

LOCATION 819.565-0375

PASSE À GO !

pour un spectacle sans fausse note!

page 6

Photo : Johanne Audet



*Les mémoires de
M. Charles Dion*
page 7

Projet de
maisonnettes-bibliothèques
page 5

À ne pas manquer :
AGA d'Ascot en Santé
26 MARS
voir détails en page 15



23 mars
Printemps interculturel
du SAFRIE
page 6



Connaissez-vous les prêts
hypothécaires combinés?

De multiples façons de profiter
des meilleurs taux...



Desjardins
Caisse du Mont-Bellevue
de Sherbrooke

Informez-vous auprès de votre caisse au 819 566-4363
www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke

Prochaine date de tombée
des textes et des publicités
15 MARS 2013

Prochaine date
de parution
3 AVRIL 2013

RÉDACTION

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

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

PUBLICITÉ

Florent Rousseau
819 822-3299 / 819 993-2505

ABONNEMENT

Individu : 20 \$ / année
Organisme : 20 \$ / année



Daniel ST-ONGE
Coordonnateur
du journal *Regards*

Le 22 mars marque la Journée mondiale de l'eau

La Journée mondiale de l'eau a été instituée par l'Organisation des Nations Unies dans le cadre du sommet de Rio en 1992. Et c'est le 22 mars de chaque année qu'on a choisi de la célébrer.

À cette occasion, les gouvernements, les organisations, les communautés et les individus sont invités à s'engager activement dans la lutte contre le gaspillage de la plus précieuse des ressources naturelles de la planète. L'objectif de la Journée mondiale de l'eau est de centrer l'attention internationale sur les impacts de la croissance rapide de la population urbaine, l'industrialisation et les changements climatiques.

Il est plus que jamais impératif que nous prenions conscience de l'importante de protéger et d'économiser cette source de VIE qu'est l'eau, et que l'on a trop longtemps cru inépuisable. Dans les faits, la Journée mondiale de l'eau devrait être soulignée à chaque jour.

En partenariat avec :



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

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

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

Culture et Communications Québec



AMECQ
ASSOCIATION DES MÉDIAS ÉCRITS
COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

Desjardins Caisse du Mont-Bellevue de Sherbrooke

Arrondissement du Mont-Bellevue



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

Dépôts légaux : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada

Tirage : 4 750 exemplaires

Distribution : Publisac

Coordination, journalisme et graphisme : Daniel St-Onge

Révision et correction : Monique Joyal-Painchaud

Conseil d'administration :

Jn-Guy Saint-Gelais, président; Julie Falardeau, vice-présidente et secrétaire; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapierre, administratrice; Bruno Léger, membre coopté de l'arrondissement du Mont-Bellevue.

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

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



Regards est imprimé par :



L'imprimerie à bon prix.

- Impressions de tous genres
- En-tête, enveloppe, dépliants, brochures

975-1, chemin Hamel
Sherbrooke (Québec) J1R 0P7
Tél. : 819.569.0219 - Téléc. : 819.569.8094
econolitho@cooptel.qc.ca

L'eau, source de VIE! Quelles sont vos connaissances en la matière? Faites notre petit test!

- Proportion des réserves mondiales d'eau douce souterraines :
1/3 () 2/3 () 1/2 ()
- Depuis 1950, la consommation mondiale d'eau a doublé :
Vrai () ou Faux ()
- Classer de 1 à 4 la moins grande quantité d'eau utilisée :
• Douche et bain ()
• Lessive et vaisselle ()
• Eau de boisson et de cuisson ()
• Chasse d'eau des toilettes ()
- Pourcentage de la réserve mondiale d'eau potable qui se trouve au Québec :
2% () 6% () 10% ()
- Proportion d'eau douce par rapport à l'eau salée :
3% () 15% () 25% ()
- Les Grands-Lacs, plus grande réserve d'eau douce au Canada :
Vrai () ou Faux ()
- Nombre d'humains n'ayant pas accès à l'eau potable :
500 millions () 1 milliard ()
- Décès annuels pour maladies dues à la mauvaise qualité de l'eau :
1 500 000 () 5 000 000 ()
- Pourcentage d'eau traitée pour arroser les pelouses, jardins...
20% () 40% () 50% ()

Voir les réponses en page 12



L'épaule à la roue

Fort d'une journée de son tout récent lac-à-l'épaule, l'équipe d'Ascot en Santé poursuit avec enthousiasme son travail de consolidation et d'amélioration de ses structures. Parallèlement, les activités citoyennes demeurent au cœur de nos préoccupations et efforts, et c'est pourquoi nous souhaitons d'ores et déjà vous inviter à rejoindre notre comité activités, qui organisera les prochaines activités : Fleurir le quartier, Voisinage en fête et le Souk.

La maison de quartier

Voilà un projet qui aura fait couler beaucoup d'encre au cours des dernières années ! Stimulante et particulièrement porteuse de rêve, l'idée de la mise sur pied d'une maison de quartier constitue tout de même un défi de taille pour une table de concertation comme la nôtre. Cependant, si le projet est porté par la population et que les efforts concertés entre les différents acteurs sociaux et économiques se multiplient, tous les espoirs de concrétisation sont permis. Ainsi, Ascot en Santé lance un appel à la mobilisation qui, nous le souhaitons, trouvera écho dans les chaumières du quartier. Nous cherchons des femmes et des hommes motivés et emballés par ce projet et disposant de temps afin d'apporter leur expertise et contribution au développement du projet. Un travail herculéen en somme qui demande la participation d'individus capables de relever un tel défi et d'accompagner l'équipe d'Ascot en Santé vers la réalisation de ce rêve.

Clin d'oeil à : Monique Joyal-Painchaud



Illustration: Sylvain Grimard 2013

D'autres projets à réaliser?

En terminant, la corporation Ascot en Santé tient à rappeler que votre parole et vos actions sont des fers de lance pour nous. Nous vous invitons donc en grand nombre lors de notre prochaine assemblée de quartier qui sera également l'assemblée générale annuelle des membres! L'événement a lieu le mardi 26 mars prochain dans la grande salle du bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue. Vous pourrez constater le travail effectué par l'équipe d'Ascot en Santé de même qu'apporter votre contribution, émettre vos commentaires et annoncer vos propositions! Soyons-y en grand nombre!

