

regards

« Chaque chose en son temps en hiver comme au printemps »
Dicton français

VOLUME 15 NUMÉRO 1 - FÉVRIER 2020

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Oyez oyez citoyens, citoyennes et partenaires, participez à votre



ASSEMBLÉE DE QUARTIER

Connais-tu ton quartier ?

6 février 2020
17:00 à 19:30

Baobab Café de Quartier
1551 rue Dunant

Accueil - Repas - Mot de bienvenue
- Portrait de ton quartier - Grande brassée

Repas et halte garderie
GRATUIT

Confirmez votre présence
info@ascotensante.org
819 342-0996



page 3

AIDER L'ENVIRONNEMENT
TOUT EN ÉCONOMISANT!

page 8



MADAME SYLVIE HÉTU

Spécialiste en toilettage partage son amour inconditionnel pour les animaux...

page 6



RUE HAROLD-COOKE : GÉOLOGUE CANADIEN (1884-1956)

Est le pionnier de la cartographie détaillée ...

page 7



PROCHAINS CONTES EN PYJAMA

MERCREDI 5 FÉVRIER
à 18 h 30

MERCREDI 11 MARS
à 18 h 30

C'EST GRATUIT!

page 13

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

819 565-9991



Desjardins
Caisse des Deux-Rivières de Sherbrooke

Coopérer pour créer l'avenir

Visitez notre site Internet :

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

Prochaine date de tombée des textes et des publicités
10 FÉVRIER 2020

Prochaine date de parution
4 MARS 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



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
Imprimerie

ECONOLITHO

D'une qualité et service impressionnant

Imprimés commerciaux
Service de lettrage

mcarriere@bellnet.ca

Conception graphique
Estimation gratuite

econolitho@cooptel.qc.ca

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

NOTE DE LA RÉDACTION



ÉQUIPE DU JOURNAL

VŒUX DE LA NOUVELLE DÉCENNIE

2020 marque le début d'une nouvelle décennie. Ce sera aussi le 15^{ème} anniversaire du journal REGARS. Souhaitons-nous de poursuivre dans la même veine pour bien réussir à vous informer de la meilleure façon. Bonne année à toutes et à tous.

J'annonce déjà que je laisserai la présidence du journal à l'AGA de mai. Après plus de 10 ans à la tête de ce magnifique média, il est temps de laisser la place à la relève. Avis aux personnes intéressées.

QUI EST MALADE???

Depuis plusieurs semaines, nous entendons et lisons que la grande majorité des québécois ont des problèmes de santé. Les urgences des hôpitaux débordent, les cliniques de la grippe ne suffisent plus à la tâche, la pénurie de personnel rend l'accès aux soins de plus en plus difficile.

Les cas de grippe et de gastro sont en hausse. La pénurie de médecins de famille rend une partie de la population orpheline. Même que des patients meurent en attente de soins appropriés. On a l'impression que tout le monde est malade.

Mais, **qui est malade?** C'est à se demander si ce n'est pas le **système de santé** qui est malade. Les mesures d'austérité et les réformes de tous genres ont affecté notre système. Le patient a été relégué au dernier plan. La bureaucratie, l'administration, la comptabilité, l'autocratie

des ordres professionnels, les conventions collectives, les départs à la retraite, l'atteinte du déficit zéro et j'en passe, ont engendré une déshumanisation des soins.

Ce n'est pas le patient qui est malade mais, le système. Plus on y injecte de l'argent, plus on met en place des systèmes de contrôle des dépenses. Tout ça se fait au détriment des malades et de la population. Les contingentements des années 2004 à 2018 font sentir leurs effets : manque de médecins, d'infirmières, de préposés, de technologues et beaucoup d'autres ressources.

Depuis la Révolution tranquille (1960 et après), on espère passer d'un système curatif à un système préventif. On a de super établissements pour soigner les bobos, mais on manque de moyens pour prévenir. Il faut revoir tout le système. Abattre les murs et cloisons entre tous les intervenants, revaloriser le PATIENT et le mettre au centre des préoccupations.

À l'aube de cette nouvelle décennie, nous sommes en droit de nous demander ce que nos dirigeants vont faire pour changer les choses. Comment réussiront-ils à guérir **notre système malade?** Soyons optimistes.

Au plaisir!

Jn-Guy Saint-Gelais,
président



UNE NOUVELLE SAISON POUR LA PATINOIRE BLEU BLANC BOUGE



Sherbrooke, le jeudi 5 décembre 2019 – Dès demain, la Ville de Sherbrooke ouvrira la patinoire BLEU BLANC BOUGE pour une quatrième saison d'activités.

Cette patinoire réfrigérée est accessible à la population tous les jours, de 8 h 30 à 21 h 30, pour du patinage libre ou du hockey libre. Des plages horaires peuvent aussi être réservées par des groupes scolaires ou des organismes.


L'horaire des activités est disponible à sherbrooke.ca/patinoires. Si les conditions météorologiques le permettent, la patinoire demeurera ouverte jusqu'à la mi-mars.

Pour le moment, la patinoire BLEU BLANC BOUGE est la seule patinoire extérieure ouverte sur le territoire de Sherbrooke. Dès que les conditions météorologiques le permettront, la Division des parcs du Service de l'entretien et de la voirie procédera à l'ouverture des 36 patinoires avec bandes et des 33 surfaces de patinage sur glace.

Pour connaître l'état des patinoires au jour le jour ainsi que les heures d'ouverture, consultez la carte interactive disponible à sherbrooke.ca/mesloisirs.



Oyez oyez citoyens, citoyennes et partenaires, participez à votre



**ASSEMBLÉE
DE QUARTIER**

Connais-tu ton quartier ?


