

regards

Il n'est pas d'hiver
sans neige, de
printemps sans soleil,
et de joie sans être
partagée.
— proverbe serbe

VOLUME 10, N°7 - AVRIL 2015

JOURNAL COMMUNAUTAIRE D'ASCOT



De la complicité amicale au bénévolat

page 8

Photo : Daniel St-Onge

**Bienvenue à l'assemblée générale annuelle
d'Ascot en Santé : 22 AVRIL 2015**
détails en page 3

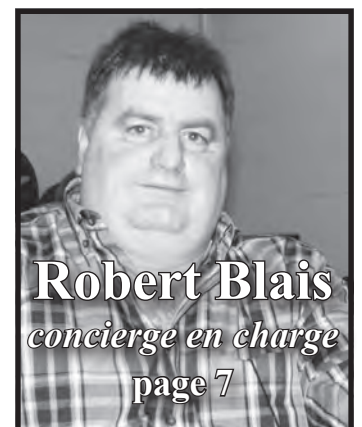
Campagne de financement 2015



page 2

Comité Conte et crayon

page 11



Robert Blais
concierge en charge
page 7

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

819 566-4363



Desjardins
Caisse du Mont-Bellevue
de Sherbrooke

Visitez notre site Internet :
www.desjardins.com/caissemontbellevuedesherbrooke

Prochaine date de tombée des textes et des publicités 15 AVRIL 2015	Prochaine date de parution 6 MAI 2015
------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------

RÉDACTION Daniel St-Onge C. P. 22002 Sherbrooke QC J1E 4B4 Tél. : 819 821-2548 journalregards@yahoo.ca	PUBLICITÉ Réal Blais : 819 563-1067	ABONNEMENT POSTAL 20 \$ / 10 numéros
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	------------------------------------------------

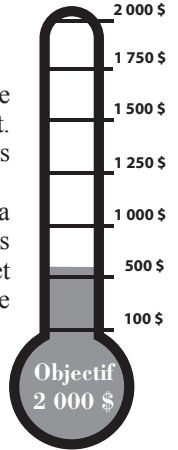


Daniel ST-ONGE
Coordonnateur
du journal *Regards*

Objectif : 2 000 \$

Depuis février, et ce, jusqu'en septembre, nous sollicitons votre générosité dans le cadre de notre campagne de financement. Ce faisant, vous pourriez vous mériter l'une des belles récompenses offertes par nos généreux commanditaires.

Plus grand élevé sera le montant de votre don, et plus grand sera le nombre de coupons qui vous seront réservés. Les récompenses seront tirées au sort exclusivement parmi les donateurs et donatrices, lors de Voisinage en Fête de septembre prochain. De plus, une personne peut voir son nom tiré plus d'une fois.



Voici la liste des belles récompenses* qui seront tirées au sort lors de Voisinage en fête 2015 :

- 2 paniers d'épicerie de 50 \$ ch. offerts par Métro Belvédère
 - 3 chèques-cadeaux de 25 \$ ch. offerts par Restaurant l'OmniBouffe
 - 1 ensemble de valises offert par Le Club Stan-buy (valeur 75 \$)
 - 1 étiqueteuse électronique Brother offerte par Équip. de bureau Bob Pouliot (valeur 50 \$)
 - 1 carte-cadeau de 50 \$ offerte par Jean Coutu François Maltais
 - 2 bons d'achat d'essence de 25 \$ ch. offerts par Ultramar Claude Adams
 - 2 cartes-cadeaux de 25 \$ ch. offerts par Quincaillerie Parent
 - 2 coupes de cheveux pour homme offertes par Coiffure Coif-Den (valeur de 25 \$ ch.)
 - 1 panier-cadeau offert par La Mèche Verte (valeur 30 \$)
- * D'autres récompenses pourraient s'ajouter d'ici la fin de la campagne.

Faire un don en 4 étapes faciles :

1. Cochez le montant de votre don dans la case appropriée du coupon et inscrivez-y votre nom, votre adresse et votre numéro de téléphone;
2. Découpez le coupon;
3. Faites votre chèque à l'ordre de *Journal communautaire Regards*;
4. Postez le tout dans une enveloppe à :

Journal communautaire *Regards*, C.P. 22002, Sherbrooke QC J1E 4B4

UN DON pour REGARDS C'est UN DON pour nous tous!

CAMPAGNE de FINANCEMENT 2015
Journal communautaire *Regards*

*Je donne pour **regards***

Cochez le montant de votre don :

5 \$ = 1 coupon 10 \$ = 3 coupons 20 \$ = 10 coupons
 50 \$ = 25 coupons 100 \$ = 60 coupons

Les coupons seront déposés dans la boîte prévue pour le jour du tirage.

Nom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

S.V.P. Faire votre chèque à l'ordre de : *Journal communautaire Regards*

En partenariat avec :

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

Arrondissement du Mont-Bellevue

ASSOCIATION DES MÉTIERS ÉCRITS COMMUNAUTAIRES DU QUÉBEC

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.

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; Guillaume Corriveau, vice-président; Gérard-Pierre Ti-I-Taming, trésorier; Evelyne Lapierre, secrétaire; Francine Goupil, administratrice; Sandy Tremblay, membre représentant Ascot en Santé; Monique Joyal-Painchaud, personne ressource.

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

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

Regards est imprimé par :

ÉCONOLITHO

L'imprimerie à bon prix.

- Impressions de tous genres
- Entêtes, enveloppes, dépliants, brochures

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



Les valeurs que nous portons

Ascot en Santé est un regroupement issu de divers secteurs et de citoyens impliqués visant l'amélioration des conditions de vie aux plans économique, social, culturel et environnemental. Des regroupements comme le nôtre, il y en a partout au Québec. Ils travaillent à l'échelle d'un quartier, d'un village, d'une ville ou d'une MRC.

Ce qui nous réunit, ce sont les valeurs que nous portons. Nous croyons à l'importance du développement local concerté. Nous pensons que le rôle du Gouvernement est « d'accompagner » les communautés locales et de soutenir de différentes façons leurs initiatives de développement. Ces communautés ne veulent pas être dépendantes du Gouvernement, bien au contraire, elles veulent prendre en main leur devenir collectif. Nous sommes convaincus que ce développement doit être global et durable. Le développement économique est majeur, mais il doit se faire « avec » un développement social.

Notre expérience nous montre que ce développement ne peut se faire sans un travail de concertation avec des intervenants de tous les secteurs, et ce, tant localement que régionalement. Nous croyons qu'ensemble, élus locaux et représentants de la société civile (citoyens, groupes communautaires, organismes de développement), nous pouvons innover et développer nos territoires.

Elles sont de plus en plus nombreuses, ces communautés qui s'organisent et qui savent bien que tout ne peut pas venir de l'État. Leurs efforts méritent grandement d'être soutenus; il en va de l'avenir du Québec, notamment de plusieurs régions économiquement défavorisées. Or, nous sommes grandement interpellés par les récentes annonces du gouvernement du Québec.

Clin d'oeil à : Nicole Denis



Au-delà des structures qui seront abolies, il y a des besoins de communautés et de personnes réelles, lesquelles ne doivent pas être laissées pour compte.