Au plaisir d'une rencontre prochaine
L'équipe d'Ascot en Santé

819 822-5455 poste 14876/819 342-0996
corpoaes@alinto.com



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

Le quartier change

Depuis plusieurs mois, nous annonçons que l'arrivée de la 410 va changer le visage de notre quartier. Depuis l'ouverture du tronçon Dunant en novembre 2012, plusieurs projets domiciliaires sont en marche. Les Entreprises Lachance vont développer plus de 100 unités de logement dans le secteur, sur la rue Thibault, entre le bureau d'arrondissement et l'école internationale du Phare. Ga-Mon va ouvrir, sur le chemin Dunant, un projet de plus de 150 unités de logement. Construction Rafco continue la construction d'immeubles à logements sur la rue André. Bientôt, ce sera la portion du quadrilatère Dunant, Thibault, Jardins communautaires et de l'Habitat.

L'arrivée de plus de 600 familles d'ici 2015 va transformer la vie du quartier. Nous devons nous assurer que les infrastructures appropriées seront là pour accueillir ces nouveaux voisins. La corporation Ascot en Santé doit tenir compte de cette clientèle. Les projets qu'elle a en développement vont prendre tout leur sens pour assurer l'intégration de tout ce monde. La maison de quartier devra se trouver une vocation complémentaire aux besoins nouveaux de ces concitoyens.

Le défi est là. Les forces vives du milieu doivent s'ajuster à cette nouvelle réalité. Votre participation aux réflexions d'Ascot en Santé devient essentielle. Le quartier change et vous faites partie de ce changement. À nous d'agir pour une vie communautaire meilleure. Au plaisir!



Arrondissement
du Mont-Bellevue

CAMP DE JOUR

Encore une fois le parc du Belvédère, le Centre communautaire de loisirs Sherbrooke et le Carrefour accès loisirs vous offrent une panoplie d'activités pour la période estivale. Surveillez l'édition du printemps/été de l'*InfoSherbrookoise* pour plus d'information, les inscriptions débiteront en mai.

Rappel - abri temporaire pour les autos

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

Stationnement dans les rues

Malgré le fait que l'hiver semble tirer à sa fin, l'interdiction de

stationner dans les rues, entre minuit et 7 h du matin, demeure en vigueur jusqu'au 31 mars. Donc, afin d'éviter une fâcheuse contravention, ne laissez pas votre véhicule en bordure de la rue la nuit même si on ne prévoit pas de neige ou d'activités de déneigement.

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.

À SURVEILLER

4 au 11 mars – Carnaval de la relâche scolaire de la station de ski du Mont Bellevue

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

HORAIRE	Tous les jours de 9 h à 22 h, sauf le dimanche de 9 h à 17 h
Mercredi 6 mars	Compétition de ski alpin et de planche à neige organisée par l'école de ski, de 13 h à 15 h.
Judi 7 mars	Présence sur place de l'équipe de NRJ 106.1 entre 11 h et 15 h. 15 h : Tirage d'une planche à neige et d'une paire de skis alpins parmi les skieurs et planchistes présents.
Vendredi 8 mars	Journée Ski Mode Claude Adam : forfait spécial à 35 \$ (sur réservation seulement) comprenant 1 heure de cours en petit groupe, l'équipement et un billet de remontée mécanique valable jusqu'à 17 h.
Dimanche 10 mars	Journée Cabane à sucre : présence de l'équipe de Rouge FM entre 11 h et 15 h. Kiosque de produits de l'érable. Sucrez-vous le bec avec de la tire sur la neige entre 13 h et 16 h.

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

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Mars 2013

Date	Heure	Séance	Lieu
4 mars	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
18 mars	19 h	Conseil municipal	Hôtel de ville (191, rue du Palais)
25 mars	19 h	Conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

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

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



Texte et photo : Daniel St-Onge

Retour sur l'assemblée de quartier du 29 janvier

Cette énième assemblée de quartier d'Ascot en Santé aura attiré une cinquantaine de personnes. Baptême du feu pour Sandy Tremblay dans l'animation de la soirée, et qui a montré une aisance propre à sa grande expérience auprès des gens. Elle en a profité pour inviter les gens à ne pas se gêner pour venir la rencontrer au nouveau local d'Ascot en Santé afin de lui faire part de leurs idées ou projets.

Parmi les sujets abordés, le président d'Ascot en Santé, Christian Bibeau, a fait un bref retour sur leur lac-à-l'épaule du 22 janvier : modifications aux règlements généraux, traitement des employés, partenariat avec notre journal communautaire, projet de maison de quartier, etc. Pour sa part, Alain Roy, de l'association des locataires de Sherbrooke, est venu présenter un sondage-maison sur la prévention et l'accessibilité aux soins



Geneviève Beaulieu, Emmanuelle Jasmin et Francis Livernoche.

de santé, lequel devait ultérieurement être remis au ministre Réjean Hébert et aux élus municipaux. Par ailleurs, la directrice de Jeunes Musiciens du Monde nous a parlé de leur singulière école de musique. Puis, l'Accorderie, par l'entremise de Jean-François Allaire, a annoncé qu'elle sera en fonction ce mois-ci avec le début des inscriptions.

Le point fort fut sans contredit le premier bilan de la Clinique de pédiatrie sociale du quartier, présenté par Geneviève Beaulieu, pédiatre, Emmanuelle Jasmin, ergothérapeute et Francis Livernoche, médecin. En bref, la clinique s'adresse aux familles d'enfants de 0-18 ans vivant dans un milieu social fragilisé, avec peu de suivi médical, avec tendance à l'isolement. Près de la moitié de ces familles sont issues de l'immigration. Ces enfants sont référés par les CPE et les écoles du quartier. La mission de la clinique : assurer aux enfants l'accessibilité, la continuité et la qualité des services interdisciplinaires dans une perspective de santé globale.

L'assemblée s'est close sur sa grande brassée habituelle, au cours de laquelle on prend le pouls de ce qui s'est fait, se fait et se fera pour le dynamisme communautaire du quartier.

On veut des maisonnettes! On veut lire dans notre quartier!

Le projet des maisonnettes-bibliothèques a suscité beaucoup d'intérêt et d'enthousiasme lors de sa présentation à cette même assemblée de quartier du 29 janvier. Ces maisonnettes, dont l'utilisation est basée sur le principe de *prendre un livre / laisser un livre*, seraient très profitables à notre quartier. Elles permettraient d'avoir accès à des livres gratuitement, et ce, sans se déplacer.

J'ai lancé un appel à tous en me disant qu'il y aurait certainement *quelqu'un qui connaît quelqu'un* qui pourrait nous aider... Et les choses commencent à bouger! On nous a proposé des matériaux gratuits et de l'aide pour les plans. Il y a aussi des gens qui proposent leur aide pour la construction et qui ont une bonne expertise sur la façon d'installer so-



L'instigatrice du projet : Johanne Audet.