6 février 2020
17:00 à 19:30

Baobab Café de Quartier
1551 rue Dunant

Accueil - Repas - Mot de bienvenue
- Portrait de ton quartier - Grande brassée

Repas et halte garderie
GRATUIT

Confirmez votre présence
info@ascotensante.org
819 342-0996





Arrondissement
du Mont-Bellevue

EMPLOIS ÉTUDIANTS

La Ville de Sherbrooke recrute chaque année des étudiantes et des étudiants afin de combler environ 200 emplois principalement en période estivale, mais également durant l'hiver, puisque la Ville adhère au programme Conciliation études-travail.

Le lancement de la campagne pour les emplois étudiants débutera le 23 janvier 2020.

Les personnes intéressées doivent soumettre leur candidature en ligne, au www.sherbrooke.ca/emplois. Aucune demande d'emploi et curriculum vitae transmis en format papier au Service des ressources humaines ne seront acceptés.

Faites vite! Les candidatures seront acceptées tant que les postes ne seront pas comblés.



LOISIR

Besoin d'aide pour la planification de la de la semaine de relâche?

Nous vous invitons à consulter la programmation des organismes suivants afin de planifier une semaine de relâche des plus variée et divertissante!

- Centre communautaire de loisir Sherbrooke : www.loisirsherbrooke.com, 819 821-5601
- Carrefour accès loisirs : www.carrefouracesloisirs.com , 819 821-1995
- Station de ski du mont Bellevue : www.sherbrooke.ca , 819 821-5872
- Bibliothèque municipale Éva-Sénécal : www.ville.sherbrooke.qc.ca/les-bibliothequesde-sherbrooke/ , 819 821-5860
- Musée de la nature et des sciences : www.naturesciences.qc.ca , 819 564-3200

À SURVEILLER

Carnaval de Sherbrooke
28 février au 1^{er} mars 2020

Lieu : Parc Jacques-Cartier (220, rue Marchant).

Renseignements :

pour connaître la programmation, consultez le carnavaldesherbrooke.ca.

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Janvier et février 2019

Date	Heure	Séance	Lieu
Lundi 20 janvier	19 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 23 février	19 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 17 février	19 h	Conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 27 février	19 h	Conseil d'arrondissement de l'arrondissement des Nations Mont-Bellevue – Jacques-Cartier	Bureau d'arrondissement de Jacques-Cartier (2070, boul. de Portland)
Lundi 24 février	19 h	Conseil d'arrondissement de l'arrondissement des Nations Mont-Bellevue – Jacques-Cartier	Bureau d'arrondissement de Jacques-Cartier (2070, boul. de Portland)

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

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

Bureau de l'Arrondissement : 819 823-8000, poste 3921
Courriel : arr.des.nations@ville.sherbrooke.qc.ca



LA MALTRAITANCE ENVERS LES AÎNÉS, PARLONS-EN!

FACTEURS DE RISQUE ET DE VULNÉRABILITÉ

Les facteurs de risque de maltraitance sont davantage liés à l'environnement social et humain. Les facteurs de risque les plus fréquents sont :

- Conflits familiaux
- Cohabitation avec un ou des proches
- Tension entre l'aîné et l'aidant
- Isolement
- Réseau social faible

Les facteurs de vulnérabilité à la maltraitance sont plutôt liés à des caractéristiques personnelles dont les plus fréquentes sont :

- Problème de santé physique, mentale, perte cognitive
- Consommation de psychotropes
- Peu de contact sociaux, difficulté d'affirmation
- Difficultés comportementales ou émotive
- Réticence ou résistance aux soins
- Méconnaissance des droits
- Méconnaissance des ressources

**Ces informations proviennent du Plan d'action gouvernement pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2010- 2015*

*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!

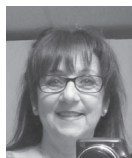
Avec votre collaboration, un cahier spécial de 4 pages sera réalisé pour vous au coût de 500 \$. Seront inclus :

- ▼ 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



MADAME SYLVIE HÉTU, SPÉCIALISTE EN TOILETTAGE PARTAGE SON AMOUR INCONDITIONNEL POUR LES ANIMAUX.



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Native de Sherbrooke sur la rue St-Paul. Ses parents possédaient une ferme au 3485 rue Galt Ouest. Son père avait transformé le garage en écurie pour 6 chevaux avec des lapins et des chapons. Il débitait la viande pour la vendre.

Racontez-moi votre passion envers les animaux? À l'âge de 8 ans, les chats me suivaient quand je marchais et maman me disait de ne pas les attirer. Je ne faisais rien. J'ai toujours eu un contact spécial avec les animaux. Quand j'étais jeune, je disais à ma mère que je voulais être vétérinaire, mais mes notes à l'école ne m'ont pas permis de poursuivre mon rêve.

Vous aviez un cheval? Oui, elle se nommait Sally. C'était mon père qui me l'avait acheté à l'âge de 12 ans et je l'ai eu jusqu'à 16 ans. Elle fut victime d'un accident. Quelqu'un avait ouvert la barrière des chevaux et elle s'est fait frapper. Il y avait mon frère Richard qui était dresseur de chiens. Avant de m'impliquer pour les animaux, j'ai travaillé durant 12 ans dans des restaurants.

Mais vous avez choisi d'être toilettuse pour animaux, c'était votre choix? C'est ma belle-sœur Lise qui m'avait suggéré cela.



En 1989, j'ai suivi un cours à Lennoxville par madame Diane Paquette. Je me suis méritée le certificat d'excellence, à cause de mon approche et ma facilité envers les animaux. En juin 2001, j'ai loué un local à East-Angus à l'animalerie Petland durant 3 ans. Je suis revenue à Sherbrooke chez Pacha à la Place Belvédère, j'ai loué pendant 3 ans. Le 1er mars 2007, j'ai ouvert «Le petit Museau» greffant à cela des articles pour animaux, car la demande était là. Ma fille Véronique Fluet travaille avec moi. Elle sera ma relève dans 4 ans, car je me dirige vers une retraite. Je vais continuer à travailler mais à temps partiel. J'adore les animaux et je suis trop jeune pour une vraie retraite.

