous voudrez bien jouer avec lui après souper. Vous lui dites que « oui », une fois que vous aurez terminé de tout ranger. Vous terminez enfin de tout ranger, juste au moment où vous allez mettre la fesse gauche sur le sofa avec votre café

(déjà froid), la même question retentit : « Veux-tu jouer avec moi? ». Vous lui dites de vous laisser 15 minutes, le temps de respirer un peu et vous vous enlisez sur les réseaux sociaux et oups... ça fait déjà 30 minutes... c'est l'heure du bain, de la collation et du dodo. Pas le temps de lire une histoire, il faut vite coucher les enfants, il ne faudrait pas qu'ils manquent de sommeil, ils risqueraient alors de se lever du mauvais pied demain.

Le lendemain, 7 h : vite il faut lever les enfants! Il ne faudrait surtout pas être en retard. « Maman, veux-tu jouer avec moi? _ Pas le temps ce matin, mon trésor. Tu sais que le matin nous n'avons pas le temps. Dépêche-toi de manger, va t'habiller et brosser tes dents. Nous jouerons ce soir! »

De retour à la maison après une journée exténuante : « Veux-tu jouer avec moi? _ Pas tout de suite, je dois préparer le souper. »

La vie va très vite pour plusieurs d'entre nous, mais le temps que nous ne prenons pas avec nos enfants ne se renouvelle pas et il ne se garde malheureusement pas en banque en vue de fructifier. On se demande ensuite pourquoi les enfants sont turbulents et n'écoutent pas lorsque nous leur parlons.

Et nous, savons-nous entendre ce qui se cache véritablement derrière le fameux « Veux-tu jouer avec moi? »...

Tout
petit
rappel

Si vous manquez de temps ou d'énergie après une journée bien remplie ou si vous n'aimez pas jouer, rassurez-vous.

Lorsque votre enfant vous demande de jouer avec lui, il veut avant tout que vous lui donniez de l'attention. Pour ce faire, vous pouvez partager de bons moments avec lui en discutant, en allant faire une promenade, en observant votre enfant qui joue et en commentant ses dessins ou en l'encourageant.

Et pourquoi ne pas présenter les tâches ménagères sous forme de jeu à votre enfant? Il sera heureux de vous aider à les réaliser au quotidien.

Source : Naître et grandir

**À votre écoute:**

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

Pierre-Luc **DUSSEAULT**
Député de Sherbrooke

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





De petits pas pour un grand résultat!



Sara CALVERT
Agente d'information
Alliance sherbrookoise pour
des jeunes en santé

Dans le cadre du Défi Santé qui aura lieu au mois d'avril prochain, la population québécoise est invitée à manger mieux et à bouger plus. Chaque année, cette campagne est lancée en vue de donner un petit coup de pouce à ceux et celles qui désireraient en faire davantage pour améliorer leur santé. Cette campagne vise à les soutenir dans l'intégration d'un mode de vie physiquement actif.

Avez-vous pensé à marcher?

Lorsque l'on parle de pratiquer un sport ou une activité physique, la marche n'est pas nécessairement ce à quoi on pense en premier! Et pourtant, les avantages sur la santé sont très nombreux.

La marche est reconnue, entre autres, pour aider à activer la circulation sanguine, tonifier les muscles des jambes, réduire les risques d'hypertension, prévenir le diabète du type 2, lutter contre le mauvais cholestérol, en plus de détendre et d'aérer l'esprit. Elle permet aussi d'améliorer l'endurance cardiorespiratoire, car en augmentant la résistance pulmonaire, les poumons sont plus forts et davantage outillés, par exemple, face aux infections virales qui peuvent apparaître. À long terme, la marche favorise également la perte de poids.

Le temps vous manque?

Pour maximiser les bienfaits, il est recommandé de marcher entre 30 et



45 minutes par jour, mais la marche peut être pratiquée par portion de 10 minutes à la fois. Un truc simple pour inscrire la marche dans la routine est de privilégier, lorsque possible, ce moyen pour se déplacer : prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire des courses à pied ou se garer à l'extrémité du stationnement d'un magasin lorsque l'on est contraint de s'y rendre en voiture, etc.