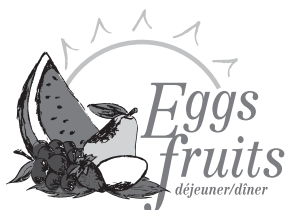
lagement nos maisonnettes. Il y a même des gens qui nous ont proposé de nous donner des livres... nous n'en sommes pas encore à la

cueillette de livres, mais je vous conseille de ne pas vous débarrasser des livres que vous avez aimés... ce sera une bonne façon de partager votre lecture et vos coups de cœur.

Maintenant, on cherche un local ou un garage pour construire ces 5 maisonnettes. On aura aussi besoin d'une équipe de bricoleurs et d'une équipe d'artistes pour la décoration. Vous pouvez nous aider? Vous connaissez quelqu'un qui pourrait? N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Johanne Audet, Ascot en Santé :
corpoaes@alinto.com / 819 342-0996

Qui sait, peut-être que, déjà ce printemps, nous pourrions lire dans notre quartier!



1299, rue Denault
819 823-7777

À l'achat d'un déjeuner
de 7,95 \$ et plus
recevez un deuxième déjeuner de valeur
égale ou moindre à 50 % de rabais.
Valable du lundi au dimanche. Expire le 30 septembre 2013.
Seulement au Eggs Fruits du 1299 de la rue Denault.
Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

1 \$ de rabais
6 h à 9 h

Les membres des hôpitaux
et les membres de la Fadoq
ont 10 % de rabais sur
présentation de leur carte
de membre

Salle de réception pour tous genres d'occasions



Texte : Simon Lambert / photo : Johanne Audet

PASSE À GO ! pour un spectacle sans fausse note !

C'est jeudi le 7 février 2013 qu'a eu lieu le *Spectacle de talents 2013* de l'école internationale du Phare. Alors que, fort d'une générale convaincante, je me tenais au bord de la scène, un micro à la main prêt pour faire mon discours d'ouverture du spectacle, la pression sur mes épaules était telle qu'elle faisait trembler ma main et hésiter ma voix de façon lamentable. Un stress intense.

Voilà comment je décrirais la préparation et l'exécution de mon projet. J'ai eu beaucoup d'aide, heureusement, puisque sans le soutien, autant financier d'organismes généreux comme Le Forum jeunesse Estrie, par le biais du programme *Passé à go*, le parrainage d'Ascot en Santé et le soutien moral de mes amis, l'accomplissement de ce projet aurait été infiniment plus ardu.

Bien sûr, la prise en charge d'un projet aussi énorme n'est pas de tout repos, mais je peux affirmer en être ressorti grandi et pourvu d'un plus grand sens des responsabilités. Une initiative de ce genre teste vraiment les limites d'un caractère et d'une personnalité.



Miruna Irina et Saskia Lemay en cours de prestation.

Peut-être suis-je un peu défaitiste. Après tout, j'ai vécu tout plein de belles expériences enrichissantes et cette lourde charge ne m'a aucunement empêché de m'amuser et de profiter de cette incroyable expérience. C'est un défi que je suis extrêmement fier d'avoir relevé.

Le spectacle fut tout simplement un succès sur toute la ligne. Malgré quelques légers

problèmes techniques, plus d'une trentaine d'artistes ont livré d'incroyables performances qui n'ont déçu personne. Une salle remplie de 170 personnes, ça a quelque chose d'électrisant, les artistes en ont appris quelque chose. Avec un auditoire qui a comblé toutes nos attentes, le spectacle ne pouvait mieux se dérouler. Merci à tous ceux qui ont permis, de près ou de loin, l'avènement d'une telle représentation.

Le SAFRIE vous convie à sa Journée printanière de rapprochement interculturel

Dans le cadre de la semaine d'actions contre le racisme, le SAFRIE vous invite à une activité interculturelle qui aura lieu le **23 mars 2013** au 785, rue Thibault à Sherbrooke, de 14 h à 18 h.

Ce sera l'occasion d'affirmer et de promouvoir la tolérance, la diversité, l'interculturalisme, les mêmes droits et la liberté pour tous. **Un goûter interculturel sera servi! L'entrée est GRATUITE!**

PLUSIEURS GROUPES FOLKLORIQUES SERONT PRÉSENTS, NOTAMMENT :

- | | |
|---------------------------------------|--|
| Tambours du Burundi | Dances et musiques latinos |
| Dances et musiques québécoises | Dances et musiques bhoutanaises ou népalaises |
| Contes québécois | Théâtre thématique forum |
| Dances et musiques congolaises | Témoignages interculturels |
| Dances et musiques rwandaises | Et plus... |



Pour plus d'informations communiquez avec nous au 819-345-6480 ou par courriel à info@safrie.org

Un événement rendu possible grâce au partenariat de :





Âgé de 84 ans, monsieur Charles Dion, écrit ses mémoires : un parcours de vie qui mérite un éloge !

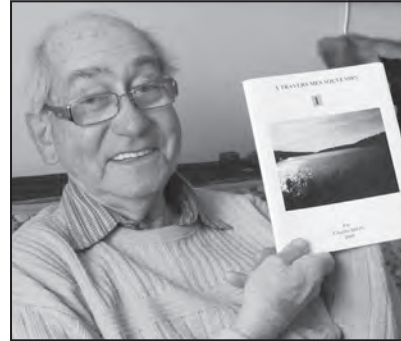


Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Natif de Windsor, M. Charles Dion vient d'une famille de 2 enfants. Il perdit son père en 1929 alors qu'il n'était âgé que de 14 mois. Son père a exercé le métier de marchand-tailleur. Il a transmis à son fils Charles Dion le goût de se diriger dans ce domaine comme commis de magasin. En juin 1955, il unissait sa vie à Jeanne d'Arc Robert, plus jeune d'une famille de 10 enfants.

Dès l'âge de 15 ans, déjà Charles avait un emploi dans le domaine des vêtements, qu'il occupa durant 17 ans, chez Bergman à Windsor. Par la suite, il a travaillé chez Jean-Louis Savard durant 33 ans, ce qui clôtura son métier. En 2009, sa belle-sœur Georgette lui demanda, au Jour de l'An, de la bénir, son père étant décédé. M. Dion devint le père adoptif de quatre belles-sœurs. N'ayant pas eu d'enfant, je lui ai demandé pourquoi avoir pris cet engagement envers sa belle-famille? Il me répondit en souriant : « Mes beaux-frères étaient décédés. Certaines de mes belles-soeurs avaient besoin d'aide, de tendresse et d'amour, ce que je pouvais leur donner, sans oublier que j'avais marié la plus importante d'entre elles, *ma Dedac*. » Que veut dire ce mot? Il éclate de rire : « C'est un mot d'amour pour elle. Vous savez, en 2008, on a diagnostiqué la maladie d'Alzheimer de ma femme, mais avec les médicaments, on a pu ralentir la maladie. »

