



regards

«Qui prend l'enfant par
la main prend la mère
par le cœur.»



Proverbe danois

VOLUME 15 NUMÉRO 4 - MAI 2020

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



Journal Regards

L'édition du Journal Regards du mois de juin sera
disponible uniquement en ligne

SUR FACEBOOK

facebook.com/JournalRegards

SITE

concertationascotensante.wordpress.com/journal-regards/



**ACHETONS
CHEZ NOUS !**
ENCOURAGEONS
NOS
ANNONCEURS !

La pandémie nous
confine à la maison et
favorise l'achat en ligne.

page 3



**DÉVELOPPEMENT
AFFECTIF**
DES ENFANTS ET
CONFINEMENT

page 8

DES CHANGEMENTS
DANS LA COLLECTE DES
MATIÈRES RÉSIDUELLES

Malgré la situation exceptionnelle que
nous vivons ce printemps, quelques
changements sont à venir...

page 14

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**
11 MAI 2020

**Prochaine date
de parution**
3 JUIN 2020

RÉDACTION

600, rue Thibault
Sherbrooke QC J1H 6G7
Tél. : 819 342-0996

journalregards@gmail.com

PUBLICITÉ

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

ABONNEMENT 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

Ville de
Sherbrooke
Arrondissement
du Mont-Bellevue

Tirage
certifié
AMECQ

AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
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

Coordination : Françoise Doyon-Morin

Graphisme : Liliana Leal

Révision et correction : Jn-Guy Saint-Gelais et Line Hogue

Conseil d'administration : Jn-Guy Saint-Gelais, président; Francine Goupil, vice-présidente; Évelyne Lapierre, secrétaire; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Monique Joyal-Painchaud, administratrice; Line Hogue, administratrice; Marie-Claire Akamendo Bitá, membre représentant Ascot en Santé; Liliana Leal, personne-ressource.

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

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

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



***Regards* est imprimé par :**

Carrière
ÉCONOLITHO
imprimerie

- 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

NOTE DE LA RÉDACTION



ÉQUIPE DU JOURNAL

BRAVO TOUT LE MONDE

La COVID-19 fait des ravages à travers le monde. Pour plusieurs de nos lecteurs, des proches pourraient être touchés. Spécialement pour ces gens qui viennent d'un autre pays. Vous avez sûrement laissé des parents, des amis, des connaissances et leur pays est touché par la pandémie.

Ayons une pensée particulière pour toutes et tous ces concitoyens qui s'inquiètent pour les êtres chers laissés derrière eux. Aidons-les à passer au travers de ces épreuves difficiles. Soyons à leur écoute et encourageons-les par nos paroles et notre présence ... virtuelle.

Un immense BRAVO à nous tous qui respectons les consignes gouvernementales. Le confinement est une expérience exceptionnelle. Nous devons tous nous adapter à cette dure réalité. La vie en couple, en famille, loin des amis et des parents, n'est pas facile. Mais disons-nous que chaque geste compte.

Ce sont des vies que nous sauvons en restant chez nous. C'est peut-être notre vie que nous sauvons. Nous devons faire preuve d'imagination pour bien passer le temps. Car du temps, nous en avons beaucoup. Il faut savoir en profiter.

Pour les personnes que le confinement rend tristes, irritables et impatients, les conseils de Mylène Paquette sont bénéfiques. Elle a traversé l'océan Atlantique à la rame en août 2013, seule pendant

129 jours, soit plus de 4 mois. L'isolement, elle connaît ça.

« Au lieu de chialer après le temps qu'il me restait à ramer, je me suis arrêtée à me demander ce que je pourrais faire, à chaque jour, pour rendre ma traversée plus agréable. » nous a-t-elle dit en entrevue. Ainsi, elle s'est fixée des objectifs journaliers et a tout fait pour les réaliser. Elle les écrivait pour les relire quand la nostalgie l'envahissait. Et le temps a été moins long.

Les québécois font preuve de beaucoup de résilience. Les personnes âgées doivent appliquer la façon de faire de Mylène. Elles peuvent écrire l'histoire de la famille. Elles trouveront la force et le courage de passer au travers. Nous pourrons bientôt arriver à bon port. Nous pourrons à nouveau nous enlacer et nous embrasser. La famille aura encore plus d'importance et de valeur.

Restons chez nous. Continuons nos efforts encore pour quelques semaines. Ainsi, nous serons encore toutes et tous là pour rappeler que, ENSEMBLE, nous avons vaincu l'ennemi : la COVID-19.

L'été est là. C'est le temps de se revigorer. Le soleil vient réchauffer les corps et les cœurs. La vie va reprendre son cours normal. Mais nous serons plus regroupés que jamais. BRAVO TOUT LE MONDE.

Au plaisir!

Jn-Guy Saint-Gelais, *président*



ACHETONS CHEZ NOUS ! ENCOURAGEONS NOS ANNONCEURS !



Jn-Guy SAINT-GELAIS

Citoyen

La pandémie nous confine à la maison et favorise l'achat en ligne. Les grands distributeurs américains ont la cote. AMAZON et les autres font des affaires d'or. Mais, il faut savoir que pour un achat de 5 \$, moins de 1 \$ reste au Québec et le reste s'en va à l'extérieur du Canada. D'où l'importance d'acheter chez nous.

Plusieurs entreprises et manufacturiers québécois sont inscrits « à MA ZONE QUÉBEC ». C'est un portail transactionnel où vous pouvez acheter « fait au Québec » par des entrepreneurs du Québec. Ce sont près de 4 000 inscriptions de gens de chez nous qui peuvent pallier à vos besoins.