En plus d'être un moyen de transport économique et écologique, marcher est une activité qui peut se pratiquer à peu près n'importe où et n'importe quand; elle s'insère donc facilement dans un horaire et demande peu ou

pas de matériel (une bonne paire de chaussures, par exemple) et aucune préparation. La marche peut également se pratiquer seule ou en groupe; plusieurs groupes de marche existent un peu partout au Québec.

Vous souhaitez bouger plus?

La marche est simple, facile et accessible! Pour adopter un mode de vie physiquement actif, il n'est pas nécessaire de changer du tout au tout ou d'envisager de très grands défis. Souvent, ce sont les petits pas qui font toute la différence!

Quincaillerie PARENT

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

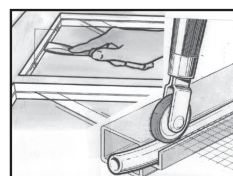


Service de peinture



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!



Les rues enneigées et la sécurité des piétons



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

La nature nous couvre de neige à ne plus savoir où la mettre. Ainsi, les rues sont de plus en plus étroites. La circulation automobile est plus difficile. Et il en est de même pour les piétons. Les trottoirs sont souvent mal dégagés. Les enfants n'ont pas le choix de marcher dans la rue.

Pour les automobilistes, il faut être très prudents. En plus de réduire votre vitesse, vous devez laisser la chance aux jeunes de circuler

en toute sécurité dans les rues du quartier. Nous avons plusieurs écoles sur notre territoire. Soyons courtois et respectueux des autres.

Heureusement, il y aura la semaine de relâche. Il y aura peut-être moins d'enfants qui se rendront à l'école, mais, il y en aura plus qui joueront dans la rue. Certaines familles en profiteront pour partir en vacances. N'oubliez pas les consignes de sécurité que nous vous répétons régulièrement. Barrez vos portes. Ramassez les choses qui traînent à l'extérieur. Avisez vos voisins ou vos amis.

Les membres de la Surveillance de quartier peuvent vous aider à vous

protéger contre les intrus. Partez en paix et revenez dans votre chez vous sans mauvaises surprises. Bonne semaine de relâche.

À la prochaine.

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



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au vendredi de 8h30 à 21h00
Samedi 8h30 à 20h00
Dimanche 9h00 à 20h00



AIR MILES Jean Coutu

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

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 2018

* Sauf sur prescription

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



Trucs et astuces pour gagner du temps en cuisine les soirs de semaine!



Véronique
ISABELLE
Conseillère en nutrition
Le Blé d'Or

Il est 17 h 30, vous venez d'arriver à la maison ; toute la famille est affamée et vous n'avez rien planifié pour le souper. Pas de panique! À partir de maintenant, cette réalité est chose du passé. Voici quelques trucs pratico-pratiques à intégrer à votre routine pour gagner de précieuses minutes en cuisine...

Planifier votre menu de la semaine :

une solution gagnante !

Aussi simple que cela puisse paraître, établir votre menu de la semaine à l'avance vous fera sauver un temps précieux. En sachant déjà ce que vous cuisinerez au courant de la semaine, vous n'aurez plus à vous poser la fameuse question « Qu'est-ce qu'on mange pour souper? ». Mine de rien, cela vous fera gagner un temps fou. Pour ce faire, inspirez-vous du menu ici-bas et des livres de recettes que vous avez sous la main

Exemple : Menu de la semaine.

	SOURCE DE PROTÉINES	IDÉES RECETTES
LUNDI	Poisson	Croquettes de thon
MARDI	Volaille	Sauté de poulet à l'ananas
MERCREDI	Légumineuses / Tofu	Chili aux haricots rouges
JEUDI	Bœuf / Porc / Veau	Lasagne à la viande
 VENDREDI	Œufs	Quiches fromage et épinards

Le truc qui vous facilitera énormément la tâche : prendre de l'avance.

Durant la fin de semaine, prévoyez un temps pour préparer les grandes étapes de vos recettes. Exemple : laver et couper les légumes, râper le fromage, faire cuire le riz et les pâtes, préparer les sauces et les marinades pour les viandes... Ainsi, à votre retour du travail, il ne vous restera plus qu'à finaliser votre recette et le tour est joué.