« Elle est mon âme sœur et l'amour de ma vie! » Avez-vous trouvé cela difficile ce diagnostic? « Oui, mais on est bien ensemble et suite à cela j'ai décidé d'écrire mes mémoires et de me faire plaisir en faisant imprimer les 8 tomes de ma vie. » Quel était le titre du premier tome? « En 2009, j'ai écrit *À travers mes souvenirs* et mon neveu Charles m'avait reproché que mes livres n'étaient pas assez longs. » Quel est le plus important de vos 8 tomes? « Avant, j'aimerais vous dire, que mon 8^e tome a été écrit en 2012, et parmi le tout, j'en ai trois préférés. Le 7^e qui est *Comment trouvé mon idéal de vie*; le 8^e, *L'histoire de mes mamans*, car pour moi, mes 3 mamans sont : ma mère Bernadette, décédée en 1973, ma mère du ciel, la Sainte Vierge, ma belle-mère Dalvina, décédée en 1985. Quant au dernier tome, le no 2, il raconte *Ma vie*. » Vous avez beaucoup de mérite et je trouve cela dommage que vous n'avez pas publié pour les librairies. Est-ce que votre famille est importante pour vous? « Oh oui, comme mon neveu Robert Perreault, psychiatre à Montréal, qui m'a donné, à Noël 2010, ma vie en photos dans un bel album. » Qu'est-ce qui vous rend triste? « La brutalité envers les animaux et voir les enfants malheureux. » Vous avez un petit chien : est-il important dans votre vie et celle de votre conjointe? « Oui, une chienne poméranienne, nommée Coquette, âgée de 10 ans. Vous savez, je lui ai écrit une chanson



et un monologue que je lui dis et chante régulièrement... »

Vous voulez lui chanter sa chanson devant moi? « Oui et je vais la prendre dans mes bras. » (chant) Félicitations! Vous avez une belle voix. Durant tout ce temps, sa conjointe observait la scène du

coin de l'œil avec tendresse. Et lui d'ajouter : « Je vais vous dire quelque chose pour votre article (en éclatant de rire)... Si je dis des choses intelligentes, personne ne va me reconnaître, parce que je n'aime pas me prendre au sérieux. » Je vous trouve pince-sans-rire! « Je suis heureux dans la vie avec ma conjointe. » Cela se voit! Une dernière chose, qu'est-ce qui vous a attiré lorsque vous avez rencontré votre conjointe? « J'avais 24 ans, j'étais allé à l'exposition et lorsqu'elle s'est tournée vers moi, j'ai trouvé qu'elle avait les plus beaux yeux du monde. Alors, je suis tombé amoureux et cela dure depuis 57 ans. » Vous avez un souhait? « Le seul, c'est de rendre ma conjointe heureuse et c'est complet à mes yeux, car elle le mérite! »

Je pourrais écrire des pages et des pages, mais je n'ai accès qu'à une page (en éclatant de rire). Vous êtes un homme au cœur pur, aux valeurs sans borne et débordant d'amour pour votre conjointe et pour vos enfants adoptifs. Merci pour cette entrevue!

AGENCE DE VOYAGES
LE CLUB STAN-BUY

(819) 566-5595
1 888 236-5595

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

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

Détenteur d'un permis du Québec

Réception 108

Une présentation qui a du goût!

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

www.reception108.com

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

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



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud, Sherbrooke
819 565-9595

Lundi au mercredi : 8 h 30 à 21 h

Jeudi et vendredi : 8 h 30 à 22 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 miles de récompense AIR MILES.

Le printemps est à nos portes!
Venez découvrir les nouvelles
collections de maquillages

Tirage d'un panier cadeau

du 1^{er} au 31 mars
courrez la chance de vous mériter
un panier cadeau Personnel
d'une valeur de 99 \$
sur l'achat de cosmétique

Maquillage gratuit

avec l'achat de
30 \$ et plus
de cosmétique
Sur rendez-vous

10 \$
de rabais

Sur tout achat de **50 \$** et plus de cosmétique

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

Valide jusqu'au 31 mars 2013



DU NOUVEAU
Venez vous
procurer votre
carte de fidélité
au comptoir
cosmétique



Texte : Marc-André Raymond, conseiller aux familles - Programme Phare

Alzheimer : de l'aide près de chez-vous !

La maladie d'Alzheimer est une maladie dégénérative qui affecte les cellules du cerveau. La maladie engendre des problèmes de mémoire, de langage, d'orientation et de la difficulté à effectuer certaines tâches du quotidien. Environ 8 % des personnes âgées de plus de 65 ans seraient atteintes d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. À Sherbrooke, plus de 2300 personnes en seraient atteintes.

Dans beaucoup de cas, les personnes atteintes demeurent à domicile grâce à l'implication de leur famille, dont un ou des membres remplissent le rôle de proches aidants. Uniquement pour l'arrondissement Mont-Bellevue, cela représenterait environ 1500 aidants qui consacrent plus de cinq heures par semaine à une personne âgée.

L'aide que ces proches apportent est essentielle. Cependant, il peut arriver que ceux-ci se sentent à bout de souffle, épuisés,

stressés ou déprimés. De l'aide existe afin d'accompagner les aidants et les personnes atteintes à mieux vivre leur situation. C'est la mission que s'est donnée la Société Alzheimer de l'Estrie il y a plus de 27 ans. L'organisme permet aux aidants de briser leur isolement, de partager des trucs, d'apprendre des stratégies efficaces afin de maintenir la qualité de vie de leur proche le plus longtemps possible et de prévenir leur propre épuisement.

Parmi les services offerts, la Société Alzheimer de l'Estrie propose un accompagnement afin de trouver des solutions pour mieux vivre le quotidien. Par exemple, un aidant peut vouloir apprendre à mieux communiquer avec son proche, à favoriser son autonomie et à mieux gérer ses émotions. Répét pour les familles, groupes d'entraide,



conférences d'experts et aide à la recherche de solutions sont quelques exemples des nombreux services offerts gratuitement ou à peu de frais par l'organisation. Pour répondre aux besoins de la population estrienne d'une manière optimale, l'équipe de la Société Alzheimer se déplace sur l'ensemble du territoire, et ce, sur une base régulière.

De l'aide est à votre disposition afin de construire des solutions et pour améliorer votre situation. Vous n'avez pas à rester seul face à l'Alzheimer : il y a de l'espoir!