À travers cette réorganisation, se posent également des questions fondamentales quant au rôle de l'État. *Comment l'État pourrait-il continuer à être un « partenaire » du développement local?* La disparition de plusieurs bureaux régionaux de ministères, la diminution des budgets d'Emploi-Québec, les coupures dans les budgets de la santé publique et la réorganisation du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi que la fusion des commissions scolaires questionnent le maintien de cette implication gouvernementale dans le développement des communautés. Si ces moyens disparaissent ou ont moins de pouvoir d'agir, de quelles façons le Gouvernement sera-t-il partenaire du développement local intégré au-delà d'un pacte fiscal à renouveler ?

Comment soutenir, préserver et encourager la participation de tous les secteurs de la société au développement de leur territoire dans ce nouveau contexte de disparition de lieux de concertation locaux et régionaux?

Nous proposons au Gouvernement et à d'autres acteurs de la société québécoise de se joindre à nous **pour créer un « chantier de travail » sur ces questions**. Cet espace de dialogue permettrait de **renforcer les mesures de transition** afin que les changements à venir se réalisent sans perdre les acquis et les expertises accumulés au cours des années.

Extraits d'une lettre produite par un collectif d'organisations nationales et régionales issues de divers secteurs et de citoyens impliqués dans le développement des communautés, dont Ascot en Santé.



Sandy Tremblay
pour le conseil d'administration
d'Ascot en Santé



AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle



de la table de concertation Ascot en Santé

Mardi le 22 avril 2015 de 17 h à 20 h 30

Au bureau de l'Arrondissement du Mont-Bellevue
600, rue Thibault Sherbrooke

Nous espérons vivement que vous serez des nôtres ou que vous pourrez déléguer une personne de votre organisme.

Un goûter sera servi sur place

S.V.P. confirmez votre présence auprès de Sylvie Pagès
819 342-0996 ou à ascotensante@csr.qc.ca

ATTENTION ! Nous rappelons à ceux qui n'auraient pas renouvelé leur adhésion, qu'il est encore temps de le faire au plus tard le 10 avril 2015. Cette adhésion vous permet de voter à l'assemblée.



Arrondissement
du Mont-Bellevue

CAMPS DE JOUR

Vous aimeriez que votre enfant ait un été rempli d'activités variées et de nouvelles amitiés dans un environnement encadré? Voici les coordonnées de nos deux centres communautaires qui offrent des camps de jour estivaux :

Camps de jour du Centre Communautaire de loisir Sherbrooke

Inscription le samedi 25 avril, de 9 h à 12 h, en personne

Dès le lundi 27 avril (selon places disponibles) en ligne, en personne ou par téléphone.

1010, rue Fairmount
819 821-5601

www.loisirsherbrooke.com

Camp de jour du Carrefour Accès Loisirs

Inscription le vendredi 1er mai et le lundi 4 mai, de 9 h à 16 h.

172, rue Élane-C.-Poirier
819 821-1995

www.carrefouracesloisirs.com

Pour plus de détails, surveillez, à compter de la mi-avril, les publicités distribuées dans les écoles, dans l'*InfoSherbrookoise* ou au

<http://www.ville.sherbrooke.qc.ca/fr/citoyen/vie-sportive-et-recreative/camps-de-jour/>

RAPPEL

Jusqu'au 11 avril, les écocentres sont ouverts du mardi au samedi, de 8 h 30 à 16 h.

Du 13 avril au 16 mai, les écocentres sont ouverts du lundi au samedi, de 7 h 30 à 17 h.

Les garages et les abris temporaires doivent être retirés au plus tard le 15 avril.

À SURVEILLER

Les Jardins communautaires Marcel-Talbot

Venez nous visiter! Les inscriptions auront lieu à l'église Précieux-Sang (785, rue Thibault) le 23 mars, à 19 h pour les usagers qui possédaient un jardinet l'année dernière. Pour les nouveaux jardiniers, les inscriptions se tiendront le 20 avril, à 18 h à l'église Précieux-Sang.

Pour information, contactez Marina Starman par courriel à jardins.marcel-talbot@hotmail.com

Mercredi 22 avril : Assemblée générale annuelle d'Ascot en Santé

Au bureau de l'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault), à compter de 17 h.

Pour information, contactez Mme Sylvie Pagès, agente de liaison au 819 342-0996 ou par courriel à : ascotensante@csrs.qc.ca .

Mercredi 15 avril : Conte pyjama

Activité gratuite pour les 0 à 5 ans et leur famille.

Le conte se tiendra à l'école des Quatre-Vents, au 510, rue Union, à 18 h 30. C'est gratuit!

Un goûter léger et des livres seront offerts aux petits.

VIE DÉMOCRATIQUE / Calendrier – Avril 2015

Date	Heure	Séance	Lieu
Mardi 7 avril	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Lundi 20 avril	19 h	Séance ordinaire du conseil municipal	Hôtel de Ville (191, rue du Palais)
Mardi 28 avril	19 h	Séance ordinaire du conseil d'Arrondissement du Mont-Bellevue	Bureau d'arrondissement du Mont-Bellevue (600, rue Thibault)

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

- « Conseil municipal » du sherbrooke.ca/mairie pour les ordres du jour du conseil municipal;
 - « Séances du conseil d'arrondissement » du sherbrooke.ca/viedemocratiquemb pour les ordres du jour du conseil d'arrondissement du Mont-Bellevue.
- De plus, il vous est possible de visionner les séances du conseil municipal en rediffusion sur la chaîne MATv et sur COGECO et de les consulter en webdiffusion. Pour plus de détails, rendez-vous au sherbrooke.ca/telediffusion.

Bureau de l'Arrondissement : 819 563-3993



Influence d'un prof...



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

Au cours des dernières semaines, nous avons vu et lu des témoignages sur l'influence que peut avoir un enseignant dans la vie future d'un élève. L'école internationale du Phare publie dans notre journal des portraits d'enseignants et de personnes qui peuvent faire une différence dans le comportement des élèves et dans leur façon d'être à l'avenir. Je veux apporter ma contribution à ces hommages.

À la fin des années 50, et de mon secondaire, j'ai eu la chance d'avoir un prof de littérature, de français et de théâtre qui a marqué ma vie. **Monsieur JJJ** : Jean-Jacques Jolois était un ardent défenseur de la langue française et du bon parler français. Sous son égide, j'ai pu développer ma passion pour notre langue et son exactitude. Monsieur JJJ m'a permis de jouer quelques pièces des grands classiques.

Mais surtout, Monsieur JJJ m'a enseigné comment utiliser le français et son riche vocabulaire pour bien exprimer mes opinions. Également, il nous a montré à structurer notre pensée pour argumenter de façon claire et précise dans nos échanges avec autrui. Presque

60 ans plus tard, je profite encore de ses enseignements.

Nous avons toutes et tous un prof qui nous a influencé. Le rôle des enseignants est crucial pour l'avenir de leurs élèves. Jamais les réseaux sociaux ne remplaceront la passion et l'enthousiasme que les profs mettent à transmettre le savoir. Nous devons reconnaître à leur juste valeur ces personnes dédiées à leur tâche, qui se dévouent corps et âme pour procurer à nos jeunes les outils qui leur permettront de réussir dans la vie.

Monsieur JJJ, UN GRAND MERCI. Dites à vos profs ce qu'ils ont changé dans votre vie. **Merci à nos profs qui nous influencent.** Au plaisir.