Le 11 juillet 2019, vous avez fait l'acquisition d'une moto spider de BRP. Oui, car c'est plus facile à conduire et sécuritaire. J'ai déjà eu

une moto marine durant 7 ans.

Vous faites quoi comme activité? Je m'entraîne dans un centre sportif à raison d'une fois semaine. Je suis des cours de danse country 2 à 3 fois semaine avec mes amies de filles.

Vous avez eu un moment mémorable dans votre vie? Oui, j'ai assisté aux 3 accouchements de mes petits-enfants et ma belle-fille Mélanie m'a fait le privilège d'assister à l'accouchement de son bébé.

Dans votre famille, il y a eu plusieurs cas de cancer. Vous voulez nous en parler? À 36 ans, j'ai eu le cancer du col de l'utérus et on m'a fait la grande opération. Mes frères Raymond et Richard sont décédés du cancer. Aussi, j'ai trouvé ma mère décédée dans la maison suite à un anévrisme. Disons que je vois la vie bien différente maintenant et que je vis le moment présent. Je suis heureuse avec mes enfants et petits-enfants ainsi que mon conjoint de vie François Breton qui vient combler mon bonheur.

Merci pour cette entrevue. Le Petit Museau est situé au 876 Belvédère sud. Vous pouvez la contacter au 819-346-8378.

Une femme au parcours rempli d'embûches qui a su rester debout et se battre. Une femme de cœur qui mérite mon coup de chapeau.



RUE HAROLD-COOKE : GÉOLOGUE CANADIEN (1884-1956)



Jean-Marie DUBOIS

Université de Sherbrooke

Gérard COTÉ

Société d'histoire et du
musée de Lennoxville-Ascot

La partie nord de cette rue est ouverte en 2019, à partir du prolongement vers l'ouest de la rue Hallée, dans le développement domiciliaire du *Carré Belvédère* par les promoteurs Gestion Luc Élias et les Entreprises Bimon. Elle fait partie d'un système odonymique sur les mines et elle rappelle le souvenir d'Harold Cooke. Ce dernier est un des géologues pionniers des Cantons-de-l'Est qui ont exploré et cartographié la région depuis le milieu des années 1800 et qui ont été mentionnés dans l'article sur la rue Chalmers (Regards, septembre 2019).

Harold Caswell Cooke est le pionnier de la cartographie détaillée de la région. Il est né dans le Hamilton Township, comté de Northumberland, en Ontario, le 27 avril 1884. Il est le fils d'Anna Annie Sarah Gray (1859-1931) et du révérend Charles Henry Cooke (1855-1939), ministre presbytérien

ontarien. Harold effectue ses études en géologie à la Chicago University et en chimie à l'University of Toronto. Il entre à la Commission géologique du Canada vers 1910. Il réalise nombre d'études géologiques en Ontario puis, à partir de 1930, dans les Cantons-de-l'Est. En 1935, il fait des travaux d'exploration pour l'or dans le bassin des ruisseaux Noir et Rouge de Deauville ainsi que sur le site de l'ancienne mine Golconda dans le bassin du ruisseau Grass Island, dans le secteur de Rock Forest.

Entre 1945 et 1947, il étudie, entre autres, la région de Sherbrooke et en publie en 1948 la première carte géologique détaillée couvrant les secteurs de Sherbrooke, Bromptonville, Lennoxville, Ascot, Ascot-Nord (devenu Fleurimont en 1971) et l'est de Rock Forest. Cette carte complète celle de 1945 du géologue Yves Oscar Fortier (1914-2014) pour les secteurs de Deauville, Saint-Élie-d'Orford et l'ouest de Rock Forest. Il devient fellow de la Société royale du Canada avant 148. Vers 1951, Harold Cooke passe au Service d'exploration géologique du Québec

et poursuit son travail dans les Cantons-de-l'Est jusque vers 1962. En 1953, il complète une thèse en géologie à l'Université de Montréal sur les structures géologiques des Cantons-de-l'Est et en publie une carte en 1956. Il décède la même année. Dans sa carrière, Harold Cooke publie plus de 25 études géologiques et articles scientifiques.



Photo : courtoisie de la Bibliothèque du
Ministère des ressources naturelles du
Canada (n o KGS- 2369FF)

LILIANA
LEAL

DESIGNER
GRAPHIQUE

819 580 0222
lilianaleal.com



AIDER L'ENVIRONNEMENT TOUT EN ÉCONOMISANT!



Patricia **BOUCHARD**

Stagiaire en nutrition de l'Université Laval
Alliance sherbrookeoise pour des jeunes en santé

Saviez-vous qu'à Sherbrooke, des initiatives ont été mises en place récemment afin de réduire le gaspillage alimentaire et de favoriser une alimentation locale et de saison? Parmi celles-ci se retrouvent celles de supermarchés, qui en plus de réduire le gaspillage, diminuent le coût de votre facture. En voici deux exemples : les fruits et légumes imparfaits et l'application mobile Flashfood.

FRUITS ET LÉGUMES IMPARFAITS

Depuis 2014, les fruits et légumes « moches » sont accueillis dans certains marchés Provigo, Métro, IGA et Maxi. Inspiré d'une initiative de l'Intermarché en France, cela rend accessible en épicerie les fruits et les légumes déclassés (trop gros/petits, tachetés ou difformes), qui demeurent consommables, mais qui autrement seraient jetés. Ces aliments imparfaits sont souvent de qualité équivalente aux aliments parfaits et se vendent de 20 % à 30 % moins chers. Les fruits et légumes « moches » partent vite. Informez-vous de leur arrivée dans votre supermarché, pour ne rien manquer!