MA ZONE Québec fait un clin d'œil à AMAZON. Deux dragons, Isabelle Chevalier et Georges Karam ont lancé cette plateforme d'achats en ligne pour favoriser l'achat local auprès des entreprises de services et de produits québécois. Le site est opérationnel depuis le 2 avril.

Le gouvernement du Québec a aussi lancé « Le Panier bleu », permettant de dénicher les commerces répertoriés par région. Ce n'est pas un site transactionnel, mais plutôt, un répertoire des entreprises et des marchands par région. Les

transactions se feront directement sur les sites des commerçants.

Les 2 sites ont le même objectif : FAVORISER L'ACHAT LOCAL. Dans la relance progressive de l'économie, l'achat local va permettre à des travailleuses et des travailleurs de chez nous d'avoir accès à un salaire. Même si on doit payer un peu plus cher pour des produits de chez nous, ce sont des sacrifices qu'il faut faire pour diminuer les charges sociales du chômage et de la pauvreté.

En faisant travailler des québécois, nous favorisons aussi l'exploitation de produits locaux. Ainsi, nous risquons de devenir de plus en plus AUTOSUFFISANTS. L'économie globale était un grand principe de la mondialisation. Toutefois, tous les pays réalisent qu'ils ne peuvent plus être totalement dépendants d'une économie mondiale dans sa forme actuelle. La fermeture des frontières a fait mal et une réflexion globale doit se faire.

Plusieurs ont repris le goût de cuisiner, de faire son pain. Aussi,

un bon nombre vont se faire un petit potager, un jardin, faire pousser des épices sur le balcon. Nous sommes toutes et tous conscients qu'une certaine autosuffisance devra guider nos gestes dans l'avenir.

Pour le moment, pensons à encourager l'achat local. Donnons une chance à l'économie de chez nous. ENCOURAGEONS NOS ANNONCEURS du journal. Leurs employés vont conserver leur travail dans ces commerces. Plutôt que de dépenser 2 \$ d'essence pour aller magasiner dans les grandes surfaces, mettez cet argent à l'achat local pour assurer la survie des petits commerces de proximité.

Soyons fiers de porter des vêtements québécois, de manger des fruits et légumes de chez nous, de fréquenter nos boutiques et nos restaurants. Favorisons les talents de chez nous et soyons de grands supporteurs de nos artistes, nos chansonniers, nos acteurs. Soyons des vecteurs de changements.

Bons achats locaux !



À PROPOS DE LA COVID-19

SYMPTÔMES

Fièvre | Toux | Difficultés respiratoires

Les symptômes peuvent être légers (similaires à un rhume) ou plus sévères (tels que ceux associés à la pneumonie et à l'insuffisance pulmonaire). La plupart des personnes atteintes de la COVID-19 se rétablissent par elles-mêmes.

MODE DE TRANSMISSION



Contact étroit avec une personne infectée lorsque cette personne tousse ou éternue.



Contact des mains avec des surfaces infectées puis avec la bouche, le nez ou les yeux.



En général, la COVID-19 ne survit pas longtemps sur les objets : environ 3 heures sur les objets avec une surface sèche.

QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES SYMPTÔMES?

Si vous êtes de retour d'un voyage à l'extérieur du Canada et vous présentez des symptômes, communiquez avec la ligne **1 877 644-4545** ou consultez le **Québec.ca**. Au besoin, l'intervenant vous indiquera où vous rendre pour vérifier votre état de santé.

Rendez-vous à l'urgence **SEULEMENT** si vous avez des difficultés respiratoires.

CENTRES DE TEST COVID-19 EN ESTRIE

CRITÈRES D'ADMISSION*

Seules les personnes domiciliées en Estrie et qui répondent **aux trois critères suivants** pourront être testées dans l'un des quatre centres de test COVID-19 sans rendez-vous :

Revenir d'un voyage à l'extérieur du Canada

Présenter un ou plusieurs de ces symptômes :
Fièvre | Toux | Difficultés respiratoires

Que les symptômes aient débuté dans les 14 jours du retour de voyage

* À noter que ces critères sont sujets à changement.

4 LIEUX

Chapiteau extérieur à l'Hôtel-Dieu de Sherbrooke

Chapiteau extérieur à l'Hôpital de Granby

Urgence de l'Hôpital, CLSC et centre d'hébergement d'Asbestos

Urgence du CSSS du Granit

Les centres de test COVID-19 sont ouverts tous les jours de la semaine, de 8 h à 20 h, sans rendez-vous.

CONSIGNES D'ISOLEMENT

ISOLEMENT VOLONTAIRE DE 14 JOURS

Pour toutes les personnes de retour d'un voyage à l'étranger depuis le 12 mars 2020.

ISOLEMENT OBLIGATOIRE DE 14 JOURS

Pour tous les employés de la fonction publique et tout le personnel de la santé, de l'éducation et des services de garde, privés et publics, qui reviennent d'un voyage à l'étranger depuis le 12 mars 2020.

QUE FAIRE SI VOUS ÊTES EN ISOLEMENT?

N'allez pas à l'école, au travail, au CPE ou à la garderie, ni dans aucun endroit public.

N'empruntez pas les transports publics.

Reportez tout rendez-vous médical non urgent.

N'accueillez pas de visiteurs à la maison.

Restez à la maison et surveillez votre état de santé. Si des symptômes se manifestent :

PRÉVENTION POUR TOUS

- **Lavez-vous les mains** souvent à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant à base d'alcool;
- **Si vous toussiez** : couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras;
- **Si vous êtes malade**, évitez le contact avec les personnes plus vulnérables;
- **Évitez le contact direct** avec les gens (salutations, poignées de main, etc.).