Textes : Isabelle Laroche, directrice de école Jean-XXIII

Soirée interculturelle de l'école Jean-XXIII



Le vendredi 17 avril 2015, dès 19 h, l'école Jean-XXIII vibrera sous le signe du multiculturalisme. Les élèves du préscolaire à la 6^e année ont déjà commencé à explorer les particularités et coutumes des pays tels que l'Égypte, le Rwanda, le Congo, l'Afghanistan, l'Algérie, le Maroc, le Sénégal, la Tunisie, le Burundi et la Côte d'Ivoire. Pour sa 6^e édition, l'équipe école de Jean-XXIII ouvre ses portes à toute la communauté. Chants, danses, dégustations, arts visuels et présentations seront à l'honneur! Venez vivre le multiculturalisme à hauteur d'enfant!



Conférence de Frédéric Dion : « On naît tous héros »

En continuité avec la semaine de la persévérance scolaire, les élèves de la 3^e à la 6^e année de l'école Jean-XXIII ont reçu, le 11 mars dernier, la visite de Monsieur Frédéric Dion, aventurier-conférencier. Monsieur Dion qui a réalisé plusieurs défis est venu expliquer aux enfants comment il fait pour atteindre son objectif. Selon lui, chaque personne peut réaliser ses rêves, et tout commence à l'école à travers des activités quotidiennes en se donnant des défis et un objectif à la fois. Cette conférence passionnante a été possible grâce à la généreuse contri-

bution de l'Association du transport écolier du Québec (ATEQ).



VITRES • PROTECTION • ESTHÉTIQUE • ACCESSOIRES

URGENT!

URGENT!

URGENT!

VITRO PLUS **Ziebart**

Sherbrooke 1685, rue Denault
819 566-0155

UNE FISSURE DANS VOTRE PARE-BRIS ?

AGISSEZ RAPIDEMENT !

Sur présentation de ce coupon lors d'un remplacement de pare-brise : obtenez 2 essuie-glaces gratuits ou 1 traitement **Aquapel**

VITROPLUS.COM

Twitter Facebook



Pourquoi un projet pour les proches aidants d'aînés immigrants ?

- Parce que, à la fin de l'année 2011, le Québec comptait environ 8 millions d'habitants et un peu plus de 1 personne sur 7 était alors âgée de 65 ans ou plus.
- Parce que les données sociodémographiques pour l'ensemble de la province du Québec montrent aussi que 15 % de la population totale des aînés du Québec sont des personnes nées à l'extérieur du Canada.
- Parce que, en 2001, toujours au Québec, on dénombrait 1 034 230 proches aidants, soit près de 18 % de la population âgée de 15 ans ou plus.
- Et parce qu'on sait qu'un grand nombre de proches aidants ne déclarent pas les soins offerts parce qu'ils ne se perçoivent pas dans ce rôle et parce qu'ils considèrent leur travail comme du soutien normal offert à un membre de la famille, il est vraiment très difficile d'obtenir de réelles données.



Et pourquoi sur notre territoire ?

- Parce que la population totale présente sur le territoire desservi par Ascot en Santé est de 10 370 personnes et que de ce nombre, 1300 sont âgées de 65 ans ou plus.
- Et parce que 21 % des personnes sur ce territoire sont issues de l'immigration (comparativement à 11 % pour la Ville de Sherbrooke dans son ensemble).

Et vous, êtes-vous un proche aidant d'aîné ou connaissez-vous une personne qui l'est ?
Invitez-nous à rencontrer votre communauté !

Ascot en Santé, avec son projet « *Ma communauté au service des proches aidants d'aînés* », offre une séance d'information visant à démystifier ce qu'est un proche aidant dans un contexte d'immigration et à informer les participantEs sur les ressources existantes pouvant améliorer leur qualité de vie.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter !
819 342-0996, ascotensante@csrs.qc.ca

*Sources : Institut de la Statistique du Québec (2011) et recensement Ville de Sherbrooke, Statistiques Canada (2011), Conseil des aînés (2008).
 Merci à Arzémia Spahic Blazevic pour les données statistiques.*



Ce projet est rendu possible grâce au soutien financier de :

L'APPUÏ POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

ESTRIE

L'Appui pour les proches aidants d'aînés de l'Estrie
 Téléphone : 819 791-7771
 Courriel : info@lappuiestrie.org



Texte et photo : Daniel St-Onge

Robert Blais : concierge en charge

Lorsque Robert Blais parle de l'école internationale du Phare, il ne fait aucun doute qu'il y est heureux. À peine deux ans qu'il y travaille à titre de concierge en charge, il est formel : « C'est ici que je veux terminer ma carrière! » Ce mécanicien de formation a bifurqué vers l'entretien de bâtiment, un peu par la force des choses, après un emploi chez Sears. Mais, son embauche à la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke aura été déterminante pour celui qui possède maintenant près de trente années de service dans son domaine. Carrière au cours de laquelle il aura œuvré au sein des écoles du Triolet, des Quatre-Vents, Cœur-Immaculé et, aujourd'hui, du Phare...

Comme Robert se plaît à le dire : « Me retrouver à du Phare fut comme une promotion pour moi! » Ce qu'il apprécie le plus, c'est l'harmonie généralisée qui y règne. Ici, les rapports hiérarchiques ou de fonctions font d'abord place aux rapports respectueux entre les personnes : cadres, enseignants, personnel de soutien, élèves. D'ailleurs, dès son



entrée en poste, c'est ce type de relation qu'il a tenu à avoir avec ses collègues du service d'entretien. « Avant, le concierge en charge occupait un local à part. Or, j'ai changé cela pour que nous soyons tous ensemble. Mine de rien, notre dynamique de travail s'en est trouvée améliorée... » Robert n'a que de bons mots pour Marco Micic, Émilien Grenier, Alain Labrecque, Pierre Bergeron et Richard Gagné, qu'il considère comme compagnons, plutôt que comme subalternes.

Concrètement, dès 6 h 30, Robert est sur place pour, entre autres, ouvrir les portes, allumer les lumières, pelleter les entrées s'il a neigé, faire les tests d'eau de la piscine. Dans la journée, les réquisitions arrivent sur son ordinateur, et il doit souvent y répondre à la minute près : bris, ajustement d'une horloge, des aiguisoirs, etc. Lorsqu'il doit préparer une salle, Robert peut même compter sur l'aide d'élèves de classes d'adaptation. « J'aime cela; j'ai besoin de ce contact étroit avec les jeunes! », dira-t-il.

Pour l'entretien ménager, notre concierge en charge et son équipe possèdent tout le matériel requis, et ce, à la fine pointe. Robert précise que le directeur, Donald Landry, est très au fait des besoins en ce sens. Et de conclure fièrement : « À mon avis, l'école internationale du Phare est la plus impeccable de Sherbrooke! J'ajouterais que les élèves nous aident beaucoup dans notre tâche, par leur conscience à accorder de l'importance à la propreté de leur milieu d'études... »

L'école internationale du Phare



405, rue Sara, Sherbrooke
819 822-5455 • www.csrq.ca/Phare

L'école internationale du Phare est un milieu de vie qui allie à la fois une éducation enrichie et un environnement cosmopolite, puisqu'une cinquantaine de cultures s'y côtoient dans l'harmonie. Ici, découvertes, voyages, conférences, activité physique, animation scolaire et parascolaire, encadrement rigoureux ainsi qu'ouverture aux autres sont au rendez-vous!