Société Alzheimer de l'Estrie
375, rue Argyll, bur. 0625, Édifice Norton
Sherbrooke QC J1J 3H5
Téléphone : 819-821-5127
Courriel : info@alzheimerestrie.com

Société Alzheimer
ESTRIE
Pour les proches aidants

PROJET PHARE

Contactez-nous si vous souhaitez :

- Développer des outils concrets pour faire face à la maladie;
- Améliorer votre quotidien;
- Comprendre davantage la maladie;
- Prévenir votre épuisement;
- Apprendre à gérer vos émotions et à vous détendre

Nos intervenants peuvent vous rencontrer durant le jour, en soirée et même la fin de semaine!
Il suffit d'un appel. Il y a de l'espoir!

SERVICE GRATUIT !
819 821-5127
info@alzheimerestrie.com
www.alzheimerestrie.com

Projet financé par : **L'APPU** POUR LES PROCHES AIDANTS




SERVICE PMT

ANALYSTE
TEMPS · MOUVEMENTS · PVA
POSTURE · MÉTHODE · TRAVAIL

DISTRIBUTEUR AUTORISÉ
PRODUITS ERGOMAT

YVON CLOUTIER

FORMATEUR AGRÉÉ

TÉL. : (819) 574-0278
TÉLÉC. : (819) 563-8326
CLOUTIER.YVON@YAHOO.CA

2032, RUE ANNIE
SHERBROOKE QC J1H 6E3



Les équipements de bureau
BOB POULIOT inc.
2002

Bur. : 819 563-1848
Fax : 819 346-4585
info@bobpouliotinc.ca

ROBERT «BOB» POULIOT



À vos marques...



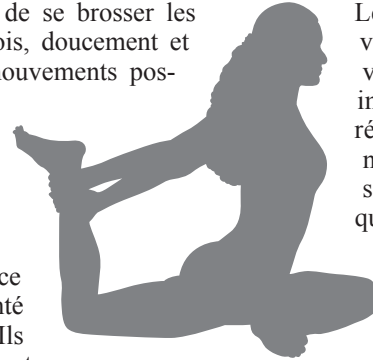
Dr Charles LAGACÉ
Chiropraticien

On parle souvent de faire de l'activité physique. C'est effectivement une excellente recommandation. Mais quel type d'activité doit-on faire? Étirements (souplesse), cardio (endurance) ou musculation (force)? En fait, il s'agit de combiner tous ces types d'exercices, car ils apportent des bienfaits différents au corps.

Il est avantageux d'inclure des exercices d'étirement à notre routine de tous les jours. Les étirements nous permettent de rester souple, d'éviter d'ankyloser et permettent un bon fonctionnement de nos muscles et de nos articulations. Faire des étirements quotidiennement permet en quelque sorte d'éliminer les tensions qui s'accumulent tous les

jours. C'est l'équivalent de se brosser les dents. Faire quelques fois, doucement et sans douleur, tous les mouvements possibles à chaque articulation est une bonne routine de base qui prend environ 5 à 10 minutes.

Les exercices d'endurance sont importants pour la santé du cœur et des poumons. Ils gardent le cœur en forme et ils permettent une bonne oxygénation du sang. Aussi, quand on en fait assez longtemps, le cardio entraîne la sécrétion d'hormones favorisant le bien-être. Les premières séances sont parfois plus pénibles, mais on prend vite goût à la sensation de légèreté qui suit un entraînement en endurance. Idéalement, on les met au menu au moins 3 fois par semaine, avec une intensité assez élevée pour suer. Le vélo, la course, la natation et l'aérobie en sont de bons exemples.



Les exercices musculaires visent à augmenter ou conserver la force des muscles. C'est important, entre autres, pour réduire le risque de subir de nombreuses blessures. Aussi, si on est plus fort, nos tâches quotidiennes sont plus faciles et le corps est moins fatigué à la fin de la journée. À faire quelques fois par semaine, en vous assurant de bien travailler les muscles stabilisateurs (abdominaux, dos). Les poids et haltères et plusieurs exercices au sol travaillent au niveau de la force musculaire.

Si vous débutez un entraînement, il faut souvent se rappeler d'y aller en douceur au début et d'être persévérant. N'hésitez surtout pas à consulter votre professionnel préféré pour vous guider dans votre aventure et vous éviter quelques mésaventures!



Je viens d'avoir un nouvel emploi. Il était mon mentor.

**Participez au programme de
mentorat professionnel pour immigrants.**



Avec la participation financière de :



**QUÉBEC
PURRIEL**
La diversité en action



**Emploi
Québec**
Estrie



**Carrefour
jeunesse-emploi
de Sherbrooke**

Contactez **Patricia Gardner**
819 565-2722, poste 103
patriciag@cje-sherbrooke.qc.ca
20, rue Wellington Nord, Sherbrooke
(Québec) J1H 5B7



Mythes ou réalités?



**Par Evelyne Lapierre
coordonnatrice du
Comité d'Action
du Mont-Bellevue**

Que vous soyez un parent ou un jeune, vous avez sûrement déjà entendu certains clichés reliés à l'activité et la forme physique. Faisons la lumière sur quelques-uns d'entre eux pour éviter inconforts, blessures ou mauvaises interprétations des bienfaits de la pratique de votre activité physique préférée.

On doit être mince pour être en santé : MYTHE

Une personne ayant un surplus de poids, mais qui est active et qui a une saine alimentation, peut être en meilleure santé qu'une personne mince qui est sédentaire, fumeuse ou qui a une mauvaise alimentation. L'état de santé de quelqu'un n'est donc pas nécessairement associé à sa silhouette, mais est plutôt relié à ses habitudes de vie.

Aller dans un sauna fait perdre plus de poids : MYTHE

Courir avec des vêtements chauds ou faire une séance interminable dans un sauna augmente uniquement la transpiration. La sueur n'étant composée que d'eau et de minéraux, la perte de poids sera due à une perte importante d'eau et non de gras. L'effet ne sera donc que temporaire, soit jusqu'à la prochaine gorgée d'eau! Dans le cas de ce mythe, il faut faire attention pour ne pas se déshydrater.



Même si on ne perd pas de poids en adoptant de saines habitudes de vie, notre état de santé se voit améliorée : RÉALITÉ

Être en santé ne passe pas nécessairement par la perte de poids. En mangeant mieux (5 à 10 portions de fruits et légumes par jour) et en étant plus actif (bouger au moins 30 minutes par jour), on améliore notre condition

physique et on diminue le risque de maladies cardiovasculaires.

Les étirements avant l'exercice physique préviennent les blessures : MYTHE

Si les étirements sont effectués sans échauffement préalable (par exemple, marcher de 5 à 10 minutes à une intensité moyenne), les risques de blessures sont augmentés. Les étirements doivent plutôt être faits après un échauffement qui augmentera la température corporelle et qui favorisera par le fait même l'élasticité du muscle.