Doublez vos recettes et faites des réserves au congélateur.

Soupe, chili, lasagne, pain de viande, mijoté... ces recettes se congèlent et se réchauffent à merveille. Ainsi, pour les soirs où l'inspiration n'y est pas ou que le temps manque. Magie. Vous avez déjà un souper prêt sous la main.

La mijoteuse, vous connaissez ?

Faites-en votre meilleur allié. Vous n'avez qu'à mettre tous les ingrédients dans « ladite » mijoteuse, démarrer l'appareil et le tour est joué. Votre repas cuira lentement toute la journée, et hop ! à votre retour à la maison, le souper sera déjà prêt.

**Préparer le souper sera dorénavant un vrai jeu d'enfants.
Bonne cuisine !**



AVIS DE RECHERCHE

Le journal communautaire *Regards* est à la recherche d'un(e) représentant(e) publicitaire. Une personne dynamique, intéressée à solliciter les gens d'affaires du quartier pour promouvoir l'espace publicitaire dans notre journal.

Pour des renseignements : Sylvie Pagès, 819 342-0996



Lire à deux avec son enfant



Texte : **LUCIE NADEAU**
Famille Plus
pour le comité ÉLÉ

Ensuite, l'adulte lit l'histoire en suivant le texte avec le doigt. Lorsqu'on arrive à une image, l'enfant la nomme.

Voici une courte histoire du printemps à lire avec votre enfant (**dès 3 ans**).

Faites d'abord nommer à l'enfant chacune des images suivantes :



= soleil



= fleur



= écureuil



= souris



= herbe



= ballon

Le printemps s'en vient

Depuis quelques jours, le  est de plus en plus chaud.

Le petit  trouve ça bien rigolo de voir l'  apparaître sous la neige qui fond.

 a hâte de jouer avec petite  au .

Le  fait aussi pousser les .

Les amis  et  sont de bonne humeur!

Plusieurs livres de ce type existent. Je vous propose, entre autres,



La collection *Sourimousse*



La collection *J'apprends à lire avec des images*

Demandez-les à votre bibliothèque ou votre librairie!

Je vous souhaite une belle lecture à deux!



Prochain conte en pyjama

Mercredi 21 mars, 18 h 30
École Jean- XXII
875, rue Thibault

Collation offerte sur place et prix de participation.

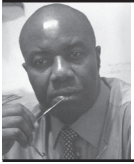
C'est gratuit!



Informations : Sylvie Pagès
819 342-0996
ascotensante@csrs.qc.ca



MAMAN



Christophe DE GAULE

C.legaude@yahoo.com

Maman, tu ne liras pas ce texte, comme tu n'as pas entendu ce que le poids de la tradition m'empêchait de te dire : « Maman, je t'aime ». Mais avec toi, maman, le verbe « aimer » avait un tout autre sens et d'autres reflets. Il était plein de sa substance comme tu l'étais avec moi. Bien que tu sois partie trop tôt, tu n'as pas emporté avec toi mon indicible affection pour toi.

Mon amour pour toi, mère est interchangeable, inaltérable et inoxydable. Mon attachement à toi,

femme, est indicible, indescriptible et innommable. J'essaie juste de le traduire en mots, mais en vain. Je sais que je n'y parviens pas. Il est comme le petit nuage matinal insaisissable. Il est semblable à l'indescriptible brise du soir. Il est lumineux comme la neige au soleil. Ton amour pour moi, mère, est comme l'aurore de tous les matins dont on ne se lasse jamais d'apprécier les bienfaits.

Maman, tu es un poème unique qui ne s'écrit pas, mais qui se vit. Même dans l'absence, tu es présente. Tes vers sont d'infinies lignes écrites au fil des ans et de nos complicités jamais dévoilées. La nature a décidé autrement. Ce Noël, cette Pâques, cette fête des Mères comme les quatre autres et les suivants, tu ne seras

pas là. Mais, je ne m'habitue pas à ton absence au milieu des cris de la fête des paradoxes. Tes rimes tantôt embrassées tantôt croisées mais jamais plates sont l'acmé de notre amour. Tu étais et demeures, mère, la douce mélodie de nos échanges, mes soupirs des soirs de l'absence. Dans les pages qui suivent, je m'amuse à reconstruire ce que j'ai perdu. Tu me disais de ne jamais t'oublier. Mère, jamais ne t'oublierai. Tu es en moi et moi en toi. Toi et moi ne formons qu'un tout tissé comme ce texte.