De l'enrichissement pour tous!

Programme d'enrichissement : anglais et espagnol enrichis (au PÉI)

Programme locaux :

• Jeux vidéo et modélisation 3D • Vie active (multisport et plein air)

Profils et cours optionnels :

Arts plastiques
Musique
Art dramatique
Sport collectif
Stage band
Théâtre

Danse
Arts visuels
Génie inventif
Informatique
Communication
Ciné-club



Cheerleading

Six heures d'entraînement par semaine (3 soirs / sem)
Entraîneurs chevronnés
Équipe de développement
Équipe d'élite
Nouveau plateau d'entraînement consacré au cheerleading
Possibilité d'être inscrit aussi dans un programme au choix, dont le PÉI

Vocations hors du commun!

Programme d'éducation internationale (PÉI)

La seule école secondaire publique en Estrie à offrir le Programme d'Éducation internationale reconnu et accrédité par le Baccalauréat international (BI) www.ib.org

À noter : Une bonification de 2 % à la cote SRAM servant au classement pour l'admission au cégep s'applique aux dossiers scolaires des élèves finissants du PÉI.

Éducation enrichie dans toutes les matières dont l'anglais et l'espagnol avancés.
Ouverture aux enjeux internationaux et aux autres cultures par le biais de voyages et de conférences.
Implication active dans la communauté.
Méthodologie.



De la complicité amicale au bénévolat



Entrevue réalisée par
**Dureise
JEAN**



Thérèse Coderre et Johanne Richard, ou la force de l'amitié inconditionnelle...

Indubitablement, le bénévolat devient en ce III^e millénaire un élément incontournable dans la quête d'humanisation d'une société axée sur l'individualisme, au détriment de la collectivité. Par la qualité évidente de ses bienfaits, comme par le souci de trouver des solutions adéquates pour satisfaire le besoin de l'autre, cet engagement associatif peut révéler l'humanisme qui dort dans chaque personne. C'est ce qu'on peut voir avec Thérèse Coderre, une aidante naturelle, qui a su mettre de côté toutes ses activités pour être entièrement au service de son amie de longue date, Johanne Richard.

Lors d'une entrevue avec *Regards*, Thérèse Coderre affirme que le fait de pouvoir aider Johanne dans ses différents déplacements est un moyen pour elle de concrétiser un rêve ardemment chéri. « *Nous avons tous des rêves que nous souhaiterions réaliser. Le mien c'était de devenir infirmière pour pouvoir aider les autres. Malheureusement, je n'ai pas fait d'études suffisamment pour réaliser ce rêve. Mais en aidant Johanne dans ces rendez-vous médicaux, ma vie devient intéressante.* », confie-t-elle avec amour. Originnaire de l'Assomption, elle n'en est pas à ses débuts dans le bénévolat à Sherbrooke. Elle s'est beaucoup impliquée dans des activités communautaires de son quar-

tier depuis plus de quatre ans, notamment, à la soupe populaire et à l'école Larocque, où sa précieuse aide a touché bien des gens. « *Ce qui me rend si contente, c'est de voir le sourire sur le visage des gens que j'accompagne. C'est quelque chose qui n'a pas de prix.* », souligne-t-elle. D'ailleurs, celle-ci a sa propre philosophie des gestes et du temps consacrés aux autres : « *Je ne me suis jamais découragée en aidant les autres. Il n'y a pas de situation stressante en prêtant main forte. C'est un plaisir pour moi de pouvoir le faire... Aujourd'hui, j'aide Johanne pour ses soins médicaux. Demain, c'est peut être moi-même qui aurai besoin d'aide* » Une sage attitude pour se rappeler que la vie a bien des revers et qu'il ne faut rien prendre pour acquis! « *J'ai suivi Johanne partout depuis environ un an et je l'ai soutenue dans toutes les démarches médicales... C'est tout ce que*

je peux faire pour l'aider. », s'exclame-t-elle avec entrain!

Pour sa part, Johanne Richard est immensément reconnaissante pour le soutien accordé par Thérèse Coderre à son endroit. « *C'est beaucoup de stocks à traîner à chaque rendez-vous à la maison des greffés à Montréal. Je n'y arriverais jamais toute seule. Je n'ai pas le choix, j'ai besoin d'aide... Et Thérèse est comme une femme à tout faire pour moi.* », explique-t-elle, tout en confirmant qu'il y a une belle complicité entre elle et Thérèse Coderre. Leur complicité ne fait que du bien à Johanne Richard : « *À Sherbrooke, il est très difficile de trouver des bénévoles pour t'aider à l'extérieur de la région... Mais Thérèse qui est mon amie depuis 40 ans s'est volontairement proposée de m'aider... Quand le temps nous permet, nous faisons du tricot ensemble, nous allons au parc, nous jasons et nous nous tenons prêtes au cas où on m'appellerait pour la greffe de mes poumons.* », déclare-t-elle. Il va sans dire que les deux femmes partagent ensemble, et au même rythme, émotions, joies et loisirs...

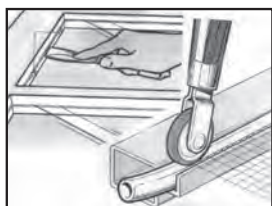
Si Johanne Richard garde un très bon espoir pour sa santé, en étant en 3^e position sur une liste d'attente d'une greffe des poumons, la situation n'a pas toujours été facile pour elle au cours de ces 13 dernières années, où elle a su qu'elle était atteinte d'un cancer. « *J'étais une personne très active... Je faisais du patinage et plein d'autres activités. Avec cette maladie, j'ai dû m'organiser autrement pour m'adapter... J'ai dû aussi affronter le regard des gens qui m'observaient bizarrement dans les rues avec ma bonbonne d'oxygène. Il y en a qui n'hésitaient pas à sacrer en me voyant avec mon stock. Mais, je ne me suis pas laissée intimider...* », soutient cette femme de caractère. Johanne Richard, qui estime qu'on doit éduquer les gens par rapport à la problématique des personnes malades utilisant du matériel d'oxygène dans les lieux publics, encourage fortement le bénévolat indiquant que cela fait beaucoup de bien aux personnes qui reçoivent l'aide des bénévoles. « *Cela fait du bien, sachant qu'on a quelqu'un qui est prêt à nous aider. Cela peut éviter beaucoup de choses, particulièrement la détresse psychologique. Toutefois, il ne faut pas que cela soit un fardeau pour la personne qui le fait.* », précise-t-elle. Opinion partagée par Thérèse Coderre, qui avance qu'il y a différentes façons de faire du bénévolat, et celui-ci doit être du don de soi et non une croix!

Quincaillerie
PARENT

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



Service de vitrerie



**Réparation de moustiquaires,
de fenêtres et de portes
(même en bois)**

Coupe de vitres et de miroirs

On aime rendre service depuis plus de **50** ans dans le quartier!



Pierre Jutras, l'homme aux mille métiers!

On lui donnerait le qualificatif *On the road again*, comme dans la chanson du chanteur Wellie Nelson.