FLASHFOOD

En 2019, Maxi s'est associé avec Flashfood pour diminuer les pertes monétaires dues aux aliments invendus jetés. À ce jour, deux Maxi et un Provigo de Sherbrooke offrent, à près de 50 % de rabais, une variété d'aliments dont la date de péremption approche (moins de 48h). Via l'application Flashfood, vous pouvez choisir vos aliments dans les établissements participants, les réserver et passer les prendre en journée, au moment qui vous convient. Des paniers de fruits et légumes frais (5 lb) sont disponibles au coût de 5 \$, ainsi que du yogourt et des viandes à 50 % de rabais. Seul hic, ils doivent être consommés rapidement. Vous devrez donc improviser certains repas. Téléchargez l'application pour suivre les soldes chaque matin et profitez d'une variété d'aliments frais!

ASTUCES SIMPLES POUR RÉDUIRE LE GASPILLAGE CHEZ VOUS...

- Bien ranger le réfrigérateur : placez les aliments bientôt périmés et les restants à l'avant.

QUI SONT LES FRUITS ET LÉGUMES MOCHES ?

NON CALIBRÉS,
ILS PEUVENT ÊTRE :

TROP GROS,
TROP PETITS,
DIFFORMES
OU TACHÉS.

SOUVENT REJETÉS,
ILS SONT POURTANT
AUSSI BONS
QUE LES BEAUX.



- Lavez le frigo pour conserver les aliments et éviter la prolifération de bactéries.
- Emballez bien les aliments entamés : utilisez des emballages réutilisables ou des plats hermétiques.
- Donnez une deuxième vie à vos aliments flétris et vos restants : créez un nouveau repas ou congelez-les! Pour vous inspirer, consultez le site mangegardien.com.

Avant de faire vos courses, informez-vous des initiatives anti-gaspillage de votre quartier et réutilisez vos restants, afin d'économiser! Pour plus d'astuces, consultez : sauvetabouffe.org.

flashfood
Faites une différence avec votre épicerie.
The conscious way of grocery shopping.

Aidez à réduire le gaspillage alimentaire en vous procurant des articles venant à échéance prochainement.
Help reduce food waste by purchasing items nearing their expiry date.

- 1 Achetez des aliments à prix réduit à partir de l'appli Flashfood.
Purchase discounted food items via the Flashfood app.
- 2 Trouvez vos articles dans ce réfrigérateur.
Find your food items in the designated refrigerated area.
- 3 Confirmez le ramassage au comptoir du service à la clientèle.
Confirm item pickup at the customer service desk.

Téléchargez l'app!
Download the app!

flashfood

Available on the App Store | Get it on Google Play



OPÉRATION PANIERS DE NOËL RÉUSSIE

Encore cette année, le projet des Paniers de Noël de la CSRS fut le théâtre de moments d'entraide et de partage. Ce sont plus de 15 écoles primaires et secondaires qui ont travaillé de concert pour recueillir denrées et argent. Plus de 750 élèves et une centaine de membres du personnel se sont impliqués directement dans le projet soit en chapeautant la collecte dans leur école, en participant à la fabrication des pâtés, en triant les denrées, en fabriquant les paniers ou lors de la livraison. À tout ce beau monde, il faut ajouter nos partenaires qui nous permettent par leur engagement d'aider un maximum de familles. Grâce aux efforts de tous, 100 paniers ont été distribués aux familles d'élèves de la CSRS.

Les animateurs et animatrices de vie spirituelle et d'engagement communautaire vous remercient!



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 Photocopies



ÉCONOLOGIS

UN SERVICE GRATUIT POUR LES MÉNAGES À REVENU MODESTE



Vous connaissez peut-être le programme Éconologis de Transition énergétique Québec. Il s'agit d'un **programme gratuit** de conseils et de services en efficacité énergétique pour les ménages à revenu modeste. Depuis l'an dernier, la visite est également **disponible pour les locataires dont le chauffage est inclus dans leur loyer** ainsi que pour ceux se chauffant au bois. De ce fait, que vous payez ou pas votre facture de chauffage, vous pouvez bénéficier des conseils en efficacité énergétique et de l'installation gratuite d'accessoires économiseurs d'énergie (pellicules plastiques, coupe-froid pour les portes, ampoules DEL, etc.). Ceci vous permettra de faire face à l'hiver en réduisant les courants d'air et par le fait même votre consommation de chauffage et d'électricité en plus d'améliorer votre confort.

De plus, les ménages admissibles au programme peuvent **sans autre démarche** bénéficier du remplacement du réfrigérateur offert en partenariat avec Hydro-Québec

s'ils répondent aux conditions requises (fabrication du réfrigérateur avant 2001).

Pour bénéficier du programme Éconologis, le participant doit respecter les seuils de revenus.

Qui plus est, aucun occupant du logement ne doit avoir reçu la visite d'un conseiller dans le cadre du programme Éconologis ou d'un programme de même nature géré par Transition énergétique Québec, et ce, au cours des cinq dernières années ou des trois dernières années s'il a déménagé.

Pour obtenir plus d'information sur les critères d'admissibilité et prendre rendez-vous avec un conseiller, communiquez avec l'ACEF Estrie au **819 563-1585**.

Les seuils de revenu admissibles pour la saison 2019-2020 sont :

Nombre de personnes dans le ménage	Revenu maximum
1 personne	25 921 \$
2 personnes (adultes ou enfants)	32 270 \$
3 personnes (adultes ou enfants)	39 672 \$
4 personnes (adultes ou enfants)	48 167 \$
Et ainsi de suite...	

Certaines conditions peuvent s'appliquer, notamment concernant les délais pour être admissibles plus d'une fois.