POUR MÉNAGES À REVENUS MODESTES
PROPRIÉTAIRES OU LOCATAIRES

819 563-1585

 **ÉCONO
LOGIS**

*Le froid
doit rester
dehors!*

Installation de produits
liés à l'efficacité énergétique*
et même des thermostats électroniques gratuits



*Certaines conditions s'appliquent.

**INSCRIVEZ-VOUS
C'EST GRATUIT**

Pour informations supplémentaires

www.acefestrie.ca

Licence R.B.Q. # 5650-3352-01



Éconologis est un programme saisonnier de
Transition énergétique Québec offert par



Le sommeil: clef de voûte de l'équilibre

**Aurore BOYER**

Pharmacienne
et consultante en psn
auroreboyer8@gmail.com

Alors que les longues nuits froides continuent, quoi de plus agréable que de retrouver un lit douillet ! Pourtant, 33 % de la population souffrent de problème de sommeil... ce qui affecte la qualité de vie et ajoute un facteur de risque à de nombreux maux (fatigue chronique, anxiété, maladies chroniques...).

Les causes principales sont :

Fatigues, stress, maladies, douleurs, médicaments (cortisone, décongestionnants, antidépresseurs...), changements hormonaux...

Des causes moins connues existent : la pollution électromagnétique (Wi-Fi, ordinateurs, téléphones, iPad, compteurs électriques...), le foie fatigué (des réveils nocturnes entre minuit et 3 h souvent sont liés au foie).

Pour favoriser un bon endormissement, il faut éviter :

- les siestes l'après-midi ;
- faire des exercices avant de se coucher ;
- regarder la télévision ou autres écrans au moins 30 min avant de dormir ;
- de consommer café, thé, chocolat, boissons énergisantes, sucre, épices, tabac, alcool 4 à 6 h avant de se coucher.

Restaurer une hygiène du sommeil aidera à mettre en place une routine :

- se coucher et se lever à des horaires réguliers ;
- dormir dans le calme et la noirceur,



dans une pièce à la température de 18 °C ;

- couper le Wi-Fi et autres sources d'ondes électromagnétiques ;
- manger un repas léger le soir, et attendre au moins 2 h avant de dormir ;
- éviter la viande rouge ;
- favoriser la salade et pour les fruits : favoriser les pommes ou les poires...

Maintenant, voici quelques outils pour vous aider à rejoindre Morphée :

- techniques de relaxation ou de respiration ;
- bains au sel d'Epsom (2 tasses vous permettront de faire le plein de magnésium) ;
- huile essentielle de lavande ou de mandarine en diffusion (30 min avant de se coucher), en massage ou dans le bain ;
- supplément de magnésium : améliore la qualité du sommeil, potentialise l'effet de la mélanine, diminue l'inflammation et les crampes nocturnes) ;
- Mélatonine (surtout chez la personne âgée, car la sécrétion de notre propre mélanine diminue avec l'âge). On fabrique la mélatonine quand la lumière diminue ;
- plantes utilisées traditionnellement pour les problèmes de sommeil :

mélisse, passiflore, tilleul, valériane, houblon (vérifier s'il n'y a pas d'interaction avec vos médicaments) ;

- pour les enfants, la cataire, la camomille, le tilleul, la mélisse sont à privilégier ;
- pour aider le foie, des plantes amères (artichaut, boldo, radis noir, pissenlit, chardon béni) à prendre dans la soirée. Elles vont aider la digestion et éviter les réveils nocturnes entre minuit et 3 h ;
- en homéopathie, Coffea cruda 9 CH : 3 granules avant de se coucher, pour les personnes dont les pensées ne peuvent s'arrêter ; ou Kalium phosphorique 9 CH : 3 granules 2 fois par jour pour le surmenage intellectuel.

Différentes origines aux différentes solutions, l'insomnie se règle au cas par cas, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou à nous visiter à Herbo Estrie !!!

Annoncer dans *Regards*, ça rapporte!