Il faut faire des redressements assis pour perdre le gras au niveau de l'abdomen : MYTHE

Les exercices de type cardiovasculaire ou musculaire sont de bons moyens pour perdre le surplus adipeux que l'on peut retrouver sur le ventre. Les exercices de redressements assis servent surtout à augmenter la force ou l'endurance des abdominaux.



ces citoyens venus d'ailleurs

Bonjour Bhoutanais, Népalais!



**par
Marie-Thérèse LUSHIMA
Le Laurier-Rose**

Bonjour, c'est la salutation au Québec! Ces derniers temps, nous avons nos concitoyens Bhoutanais et Népalais qui sillonnent nos rues, notre voisinage! Une autre richesse, une autre diversité pour Sherbrooke!

Qu'est-ce que ça nous dit quand nous croisons nos gens qui ne parlent pas français? Saviez-vous que notre seul visage parle : Un air accueillant dit bonjour! Et plus! Bienvenue chez nous! Chez vous!

Anecdote!

Dernièrement, j'ai vu un papa, avec ces deux petites (4 ans et 2 ans) au coin de la rue La-

roque! L'autobus arrivait! Papa arrive le premier à l'autobus et parle sa langue aux petits. Il leur dit : **DEPÊCHEZ-VOUS!** J'ai compris n'est-ce pas!

Merci monsieur le chauffeur pour ce moment de ralenti! Ce geste me rappelle le mien en 2001!

Les voici dans l'autobus. Papa s'assoit; la plus vieille s'assoit à coté de moi. L'autre risque de tomber quand l'autobus va démarrer. Je la prends, je la mets entre moi et sa sœur! Papa était occupé à regarder l'itinéraire de la ligne 14! Déjà de Larocque! Il cherche l'arrêt à Union! Ça va être long n'est-ce pas! J'ai compris tout ça! N'est-ce pas!

Do you speak English? Je m'essayais! Le fait de ne pas réagir me dit NON. Je prends le risque sur la petite (4 ans) je dis : **QUATRE-VENTS?** La petite dit OUI (d'un geste de tête)

Je rassure PAPA par le langage gestuel : Je vais vous montrer où arrêter!

Quel bonheur : coin Darche. Une autre famille embarque : **là ça jase! L'esprit se tranquillise! Le mien aussi!**

Nouveau papa s'assoit. Maman avec une poussette s'accroche! Ça aussi me parle, ça me dit quoi? Un paquet d'affaires et je me console. Ils sont entre bonnes mains, ils apprendront!

Bonjour au Service d'aide aux Néo-Canadiens de Sherbrooke! Bonjour sœur Pauline et les autres bénévoles.

Bonjour Centre d'éducation populaire (Coin Marquette) qui partagez leur quotidien! Merci d'être là! Soyons accueillants! Notre visage sait dire Bonjour à tous ces ALLOPHONES!



Source : Guillaume Cyr – Agence Science-Press

« Papa, joue-moi une histoire! »

On reconnaît de plus en plus l'importance du rôle du père dans le développement de l'enfant. En effet, les papas sont souvent plus physiques dans leurs jeux avec leurs enfants. Ils encouragent plus souvent leurs enfants à explorer la nouveauté, à se dépasser et à s'ouvrir sur le monde. Ces façons de faire permettent à l'enfant de développer sa motricité, de mieux canaliser son agressivité et d'apivoiser ses peurs.

Mais ce n'est pas tout. Les jeux de papa auraient un impact positif sur la réussite scolaire de l'enfant. Ils aideraient même à développer les compétences de l'enfant en lecture et en écriture! Comment les papas arrivent-ils à développer ces compétences chez leurs enfants? Parce qu'ils ne lisent pas les livres de la même façon que les mamans. Ils le font souvent de façon plus ludique et moins sédentaire. Ils transforment la lecture en une activité amusante. Les papas sont aussi des modèles pour leurs enfants. Ainsi, l'enfant qui voit papa lire aura lui aussi envie de lire.

Alors, allez-y les papas! Jouez aux livres avec vos enfants! Imitiez la marche du gros dinosaure dans le livre! Conduisez l'autobus de l'histoire en prenant le livre comme volant! Cachez-vous derrière le livre pour vous sauver du petit monstre vert! Et aussi, ne vous cachez pas pour lire vos livres ou votre journal!

Suggestion de lecture pour les petits d'âge préscolaire : *Moi, je m'aime.* Éditions Scholastic. Disponible à la bibliothèque Éva-Sénécal (abonnement gratuit pour les résidents de Sherbrooke)

Chantal Beauregard, orthophoniste
Membre du comité conte et crayon
Renseignements : Johanne Audet
819 822-5455 poste 14876



PROCHAIN CONTE EN PYJAMA

Mardi le 12 mars 2013

École Jean XXIII, 875, rue Thibault

Gratuit pour les petits de 0 à 5 ans et leurs familles.

Collation et livres offerts aux enfants



Pour informations :
819 823-4131



il était une fois...

Une hirondelle ne fait pas le printemps!



Petronella VAN DIJK
Directrice
Productions Littorale
www.productionslittorale.com

la **Journée mondiale de la poésie**. Comme quoi notre langue, si magnifique, riche et vivante, reçoit à ce moment-là de l'année, de nombreux hommages partagés.

49% des Québécois (...) ont des difficultés de lecture.¹

Dans notre région, ce partage ne fait pas défaut puisque le calendrier de la **Journée mondiale du conte** déborde largement de la seule journée officielle! En effet, au cours des jours qui précèdent et même pendant les jours suivants, à Sherbrooke et dans les alentours, les conteurs du Cercle des conteurs des Cantons-de-l'Est se promèneront de salle de spectacle en café et de bar en salon de thé pour y déposer amoureusement les contes les plus sérieux comme les plus drôles sur le thème de *Bonne fortune et mauvais sort!* Histoire de confirmer la richesse du langage, la force de la parole et, bien sûr, le plaisir de la rencontre.

Les activités de conte sont d'autant plus intéressantes qu'elles peuvent faire partie des issues de secours. En effet, une culture orale riche vaut sans doute mieux qu'une culture où la prédominance de l'écrit exclut la moitié de la population.

Bien sûr, une journée, ou même une semaine, c'est largement insuffisant pour promouvoir notre langue et sa beauté. D'autant plus que les statistiques sont dramatiquement claires :

L'eau, source de VIE!

Réponses au test de la page 2

1. 1/3
2. Faux : elle a quadruplé
3. • Eau de boisson (1) • Douche et bain (3)
• Lessive et vaiss. (2) • Chasse d'eau (4)
4. 10 %
5. 3 %
6. Les Grands-Lacs
7. 1 milliard
8. 5 000 000
9. 50 %

1. « L'analphabétisme au Québec – Un fléau pour toute la société », par Hélène Roulot-Ganzmann, *Le Devoir* du 3 septembre 2011.



témoignage

Par Henry Mbatika, depuis Lethbridge en Alberta

Ascot'oyer
On change le monde!