POUR TOUTES PRÉOCCUPATIONS EN LIEN AVEC VOTRE ÉTAT DE SANTÉ

Ligne téléphonique COVID-19
1 877 644-4545
Québec.ca

Québec

Vous vivez du stress, de l'anxiété ou une déprime associés à la COVID-19?

Toutes ces manifestations reliées au stress, à l'anxiété et à la déprime sont normales dans un contexte de pandémie. Les réactions peuvent se manifester de plusieurs façons chez une personne, et ce, sur divers plans.

MANIFESTATIONS POSSIBLES

SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque, problèmes gastro-intestinaux, etc.;
- Difficultés de sommeil;
- Diminution de l'appétit;
- Diminution de l'énergie, sensation de fatigue.

SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétude et insécurité en lien avec le virus;
- Sentiment d'être dépassé par les événements;
- Avoir un discours intérieur n'étant pas toujours le reflet de la réalité;
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens;
- Présence de sentiments de découragement, d'insécurité, de tristesse, de colère.

SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration;
- Irritabilité, agressivité;
- Pleurs;
- Isolement, repli sur soi;
- Difficulté à prendre des décisions;
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments.

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

SI LES MANIFESTATIONS PERSISTENT OU S'AGGRAVENT, CONSULTEZ UN INTERVENANT PSYCHOSOCIAL DE VOTRE **CLSC** OU DU **SERVICE INFO-SOCIAL 811, OPTION 2**.

QUELQUES MOYENS POUR AMÉLIORER LA SITUATION

PRENEZ SOIN DE VOUS

- **Demeurez attentif à vos sentiments** et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance;
- Pratiquez une **activité physique** pour évacuer votre stress;
- Adoptez de **saines habitudes de vie**;
- Limitez les facteurs qui vous causent du **stress**;
- Accordez-vous de petits **plaisirs**;
- **Restez en contact** avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous des **stratégies gagnantes** que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos **forces** personnelles;
- Posez vos **limites**;
- Apprenez à déléguer et à accepter l'**aide** des autres.

INFORMEZ-VOUS SUR LA COVID-19

Consultez des sources d'information fiables

- [Quebec.ca/coronavirus](https://quebec.ca/coronavirus)
- [Santeestrie.qc.ca/covid19](https://santeestrie.qc.ca/covid19)
 - Page Facebook de l'Équipe de santé publique de l'Estrie

Méfiez-vous des nouvelles sensationnalistes provenant de sources peu connues ou douteuses.

Limitez le temps passé à chercher de l'information au sujet de la COVID-19 pour éviter une surexposition.

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



À jour le 21 mars 2020



DEUX CHEFS ESTRIENS

VIENNENT EN AIDE AUX PLUS DÉMUNIS.

Un clin d'œil à Caroline McCann et Christian Fréchette.



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Une centaine de chefs cuisiniers québécois produiront 800 000 repas pour les banques alimentaires du Québec. Parmi eux, Caroline McCann et Christian Fréchette, deux chefs de l'Estrie trouvent naturel de mettre leur talent au profit des démunis. La Magogoise Caroline McCann confie que les chefs mobilisent l'agroalimentaire et les distributeurs pour renflouer les congélateurs des banques alimentaires. D'autant plus qu'en ce moment, leur emploi du temps le leur permet.



La chef Caroline McCann possède une grande expérience après avoir brillé dans de nombreux restaurants

connus à travers le Canada. Elle a, depuis 13 ans, son service de chef à son domicile et un service de traiteur « Chef Caroline McCann » dans la région de Magog.



Le chef monsieur Christian Fréchette, a préparé sa première table d'hôte pour quatre à l'âge de 10 ans. Il a eu son premier emploi en cuisine au mythique Louis Luncheonette, au temps où il était encore à l'école secondaire. Par la suite, il a fait son entrée au restaurant l'Omnibouffe. Le jour, il allait à l'école et les soirs de semaine, il travaillait à temps plein au Manoir et la fin de semaine à l'Omnibouffe.

« Mon temps, j'en donnerais pas mal plus. On travaille dans la cuisine, mais on a toujours le temps pour penser à son voisin. Tout ce qui regarde la nourriture, surtout du monde qui ne mange pas, ça me touche directement », affirme quant à lui le chef du Da Toni, Christian Fréchette. Le mouvement a l'appui de l'UPA et de l'Association des fruits et légumes

du Québec, fourniront les aliments. La Tablée des chefs recueille aussi les dons du public, pour multiplier les repas offerts. Chaque don de 1\$ donne un repas à quelqu'un. C'est quand même impressionnant le retour.

« C'est important de donner. Plus vous donnez, plus on travaille dans nos cuisines et plus on peut aider » encourage la Magogoise. Les initiatives de la sorte se multiplient. Toutefois, il est primordial d'encourager les gens de chez nous. Surtout que la majorité des produits utilisés viennent de la région. BRAVO pour l'achat local !

Les deux chefs Estriens ont décidé de s'impliquer durant la pandémie avec d'autres chefs. Au restaurant Les Enfants Terribles de Magog, ils produiront des repas pour le personnel soignant de l'hôpital de Magog. Une campagne de financement a d'ailleurs été créée pour pouvoir produire le plus de plats possibles. Une façon d'aider et de remercier les travailleurs de la santé qui se mettent à risque à tous les jours.

Voici l'adresse courriel pour faire un don www.tableedeschefs.org

Un geste du cœur qui mérite d'être souligné pour leurs implications inconditionnelles. Chapeau !