Denyse TREMBLAY
dtremb7@videotron.ca

Pierre Jutras est un collectionneur d'autos antiques depuis 1995. Durant la saison estivale, il parcourt le Québec pour prendre part à des expositions d'autos au volant de sa Buick Lesabre 1974, inspiré de l'unité mobile de Radio mutuelle de CJRS. Il a aussi été conducteur de plusieurs de ces autos, pour des mariages ou des bals de finissants.

De plus, chaque fin de semaine, se greffe à tout cela le métier de disque-jockey, avec DJ-Pierre Jutras. Ses journées ne sont jamais pareilles; n'ont jamais la même routine. Le métier de chauffeur le transporte un peu partout où il offre ses services et son expérience. En 1973, sa passion d'animateur DJ lui a fait découvrir qu'il n'avait pas de limite sur les distances. En 1982, il est allé jusqu'à Fermont, situé aux limites du Labrador : en avion, puisqu'à cette époque, aucun chemin n'était construit. Il y a travaillé durant trois longs mois et, comme il l'affirme : — « À part la musique, il n'y avait pas grand-chose à faire! » De 1979 à 1981, Pierre a travaillé comme DJ au Bar Vendredi 13, à Québec, sans oublier La Maltonnière de Sherbrooke, où il a eu le plaisir de côtoyer Sylvain Cossette, Garou et même Bruno Pelletier.

Il y a deux ans, il a fait partie d'un projet pilote pour le transport au foyer de personnes handicapées. Cela a duré quelques mois seulement, car le projet fut abandonné dû au manque de rentabilité pour la compagnie. À l'été 2014, il fut engagé pour conduire un mini van de 24 passagers pour les Résidences Soleil et les Résidences du Musée, afin de permettre aux personnes âgées d'aller au Carrefour de l'Estrie ou au Walmart. Cette navette part des résidences à 1 h sur la rue Frontenac et à 1 h 30 du Carrefour Quatre-Saisons.


Au Carrefour de l'Estrie, Pierre Jutras reste en attente jusqu'au moment du retour à 3 h 30 vers les résidences desservies par la navette. Cela lui fait un horaire de travail de 12 h à 17 h. Ce dernier a aussi été chauffeur privé pour un fiscaliste (Fisc Alliance). Son rôle était de le conduire aux endroits où il faisait des conférences, et ce, à un rythme de



5 à 6 fois par année. Grâce à ce travail, une porte s'est ouverte, il y a quatre ans : celle de chauffeur privé pour conduire à l'aéroport les gens qui partent en voyage. Il va les chercher et rapporte leur auto à leur domicile.

Enfin, depuis environ trois ans, il est chauffeur-livreur pour la compagnie Faim Finaude, sur le chemin Godin à Saint-Élie. Tous les jours, il doit livrer des boîtes à lunch et des buffets pour des réunions diverses à travers tout Sherbrooke. Il en a même livré jusqu'à Granby. Dites-moi monsieur Jutras, vous aimeriez conduire d'autres types de véhicules, comme les taxis ou les autobus scolaires? — « Non pas vraiment, cela ne m'intéresse pas. » Avez-vous eu tou-

jours cette passion de conduire des voitures? — « Oui, et même lorsque j'étais jeune. J'aurais voulu conduire une ambulance. Pourquoi cela? — « Lors du décès de mon père, j'avais embarqué dans l'ambulance : j'ai alors découvert que j'aimerais cela. » Quel est votre rêve le plus cher à travers ce métier? — « Vous savez que je suis figurant avec mes autos dans des films à Montréal, souvent de grandes productions. Or, j'aimerais vivre de cela, toujours me retrouver sur un plateau de tournage, ce serait ma vie et je serais comblé! Je ne ferais que cela et j'abandonnerais tous les autres boulots. » Je vous le souhaite, car c'est un rêve réalisable. Merci pour cette entrevue.



La mèche VERTE inc.

1707, Belvédère Sud
Sherbrooke, Qc J1H 4E4
819 563-5956
info@lamecheverte.com

Vous cherchez
des idées de cadeaux
pour toutes occasions?
Venez découvrir notre boutique
unique en son genre.

Lundi au vendredi : 9 h à 17 h / Samedi : 9 h à 16 h

Sur présentation de ce coupon, obtenez 5 \$ de rabais à l'achat de 30 \$ sur tout en magasin (Valide jusqu'au 30 avril 2015).



Crédit d'impôt pour la condition physique des enfants



Par Evelyne LAPIERRE
coordonnatrice
Action Santé
Mont-Bellevue

Pour bien des familles, le coût associé à la pratique d'un sport est une des principales barrières pour décourager l'inscription d'un jeune à une activité sportive. Le gouvernement du Canada a donc mis en place des mesures fiscales qui pourraient donner un petit coup de pouce, de quoi faire pencher la balance du bon côté.

Quoi?

À partir de l'année d'imposition 2014, le montant maximal admissible dont les familles pourraient bénéficier en remise fiscale passera de 500 \$ à 1 000 \$ par enfant. Mieux : dès 2015, le crédit d'impôt pour la condition physique des enfants (CICPE) deviendra

un crédit d'impôt REMBOURSABLE et non plus seulement déductible (15 % des dépenses reliées à l'activité physique des jeunes seront remboursés, jusqu'à concurrence de 150 \$).

Les frais couverts par le CICPE comprennent le coût du programme (inscription), les cours et la location d'équipement. Il est important de conserver les reçus dans l'éventualité où le gouvernement réclamerait des preuves d'inscription.

Comment?

L'astuce se trouve à la **ligne 365 de l'Annexe 1 de la déclaration de revenus fédérale 2014**. C'est à cet endroit que bien des familles retiendront leur attention pour profiter du CICPE, à condition que leur enfant pratique un sport ou une activité physique en dehors des murs de l'école.

Conditions d'admissibilité

Le CICPE concerne les familles dont les enfants ont 16 ans et moins (18 ans et moins pour les jeunes vivant avec une limitation

fonctionnelle) au début de l'année durant laquelle les frais ont été payés.

L'activité doit s'être déroulée sur un minimum de huit semaines consécutives. Pour les camps de jour et camps de vacances, les jeunes doivent y avoir participé pendant cinq jours consécutifs (pour les camps de vacances, 50 % des activités réalisées par l'enfant doivent être reliées à l'activité physique).

Concernant les activités parascolaires de l'école, les frais encourus peuvent aussi être admissibles. Ça ne coûte pas cher de les inscrire dans la déclaration d'impôt, qui sait!

Types d'activités

Le CICPE souhaite encourager le développement de la force musculaire, de l'endurance musculaire, de la souplesse et de l'équilibre des jeunes. Une panoplie d'activités sont donc considérées par le CICPE, en autant qu'elles amènent les jeunes à bouger et à dépenser de l'énergie d'une façon évidente dans un contexte récréatif (hockey, soccer, basketball, natation, golf, tir à l'arc, quilles, etc.).



Être végétarien à temps partiel, ça vous tente ?



Véronique
ISABELLE
Cuisine collective
Le Blé d'Or

Vous souhaitez réduire votre consommation de viande dans le but d'intégrer davantage des aliments d'origine végétale à votre menu, mais vous ne savez pas par où commencer. Pas de soucis, voici des trucs pour ajouter différents substituts de viande à vos recettes.