Source : Hugo PAYEUR

819 563-8144

Coordonnateur du programme Éconologis,
région de l'Estrie



2020 UNE NOUVELLE ANNÉE POUR PRENDRE SOIN DE MOI !

Déjà, une autre année qui s'entame. Plusieurs font vœu de nouvelles résolutions, d'autres encore sèment leurs intentions qui marqueront les mois de cette nouvelle année. On ressasse les événements passés de 2019, qu'ils soient positifs ou négatifs. On prend le temps de se pencher sur la personne que nous sommes devenue et vers où on veut aller.

Et pourquoi ne pas prendre soin de moi pour cette nouvelle année qui débute? Pourquoi ne pas prendre le

temps de réfléchir à ce qui me ferait du bien?

Pour **les aînés** qui le désirent, il y a Océane, une travailleuse de milieu qui prend le temps de vous écouter, de comprendre ce qu'il se passe dans votre vie et qui regarde avec vous quels sont vos besoins et comment, **ensemble**, vous pouvez y répondre. C'est **gratuit** et c'est **confidentiel**.

Coordonnées :

Océane Clermont

Travailleuse de milieu auprès des aînés

DIRA-Estrie

Téléphone : 873-662-1610

Courriel :

itmav@dira-estrie.org





DES MOTS POUR LA ST-VALENTIN

Bernadette CINQ-MARS

Avec le mois de février s'amène une fête importante pour les familles. Ce sera la St-Valentin le 14 février.

En cette période où le numérique prend souvent toute la place, c'est la facilité: une petite note sur FACEBOOK. C'est rapide et ne demande ni trop de temps, ni trop d'énergie.

Par contre, pour cette occasion, il faut penser à quelque chose qui fera plaisir. Mes enfants et petits-enfants ont toujours eu un grand plaisir à recevoir une lettre ou une carte apportée par le facteur.



Prenons donc un peu plus de temps pour écrire une carte avec des mots et des cœurs en y ajoutant des bizous.

Si vos enfants sont très jeunes et ne peuvent écrire le message à grand-papa et grand-maman, une belle pensée peut être envoyée en dessin. Le parent peut ajouter une note indiquant ce que l'enfant veut exprimer.

Ce qui est important dans ces gestes, c'est que la personne a pris du temps pour envoyer sa pensée, peu importe la forme qu'elle prend.

BONNE ST-VALENTIN À TOUS ET À TOUTES



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.



LA SAISON DU SKI ET SES MALHEURS



Jn-Guy **SAINT-GELAIS**

Surveillant de quartier Arr. du Mont-Bellevue

À chaque année, depuis plus de 10 ans, nous vous rappelons les consignes de sécurité pour vous éviter des problèmes et inconvénients dans la pratique de l'un de vos sports extérieurs. Et à chaque année, on entend des histoires d'erreurs et d'horreurs qui se répètent.

Une famille, le père, la mère et les 2 enfants ont planté leurs skis et planches dans la neige devant une fenêtre du chalet. Ils sont entrés se réchauffer. Quand ils sont ressortis quelques minutes plus tard, il ne restait rien. C'était le 23 décembre. Impossible de rejoindre les assurances. Ils ont pu acheter de nouveaux équipements le 8 janvier. Quelle perte de temps et d'énergie pour sauver la location d'un casier. Réfléchissez.

Quand vous devez rentrer à l'intérieur pour vous réchauffer ou vous sustenter, assurez-vous que vous avez rangé de façon sécuritaire vos équipements. Il en coûte moins cher de payer pour un casier que de déboursier la franchise de l'assureur et les troubles pour acheter du nouveau matériel. D'autant plus que vous serez quelques jours ou quelques semaines sans pouvoir skier.



Il en est de même pour vos appareils électroniques et vos vêtements. Une simple erreur d'inattention et les voleurs vont en profiter. Soyez vigilants et jaloux de vos biens. La prudence ne coûte rien et peut rapporter beaucoup plus.

Nous vous souhaitons une excellente année 2020 avec beaucoup de joies et de plaisirs. Profitez de la vie et rappelez-vous que si « la modération a bien meilleur goût », la prudence a aussi bien meilleur goût.

Au plaisir.

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



**Prochains
contes
en pyjama**

Collation offerte sur place et prix de participation.

Mercredi
5
Fév. 2020

18 h 30
Carrefour Accès Loisirs
172, rue Élane-C.-Poirier

Mercredi
11
Mar. 2020

18 h 30
École Jean XXIII
875, rue Thibault

C'EST GRATUIT!

Informations :
Françoise Doyon-Morin
819 342-0996
info@ascotensante.org





LES PRODUCTIONS DU PALAIS REPRENNENT LES RÊNES DU CARNAVAL DE SHERBROOKE

Sherbrooke, le mercredi 11 décembre 2019 — C'est avec fierté et grand plaisir que la compagnie les Productions du Palais annonce qu'elle reprendra les rôles du Carnaval de Sherbrooke. La 54^e édition de l'événement, qui aura lieu du 28 février au 1^{er} mars 2020, sera marquée par l'arrivée de ce nouveau coordonnateur événementiel d'expérience. Rappelons que les Productions du Palais œuvrent dans le domaine événementiel depuis près de 30 ans et sont à la barre, entre autres, de la Fête du Lac des Nations Promutuel Assurance depuis 17 ans! Le conseil d'administration du Carnaval de Sherbrooke a mandaté Jean-Pierre Beaudoin et son équipe afin de porter ce projet pour les deux éditions à venir.

Revitalisation d'une grande fête familiale en Estrie

Pour le Carnaval de Sherbrooke, l'arrivée des Productions du Palais est une opportunité de revigoration. L'organisateur promet déjà plusieurs nouveautés! En effet, une importante diversification de la programmation musicale est attendue.