PARC CLAIRE-GUILLEMETTE-LAMIRANDE : ARTISTE ET MILITANTE FÉMINISTE (1938-2010)



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke
Gérard COTÉ
Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

Ce parc de voisinage de près de 0,8 ha de superficie est situé au sud de la rue Frédéric-Garand et à l'est de la rue McDonald. Le parc entièrement boisé depuis les années 1990 n'est pas encore aménagé. Le nom du parc est attribué par le Conseil municipal de Sherbrooke, le 21 août 2017.

Claire Guillemette est née en 1938 à Timmins, en Ontario. Elle est la seule fille des neuf enfants d'Ernestine Dagenais et d'Alphonse Guillemette. Claire étudie à l'École normale de l'Université d'Ottawa. Elle enseigne ensuite les mathématiques et les sports dans plusieurs écoles ontariennes, notamment au Collège Notre-Dame

à Sudbury et à la section francophone de la Canterbury High School à Ottawa. Attirée par les arts, elle obtient un baccalauréat en histoire de l'art en 1978 puis un diplôme en arts visuels de l'Université



Photo : nécrologie <http://yourlifemoments.ca/sitepages/obituary.asp?oId=379543>

d'Ottawa en 1984. Elle enseigne la photographie, le dessin et l'histoire de l'art à l'école secondaire De

La Salle, à Ottawa. Sa carrière artistique commence vraiment en 1979 avec sa série d'aquarelles *Contes et couleurs de l'Ontario français*. Elle milite aussi pour la cause des femmes, notamment en participant en 1981 à l'ouverture d'un centre pour femmes dans l'est de l'Ontario. Elle épouse l'historien et théologien Émilien Lamirande (1926-2007), originaire de Saint-Georges-de-Windsor. En 1987, elle prend sa retraite de l'enseignement et s'établit à Rock Forest. Passionnée du milieu naturel, notamment de la flore sauvage, elle entretient un jardin et photographie ses fleurs, ce qu'elle a d'ailleurs fait d'un bout à l'autre du Canada pendant deux décennies. Elle décède d'un cancer à l'Hôtel-Dieu, à Sherbrooke, le 22 mars 2010. Elle est inhumée avec son époux dans le cimetière de Saint-Georges-de-Windsor.

ANNONCER
DANS
regards
ÇA RAPPORTE!

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

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

Gens d'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse?

N'hésitez pas à nous contacter

Téléphone : 819 342-0996

Courriel : journalregards@gmail.com



DÉVELOPPEMENT AFFECTIF DES ENFANTS ET CONFINEMENT



Evelyne LAPIERRE

Je suis en congé de maternité depuis juin dernier. Mon retour au travail était prévu pour la mi-mai. Mais il n'aura pas lieu (pour le moment) étant donné la COVID-19. Du coup, ma fille de neuf mois devait débiter progressivement la garderie aux environs de la mi-avril. Ça n'a pas été le cas pour ça non plus.

Mon garçon de trois ans, lui, se la coulait douce dans les derniers mois puisqu'il partageait son horaire entre les amis de la garderie, maman, sa toute petite soeur qu'il chéri et, assez souvent, ses grands-parents. Maintenant, il ne doit se contenter à temps plein que de son unité familiale. C'était bien amusant, au tout début, que papa travaille de la maison à "parler au téléphone avec monsieur!" Ces drôleries sont déjà désuètes : une nouvelle routine vient de s'installer...

Plus le temps passe, plus j'observe, telle une sociologue, le comportement de mes enfants confinés à la maison. Je passe mes journées à divertir, instruire, surprendre et surtout, à faire rire mes enfants comme une animatrice de camp de vacances! Tout de même, je sens que ma créativité et mes bonnes volontés sont plus ou

moins suffisantes. Je constate que l'absence d'interactions sociales a un effet d'enlèvement sur mes enfants. Comme si l'ennui et l'anxiété les habitaient continuellement à une force variable selon le moment de la journée.

Mon conjoint et moi avons habitués tôt nos enfants à fréquenter les bras des membres de notre famille pour développer un lien de confiance entre eux. Ce lien d'amour est maintenant devenu électronique, quasi superficiel. Au début, c'était amusant de se voir à l'écran tout le monde ensemble. Je sens maintenant mon fils plutôt blasé par cette technologie qui ne lui permet pas de dessiner "pour vrai" avec Mamie. J'ai l'impression que son développement affectif vient de se mettre en pause lui aussi...

Qu'arrivera-t-il alors à mon garçon de trois ans qui arrête son développement affectif pour quelques mois? Comment percevra-t-il ses grands-parents alors que nous ne pouvons plus les approcher ni les serrer dans nos bras? Que comprend-il de cette distanciation sociale, lui qui aime tant les câlins?

Et ma cocotte de neuf mois, qui se programmait peu à peu pour se faire rassurer par d'autres sourires que ceux de maman. Comment intégrera-t-elle subitement son milieu de garde quand tout sera redevenu "normal" si, durant une partie des mois les plus précieux de



son développement social, elle n'a vu que papa, maman et fréro? Et de quelle façon traite-t-elle le stress et l'anxiété vécus par sa famille en ce temps d'incertitudes?

Cette guerre sanitaire laissera un legs encore inestimé. J'ai confiance que le plus beau est à venir, quoiqu'il sera à construire. Puisqu'une maman est avant tout un être humain, je me questionne, jour après jour, sur ma façon de traiter les effets collatéraux de cette pandémie sur mes enfants.