Notez que vous n'êtes pas obligé de changer vos habitudes alimentaires du tout au tout. De simples petits changements peuvent être bénéfiques. Tout d'abord, diminuez de moitié la quantité de viande dans vos recettes et remplacez-la par une quantité équivalente de tofu ou de légumineuses. Par exemple, lorsque vous ferez votre prochain pâté chinois,

remplacez la moitié du bœuf haché par des lentilles brunes, ou remplacez la moitié de la viande hachée dans votre recette de sauce à spaghetti par du tofu ferme émietté et le tour est joué. Un autre truc pour augmenter votre quantité de protéine végétale est d'accompagner vos crudités ou vos craquelins d'humus (tartinade de pois chiches) ou d'une trempette de tofu.

Vous êtes un amateur de soupe, il suffit d'ajouter une conserve de légumineuses à votre soupe aux légumes et vous aurez une soupe-repas nutritive. Pour les gens qui préfèrent les potages, ajouter une tasse de lentilles rouges à vos légumes lors de la cuisson et réduisez le tout en crème. Or les lentilles passeront inaperçues, et ce sera aussi délicieux. Une autre option intéressante s'offre à vous, vous pouvez ajouter du tofu soyeux à votre potage, cela le rendra onctueux et plus nutritif.

Un élément important à retenir, lorsque vous remplacez la viande dans l'un de vos repas, assurez-vous simplement d'avoir

dans votre assiette un substitut de viande comme les légumineuses, le tofu, les noix et graines, etc. qui vous fournira suffisamment de protéines, car ce nutriment demeure essentiel pour garantir un équilibre dans votre alimentation.

Une autre façon d'intégrer le tofu à votre alimentation est de l'utiliser lors de la réalisation de votre smoothie le matin. Vous n'avez qu'à ajouter du tofu soyeux à votre mélange de fruits. Ainsi, vous ferez le plein de vitamines et minéraux et, grâce aux protéines contenues dans le tofu, ce breuvage fruité vous soutiendra jusqu'au prochain repas.

Sans pour autant délaisser complètement les protéines animales, vous pouvez simplement réduire légèrement la proportion de viande et ajouter une certaine quantité de légumineuses ou de tofu à vos recettes préférées. Votre alimentation se verra donc plus riche en fibres, moins riche en gras saturé, en gras trans et en cholestérol. Ainsi, vous bénéficierez d'une meilleure santé.



Texte : Bernadette Cinq-Mars, Comité conte et crayon

Comité Conte et crayon

Le comité ÉLÉ a poursuivi les activités au cours de l'hiver avec plusieurs contes pyjama et d'autres suivront au cours du printemps.

Le mois de mai nous amènera deux activités importantes :

** La caravane de lecture fera en sorte que certaines familles (si vous vous inscrivez) pourront recevoir des membres du comité qui apporteront des cadeaux de livres. Ceux-ci proviennent de la « *Lecture en cadeau* ».



Participez en grand nombre!

** Le rallye de lecture se tiendra au cours du mois de mai également. Surveillez votre Journal communautaire *Regards* en mai, il vous donnera des précisions et les questionnaires dont vous aurez besoin. Nous désirons, par cette activité, faire connaître le quartier et particulièrement les différents emplacements des maisonnettes-bibliothèques. Les instructions sont faciles à exécuter, les réponses faciles à trouver et c'est un **CONCOURS**. Cela veut dire des prix à gagner. **Bonne chance à tous !**

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
Télé. : (819) 562-3618
Cell. : (819) 678-2225

20^e anniversaire
(819) 562-2223
1715, rue Dunant, Sherbrooke, Qc J1H 4A3

Si réutiliser vous semble une bonne idée!

Boutique Comm 9

Vêtements de seconde main impeccables
Toutes grandeurs disponibles
Aussi sacs à main et accessoires
Service de couturière

Heures d'ouverture : Mercredi de 12 h à 16 h
Jeudi et vendredi de 13 h à 18 h
Samedi de 10 h à 17 h

1186, rue Belvédère Sud Sherbrooke (QC)
819 812-3585

Rabais de 5\$
Valide jusqu'au 30 avril 2015

Prochain conte pyjama

Mercredi 15 avril à 18 h 30



École des Quatre-Vents



510, rue Union

Collation offerte sur place et prix de participation.

C'est gratuit !

Informations : Sylvie Pagès

819 342-0996 / ascotensante@csrs.qc.ca

VOUS ÊTES UNE PERSONNE IMMIGRANTE FRANCISÉE EN RECHERCHE D'EMPLOI?



D'une durée de 2,5 jours consécutifs.

Contactez-nous pour connaître la date de la prochaine formation et réservez votre place !

819 566-5373

530, rue Prospect, Sherbrooke, QC J1H 1A8

sanc@sanc-sherbrooke.ca

www.sanc-sherbrooke.ca





LE RUISSEAU JACK :

les Jackson établis dans le canton d'Ascot vers 1890



Jean-Marie DUBOIS
Université de Sherbrooke
et Gérard COTÉ
Comité de toponymie
de la Ville de Sherbrooke



Photo : Patriquin, G. and Committee (1981) *Lennoxville, Volume 2. Lennoxville-Ascot Historical and Museum Society, Lennoxville, p. 110.*

Ce cours d'eau de plus de 6 km de longueur prend sa source tant à Sherbrooke que dans le canton de Hatley, soit dans le secteur entre les rues Bel-Horizon et de Beaupré ainsi que dans le secteur entre le chemin d'Albert Mines et la carrière Bel Horizon de DJL Construction. Il suit la rue Bel-Horizon, puis la rue Belvédère Sud jusqu'au hameau de Belvédère-Heights. De l'intersection de la rue Belvédère Sud et du chemin d'Haskell Hill, il se dirige vers le sud-sud-est jusqu'à son embouchure dans la rivière Massawippi, dans le canton de Hatley. Le nom viendrait de la famille Jackson dont la ferme se trouvait dans le secteur du hameau de Belvédère-Heights. Cette ferme est d'abord celle

de John Smith, originaire de Belfast, en Irlande, qui s'y installe avant 1863. Le chemin Smith dans le canton de Hatley, qui donne sur le chemin Belvédère Sud, en rappelle la mémoire. Au décès de John Smith, en 1924, la ferme revient à son fils

aîné Thomas qui la vend, à une date inconnue, à sa sœur, Jane ou Jennie, et à son époux, John A. Jackson. La ferme passe ensuite aux mains de leur fils, Frederick. Les Jackson sont originaires d'Irlande. Isaac et Ellen Jackson s'installent sur une ferme de Hemmingford vers 1831. Leur fils John Jr épouse Margaret Mitchell en 1856 à Dudswell et s'y s'installe sur une ferme. Le fils John Jr et de Margaret, John A., épouse Jane ou Jennie Smith probablement vers 1891 et le couple a un fils, Frederick (Fred) né dans le canton d'Ascot en 1892. En 1911, John A. est mineur et c'est son fils Frederick qui s'occupe de la ferme, ce qu'il fera au moins jusqu'en 1931.