Une bonification majeure des partenariats de commandites est dans la mire et assurera la pérennité de cette grande fête familiale hivernale si importante pour toutes les familles sherbrookoises et des environs. D'ailleurs pour une première fois,

le Carnaval de Sherbrooke s'est allié à un partenaire écoresponsable. L'entreprise Albert Groupe Conseil Inc. permettra à l'événement de tenir une fête encore plus verte grâce, entre autre, à la compensation les GES émis par les véhicules sur le site et en facilitant l'intégration de l'équipe verte au Carnaval. Les Productions du Palais sont fières d'avoir établi ce tout nouveau et très essentiel partenariat.

Familles et clientèle adulte sont conviées

Citoyens, touristes et excursionnistes sont les bienvenus à la fête! Cette année encore les familles sont invitées à venir profiter des jeux et animations extérieures! Puis, à la tombée du soleil, les adultes sont aussi invités à profiter du Carnaval et d'une programmation musicale divertissante! L'organisation souhaite que les citoyens s'approprient cette fête rassembleuse organisée par les gens de la région POUR des gens d'ici. Sortez prendre l'air et profitez du site enchanteur du parc Jacques-Cartier qui revêt son manteau blanc d'hiver! De belles nouveautés sont promises, soyez présents pour les découvrir à l'édition 2020 du Carnaval de Sherbrooke!

Appel à la générosité des entreprises de la région

Le Carnaval de Sherbrooke fait appel à la générosité d'entreprises qui souhaitent participer au bon déroulement de la plus grande fête d'hiver des Cantons-de-l'Est et en assurer sa pérennité! Supporter le Carnaval de Sherbrooke, c'est faire vivre la magie des joies hivernales à la population tout en bénéficiant d'une grande visibilité! Sans ces entreprises, la stabilité de l'événement serait impensable. C'est donc toute la région et ses familles qui les remercieront d'appuyer le Carnaval de Sherbrooke! Nous sommes donc à la recherche active d'une **dizaine d'entreprises ambassadrices**. Pour soutenir le Carnaval de Sherbrooke, communiquez avec madame Pascale Doré au pdore@productionsdupalais.com ou au 819 566-6695.

Le Carnaval de Sherbrooke, un rendez-vous hivernal au parc Jacques-Cartier de Sherbrooke du 28 février et 1^{er} mars pour célébrer l'hiver et le début de la relâche scolaire!

Source et information :

Kim Gilbert

communication@productionsdupalais.com

Tél. : 819 566-6695 *25

Cell. : 819 432-6156



LE SOMMET SUR LE TRANSPORT FERROVIAIRE PORTE FRUIT ET DONNERA DES RETOMBÉES POSITIVES POUR L'ACFEM

Drummondville, le 9 décembre 2019 - L'Alliance du chemin de fer Estrie-Montérégie (l'ACFEM) se réjouit de l'accueil favorable du ministre des Transports du Québec, M. François Bonnardel, au projet de modernisation des infrastructures ferroviaires du corridor ferroviaire Estrie Montérégie lors du Sommet sur le transport ferroviaire du Québec qui s'est tenu aujourd'hui à Drummondville. « Nous sommes très encouragés par les propos du ministre des Transports qui indiquent clairement l'importance d'une modernisation de ces infrastructures ferroviaires pour assurer la pérennité, la sécurité et le développement de ce mode de transport », s'est réjoui Patrick Melchior, vice-président de l'ACFEM.

Monsieur Melchior a d'ailleurs déclaré que l'ACFEM a déjà rencontré, et est en pourparlers avec le Canadien Pacifique (CP), nouveau propriétaire de ces infrastructures. « Mentionnons que le CP s'est montré ouvert au partenariat proposé avec les gouvernements fédéral et provincial ainsi que les municipalités de ce corridor. », a ajouté monsieur Melchior, maire de Farnham et également préfet de la MRC de Brome- Missisquoi.

Les participants au Sommet auront aussi constaté que sur le plan de la sécurité et de la sûreté du transport ferroviaire, l'ACFEM a déjà créé un sous-comité regroupant les

responsables de la sécurité publique de chacune des municipalités et villes qui traversent le corridor ferroviaire. Une première réunion s'est tenue le 19 novembre dernier, les travaux ont déjà débuté pour identifier avec le propriétaire du réseau (CP Railway) les principales sources de danger, trouver des solutions et les proposer d'une seule voix aux différents paliers gouvernementaux et aux citoyens.

Le projet de l'ACFEM permettra la revitalisation tout en réduisant l'empreinte environnementale. Il contribuera à pallier ou à réduire la pénurie de main-d'œuvre dans l'industrie du camionnage au cours des prochaines années. Avec ce projet, l'ACFEM vise aussi à optimiser le développement économique des municipalités et des MRC en périphérie du corridor ferroviaire en favorisant l'arrivée de nouvelles entreprises et en offrant l'accès aux marchés canadien et européen et aux entreprises américaines (traité de libre-échange Canada-Europe). Le projet offrira également la solution du ferroviaire comme mode de transport de passagers moderne, efficace, compétitif et il réduira l'empreinte environnementale.

À l'issue du Sommet, le vice-président de l'ACFEM s'est réjoui de l'arrivée de la ville de Lac-Mégantic et de sa mairesse, Julie Morin, dont l'implication n'est plus à démontrer. « Nous sommes optimistes et

nous avons bon espoir de pouvoir annoncer des développements en début d'année 2020 de ce projet qui représentera une avancée majeure en matière de sécurité ferroviaire et de développement économique. Ce projet

profitera à l'ensemble des villes et municipalités de l'Estrie et la Montérégie, » a conclu monsieur Patrick Melchior, vice-président de l'ACFEM.