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

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

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

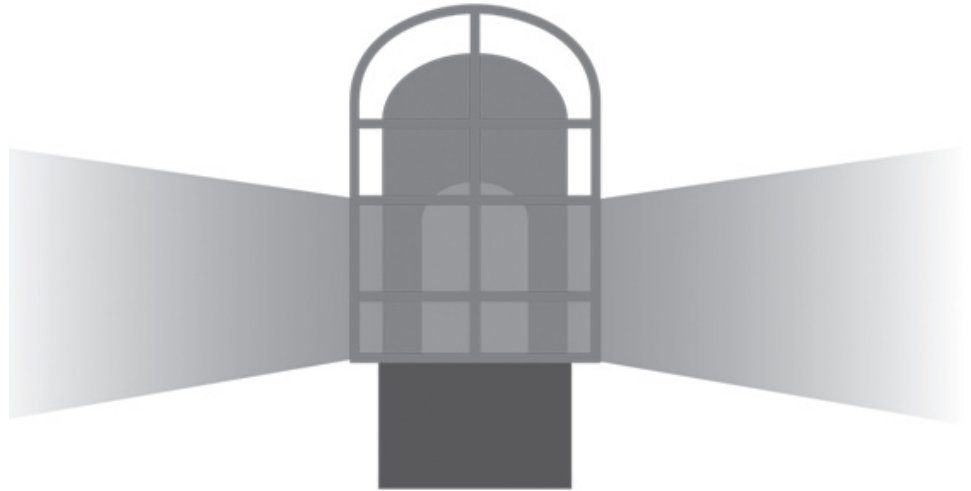
N'hésitez pas à nous contacter
Téléphone : 819 342-0996
Courriel : journalregards@yahoo.ca



Une soirée du hockey qui sort de l'ordinaire!

Que vous soyez un passionné de hockey depuis toujours ou bien un partisan occasionnel, vous aurez incontestablement du plaisir lors de la **Soirée du hockey** organisée par le Centre Communautaire de Loisir Sherbrooke le 17 mars prochain. De 18 h à 22 h, vivez l'ambiance électrisante du match des Canadiens de Montréal contre les Maple Leafs de Toronto diffusé sur écrans géants tout en disputant une partie de quilles avec vos amis ou votre famille! Vous pouvez même ajouter un peu de compétition en défiant vos proches lors d'un tournoi de billard ou de ping-pong!

Sur place, le parfait buffet des amateurs de sports, de la musique



et des jeux de lumière pour créer une atmosphère festive! Profitez également de promotions sur les consommations lorsque les Canadiens marqueront un but.

Une soirée du hockey rassembleuse comme on les aime!



Centre Communautaire
de Loisir Sherbrooke

Pour plus de détails,
rendez-vous au
www.loisirsherbrooke.com



Ensemble, pour un quartier dynamique!

**Karine
Godbout**

Conseillère municipale district d'Ascot

819 572-4666
karineascot@gmail.com
f Karine Godbout-Ascot

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



De meilleures protections souhaitées lors de vente par sollicitation à domicile (vente itinérante)

Un reportage de la *Facture* diffusé cette semaine soulève les enjeux liés à la vente itinérante. Dans les deux dernières années, ce phénomène a été très présent en Estrie, surtout pour la vente de thermopompes ou de supposés services de décontamination des entretoits. La loi offre une certaine protection aux consommateurs dans les cas de vente itinérante, mais l'Association coopérative d'économie familiale de l'Estrie (ACEF) estime que ces protections devraient être grandement renforcées.

Rappelons d'abord les protections existantes. Toute sollicitation à domicile, que ce soit en personne ou par téléphone, est considérée comme de la vente itinérante. Dans ces cas, le consommateur a 10 jours pour annuler le contrat. Ce délai monte à un an si le contrat est non conforme. Un des problèmes est que les gens pensent que ce délai ne tient plus si les travaux ont

débuté; or les entreprises effectuent ceux-ci rapidement, parfois dans les 24 h. L'autre problème est que plusieurs consommateurs ne sont vraiment conscients de l'ampleur de leur obligation, que lorsqu'ils reçoivent le contrat de crédit. Le délai pour annuler est alors dépassé. Finalement, même quand les consommateurs obtiennent une victoire en Cour, ils n'arrivent souvent pas à se faire rembourser : la compagnie étant disparue entre-temps et les propriétaires ayant redémarré sous un autre nom. L'augmentation récente des cautionnements est un premier pas, mais demeure insuffisante compte tenu du prix élevé des contrats (entre 10 000 \$ et 20 000 \$).