Il semble que le ruisseau a d'abord pris le nom de Smith puis, indifféremment de Smith, de Jackson ou de Jack sûrement à partir de la prise de possession par la famille Jackson. Cette situation semble avoir prévalu jusque dans les années 1970 alors que le toponyme actuel est officialisé par la Commission de toponymie du Québec, le 17 août 1978.



La tranquillité d'esprit...



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

Les skis sont rangés. Les sports d'hiver font place aux activités estivales. Nous sortons les bicyclettes, les trottinettes, les gants de baseball et les planches à roulettes. Les jeunes recommencent à envahir les rues. Les ballons de soccer sont sortis.

À la Surveillance de quartier, nous continuons à nous préoccuper de votre sécurité. La Sécurité du milieu du Service de police de Sherbrooke (SPS), supporte les actions de nos bénévoles dans votre secteur. Ces personnes arborent une

affiche jaune «surveillance de quartier» dans leurs fenêtres.

Vous pouvez faire appel à ces dernières pour toutes questions relatives à la sécurité et à la protection de votre milieu. Avec votre aide, les taux de criminalité vont continuer de descendre. Nous vous avons donné toutes sortes de trucs pour bien protéger vos biens. Notre marraine policière Isabelle ainsi que notre parrain Claude parcourent les écoles pour sensibiliser les jeunes à la sécurité.

Nous toutes et tous devons aussi faire notre part. Verrouillez vos portières d'auto, les portes de la maison ou de l'appartement, avisez vos voisins et amis de vos absences, rangez vos choses à l'intérieur ou dans le cabanon. Ces précautions de bases devraient vous assurer une tranquillité d'esprit pour les mois chauds à venir.



Vivre sereinement chez soi entouré de ses parents et amis ne demande souvent que quelques petits efforts de notre part. Votre tranquillité d'esprit ne dépend que de vous.

À la prochaine.

Surveillance de quartier
de l'Arrondissement du Mont-Bellevue
info@surveilledequartier.org
www.surveilledequartier.org

LES RAYONS DU SOLEIL amis ou ennemis?

La luminosité du soleil est non seulement indispensable à la vie physique mais également à l'humeur. Est-ce qu'il y a quelque chose de plus doux qu'un rayon de soleil qui caresse la peau ?

Malheureusement, les rayons du soleil ne sont pas que bénéfiques. En fait, les rayons du soleil sont fréquemment responsables du vieillissement de la peau et du cancer de la peau. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de prévenir ces effets :

**une bonne crème protectrice,
de bonnes attitudes face au soleil
et le tour est joué !**



Jean Coutu

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud • 819 565-9595

À L'ACHAT DE 30 \$* OU PLUS
SUR TOUT ACHAT** (AVANT TAXES).

5\$ de rabais

 **Jean Coutu**

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud • 819 565-9595

Une offre par client. *Avant taxes. **Sauf sur prescription

Ne peut être jumelée à aucune autre offre ou promotion.

Sur présentation de ce coupon-rabais.
Remboursement seulement avec remise du coupon rabais ou échange seulement

VALIDE JUSQU'AU 30 AVRIL 2015

À L'ACHAT DE 100 \$* OU PLUS
DE PRODUITS COSMÉTIQUES** (AVANT TAXES).

15\$ de rabais

 **Jean Coutu**

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud • 819 565-9595

Une offre par client. *Avant taxes. **Produits étiquetés « Cosmétiques Jean Coutu et/ou portant une étiquette de prix « tablette bleue cosmétiques ».

Ne peut être jumelée à aucune autre offre ou promotion.

Détails à votre comptoir cosmétiques.
Remboursement seulement avec remise du coupon rabais ou échange seulement

VALIDE JUSQU'AU 5 JUIN 2015

À L'ACHAT DE 150 \$* OU PLUS
DE PRODUITS COSMÉTIQUES** (AVANT TAXES).

30\$ de rabais*

 **Jean Coutu**

François Maltais

1363, rue Belvédère Sud • 819 565-9595

Une offre par client. *Avant taxes. **Produits étiquetés « Cosmétiques Jean Coutu et/ou portant une étiquette de prix « tablette bleue cosmétiques ».

Ne peut être jumelée à aucune autre offre ou promotion.

Détails à votre comptoir cosmétiques.
Remboursement seulement avec remise du coupon rabais ou échange seulement

VALIDE JUSQU'AU 5 JUIN 2015



CLUB LES COPAINS DE L'ÂGE D'OR DU PRÉCIEUX-SANG Programmation 2014-2015

Activités de 13 h à 16 h : cartes, dards, baseball poches, dominos et crible. Chaque 1^{er} jeudi du mois : bingo de 10 h à 11 h 30, suivi d'un repas. 2 avril : dîner léger

Cordiale invitation à tous nos membres et à toutes les personnes désireuses de se joindre à notre groupe et de passer un bon moment.

Informations : Françoise Lévesque : 819 569-3714

FAMILLE PLUS

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

- Lundis animés : les lundis de 9 h à 11 h (Parent-Enfant)
- Matinées Parents : les jeudis de 9 h à 11 h (Halte-Garderie gratuite disponible pendant l'activité)
- Halte-Garderie : mercredi, jeudi et vendredi de 8 h à 16 h 30 (Réservations le lundi matin entre 9 h et midi)
- Activités familiales
- Divers programmes les mardis (Halte-Garderie gratuite disponible pendant les divers programmes)
- Cotisation familiale annuelle : 10 \$

Pour informations :

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

Tél. : 819 822-0835 / Téléc. : 819 822-0835 / familleplus@qc.aira.com Blog : www.famille-plus-sherbrooke.blogspot.com

FAMILLE ESPOIR & CARREFOUR COMMUNAUTAIRE D'ASCOT

Activités / Famille

Groupe d'achats économiques

Coopérons pour faire des économies. Coût d'adhésion 5 \$. Le jeudi 9 avril et 23 avril 2015.

Café-causerie familial

Parents, enfants et aînés sont bienvenus! Un lieu de rencontre pour échanger, faire du bricolage ou du tricot autour d'un bon café! Tous les jeudis matin, à partir de 9 h.

Dîner-rencontre

Dès 12 h, une soupe est servie, suivie d'une séance de formation, d'une activité de groupe ou d'une sortie. C'est l'occasion de s'enrichir et de partager en groupe. Le jeudi 2 avril rencontre sur le Québec, le jeudi 16 avril, fabrication de produits de beautés naturels, jeudi le 30 avril sujet à confirmer, l'activité et le service de halte-garderie sont gratuits!

Ateliers pour maman-bébé

Bébé Diversité, c'est une série d'activités pour rencontrer des mamans d'ici et d'ailleurs, accompagnées de leur bébé âgé entre 2 et 8 mois. Les mercredis de 9 h à 12 h, à partir du 29 avril.

Du nouveau pour les PAPAS!

Nous avons l'envie d'impliquer davantage les papas au sein de notre organisme. Pour cette raison, nous recherchons des pères de famille

qui souhaitent travailler avec d'autres pères afin de mettre en place des activités paternelles.

Intéressé? Besoin de plus d'informations? Vous pouvez nous contacter au 819 569-7923

Ateliers de communication en français (adulte)

Du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30.