À propos de l'Alliance du corridor ferroviaire Estrie Montérégie (ACFEM)

L'Alliance du corridor ferroviaire Estrie-Montérégie (ACFEM) a été créée en réponse à la volonté des dirigeants municipaux d'améliorer la sécurité des populations qui vivent le long du corridor ferroviaire et de ses utilisateurs, d'utiliser ce dernier comme levier de croissance économique en favorisant la fluidité du transport de marchandises et d'éventuellement offrir un service de transport de passagers comme mode de transport alternatif. L'ACFEM regroupe l'ensemble des maires de villes et municipalités situées le long du corridor ferroviaire de Lac-Mégantic jusqu'à Saint-Hyacinthe.

Source : Donald O'HARA
coordonnateur ACFEM
Cellulaire : 514 207-9986



PUBLISAC ET LE JOURNAL *REGARDS*

Le journal REGARDS vous est distribué dans le Publisac à chaque mois. Le journal est imprimé à 4 950 exemplaires par mois, 10 fois par année. Près de 4 800 copies sont insérées dans les sacs à chaque mois. Et notre lectorat apprécie ce moyen de distribution.

Quand nous avons pris cette décision, c'était une question d'économie. En effet, utiliser la poste reviendrait beaucoup trop cher pour notre budget. Avec Publisac, il en coûte 0,52 \$ (52 sous) la copie. Avec Postes Canada, c'est plus du double soit 1,10 \$ la copie. Ça représente près de 350 \$ de plus par mois pour rendre le journal accessible à nos lecteurs.

Avec le bassin réduit d'annonceurs possibles dans notre quartier, ça voudrait dire que nous devrions charger un abonnement aux gens. Le journal perdrait une grande partie de son lectorat et les annonceurs perdraient leur intérêt à faire paraître leur pub.

Il ne faut pas oublier que notre quartier se compose de beaucoup d'immigrants. Leur revenu est limité et la gratuité du journal est un incitatif à le lire. De plus, beaucoup de ces nouveaux arrivants se servent du journal pour pratiquer leur français.

Également, le journal rapporte ce qui se passe dans la vie communautaire du quartier. Et contrairement à ce qui est véhiculé par les



« abolitionnistes » du Publisac, les gens consultent les circulaires pour réaliser des économies dans leurs achats.

Ce n'est pas tout le monde qui a des appareils informatiques ou des téléphones intelligents. Les bas revenus ne permettent pas d'avoir ces outils. Pour les gens qui prônent la disparition du papier, leur argumentaire ne tient pas compte des familles à faible revenu.

La Ville de Sherbrooke envisage la possibilité de limiter la distribution des publisac aux familles qui en font la demande. On peut déjà prévoir que cela signifiera probablement la fin du journal communautaire REGARDS. Le fait d'avoir le journal dans TOUS les publisac distribués incite les gens à le lire. Le Publisac nous permet d'entrer dans les foyers.

Un grand nombre de journaux communautaires et d'organismes utilisent le Publisac, à travers le Québec, pour distribuer leurs

documents. C'est un moyen simple et économique de rejoindre les gens. Soyons attentifs aux conséquences de la diminution des Publisac.

Pertes d'emplois, manque de matière pour les usines de récupération du papier, perte de revenus importants pour l'impression des circulaires, augmentation des coûts pour les annonceurs, pertes d'informations importantes pour les utilisateurs et menacent importantes pour la survie des journaux communautaires et pertes substantielles de revenus pour les municipalités que les annonceurs paient pour le tri et le recyclage du papier. Ce qui pourrait signifier une augmentation des taxes pour le financement des centres de tri.

Comme on peut le voir, la solution n'est pas simple et le problème est complexe. Comment s'en tirera notre journal ? Pensons-y bien.

Jn-Guy Saint-Gelais,
président du journal



INTERVENTION DE QUARTIER

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

PROGRAMMATION FÉVRIER 2020

INFIRMIÈRE ****Nouveauté****

Pour clientèle sans médecin de famille

Tous les **MARDIS**

AVEC rendez-vous de 8 h 45 à 12 h

SANS rendez-vous entre 13 h à 16 h

Pour prendre rendez-vous seulement :
819-780-2220 # 48140

DEMANDE D'AIDE PSYCHOSOCIALE INDIVIDUELLE, EN COUPLE OU FAMILLE

Appelez-nous pour un rendez-vous ou
présentez-vous au

SANS RENDEZ-VOUS

Tous les **MARDIS** entre 13 h et 15 h

Pour informations : **819-570-4000** et **819-578-9336**

GRUPE ESPACE CAFÉ

Jeux, artisanat, discussions, etc.

Un mardi sur deux de 10 h à 12 h

(11 février-25 février-10 mars)

Pour informations : **819-570-4000** et **819-578-9336**

BÉBÉ +

Loisirs et discussions entre mères (0-5 ans)

2^e jeudi du mois de 13 h à 15 h

(13 février)

Pour informations : Katherine **819-569-7923 #100**

BÉBÉ TRUCS ASCOT

*Psychoéducatrice et infirmière sur place pour répondre
à vos questions*

Dernier jeudi du mois de 13 h à 15 h

(27 février)

Pour informations : Amélie **819-780-2220 #48529**

FRIPERIE GRATUITE

Vendredi entre 9 h 30 et 11 h 30

*(Pour les gens du territoire de l'Intervention de
quartier Ascot)*

Fermée le dernier vendredi du mois : 28 février

Pour informations : **819-570-4000** et **819-578-9336**

Local fermé les lundis



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



FAMILLE ESPOIR, JEUNES MUSICIENS DU MONDE ET CARREFOUR COMMUNAUTAIRE

1520, rue Dunant
819-569-7923

www.familleespoir.ca

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

ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE ESPOIR POUR FÉVRIER 2020

Ateliers pour les parents : TDAH et harmonie familiale en collaboration avec TDAH Estrie.

Du mardi 18 février au 31 mars de 9 h 30 à 11 h 30 (pause à la relâche). Service de halte-garderie disponible gratuitement. Pour inscription, 819-569-7923 poste 102.