Les ACEF souhaitent que les protections soient améliorées. Plusieurs options sont à analyser. Par exemple, la vente itinérante devrait-elle être interdite pour tout ce qui concerne l'habitation? Ou encore pour tout montant supérieur à

2 000 \$? Ou lorsqu'elle est associée à un crédit? Certains se demandent même si toute vente itinérante ne devrait pas carrément être interdite. « En attendant de trancher, certaines améliorations pourraient être apportées rapidement », indique Sylvie Bonin, coordonnatrice de l'ACEF Estrie. « Par exemple, le délai d'annulation pourrait être augmenté à 30 jours et commencer à la réception de tous les contrats, incluant le contrat de crédit. Et il faudrait interdire d'effectuer les travaux avant le délai d'annulation, sous peine de perdre son permis ».

Sylvie Bonin,
Coordonnatrice de l'ACEF
819-563-8144



Association coopérative
d'économie familiale
de l'Estrie
Membre de l'Union des consommateurs



La parole est moitié à celui qui parle, moitié à celui qui écoute.



DÉCOUVREZ LA MAISON DES ARTS DE LA PAROLE

- spectacles de conte et de poésie performée
- ateliers d'initiation au conte
- spectacles et ateliers en milieu scolaire
- créations sur mesure

www.maisondesartsdelaparole.com



■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR

1520, rue Dunant
819-569-7923
www.famillespoir.ca

Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

Activités chez Famille Espoir pour décembre 2018

Dîner-rencontre : Parents, enfants et aînés sont bienvenus! La soupe est servie à 12 h et par la suite, restez pour assister à une conférence ou pour participer à une activité de 13 h à 15 h. Prochain dîner-rencontre, **le jeudi 22 mars** : *Droits des consommateurs.*

Service de halte-garderie gratuit de 13 h à 15 h.

Café-causerie familial : Parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! **De 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin (sauf le 8 mars).**

Groupe d'achats économiques : Économies et recettes pratiques de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit **le jeudi 1^{er} mars et le jeudi 15 mars.** Une cotisation de 5 \$ est nécessaire.

Ateliers de francisation : Se présenter au 1520, rue Dunant, du lundi au jeudi à 9 h. Responsable : Michel Tringle.

ACTIVITÉS PARENT-ENFANT

Tout commence par la famille! Lieu d'accueil pour les parents accompagnés de jeunes enfants (0-5 ans). Le but est simple : se rencontrer, se divertir et échanger. Activités mettant de l'avant la relation parent-enfant. **Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h 30 (sauf le 9 mars).**

Tout commence avec une chanson! Partez à la découverte de votre rythme musical pour les enfants âgés de 0 et 5 ans et leurs parents.

Le vendredi 23 mars de 9 h 30 à 11 h 30 : éveil musical avec Jeunes Musiciens du Monde.

Soirée Cinéma familiale, Premier mardi de chaque mois donc, le **mardi 27 mars** à 18 h.

Inscription au 819-569-7923 poste 103

ACTIVITÉ JEUNESSE

Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans : Coût minime, profitez-en! Informez-vous à Johanne au 819-569-7923, poste 103.

Aide aux devoirs et leçons : Pour les jeunes du primaire, du **mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45.**

Inscription au 819-569-7923, poste 100.

Samedi Jeunesse : Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique!

Le samedi de 10 h à 11 h et de 13 h à 14 h 45.

Une place pour moi : Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise, votre enfant n'a qu'à se présenter. **Le mercredi de 18 h à 19 h 45.**

Jeunes musiciens du Monde : Cours de musique gratuits (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours de groupe : Chansons, Fanfare, etc. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h.