J'ose espérer que mon bagage de l'avant COVID-19 sera suffisant pour accompagner ma marmaille dans cette nouvelle période historique. En espérant qu'il y aura des ressources d'aide mises en place pour soutenir les familles...



LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS, PARLONS-EN!

L'ÂGISME : PARLONS-EN !

L'âgisme est un processus par lequel des personnes sont stéréotypées et discriminées en raison de leur âge et qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme. (Dr Robert Butler, 1975). L'âgisme est une forme de maltraitance.

L'âgisme se manifeste autant dans le négatif que dans le positif : les personnes âgées sont dépendantes, vulnérables, fables, inutiles, incapables, malades, technophobes, sourdes, radoteuses, etc. ou elles sont sages, fiables, riches, généreuses, toujours disponibles, toujours en voyage, toujours prêtes à aider, disent toujours « oui », etc.

Voici quelques pistes de solutions pour contrer l'âgisme :

- Éviter de considérer les personnes âgées comme un groupe homogène ;
- Renforcer les liens intergénérationnels ;
- Valoriser les multiples apports des aînés dans la société et les encourager à demeurer actifs et utiles, les inclure dans les activités de la société ;
- Être fier de célébrer notre avance en âge. Dites-vous que les seules personnes qui ne vieillissent pas sont celles qui décèdent plus jeunes. Il y a des ressources pour les personnes qui vivent des situations graves d'âgisme.

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

DIRA-Estrie

Centre d'aide aux aînés victimes de maltraitance

Carrefour des aînés

300, rue du Conseil, bureau 337

Sherbrooke (Québec) J1G 1J4

819-346-0679



ON VEUT VOUS FAIRE RAYONNER!

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

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

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

On veut vous CONNAÎTRE!

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

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

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

La maladie à coronavirus (COVID-19)
cause une infection respiratoire
pouvant comporter les symptômes suivants :



Fièvre



Toux



Difficultés
respiratoires

**Se protéger,
ça sauve des vies.**



Toussez dans
votre coude



Jetez vos
mouchoirs



Lavez
vos mains



Gardez vos
distances



Restez
à la maison

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

☎ 1 877 644-4545



VOTRE JOURNAL EN NUMÉRIQUE

Vous pouvez lire votre journal REGARDS sur le Web.
Vous le retrouverez sous 2 adresses :

Sur Facebook, il est à

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

Et sur le site d'AES : <https://concertationascotensante.wordpress.com/journal-regards/>

En fait, à chaque mois, votre journal est disponible sur ces sites. Nous sommes à analyser la possibilité d'avoir notre journal en format numérique et en format papier à partir de septembre.

Nous sommes dépendants des événements qui rendent difficiles les rencontres entre les divers intervenants pour finaliser ce projet. Nous avons reçu une subvention pour réaliser le journal numérique, mais nous ne pouvons y donner suite tant que le confinement nous empêchera de nous réunir.

Si vous aimez nous lire en numérique, faites-nous le savoir en envoyant un petit mot au journal à journalregards@gmail.com Nous serons heureux de vous lire.

La direction du *journal REGARDS*



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



IDÉES D'ÉVEIL À L'ÉCRIT POUR L'ÉTÉ :

Catherine FRADETTE


Orthophoniste, Membre du comité Conte et Crayon

- Avec mon enfant, je plante des graines dans le jardin. Il dessine ou j'écris sur des bâtons ce qui poussera.
- Nous envoyons une lettre avec des photos à grand-maman ou grand-papa.
- Nous faisons une recette de sucettes glacées. Je lis à l'enfant ce qui est écrit pour la recette.
- Nous apportons un livre et le regardons lors d'une promenade.
- Nous dessinons avec des craies dehors, avec de la peinture sur des roches, avec un bâton dans le sable.
- Nous faisons une recherche de lettres dans le quartier. Nous regardons les pancartes de rue, les affiches de commerces, ...
- Nous participons à un cherche et trouve dans la ville à partir d'images. Se servir de celui d'Amélie Isabelle ci-joint ou sur sa page Internet : www.amelieisabelle.com
- Toutes ces idées permettront à l'enfant de s'intéresser à l'écrit. Il aura donc davantage le goût d'apprendre à lire et à écrire à l'école.

✂

Cherche et Trouve

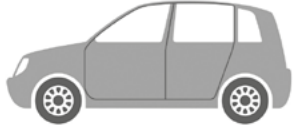
en promenade en ville



oiseau

5X


□ □ □
□ □ □



auto rouge

5X


□ □ □ □ □



borne-fontaine

2X


□
□



sapin

10X


□ □ □ □ □
□ □ □ □ □
□ □ □ □ □



camion

2X


□ □



boîte aux lettres

4X


□ □ □ □



écureuil

1X


□



dessin arc-en-ciel

2X


□ □



panneau arrêt stop

6X


□ □ □ □ □ □



personne en vélo

4X


□ □ □ □



chien

6X

□ □ □ □ □ □



roulotte

1X

□

AMELIE ISABELLE PHOTOGRAPHIE & GRAPHISME
www.amelieisabelle.com



LA SÉCURITÉ DE NOTRE ENTOURAGE



Jn-Guy SAINT-GELAIS

Surveillant de quartier Arr. du Mont-Bellevue

La surveillance de quartier relève de la Sécurité des milieux au SPS, Service de police de Sherbrooke. Les policières et policiers de cette escouade chapeautent les coordinations de Surveillance de quartier des arrondissements de la ville. La police est là pour assurer la quiétude dans les quartiers.