Dîner-rencontre : Parents, enfants et aînés sont bienvenus ! La soupe est servie à 12 h 00 et par la suite, conférence, activité de 13 h à 15 h. **Dîner-rencontre du jeudi 6 février : Bingo de la St-valentin! Dîner-rencontre du 20 février à confirmer.** Service de halte-garderie offert gratuitement pendant la conférence.

Café-causerie familial : Parents, enfants et aînés sont les bienvenus ! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café !

De 9 h 30 à 11 h 30, le jeudi matin.

Groupe d'achats économiques : Économies et recettes de 13 h à 15 h, un jeudi sur deux soit **le jeudi 13 février et 27 février.**

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

ACTIVITÉS PARENTS ENFANTS

Tout commence par la famille !

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

Tout commence avec une chanson !

Partez à la découverte de votre rythme musical pour les enfants âgés de 0 et 5 ans et leurs parents.

Un vendredi par mois de 9 h 30 à 11 h 30 soit le 28 février : Éveil musical avec Jeunes musiciens du monde. Pour info. 819-569-7923 poste 104

Soirée Cinéma familiale

Le mardi 25 février à 18 h. Inscription requise, 819-569-7923, poste 103.

Activités jeunesse

Répét parental éducatif pour enfants de 6 mois à 5 ans : Coût minime, informez-vous au 819-569-7923, poste 103

Aide aux devoirs et leçons : Pour les jeunes du primaire, du mardi au jeudi de 15 h 30 à 16 h 45. Inscription au 819-569-7923, poste 100

Une place pour moi !

Pour les jeunes de 9 à 13 ans, activités et projets divers. Aucune inscription requise. C'est une soirée qui t'appartient avec des activités que tu aimes et qui t'intéressent !

Le mercredi de 18h à 19 h 45.

Samedi Jeunesse : Pour les enfants âgés de 4 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique ! **Le samedi de 10 h à 11 h et 13 h à 14 h 45.**

JEUNES MUSICIENS DU MONDE :

Cours de musique gratuits en groupe (incluant le prêt d'un instrument) pour les jeunes de 6 à 18 ans. Cours le mardi, mercredi, jeudi entre 16 h et 20 h. Renseignez-vous au 819-569-7923 poste 104

Au plaisir de vous accueillir parmi nous !





COMMUN'ACTION SAINTE-JEANNE-D'ARC INC

ÉPICERIE SOLIDAIRE...

Envie de petits prix ???

Depuis maintenant plus d'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 entre 14 h et 16 h, **parce qu'ensemble, on va plus loin.**

Argent comptant seulement.
Information : (819) 239-9444 ou
www.commun-action.ca

VENDREDIS ANIMÉS : TOUS LES VENDREDIS DE 9 h À MIDI (GRATUIT)

Chaque vendredi, soyez au rendez-vous pour une série de rencontres gratuites sur différents sujets tels que :

07 février : Solution Budget Plus - *Quoi savoir sur les services financiers aux aînés / Trucs pour mieux gérer un budget de retraite*

14 février : Spectacle Country - *Meilleurs extraits d'artistes country, entre autres de Sherbrooke (Ti-blanc Richard, Martel, ...)*

21 février : Sortie à la C.A.R.A.G.S. - Nous allons jouer aux dards - *2^{ième} d'une série de trois visites*

28 février : Film - « Qu'est-ce qu'on a encore fait au bon Dieu » / *Séquelle de la comédie française sur l'intolérance culturelle. Continuation de la série sur l'ouverture à la diversité*

La programmation peut être modifiée pour des raisons hors de notre contrôle. Cette dernière est mise à jour à chaque semaine et est affichée sur notre site Facebook.

Venez pour jaser, rire, apprendre autour d'un bon café et d'une collation.

(Pour des raisons hors de notre contrôle, certains thèmes pourraient être modifiés à la dernière minute. Nous nous en excusons à l'avance).

ACTIVITÉS CHEZ FAMILLE PLUS

991, Kingston, Sherbrooke Tél. (819) 822-0835

Courriel : familleplus@qc.aira.com

Site internet : familleplus.ca

Suivez-nous sur Facebook!

Pour les familles ayant des enfants de 5 ans et moins.
Cotisation familiale annuelle de 10 \$.
Activités gratuites (sauf pour la halte-garderie).

ACTIVITÉS POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS (9 h à 11 h)

Lundis animés :

venez nous rejoindre au Centre Multi loisirs Sherbrooke pour différentes activités. Avant-midi varié avec chansons, histoires, bricolage, jeux libres et jasette entre parents. Bienvenue aux parents avec poupons.

Du plaisir en famille! :

Activités pour enfants et parents sur différents thèmes stimulants: activités physiques, cuisine, bricolage, éveil musical, heure du conte, etc.

ACTIVITÉS POUR LES PARENTS (9 h à 11 h)

Matinées Parents :

Plusieurs thèmes abordés le jeudi. Halte-garderie gratuite pendant l'activité.

HALTE-GARDERIE

Mercredi au vendredi de 8 h à 16 h 30 pour enfants de 18 mois à 5 ans.



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

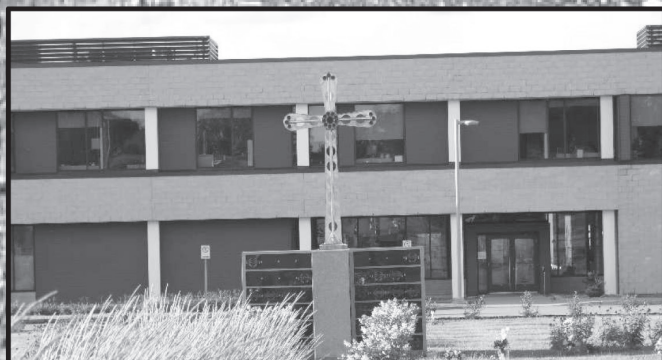
Columbariums

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