Écho d'ailleurs...



L'Association des parents francophones de l'Alberta commémore ses 25 ans d'existence. À son actif, quelques victoires dont les trois principales : ouverture d'écoles francophones dans la province; quête permanente de la construction identitaire francophone; reconnaissance de la culture francophone comme faisant partie du paysage multiculturel de la province et du Canada.

On observe, ici à Lethbridge, comme dans d'autres villes de l'Alberta, la marginalisation de la langue française en dépit de la loi sur le bilinguisme. Il n'existe pratiquement pas d'accès aux services en français, même là où l'État devrait afficher le caractère bilingue pour mieux répondre aux besoins de la population.

Les plus alertes des questions linguistiques et culturelles conviendront avec moi que le multiculturalisme n'est pas applicable au Québec. Nous sommes majoritaires chez nous et minoritaires en Amérique du Nord. On ne peut célébrer la culture de la majorité en étant minoritaire. Le combat pour le maintien de la francophonie et la promotion des véhicules identitaires ne doivent pas nous faire perdre de vue que notre particularité en Amérique du Nord reste la raison de notre existence comme peuple. Ni la ghettoïsation, ni la marginalisation, encore moins la paupérisation ne sauront répondre à l'idéal noble et commun d'un peuple affranchi d'une forme de tutelle.

Que font, alors, les francophones d'ici, ceux et celles venus d'ailleurs? À l'exemple de l'Association des parents francophones, il

existe plusieurs initiatives qui permettent aux uns et aux autres de vivre en français dans une province anglophone. Dans un prochain texte, je vous ferai part des réussites des francophones à Lethbridge, Alberta. Vous trouverez beaucoup de points de convergence avec notre vision du monde, les objectifs que nous nous fixons, les moyens et les ressources que nous nous donnons pour y arriver. À titre indicatif, le lien école - communauté se traduit dans la même démarche que ce qui existe entre l'école internationale du Phare et Ascot en Santé. Le centre communautaire, identifié comme lieu de socialisation par excellence, c'est une autre ambition des gens d'Ascot qui tiennent à se doter de la maison de quartier comme point des services. Tout ceci a été obtenu de longues luttes notamment à Lethbridge. À la prochaine.



sécurité du milieu

Ascot'oyer
On change le monde!

Prudence... prudence



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

Les équipements électroniques de traitement de l'information sont maintenant partie intégrante de notre quotidien. Les tablettes, les cellulaires, les téléphones intelligents, les portables et tous les gadgets des médias sociaux sont partout. Et ça coûte cher. EST-ON ASSEZ PRUDENT?

À peu près tout le monde a un de ces objets qu'il traîne avec lui. Même les enfants en ont. Et plusieurs en même temps. QUELS MOYENS PRENONS-NOUS POUR NOUS PROTÉGER? La majorité des gens n'en ont aucun. Vous devriez être PRUDENTS!

Voyez avec votre fournisseur ou avec des spécialistes les trucs à utiliser pour sécuriser vos informations. Souvent, le remplacement est simple mais les données perdues ayant de grandes valeurs sont perdues à jamais. LAIS-SERIEZ-VOUS TRAÎNER VOTRE PORTEFEUILLE PLIEN D'ARGENT SUR UN COMPTOIR SANS SURVEILLANCE? Il en est de même pour votre cellulaire ou votre

tablette. Les coûts de remplacement peuvent être exorbitants.

Et je n'ai pas parlé du vol d'identité qui peut arriver avec la perte de ces outils électroniques. J'ai un de mes amis qui avait mis ses NIP et ses numéros de cartes de crédits sur sa tablette. Quand il s'est fait voler, il a aussi vu ses cartes remplies et ses comptes vidés. Quand je parle de PRUDENCE, je parle aussi de GBS, gros bon sens. Voyez avec les

membres de la surveillance de quartier ce que vous pouvez faire pour vous protéger.

Mais n'oubliez surtout pas que LA PRUDENCE EST MÈRE DE SÛRETÉ. À la prochaine.

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

Quincaillerie
PARENT

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

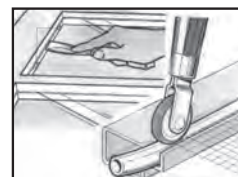


Service de peinture



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!



FAMILLE ESPOIR & CARREFOUR COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Activités Famille Espoir / Carrefour Communautaire d'Ascot
1520, rue Dunant à Sherbrooke. 819 569-7923

Famille Espoir est un organisme communautaire qui s'est donné le mandat d'offrir aux gens du quartier un lieu de rassemblement, pour échanger, s'entraider et participer à des activités socio-éducatives.

Activités adultes/parents

Soirée interculturelle sur le Burundi. Le 5 mars de 18 h à 20 h

Dîner-rencontre

7 mars : Sortie à la cabane à sucre.

21 mars : Développer sa confiance en soi.

Café-causerie

Parents, enfants et aînés sont les bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour de bon café!

De 9 h à 11 h, le jeudi matin.

Groupe d'achats économiques

Économies et recettes pratiques. Aux deux semaines, les jeudis 14 mars et 28 mars de 13 h à 15 h.

Ateliers de conversation anglaise

Pour personnes motivées. Anglais 3/5 requis. Mardi de 18 h à 20 h et c'est gratuit! Inscription requise. Denis Lacharité : 819 566-7380

Ateliers de francisation : horaire à déterminer selon le groupe.

Chorale **Harmonie des peuples**. Groupe de musiciens et chanteurs. Tous les vendredis soirs, de 18 h à 20 h. Rendez-vous à l'église Précieux-Sang.

Activités Jeunesse!

Répit parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans.

Coût minime, profitez-en! Appelez pour plus d'info. Les mercredis de 9 h à 16 h et les vendredis de 9 h à 12 h. Inscription obligatoire.

Aide aux devoirs

Pour les jeunes du primaire. Inscription obligatoire.

Une place pour moi

Activités pour les jeunes de 9 à 13 ans. Les mercredis, de 18 h à 20 h.

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! Les samedis, de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 14 h 30.

Jeunes musiciens du monde

Projet réalisé en partenariat avec Jeunes musiciens du monde siège social (Québec) et Famille Espoir. JMM-Sherbrooke offre des cours de musique traditionnelle gratuitement aux jeunes du quartier d'Ascot. Infos : 819-791-1578 / Christine@jeunesmucisiensdumonde.org

CLUB LES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX-SANG

Programmation de mars 2013

7 Mars : Bingo à 10 h et dîner. Activités, cartes, dards, dominos, baseball-poches et crible

14, 21 et 28 mars : Activités-Jeux

Cordiale invitation à tous nos membres et à toutes les personnes désireuses de se joindre à notre groupe pour passer un bel après-midi.