Dans le cadre de la COVID-19, le SPS a le rôle de s'assurer que les directives gouvernementales sont bien suivies par les citoyens. Ses membres patrouillent les rues et s'assurent que seuls les déplacements prioritaires sont effectués. Les policiers ont le pouvoir d'émettre des billets d'infraction.

Un couple de personnes de plus de 70 ans a reçu une contravention de 1 000 \$ parce qu'ils se promenaient dans la ville en auto pour passer le temps. Avec les frais, l'amende s'élève à 1 546 \$. Ça fait cher pour une balade, surtout qu'ils avaient été avertis déjà. La prochaine fois, ça peut aller jusqu'à 6 000 \$.

Pensez-y avant de sortir et de vous promener. Si vous prenez une marche, assurez-vous que vous respectez la distanciation physique de 2 mètres (6 pieds). C'est une question de respect et de vie. La COVID-19 est un ennemi invisible mais possiblement mortel. Il en va de la vie des gens qui vous entourent.

Comme vous le voyez dans cette chronique, la sécurité prend une nouvelle tournure avec ce virus. On ne vous demande pas de protéger vos biens mais, de protéger la vie des autres. Si vous êtes témoins de cas d'abus graves, signalez-les à la police. Mais soyez responsables.

Signalez vraiment les cas graves. Pas les membres d'une même famille qui se promènent dans la rue. Seulement, les cas d'atroupement de gens qui n'ont pas de liens entre eux. Aussi, les partys ou les réunions dans les maisons. C'est votre devoir de citoyens responsables.

Les québécois sont les champions du confinement. Continuons de combattre la pandémie en restant confinés. Ensemble, nous vaincrons. ÇA VA BIEN ALLER.

Au plaisir.

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





DES CHANGEMENTS

DANS LA COLLECTE DES MATIÈRES RÉSIDUELLES

Karine GODBOUT

Malgré la situation exceptionnelle que nous vivons ce printemps, quelques changements sont à venir au niveau de la collecte des matières résiduelles et je souhaite vous résumer les plus importants ici. Ces ajustements visent surtout à optimiser le travail des équipes sur le terrain et à nous responsabiliser davantage, en tant que citoyen-nes, dans le tri à la source.

Au moment d'écrire ces lignes, plusieurs services sont fermés à cause de la pandémie (les écocentres, les boîtes de dons de vêtements, le centre de transfert et le site de Bury de Valoris, par exemple). Si la situation persiste, faisons notre possible pour ne pas enfouir davantage! On demande de conserver chez-vous la matière dont vous souhaitez vous départir le temps que la situation soit rétablie.

Comme plusieurs scénarios de réouverture sécuritaire sont à l'étude, je vous invite à consulter la page suivante pour connaître les dernières mises à jour : www.sherbrooke.ca/collectes

COLLECTE DES ENCOMBRANTS : MAINTENANT SUR DEMANDE

À la reprise du service de collecte des encombrants, si vous souhaitez vous débarrasser de vos résidus encombrants,

vous devrez désormais remplir un formulaire en ligne pour identifier les matières à ramasser et pour prendre rendez-vous. En fonction de ce que vous inscrirez, l'outil vous indiquera la manière la plus écologique d'en disposer. Une date sera fixée et un camion passera cueillir les résidus identifiés dans le formulaire qui ne peuvent être acheminés à l'écocentre.

CALENDRIER DES COLLECTES : FIN DE LA DISTRIBUTION PAPIER

Le calendrier des collectes ne vous sera plus acheminé par la poste en version papier. Pour connaître le jour de collecte de vos bacs de déchets, de recyclage et de compost, il faudra désormais vous rendre sur le nouveau site web de la Ville et entrer votre adresse de résidence dans l'outil Calendrier des collectes. Vous trouverez alors toutes les informations qui vous concernent!

Pour plus d'information, visitez le nouveau site de la Ville : www.sherbrooke.ca/collectes

Pour suivre mes dossiers au quotidien, suivez-moi sur [facebook : Karine Godbout - Ascot](#)

Si vous (ou un-e de vos proches) n'avez pas accès à Internet, les mêmes services peuvent être obtenus en appelant au numéro suivant : **(819) 821-5858**

Merci pour votre collaboration!



Ensemble, pour un quartier dynamique!

Karine Godbout

Conseillère municipale district d'Ascot

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

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



LE CONFINEMENT : UNE OPPORTUNITÉ DE CRÉATION

ÉQUIPE DE LIAISON

Comité 0-5 ans

Ascot en santé & Concertation École LaRocque-communauté

En ces temps de confinement à la maison, l'ennui peut rapidement se présenter et le moral peut en être affecté. Toutefois, il est possible de tourner cet événement en une opportunité pour votre famille et vous de passer du temps de qualité et d'expérimenter de nouvelles choses. Voici quelques idées :

TRANSMETTRE ET ENSEIGNER SES CONNAISSANCES

Que ce soit le tricot, une recette traditionnelle qui nous réconforte ou la fabrication d'un objet avec nos mains (mangeoire d'oiseaux pour les papas), l'important, c'est de montrer à nos enfants ce que nous savons faire pour les faire grandir et passer du bon temps avec eux.

JOUER EN FAMILLE !