Activités occasionnelles

Sorties Culture du Cœur, sorties familiales, soirée Cinéma Familiale. **Informez-vous!**

Lancement du projet Fleurir mon coin de quartier! 2015

Toutes personnes désirant s'impliquer dans ce projet, une rencontre de comité organisateur pour préparer l'événement aura lieu : Jeudi le 9 avril de 9 h 30 à 11 h 30 chez Famille Espoir au 1520, rue Dunant. Le comité a besoin de personnes qui apporteront des nouvelles idées. Pour confirmer votre présence : Katherine au 819 569-7923

Activités jeunesse

Une place pour moi!

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

Samedi Jeunesse

Pour les enfants âgés de 5 à 13 ans. Ateliers de peinture à l'eau, sports et projets spéciaux avec une équipe d'animation dynamique! Tous les samedis de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 15 h.

Halte-garderie

Répit parental pour enfant de 8 mois à 5 ans le mercredi de 9 h à 16 h et le vendredi de 9 h à 12 h. Places limitées. Informez-vous.

Famille Espoir est situé au 1520, rue Dunant à Sherbrooke.

Tél.819-569-7923/info@familleespoir.ca/www.familleespoir.ca

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 15 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.

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.

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). INFORMATIONS: 819 239-9444

VIE MONTANTE

Les réunions de VIE MONTANTE reprennent à partir du 6 avril 2015, à l'église Précieux-Sang : 785, rue Thibault. Les réunions se feront les premiers lundis du mois de 13 h 30 à 15 h. Voici nos réunions de fin de session: le 6 avril, le 4 mai et le 1er juin 2015. Nous invitons

Quelles sont vos priorités pour Sherbrooke?

Écrire à votre député est gratuit, n'hésitez pas à me contacter!

100, rue Belvédère Sud
Bureau 130
Sherbrooke.Qc
819-564-4200

Pierre-Luc Dusseault
PLDusseault
Pierre-luc.dusseault@parl.gc.ca

Pierre-Luc DUSSEAULT
Député de Sherbrooke





les gens préretraités et retraités de Précieux-Sang, de Sainte-Jeanne-D'Arc et d'Immaculée Conception.

Pour information : Mme Madeleine Ouellet 819 342-0622.

CENTRE D'ÉDUCATION PROSPÈRE

Aide scolaire: « Les Apprentis-Sages » Nous sommes une entreprise qui donnons de l'aide aux enfants, aux adolescents et aux adultes pour de l'aide scolaire et de l'aide aux devoirs et leçons.

Pour informations : Madeleine Ouellet, orthopédagogue au 819 342-0622

INTERVENANTES DE QUARTIER

Nous sommes des intervenantes du CSSS-IUGS (CLSC). Notre travail est d'apporter une aide aux gens de tous âges qui habitent le quartier : **Conflits, stress, problèmes avec vos enfants, difficultés financières, deuil, perte d'autonomie, etc.**

Le local est au : 1945, RUE DES GRANDS-MONTS, app. 8 et 9.

Contactez- nous par téléphone du MARDI au VENDREDI au : **819 570-4000 ou 819 829-8098. Au plaisir de vous rencontrer!**

Les intervenantes de quartier Marie-Pier et Arzemia

JARDIN COMMUNAUTAIRE MARCEL-TALBOT

Inscriptions au Jardin communautaire Marcel-Talbot

Les inscriptions pour les nouveaux jardiniers auront lieu : le 20 avril à 18 h, à l'église du Précieux-Sang, salle Nazareth, (au 785, rue Thibault). Paiement en argent comptant seulement : 30 \$ / petit jardin et 40 \$ / grand jardin. Les places sont limitées. Apporter une preuve de résidence.

Après le 20 avril, vous pouvez vous rendre directement au Jardin Marcel-Talbot afin de vérifier s'il reste encore des jardinets disponibles (voir André ou Gaston). Aussi, vous pouvez nous contacter par courriel : jardins.marcel-talbot@hotmail.com.

CARREFOUR ACCÈS LOISIRS

Nouvelle direction au CAL : Madame Martine Staehler a pris la relève de Pierre Durand au poste de direction générale au cours du mois de mars.

Pour la rejoindre : martinstaeher@carrefouracesloisirs.com

AGA du CAL : Le Carrefour Accès Loisirs tiendra son assemblée générale annuelle le jeudi 30 avril, de 18 h 30 à 20 h 30; ce sera précédé d'une rencontre avec petites bouchées et breuvages. Vous pouvez vous inscrire en téléphonant au 819 821-1995.

Camp de jour pour les 5-11 ans et 12-16 ans : Le Carrefour offrira

à nouveau son camp de jour estival. La programmation complète apparaîtra en début de mai sur le site www.carrefouracesloisirs.com Vous pourrez dès ce moment-là vous inscrire par courriel ou en téléphonant au 819 821-1995. Les heures d'ouverture du centre sont inscrites sur le site.

MCCE

Le **Mouvement des Chômeurs et Chômeuses de l'Estrie (MCCE)** vous invite à participer à ses rencontres d'information sur l'assurance-chômage qui ont lieu **les premiers et troisièmes mercredis soirs de chaque mois à 19 h au 187, rue Laurier à Sherbrooke.**

FONDATION DE L'ÉCOLE INTERNATIONALE DU PHARE

Vente de garage au profit de la Fondation de l'école internationale du Phare. **Samedi le 11 avril 2015, de 8 h à 15 h École international du Phare au 405, rue Sara, Sherbrooke.** But : Amasser de l'argent pour venir en aide aux élèves dans le besoin de l'école du Phare. Objets divers et artisanaux.

Réservation de table: 819 822-5455 poste 14896

MAISON DES GRANDS-PARENTS DE SHERBROOKE

La Maison des Grands-Parents cherche de la laine pour faire toutes sortes de tricots qui seront remis à des enfants dans le besoin. Si vous avez des ballots de laine qui ne vous servent plus ainsi que des broches, contactez-nous au **819 820-9803**. Si vous désirez vous joindre au club de tricot, vous êtes les bienvenues. Merci de votre précieux don. Nous cherchons un ou deux bénévole(s) pour les ateliers de cuisine santé avec les enfants qui ont lieu les lundis de 14 h à 17 h.

Annoncer dans Regards, ça rapporte!



Le journal communautaire *Regards* est un outil promotionnel efficace pour les gens d'affaires du quartier. Plus de 80 % d'entre eux ont déjà annoncé dans notre journal. Leur taux de satisfaction est élevé. C'est un partenariat gagnant-gagnant car, ce faisant, nos annonceurs posent un geste solidaire, tout en contribuant au dynamisme du journal.

Gens d'affaires, annoncer dans Regards vous intéresse? N'hésitez pas à me contacter!

Réal Blais

Représentant publicitaire du journal communautaire *Regards*

Téléphone : 819 563-1067 / Cellulaire : 819 349-3025

Restaurant 
Spécial du lundi au jeudi 4,99\$ + taxes

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
2 hot-dogs	1 hamburger	1 bébé poutine	1 hot-dog
1 petite frite	1 petite frite	1 liqueur	1 rondelles oignon
1 liqueur	1 liqueur	1 liqueur	1 liqueur

Heures d'ouverture : Dimanche, lundi, mardi, mercredi et samedi de 7 h à 20 h
Jeudi et vendredi de 6 h à 21 h

1805, rue Belvédère Sud, Sherbrooke 819 791-7284



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 à partir de 40 \$. 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