Renseignez-vous auprès de Christine Fortin, directrice au 819-569-7923 poste 104.

www.jeunesmusiciensdumonde.org

www.facebook.com/jeunesmusiciensdumondesherbroke

■ ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, rue Kingston, Sherbrooke, (Québec) J1H 3S2

Tél. (819) 822-0835

familleplus@qc.aira.com

Suivez-nous sur notre page **Facebook!**

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

Activités parent-enfant

- **Lundis animés** de 9 h à 11 h, venez nous rejoindre au CCLS au 1010, rue Fairmount.
- **Activités diverses** le mardi de 9 h à 11 h, pour enfants 0-2 ans accompagnés de son parent.
- **Matinées Parents**, plusieurs thèmes différents abordés de 9 h à 11 h le jeudi, halte-garderie gratuite pendant l'activité.
- **Halte-Garderie**
Mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30, halte-garderie pour enfants de 18 mois à 5 ans.
- **Le petit monde de Lucie**
Prémamanche pour les 3 à 5 ans, mercredi et vendredi, groupe fermé.

■ ÉCOLE PRIMAIRE JEAN XXIII

La fondation **Les amis de l'école Jean XXIII** sera en campagne de financement du 2 au 26 mars prochain. Les élèves vous solliciteront pour vous vendre des coupons échangeables contre une pizza à l'épicerie Metro du quartier. Voilà une bonne façon d'encourager les élèves et notre unique épicerie par le fait même. Merci à l'avance.

Eric Benoit, trésorier

■ INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9
Arzemina Spahic Blazevic (819)570-4000
Lindsay-Ann (819) 578-9336

Demande d'aide individuelle, en couple ou en famille

(Informations, références, écoute)

Du mardi au vendredi

Sans rendez-vous

Tous les mardis entre 13 h et 16 h

Tous les jeudis entre 9 h et 12 h

Appelez ou venez nous voir!

ESPACE CAFÉ (pour adultes)

Jeux-art-échange, etc.

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

(20 mars, 3 avril...)



BÉBÉ +

Loisir et échange entre mères

2e jeudi du mois de 13 h à 15 h



BÉBÉ TRUC ASCOT

Éducatrice et infirmière sur place pour répondre à vos questions

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h



FRIPERIE GRATUITE

Tous les vendredis entre 9 h 30 et 11 h 30

Local fermé les lundis

■ COMMUN'ACTION

STE-JEANNE D'ARC INC.

NOUVELLES ACTIVITÉS!

Épicerie solidaire

La nouvelle formule sociale autogérée par notre groupe d'achat citoyen, l'épicerie solidaire Commun'Action ouvre ses portes pour offrir des denrées alimentaires à moindre coût et **accessibles à tous!** Échanges, discussions et ateliers de formation culinaire sont offerts sous notre toit. Familles, enfants, et citoyens de tous horizons sont les bienvenus. *Un espace solidaire à échelle humaine pour mieux vivre ensemble!*

Mercredi 21 février, lundi 5 mars et mercredi 21 mars, 15 h à 19 h. Argent comptant seulement. Information : 819-239-9444 ou www.commun-action.ca

Vendredis animés

Une formule gratuite destinée aux aînés et aînées. Au menu : discussions, conférences, films... et collation! Venez pour jaser et pour cultiver votre curiosité! Chaque vendredi, dès le 23 février, de 9 h à 12 h.



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 laissez un message) :

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr

■ RECHERCHE

Je recherche un emploi 1 à 3 jours semaine. Travail de bureau, milieu communautaire, accompagnement personne âgée, préparation de repas. Je suis disponible 7 jours/semaine. Joanne Robert Tél. 819-346-2992 ou joanne.robert@hotmail.com

■ CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE CHIROPATRIQUE

En 2018, la Clinique Communautaire de Chiropratique aura lieu les 28 mars, 30 mai, 28 août, 31 octobre et 19 décembre, de 13 h à 15 h chez Famille Espoir au 1520, rue Dunant.

Dre Jessica Holmes, chiropraticienne DC

■ CLUB D'ÂGE D'OR : LES COPAINS DE LA PAROISSE DU PRÉCIEUX-SANG ACTIVITÉS 2017-2018

Le 1er jeudi de chaque mois :

Bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas

5 avril : Dîner léger au 785, rue Thibault

Mme Jacqueline Giroux, présidente au 819.562.5933



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