Il existe une foule d'activités à faire ensemble, soit dans la maison ou à l'extérieur :

- Consultez la page Facebook de Famille Espoir. Vous y trouverez : activités proposées par groupes d'âge et des capsules vidéo
- Page d'Ascot en Santé : informations pertinentes et idées d'activités 0-5 ans



L'équipe de liaison 0-5 ans vous a également préparé une proposition d'horaire quotidien pour vous aider à mieux organiser votre nouvelle routine :

8 h	Moment télévision en pyjama
8 h 30	Déjeuner (invitez les enfants à participer au choix des repas)
9 h	Rangement de la maison et tâche pour chacun
9 h 30	Jouer à l'école (devoirs et lecture)
10 h 30	Collation
10 h 45	Prendre une marche ou faire une activité extérieure
11 h 45	Dîner
12 h 30	Moment du parent (jeu libre, lecture et dodo pour les plus petits)
14 h	Aller jouer dehors ou prendre une marche
15 h	Collation
16 h 30	Préparation du souper en famille
17 h 30	Souper
18 h 30	Jeux de société en famille
19 h 30	Routine du soir (bain, lecture, film)

À l'heure qui vous conviendra, le dodo terminera la journée !

Enfin, ne négligez pas votre temps personnel! Même si vous vivez dans le même espace restreint, accordez-vous un moment pour vous. Voici des trucs pour occuper votre enfant pendant que vous vous dorlotez :

- Faire une liste avec votre enfant et y mettre des idées d'activités qu'il pourra faire lorsque vous voudrez un moment de tranquillité
- Faire un coin doudou pour permettre aux enfants de se retirer s'ils en éprouvent le besoin, loin des distractions. Cet espace permettra à votre enfant de retrouver son calme s'il vit des émotions intenses, avec quelques jeux pour lui changer les idées.

Et surtout, n'oubliez pas, ça va bien aller!



TDA/H ESTRIE : PRÉSENT POUR VOUS, MÊME EN TEMPS DE CRISE!

TDA/H Estrie est un organisme à but non lucratif qui a pignon sur rue dans notre beau quartier d'Ascot. La mission de TDA/H Estrie, depuis presque vingt-cinq ans, est de soutenir les individus vivant avec un trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et leurs proches. Ce trouble peut avoir des répercussions de manière générale dans la vie des gens, tant aux niveaux professionnel, social, éducatif et personnel. Il se manifeste souvent par un trop-plein d'énergie (mentale ou physique), une tendance à être distrait, à prendre des décisions sur un coup de tête ou à avoir de la difficulté à gérer ses émotions. TDA/H Estrie propose, entre autres, des services de rencontres individuelles avec ses intervenants, des causeries, de la documentation et des prêts de livres.

Depuis l'arrivée du COVID-19, la routine a été chamboulée. TDA/H Estrie continue, malgré tout, à répondre présent! Il est possible de discuter avec un intervenant par téléphone ou par visioconférence. Si vous avez un TDA/H, pensez en avoir un, ou vivez avec quelqu'un qui en a un, vous pouvez leur donner un petit coup de fil pour discuter à propos de vos anxiétés, de vos craintes ou de quoi que ce soit qui vous préoccupe au **819-565-7131**.



Photo : Marie-France et Étienne, intervenants chez TDA/H Estrie, peuvent recevoir vos appels!

Nous offrons également des cafés virtuels, soit le **Neuro-café (les mercredis, de 19 h 30 à 20 h 30)** et le café **La Soupape (les jeudis, de 10 h à 11 h)**. Les liens pour y participer sont disponibles sur la page Facebook, qui est nommée TDA/H Estrie. Vous pouvez également envoyer un courriel au courriel@tdahestrie.org et le lien Internet vous sera envoyé.

Les deux cafés répondent à différents besoins : La Soupape propose un lieu de rencontre virtuel, pour les parents ayant un TDA/H ou des enfants ayant un TDA/H, afin qu'ils puissent ventiler et parler

des difficultés qu'ils rencontrent au quotidien. Le Neuro-café, de son côté, permet aux gens ayant un TDA/H de partager en groupe les réalités auxquelles ils font face tous les jours.

Si vous désirez de plus amples informations sur nos services ou en faire la demande, vous pouvez nous contacter par téléphone au **(819) 565-7131** ou par courriel : courriel@tdahestrie.org.



LA SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 2020

Du 19 au 25 avril, c'était la semaine des bénévoles sous le thème :
APPLAUDISSONS NOS BÉNÉVOLES

Le thème de cette année est « Il est temps d'applaudir les bénévoles de ce pays ». En cette période de crise de santé publique, Bénévoles Canada aimerait rendre hommage aux personnes qui font du bénévolat dans le secteur des services essentiels. Il tient également à féliciter ceux qui font leur part en restant à la maison pour se protéger, ainsi que les membres de leur collectivité.

L'esprit du bénévolat imprègne et stimule les collectivités de notre grand pays. Du 19 au 25 avril, nous avons encouragé tous les Canadiens à applaudir haut et fort les bénévoles de leur pays.

Sans les bénévoles et les 166 millions d'heures de bénévolat qu'ils contribuent chaque mois, beaucoup de tâches et d'activités seraient négligées. Les popotes roulantes ne rouleraient plus.

Les aînés rateraient leurs rendez-vous médicaux. Les chats et les chiens n'auraient plus de foyer d'accueil. Les trottoirs et les entrées de nos voisins âgés resteraient enneigés. Les provisions des banques alimentaires ne seraient pas livrées aux personnes dans le besoin. Les équipes sportives de nos enfants resteraient sur le banc.

D'un océan à l'autre, les bénévoles du Canada travaillent sans relâche pour faire progresser leur collectivité, leur ville et leur pays. Ils font don de leur temps afin d'appuyer divers programmes et causes dans lesquels ils croient, sans jamais rien demander en retour. Ce don injecte des milliards de dollars dans l'économie canadienne chaque mois, soit plus de 55 milliards de dollars par année au dernier compte. Leurs sourires donnent espoir et apportent de la joie à autrui.