Claire Roy, présidente. Tél. : 819 562-5930



ACTION-SOLUTION
Vous aidez, c'est ma priorité!

Brigitte Mc Mahon
Consultante en insolvabilité

Une autre solution
à la faillite...



FINI les DETTES !

819 446-6393
action-solution@hotmail.ca

Gestion Marc-André Giguère

Déclarations de revenus
des particuliers

Transmission électronique

408, rue Frédéric-Garand
SHERBROOKE (Québec)
J1H 6B8
819 565-9229



COOPÉRATIVE FUNÉRAIRE DE L'ESTRIE

Sherbrooke :
505 rue Short
485, rue du 24-Juin
72, rue du Curé-Larocque (Brompton)

Asbestos
East Angus
Weedon
Windsor

*Vous n'êtes pas seul.
Nous sommes là pour vous, 24 h/jour*

819 565-7646
www.coopfuneraire.com



Jean Rousseau
Député
Compton—Stanstead



CHAMBRE DES COMMUNES

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



INTERVENTION DE QUARTIER ASCOT (CLSC) - 2013

DEMANDE D'AIDE sans rendez-vous

Tous les mardis de 13 h à 16 h / Tous les jeudis de 9 h à 12 h

Local de quartier (1945, rue Des Grands-Monts, app. 9)

LOCAL OUVERT « ÉÉÉÉÉchanges, loisirs, invités »

Tous les mardis entre 14 h et 16 h (pour adultes)

Au Local de quartier (1945, rue Des Grands-Monts, app. 9)

Collations et breuvages gratuits

« BÉÉBÉÉ TRUCS ASCOT »

Les derniers jeudis du mois de 13 h à 15 h

Au Local de quartier (1945, rue Des Grands-Monts, app. 10)

Infirmière, éducatrice et travailleuse sociale sur place.

SERVICE DE PÉDIATRIE SOCIALE

Dr G. Beaulieu et Dr F. Livernoche (819 570-4000)

Intervenantes de quartier

Marie-Pier (819 570-4000) et Marie-Claude (819 212-1997)

1945, rue Des Grands-Monts, app. 9 et 10

COMMUN'ACTION STE-JEANNE-D'ARC INC.

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

Activités et services proposés

Repas-dépannage :

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

Partici-bouffe :

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

Inscription obligatoire : 819-239-9444

L'inter-génération :

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

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

Dépannage vestimentaire :

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

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

Activités à venir

NOTRE GRANDE VENTE DE GARAGE les 5 et 6 avril 2013

au sous-sol de l'église Sainte-Jeanne-d'Arc : 1000, rue Galt ouest.

Casse-croûte sur place. Vendredi 17 h à 20 h / Samedi 9 h à 16 h

Informations : 819 239-9444

LE RÉSEAU D'AMIS DE SHERBROOKE

Le Réseau d'amis recherche des bénévoles en accompagnement transport. Merci de votre générosité. 819 562-2494

ASCOT EN SANTÉ

OYÉ! OYÉ! Nous recherchons des personnes dynamiques pour le comité organisateur de Voisinage en fête et du Souk.

Ces fêtes auront lieu à l'automne prochain. Il y aura une rencontre par mois environ. Si vous avez un peu de temps et une bonne dose de folie vous êtes la personne recherchée! Faites nous parvenir vos coordonnées.

On vous contactera sous peu pour débiter la préparation de ces activités. Au plaisir de vous rencontrer bientôt!

Johanne Audet 819 822-5455, poste 14876 / corpoaes@alainto.com

CONVOCACTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE



D'ASCOT EN SANTÉ



Mardi 26 mars 2013

Bureau de l'arrondissement du Mont-Bellevue
600, rue Thibault à Sherbrooke

De 17 h à 20 h

BIENVENUE À TOUS!

Un goûter est servi! Merci de confirmer votre présence!

Pour renseignements :

Johanne Audet, agente de liaison Ascot en Santé

819 822-5455 poste 14876

JARDINS COMMUNAUTAIRES MARCEL-TALBOT

Inscriptions aux Jardins communautaires Marcel-Talbot

Anciens membres : le lundi 11 mars 2013, à 19 h, à l'église du Précieux-Sang, salle Nazareth.

Nouveaux membres : le lundi 18 mars 2013, à 19 h, à l'église du Précieux-Sang, salle Nazareth.

Les paiements en argent comptant uniquement : 30 \$ / petit jardinet et 40 \$ / grand jardinet.

Pour plus d'informations sur les inscriptions, vous pouvez communiquer avec Mme Marina Starman au 819 346-5706 ou Monsieur Richard Schambier au 819 791-1414; ou par courriel à l'adresse : jardins.marcel-talbot@hotmail.com

Tous les membres des Jardins communautaires Marcel-Talbot sont invités à l'assemblée générale annuelle qui aura lieu le lundi 8 avril 2013, à 19 h, à l'église du Précieux-Sang, salle Nazareth.



petites annonces

Seulement 1 \$ / ligne

SOUTIEN INFORMATIQUE

Je suis dans la cinquantaine, alors j'ai beaucoup d'expérience, et j'en suis un passionné. Formation personnalisée, mise à niveau, réparation d'ordinateur, réinstallation du système d'exploitation avec sauvegarde des données à partir de 40 \$. Pour me contacter (demander Marc ou laisser un message) : 819 823-9110 ou labroi2006@yahoo.fr.

ACTION-SOLUTION

Fini les dettes! Consultation gratuite. Ce n'est pas un prêt, c'est nous qui payons les créanciers. Un seul versement par mois garanti. 0 % d'intérêt. Vous garderez tous vos biens sans exception. Service à domicile. N° de REQ : 2265735326.

Contactez Brigitte au 819 446-6393

RECHERCHE UN GPS pour France, Italie et Suisse. À acheter, louer ou échanger : 819 822-3299



**La possibilité de
bâtir le prêt idéal
pour Nicolas**

819 566-4363

[www.desjardins.com/
caissemontbellevuedeshbrooke](http://www.desjardins.com/caissemontbellevuedeshbrooke)

 **Lerakis**

Un copropriétaire futé

**LES PRÊTS
HYPOTHÉCAIRES
COMBINÉS**

**De multiples façons
de profiter des
meilleurs taux.**

 **Desjardins
Caisse du Mont-Bellevue
de Sherbrooke**

Coopérer pour créer l'avenir