C'est pour toutes ces raisons et bien plus encore que nous leur devons nos remerciements et nos louanges les plus sincères.

Chez Bénévoles Canada, nous avons l'honneur de tendre la main à nos partenaires et à nos amis à l'échelle du pays afin de les encourager à faire de l'édition 2020 de la Semaine de l'action bénévole une célébration nationale des bénévoles de tous les âges. Ainsi, du 19 au 25 avril, nous nous sommes unis afin d'applaudir, de remercier et de reconnaître les bénévoles canadiens.

**BESOIN D'AIDE?
NEED HELP?**

¿NECESITA AYUDA? URAKENEYE GUFASHWA?

به کمک احتیاج دارید؟ هل تحتاج لمساعدة؟

VILLE EN SANTÉ
UNE RESPONSABILITÉ À PARTAGER

819-823-6598



COMMUN'ACTION SAINTE-JEANNE-D'ARC INC

ÉPICERIE SOLIDAIRE...

Depuis maintenant un an, l'Épicerie Solidaire a ouvert ses portes pour offrir aux gens des denrées alimentaires à moindre coût et accessibles à tous, dans une formule simple et économique. Nous offrons un lieu de discussions et d'échanges, le 1er et le 3e jeudi de chaque mois, parce qu'ensemble on va plus loin.

L'épicerie solidaire ouvrira, les 7 et 21 mai prochains, de 14 h à 18 h, **seulement si la Santé Publique et le Gouvernement du Québec lèvent les mesures d'urgences liées à la limitation de la propagation de la COVID-19.** Pour plus d'informations : surveillez notre compte Facebook ou appelez-nous au 819-239-9444.

<https://www.facebook.com/Commun-Action-Ste-Jeanne-dArc-inc-1056468161116248/>

VENDREDIS ANIMÉS : TOUS LES VENDREDIS DE 9 h 30 À 11 h (sur ZOOM durant le confinement)

Chaque vendredi, soyez au rendez-vous pour une série de rencontres gratuites sur différents sujets. Venez pour jaser, rire, apprendre!

En raison de la fermeture de nos locaux et de l'interdiction de se rassembler, pour limiter les risques de propagation de la COVID-19, nos Vendredis Animés se déroulent désormais en visioconférence, sur ZOOM.

Pour vous joindre à nous, veuillez-nous contacter au 819-239-9444 ou à cette adresse : lprudhomme_communation@hotmail.com

COLORIAGE





SERVICE D'AIDE AUX COURSES

Pour les moins de 65 ans

Pour venir en aide aux personnes qui doivent rester à la maison en raison de la pandémie de COVID-19, l'Accorderie de Sherbrooke a mis sur pied un service d'aide aux courses.

Ce service s'adresse particulièrement aux personnes de 65 ans et moins qui vivent une des situations suivantes :

- Parents monoparentaux;
- Personnes immunodéprimées ou ayant différents problèmes de santé;
- Personnes en quarantaine parce qu'elles ont attrapé la COVID-19;
- Proches aidants;
- Toute autre personne désirant s'abstenir de fréquenter les lieux publics en raison de la pandémie.



Pour vous inscrire au service d'aide aux courses, contactez-nous !

Téléphone :
819-780-2867

Courriel :
sherbrooke@accorderie.ca

INTERVENTION DE QUARTIER

1945, rue Des Grands-Monts, app. 8 et 9

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE PSYCHOSOCIALE? VOUS SOUHAITEZ PARLER À UN INTERVENANT?

Vous vivez une situation difficile :

- Problèmes avec vos enfants
- Deuil
- Stress
- Rupture
- Difficultés financières
- Perte d'autonomie
- Etc....

Vous pouvez contacter l'intervenante de quartier du mardi au vendredi au **819-570-4000**

OU

en tout temps, 24h/ 24h, vous pouvez communiquer avec un intervenant psychosocial en composant le **811 option 2**

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

Québec



PETITES ANNONCES

Pour seulement 1 \$ / ligne

■ SOUTIEN INFORMATIQUE

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

819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE L'ESTRIE

819 565-7646, 24 heures par jour

www.coopfuneraireestrie.com

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

Services complets

Cimetière traditionnel

Cimetière naturel

Arrangements préalables

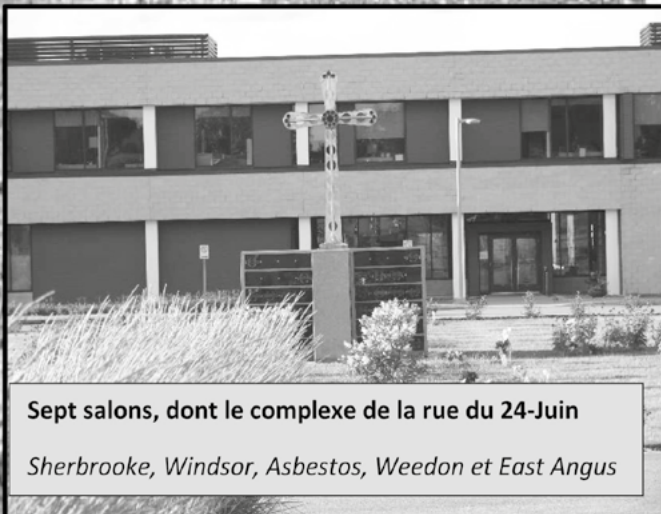
Columbariums

Mausolée

Chapelle

Accompagnement personnalisé

Cérémonies personnalisées



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



Salon du 505, rue Short, à Sherbrooke